



THE ROLE OF RECREATION IN DECREASING THE PSYCHOLOGICAL STRESS OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS IN MAYSAN GOVERNORATE

Lech. Dr. Akram Hamid Karam, Maysan education directorate, Ministry of education, Iraq.

Email: Krrmm90@gmail.com

Research Abstract:

The aim of the research the role of recreation in alleviating the psychological pressure of public school teachers in Maysan governorate, and the researcher used the descriptive method to suit the nature of the research, and the research community and its sample were public school teachers in Maysan governorate for the academic year (2022/2023), and the researcher built a psychological pressure scale for public school teachers in Maysan governorate and presented it to experts and used the appropriate statistical methods, The researchers presented, analyzed and discussed the results through its own table, and then the researcher wrote the conclusions that included the psychological pressure scale for teachers working in public schools with a high degree of reliability and stability, and through the scale it was reached to identify the psychological pressures suffered by teachers working in public schools and the role of recreation in reducing psychological pressures, as well as the most important recommendations to activate the role of recreation and recreational activities to face the psychological pressures of teachers during work, establish professional excellence incentives to encourage and motivate them to practice their work without pressure.

Keywords: Recreation, stress, public school teachers.

1-1-مقدمه البحث واهميته:

يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماما ملحوظا بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد ازداد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس. ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجرى يوميا في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والادارة، والصناعة ومحورها الاساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها.

وتعد الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد والمجتمع والشعب من الشعوب وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن المدرسين هم إحدى فئات المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة في أنواع كثيرة منها الأسرية والنفسية والمالية والمدرسية والشخصية.

وبعد الضغط النفسي هو مواقف غير سارة تعيق أو تهدد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي الى

الصباغ وعباس، ٢٠٠٠، ص ١٦٣) الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه (كما يعرف الحمد (2012) هي "نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة من خلال محاولة تلبية احتياجاته الخاصة إذا استمر هذا التوتر الاجتماعي والنفسي والثقافي والسيولوجي وعندما يكون غير قادر على تلبية هذه الاحتياجات، مما يؤدي إلى الإرهاق البدني والعقل (الحمد، 2012، ص 21).

كل من الضريبي واخرون الضغوط النفسية بأنه "الحالة التي تنشأ عندما يؤدي التفاعل بين الشخص والبيئة إلى إدراك تناقض، قد وعرف يكون أو لا يكون حقيقياً، ناشئاً عن الاحتياجات التي تولدها الحالة والصراعات البيولوجية بين الأفراد" (الضريبي ونحيلي والنجار، 2010، 22). تعد الضغوط من أمراض هذا العصر والعدو الاول للإنسان وللاقتصاد العالمي حيث اصبحت مظهرا من مظاهر الحياه الإنسانية لا يمكن تجنبه، فهي طبيعة العصر الحديث المليء بالأحداث والانفعالات عندما نكون تحت الضغط لأداء أفضل ما لدينا، نجد أنفسنا في أسوأ حالاتنا.

الترويح هو شكل من أشكال التعبير عن الأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات فراغهم، وتعتمد قيمة الترويح للفرد أو المجتمع على مدى إسهامه في التقدم الشخصي والاجتماعي يوفر الترويح فرصة لتلبية احتياجات الإنسان المهمة من أجل الرفاهية الشخصية.

وتشير تهاني عبد السلام (2006) بأن الترويح هو ذلك الشعور الذي يحسه الفرد قبل واثناء وبعد ممارسته لنشاط ترويجي تلقائي هادف وبناء، ليس لغرض الكسب المادي غرضه في ذاته ويهدف الى السعادة الشخصية. (تهاني عبد السلام 2001 ص 15).



ويؤكد **محمد الحامحي (2004)** أن الترويح له دور هام في تحقيق التوازن وتحقيق السعادة للإنسان وكذلك في اكتساب الفرد والممارس لأوجه النشاط العديد من الحاجات الفسيولوجية والبدنية والاجتماعية النفسية والتربوية (محمد الحامحي 2004، ص20). مما سبق يتضح أن للأنشطة الترويحية دورا هاما في تحسين حالة الفرد في جميع النواحي الاجتماعية والعقلية والنفسية والجسمية والخلقية بالإضافة إلى ما يوفره النشاط من وسائل الحماية للمدرس حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية ينمي خبراته ويشبع حاجاته الثانوية.

وانطلاقاً مما سبق من أهمية الترويح كوسيلة فعالة في تنمية طاقات الفرد وبناء على القراءات النظرية لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة، يرى الباحث أن هناك ضرورة ملحة لاستخدام الأنشطة الترويحية في تخفيف الضغوط النفسية للمدرسين من الدوام ومرحلة الشعور بالملل والضغوط المستمرة.

2-1- مشكلة البحث

يواجه المدرسون والعاملون في المدارس الحكومية العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناتجة عن عدة من العوامل، قد تكون وتكون الضغوط النفسية تهديداً للشخصية وقد ينتج عنها الابتعاد عن عدم هذه العوامل شخصية، أو اجتماعية، أو مدرسية، أو غيرها القدرة في تأدية المهام الصعبة والشعور بمقدرة ضعيفة لتحقيق الأهداف والنجاح، مما يؤدي إلى نقص الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية، فقد تظهر الضغوط في شكل استئثار انفعالية كالقلق والاكتئاب وغيرها من اضطرابات انفعالية لها تأثيرها على أنماط الوظائف العقلية المعرفية والحسية والعصبية، تؤدي إلى خفض وضعف الأداء، فوجود مجموعة من الضغوط في المجال التدريسي قد يكون لها تأثيرها السلبي في حفز المدرس على الإنجاز والفعالية، فغرض الترويح هو تنمية وتطوير القدرات الطبيعية والعقلية عند المدرس، حسب ما يتلاءم مع قدراتهم، وشروط المجتمع والمحيط الذي يعيشون فيه، كل ذلك لمحاولة بناء أفراد لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، وطموحاتهم سعياً لفهم بيئاتهم من أجل التغلب على الصعوبات والضغوط التي قد تواجه المدرسين والطلبة. وتجسدت مشكلة البحث بالأسئلة التالية:

- ما دور الترويح في تخفيف الضغوط النفسية لدى المدرسين في المدارس الحكومية؟

- هل توجد ضغوط نفسية في المدارس الحكومية تحتاج إلى ترويح؟

البحث الحالي سيجيب على الاسئلة اعلاه.

3-1- أهمية البحث

وتتمثل أهمية الدراسة الحالية في ما لاحظ الباحث من عمله كمدرس في المدارس الحكومية ارتفاع نسبة الضغط النفسي الذي يتعرض له المدرسين بكافة مستوياته أثناء فتره التدريس من خلال الضغط الحاصل والجدول الاسبوعي الدراسي وضعف المستوى العلمي لبعض التلاميذ وجود بعض التلاميذ المشاكسين في داخل وهذا كله يزيد الضغط النفسي لدى المدرسين لابد من ممارسه الترويح لتخفيف عن الضغط النفسي الذي يتعرض له المدرسين، ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية لمعرفة دور الترويح في تخفيف الضغط النفسي للمدرسين العاملين في المدارس الحكومية في محافظة ميسان، وكذلك تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال العينة التي تناولتها الدراسة وهم المدرسين العاملين في المدارس الحكومية في محافظة ميسان لكونهم من اهم فئات المجتمع والذي يعتبرون الركيزة الأساسية في بناء جيل المستقبل وتطوير العملية التعليمية وبناء الوطن، والذين يمثلون المصدر الاساسي للتقدم واداره التغيير في المجتمع وتطويره .

وتتعدد العوامل المسببة للضغوط التي يتعرض لها المدرس في عمله التربوي، والتي تنعكس أثارها سلباً على صحتهم النفسية وعلى حياتهم الاجتماعية بشكل عام وانعكاساتها على الطلبة، بانخفاض التحصيل العلمي مع ارتفاع الاضطراب النفسي، ويعود ذلك إلى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ في تحمل المسؤولية وعدم الشعور بها والسعادة في كل النشاطات اليومية. بالتالي عدم القدرة على العمل الدؤوب الذي تطلبه الواجبات المدرسية من أجل تحصيل دراسي يقود إلى التقدم العلمي.

ويعتبر الضغط النفسي من العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر في الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، فعندما يلاقي الفرد موقفاً ضاعطاً فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر في هذا الحدث الضاعط وتخفف من شدته، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها وترتبط بتقديره المعرفي لمصدر الضغوط وال يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التقاسير والمعاني التي يعطيها الفرد لهذا الموقف وعلى الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناء على تلك التقاسير (القحطان، 2015، ص434) اجتمع العلماء على مختلف اختصاصاتهم بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة وذلك لأهمية هذه الأنشطة اجتماعياً ونفسياً وتربوياً واقتصادية وتتمثل هذه الأهمية فيما يلي:

- **الأهمية البيولوجية:** إن البناء البيولوجي للجسم البشري ضرورة الحركة حيث جمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو اخلاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فأن الأهمية البيولوجية للترويح هو ضرورة التأكيد على الحركة (طه عبدالرحيم 2006، ص61).

- الأهمية الاجتماعية: إن جمال الترويح يمكن أن يشجع على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع ان يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، وتتمثل القيم الاجتماعية الترويح الرياضي حسب "كوكلي" في الروح الرياضية والتعاون والتكيف الاجتماعي (رنا احمد، 2016، ص22).
 - الأهمية التربوية: هناك فوائد تربوية تعود على المشترك من بينهما تقوية الذاكرة واكتساب القيم وتعلم وسلوك جديدة يكتسبها الفرد من خلال الأنشطة الترويحية (عوض 2007، ص20).
 - الأهمية العلاجية: قد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا (عوض 2007، ص22).
- وتتجسد اهمية البحث بما يلي:

- 1- للترويح اهمية كبيرة في تخفيف الضغوط النفسية لدى مدرسي المدارس.
 - 2- يسهم البحث في التعرف على الأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية ودور الترويح في التخفيف منها.
 - 3- إثراء المعرفة النظرية حول متغيرات البحث.
- 4-1- هدف البحث يهدف البحث الى :
- التعرف على دور الترويح في تخفيف الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية.

5-1 مجالات البحث:

- 1- مجال البشري : مدرسين ومدرسات تربية ميسان
- 2- المجال الزمني: 2023/2022
- 3- المجال المكاني: تربية ميسان

6-1- المصطلحات المستخدمة في البحث:

الترويح: هو نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع، ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته لغرض تحقيق السرور والمتعة وتخفيف الضغوط النفسية لدى الفرد. (تعريف اجرائي)

الضغوط النفسية: هي حالة من الشعور بعدم الارتياح أو عدم التوازن أو التوتر الداخلي، والتي قد تظهر على شكل ضيق أو قلق أو اكتئاب، ويمكن أن تؤثر هذه الحالة على الشخص الذي يتعرض للضغط أو يتعرض لضغوط في سلوكه وحالته الجسدية والصحية وحياته الاجتماعية. وتؤثر هذه الحالة أيضاً على من حوله ، وخاصة المسؤولين عنه. (عسكر ، 2000 ، ص9)

1-2- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة البحث

2-2 - مجتمع وعينه البحث:

تمثل مجتمع البحث على مدرسي ومدرسات المديرية العامة لتربية محافظة ميسان/ المركز ومن المدارس في الجدول (1-2) والبالغ عددهم (96) مدرس ومدرسة. واختيرت العينة بطريقة عشوائية قصدية إذ بلغت (81) مدرس ومدرسة . جدول (1-2): مجتمع البحث وعينه.

ت	اسم المدرسة	العدد	العينة
1	ثانوية المتفوقين	25	21
2	ثانوية دجلة	26	22
3	ثانوية التحرير	24	20
4	ثانوية الجهاد	21	18
	المجموع	96	81

3-2- أدوات البحث:-

1-3-2- **خطوات بناء المقياس:-** بعد اطلاع الباحث على المراجع العلمية تهاني عبد السلام (2006) وكمال السنودي (2006) ومحمد الحماصي (2004) والدراسات المرجعية ومن خلال المقابلة الشخصية التي قام بها الباحث مع (5) من الاخصائيين النفسيين (المرشد التربوي) ببعض مدارس الحكومية تم عرض سؤال مفتوح لتحديد ما هي الضغوط النفسية التي تواجه المدرسين في المدارس الحكومية من وجهة نظرهم. - تم تحديد الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية وعرضها على (5) من الاخصائيين النفسيين . جدول (2-2): آراء الاخصائيين النفسيين حول الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية



ت	المهارات النفسية		موافق		غير موافق	
	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار
1			100%	5		0
2			40%	2	60%	3
3			40%	2	60%	3
4			40%	2	60%	3
5			40%	2	60%	3

يتضح من جدول (2-3): انه النسب المئوية لأراء الاخصائيين النفسيين على الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية تراوحت ما بين (20%-100%) وقد اعتمد الباحث على الضغوط النفسية التي تراوحت نسبه اتفاق الاخصائيين النفسيين عليها ما بين (80%-100%) و عددها (5) ضغوط نفسية واستبعاد ما دون هذه النسبة و عددها (4) ضغوط نفسية هي المظلة بجدول (2/3) وقد اعتمد الباحث على مقياس الضغط النفسي للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية. (إعداد الباحث)

4-2- صياغة عبارات المقياس:-

بعد الاطلاع على نفس المراجع العلمية والدراسات المرجعية لأبعاد المقياس، تم صياغة عبارات المقياس بناء على التعريف الاجرائي لكل بعد من ابعاد المقياس المستخلصة من آراء المحكمين بلغت (60) عبارة تمثل مقياس الضغط النفسي للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية صورته الاولية تم عرض المقياس على المحكمين بهدف ابداء آرائهم في :

- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته.

- إضافة أو حذف أو دمج أو إعادة صياغة أي عبارات يرونها مناسبة.

وقد اسفر هذا الاجراء عن :

- تحديد النسب المئوية لأراء المحكمين على عبارات مقياس الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية ويوضحها جدول (3.3).
جدول (2-3): النسب المئوية لأراء المحكمين على عبارات مقياس الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية في صورته الاولية (N=5)

ت	المهارات النفسية		موافق		غير موافق	
	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار
1			100%	5		0
2			80%	4		0
3			80%	4		0
4			80%	5		0
5			40%	2	60%	3
6			80%	4		0
7			80%	4		0
8			80%	5		0
9			40%	2	60%	3
10			80%	4		0
11			80%	4		0
12			80%	5		0
13			100%	5		0
14			80%	4		0
15			80%	4		0
16			80%	4		0
17			40%	2	60%	3



%60	3	%40	2	يعتريني احساس بالذنب مستمر	18
	0	%80	4	أفتقد الرغبة في عمل اي شئ من كثره الضغط النفسي	19
	0	%80	4	عندما اتعرض للضغط النفسي اخفى مشاعري	20
	0	%80	4	الوم نفسي لأبسط الامور وذلك بسبب عدم ممارسة الانشطة الترويحية	21
	0	%80	5	انتباهي مشتت دائما	22
	0	%100	5	طريقة التفكير الزائد تزيد من ضغط النفسي	23
	0	%80	4	اشعر بالقلق الشديد	24
	0	%80	4	ضعف الإمكانيات المدرسة تزيد الضغط النفسي	25
	0	%80	5	صعوبة فهم المواد الدراسة من قبل الطلبة	26
%60	3	%40	2	أعاني من تقلب المزاج بسرعة	27
	0	%80	4	اشعر بالضيق عند عدم تلبية حاجاتي	28
%60	3	%40	2	صعوبه الظروف والتشتت وعدم التركيز	29
	0	%80	5	انخفاض المستوى التعليم للطلبة يزيد الضغط النفسي	30
	0	%100	5	وجود بعض الطلبة المشاكسين في الصف يزيد الضغط النفسي	31
	0	%80	4	أشعر بالتوتر لأتفه الأسباب	32
	0	%80	4	أعاني من كثرة النسيان بسبب كثره الضغط النفسي	33
	0	%80	5	اشعر بعدم القدرة على ضبط نفسي بسبب كثره الضغط المدرسي	34
	0	%100	5	أشعر باليأس من الحياة من كثره الضغط النفسي وعدم ممارسة الترويح	35
%60	3	%40	2	اتصرف بعدائية عندما اتعرض للمضايقة والانتقاد من الاخرين	36
	0	%80	4	أستنز بسرعة في مواجهة الكثير من المواقف مما يجعلني اتعامل بعصبية	37
%60	3	%40	2	يتملكني شعور بان شئ غير سار يحدث	38
%60	3	%40	2	سرعان ما ابكي عند مواجهه اي مواقف ضاغطة	39
	0	%100	5	اعاني من مشاعر القلق دون سبب من كثره الضغوط	40
	0	%100	5	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه بسبب الضغط النفسي	41
	0	%100	5	ممارسة الانشطة الترويحية تجعلني سعيد نفسيا	42
	0	%100	5	اعاني من مشاعر القلق دون سبب ظاهر وذلك من كثره الضغوط النفسية	43
	0	%100	5	أشعر بالسعادة الاستقرار من خلال ممارسة الانشطة الترويحية	44
	0	%100	5	أشعر بأن ثقتي في نفسي قوية من خلال ممارسة الانشطة الترويحية	45
	0	%100	5	استطيع الفصل بين ضغوط العمل وحياتي الشخصية من خلال ممارسة الترويح	46
	0	%100	5	لا افقد السيطرة على انفعالاتي مهما كانت الاسباب وذلك للممارسة الترويح	48
	0	%100	5	اشعر بان حالتي النفسية مستقرة من خلال ممارسة الانشطة	49
	0	%80	4	اشعر بالارتياح عند ممارسة الانشطة الترويحية	50
%60	3	%40	2	أنام أكثر من المعتاد للابتعاد عن المشاكلة	51
	0	%80	5	الانشطة الترويحية تقلل التوتر	52
	0	%100	5	الانشطة الترويحية تجعلني قادر على حل المشكلات	53
	0	%100	5	ممارسة الانشطة الترويحية تجعلني ابداع في عملي	54
	0	%80	4	ممارسة الانشطة الترويحية تقلل الاصابة بالامراض	55
	0	%80	4	ارغب في النوم الشديد عند عدم ممارسة الانشطة من كثره الضغوط النفسية	56
		%80	4	الشعور بالاكتئاب وعدم الرغبة في عمل عند عدم الترويح	57
	0	%100	5	الانشطة الترويحية تخفف الملل والضغوط	58
	0	%100	5	احب نفسي في كثير من الامور عند ممارسة الانشطة الترويحية	59
	0	%100	5	الانشطة الترويحية تخفف الشعور بالألام والواجع	60



يتضح من جدول (2-3): انه النسب المئوية لأراء الاخصائيين النفسيين على الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية تراوحت ما بين (60%-100%) وقد اعتمد الباحث على الضغوط النفسية التي تراوحت نسبه اتفاق الاخصائيين النفسيين عليها ما بين (80%-100%) و عددها (50) عباره واستبعاد ما دون هذه النسبة و عددها (10) عبارات هي المظلة بجدول (2-3) .
2-5- طريقة تصحيح المقياس:-

تم عرض بعض موازين التقدير لتقييم عبارات مقياس الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية على نفس الساده المحكمين بهدف اختيار انسب الميزان التقدير كما هو موضح في جدول.

جدول (2-4): التكرارات والنسب المئوية لاتفاق المحكمين على اختيار انسب ميزان تقدير لتقييم عبارات ابعاد مقياس الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية (ن=5)

نسب الموافقة		الاختيارات	ميزان التقدير
النسبة %	التكرار		
20%	1	نعم - لا	ثاني
40%	2	نعم - الى حد ما - لا	ثلاثي
100%	5	وافق بدرجه كبيره جدا - وافق بدرجه كبيره - وافق - ارفض بدرجه متوسطة - ارفض بدرجه كبيره جدا	خماسي

يتضح من جدول (2-4): ان اعلى نسب اتفاق للمحكمين كانت لميزان التقدير الخماسي بنسبة موافقه بلغت (100%) ولهذا تم الاعتماد عليه وتكون درجاته (1-5) اذا كانت موجبة و(5-1) اذا كانت سالبة ، واعلى درجة في المقياس (250) درجة وادنى درجة (50) درجة.

2-6- الدراسة الاستطلاعية:-

اجريت هذه الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (15) مدرسي ومدرسات المدارس الحكومية في الفترة (2023/21/1) بهدف التعرف على:

- مناسبة عدد الأسئلة.

- مدى وضوح العبارات للمدرسين.

وقد اسفرت هذه الدراسة عن وضوح العبارات الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية وكان المعدل الحسابي للوقت في اجابات العينة (22,30) دقيقة.

2-7- الثبات

- طريقة التجزئة النصفية:

تُعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب إلى نصفين متكافئين ، وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة فاستعمال الفقرات الفردية في مقابل الفقرات الزوجية ويتم بعد ذلك حساب معامل ارتباط بيرسون بين المجموعتين وفي هذه الحالة نحصل على معامل ثبات نُصف الاختبار وعليه يتعين علينا تعديل المعامل الناتج او تصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل، ولقد أظهرت النتائج أن معامل الارتباط للمقياس بلغت (0,82) درجة وعند تعديلها باستعمال معادلة سبيرمان - بروان التصحيحية فأصبح معامل الارتباط هو (0,901) درجة وهو ثبات عالٍ جداً.

2-8- الدراسة الأساسية:

تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة البحث الأساسية و عددها (81) من مدرسي ومدرسات المدارس الحكومية في الفترة (2023/3/5 إلى 2023/3/29).

2-9- المعالجات الإحصائية:

(Spss) إستعانَ الباحثُ بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية)

- النسبة المئوية. - معامل ارتباط بيرسون. - الأوسيط الحسابي .
- الانحراف المعياري. - القيمة التائية لعينة واحدة مستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض ومناقشة نتائج دور الترويح في تخفيف الضغوط النفسية للمدرسين العاملين في المدارس الحكومية ومناقشة الهدف والاجابة على الاسئلة مشكلة البحث.

جدول (1-3): التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في عبارات الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
81	189,7160	21,36717	150	16,729	1,99	80	0,05
الفرق دال احصائياً							

يتضح من جدول (1-4): ان القيمة التائية الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية بلغت (16,729) مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (1,99) وبدرجة حرية (80) وبمستوى المعنوية (0,05) تبين القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية، وهذا يدل للترويح دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى المدرسين في المدارس الحكومية، وهناك ضغوط نفسية في المدارس الحكومية تحتاج إلى ترويح ، كما في اسئلة مشكلة البحث.

ويشير ان كل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصه بجانب ضغوط الحياه اليومية والتي تكاد تكون معتادة ويتترك كلاهما اثاراً في الفرد، وبعض هذه الضغوط يمكن ان يحتمل من حيث التكرار والشده وفق ما تسمح به قدرات الافراد وما لديهم من خبرات، وفي احيان اخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط في حالة الشده العاليه وكثرة التكرار ويفقد الفرد القدرة على خفض تأثير الضغوط او التخفيف من اثارها او مواجهتها او حتى التكيف معها. (عبد العزيز عبد المجيد : 2005، 17).

وتؤكد انه لا توجد مهنة بدون ضغوط حيث يعاني منها الباحثون العلميين والاجتماعيين والنفسيين والمدرسون ومسؤول الإدارة والعاملون بالجيش والشرطة، وكافة المهن تعاني بشكل او آخر من اشكال الضغوط، وكذلك يعاني العاملون في المنظمة الواحدة الواناً من الضغوط على مختلف المستويات التنظيمية. (اعتدال معروف : 2001، 7). وبيننا كلا من (فاروق محمد 2001) ان الضغوط النفسية هي " شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل. يتفق الباحثون رغم اختلاف توجهاتهم واختصاصاهم على أن التعرض المتكرر للضغط النفسي أثاراً سلبية على المدرس تشمل جوانب متعددة، كالآداء المعرفي، الاكتئاب، القلق، توتر العالقات...إلخ وهذا يتطلب استراتيجيات مواجهة على المستوى الشخصي، وفي نفس الوقت تكفل نفسي وتربوي يتيح حسن توظيف الاستراتيجيات الملائمة حسب الموقف وشده ومدى تكراره.

4- الإستخلاصات والتوصيات

1-4- الإستخلاصات:-

- 1- يتمتع مقياس الضغوط النفسية مقياس الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية بدرجة عالية من الصدق والثبات.
- 2- تم التوصل عن طريق المقياس التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية ودور الترويح في تخفيف الضغوط النفسية.

3- للترويح دوراً مهماً في تخفيف الضغوط النفسية التي تواجه المدرسين في عملهم .

2-4- التوصيات:-

- 1- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على كافة المدارس للتعرف الضغوط النفسية للمدرسين العاملين بالمدارس الحكومية



- 2- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين مديره التربيه في محافظة ميسان والمدرسين للكشف عن الضغوط التي يعانون منها والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها.
- 3-تفعيل دور الترويح والانشطة الترويحية لمواجهة الضغوط في أثناء العمل, وضع حوافز للمتميزين مهنيا لتشجيعهم وحثهم على ممارسته وعملهم دون ضغوط.
- 4- تفعيل دور البرامج الترويحية في تخفيف الضغوط النفسية وتحقيق السعادة الشخصية للمدرسين من خلال ممارسه الترويح.

المراجع العربية:

- 1- معروف. (2001). مهارات مواجهة الضغوط في (الاسره - العمل - المجتمع) مكتبة الشقيري، المملكة العربية السعودية.
- 2- تهناني محمد عبد السلام. (2006). أسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة: دار المعارف.
- 3- الحمد، & نايف فدوس علوان. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والبحاث. 02(26). 149-188.
- 4- رنا احمد جمال. (2016). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، دار المنشيه للثقافه والعلوم.
- 5- الضريبي، & اهلل ونحيلي، & علي والنجار، & مسعد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعالقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. 26(4). 669.
- 6- طه عبد الرحيم طه. (2006). مدخل الى الترويح، الاسكندرية: دار الوفاء.
- 7- عباس كامل عبد الحميد، & وروضة محي الصباغ. (٢٠٠٠). الضغط النفسي التي تواجه طلبة المرحلة الاعدادية وعلاقتها بمفهوم الذي، مجلة التربية والعلم، العدد (26).
- 8- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2000). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9- عبد العزيز عبد المجيد. (2005). ادارة ضغوط العمل، ابتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 10- على عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكتاب الحديث، الكويت.
- 11- عوض عبد الله. (2007). فلسفة الترويح ومجالاته، ماهي للنشر والتوزيع. الاسكندرية.
- 12- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الفكر العربي، مصر.
- 13- محمد احمد عبد الجواد. (2002). ادارة ضغوط العمل والحياه، دار المنشيه للثقافه والعلوم، طنطا.
- 14- محمد كمال السمودي. (2014). البرامج الترويحية بالمؤسسات التربوية، المنصورة: مكتبة شجرة الدر.
- 15- محمد محمد الحماحمي. (2004). الترويح المائي الفلسفة والترويح، ط2. القاهرة: دار الكتب للنشر والتوزيع.