



## تأثير استخدام التمرينات بالكرة السويسرية على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة جازان

\* نجلاء فتحي مهدي

### مشكلة البحث :

تتأثر شخصية الفرد بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها سواء من الناحية الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو التعليمية ومع إن الضغوط ظاهرة إنسانية قديمة إلا إن الاهتمام بها كونها مجالاً للدراسة هو الذي يركز عليه الباحثين في هذا العصر وذلك لتغير سمات المجتمعات في العصر الحديث من خلال ثورة المعلومات وما نتج عنها من تعقيد في مناحي الحياة المختلفة.

فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولكن بدرجات متفاوتة فنحن نعيش في عصر يزخر بالصراعات والمشكلات وتزداد مطالب الحياة وتتسارع فيه التغييرات التكنولوجية والثقافية والقيمية مما ينتج عنه مواقف ضاغطة ومصار للقلق والتوتر.

وإن أعضاء هيئة التدريس هم إحدى فئات المجتمع وليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية المرتبطة إما بظروف العمل والتفاعلات المهنية أو المهام التدريسية أو توقعات العمل والراتب والترقية أو الخصائص الشخصية. ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد عندما يلقى الفرد موقفاً ضاغطاً فإنه يحاول أن يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من حدته. (١٦)

لذا ينبغي مراعاة عضو هيئة التدريس على أن يفهم ذاته وعمله بما يمكنه من السيطرة عليهما وتوجيههما لمواجهة أي ضغوط نفسية محتملة.

ويعد أسلوب الحياة العصرية مصدراً رئيسياً للضغوط النفسية بمختلف أشكالها، وهذه الضغوط رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة. (٦ : ٤١٧)

وفي الواقع فإن الأحداث الضاغطة في حد ذاتها لا تؤثر على الفرد ولكن ما يؤثر على الفرد هو معنى الحدث بالنسبة له وكيفية ادراكه وتفسيره لهذا الحدث وكذلك ادراك الفرد وتقديره لقدرته على مواجهة هذا الحدث وتعد الضغوط في حالتها المعتدلة عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية. (١١ : ٩٦)

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





ويدعم ذلك ما أشار إليه "لاي وجلفير" Law , & Glover (2000) (٢١) بأن الضغط ينتج عن القلق من أحداث الحياة كما تؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريقة حياته وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة، كما أن الحدث يصنف بأنه ضاغط أو غير ضاغط وفقا لعملية التقويم المعرفي للمواقف والمثيرات الموجودة في البيئة وتعتمد على التجربة الشخصية للفرد. ويشير كلاً من "ملستين و فاركس" Milstein & Farkas (١٩٨٨) (٢٤) أن مصادر الضغوط النفسية تشيع في المؤسسات التعليمية إلا أن ردود الفعل تجاه مصادر الضغوط مختلفة حيث يظهر الأفراد أعراضاً نفسية تتراوح من الانزعاج والقلق إلى الإنهاك النفسي. ويرى "سيلاي" Selye., (1996) (٢٦) أن لدى معظم الأفراد ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية كالآلم والقلق والإحباط.

ويضيف كلاً من "بار- أون و باركر" Bar- on & Parker (٢٠٠٠) (١٦) إلى أن واقع الحياة يدفع الأفراد إلى إتباع بعض الأساليب لمواجهة الضغوط والأزمات اليومية وأن النجاح لتخطيها يتطلب قدرات ومهارات إنفعالية وشخصية واجتماعية. ويعد النشاط الرياضي أحد افضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات النفسية والاجتماعية، وخاصة لدى المرأة العاملة التي يقع عليها عبء العديد من المسؤوليات والادوار في وقت واحد والتي تجعلها أكثر عرضة للإصابة بالعديد من المشكلات النفسية فالممارسة الرياضية تحدث تغيرات إنفعالية واجتماعية في الشخصية إلى جانب التغيرات البدنية الجسمية التي تنشأ عن أداء التمرينات البدنية لذا تعتبر تلك الممارسة أهم الأنشطة التربوية التي تهدف الى أعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا والوصول الى النمو النفسي المتوازن ٠ (٩ : ٥٨،٥٧)

وفي هذا الصدد يشير كلا من "حسين حشمت ومصطفى باهي" (٢٠٠٦) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الاجتماعي تمكنه من التكيف مع نفسه ومع مجتمعه بحيث يصبح فرد يؤثر ويتأثر بالآخرين وهذه علامة على الصحة النفسية الجيدة. (٨ : ٦٩)

ويدعم ذلك ما أشار اليه خبراء اللياقة البدنية إلى أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم يمثل إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية وتمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة كما أشارت الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة هم أقل عرضه للتوتر والضغط من غيرهم ذلك أن التمرينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على





التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء الذي يساعد بدوره على الهدوء والوقاية من الامراض النفسية والجسمية. (١٠ : ٣٥) وفي الآونة الأخيرة انتشرت بعض التمرينات بالكرة السويسرية Swiss ball ضمن برامج اللياقة البدنية حيث أصبحت عام ١٩٩١ من أشهر أدوات اللياقة البدنية في العالم وتمارس في الأندية وفي المنزل. (١٨ : ١٥)

ويشير " بيتر يو " Better,U (٢٠٠٤) (١٧) إلى أن التمرينات بالكرة السويسرية يمارسها جميع الاعمار والقدرات ومفيدة في العلاج النفسي والبدني والطبيعي.

ولطبيعة عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس وكمنسقة للأنشطة الطلابية واحتكاكها وتواصلها المستمر مع عضوات هيئة التدريس المتعاونات معها لتنفيذ خطة الأنشطة فقد لاحظت بعض المؤثرات والمظاهر التي من شأنها أن تدل على وجود ضغوط نفسية مثل إنخفاض الفعالية والحماس للعمل وكثرة الشكوى من متطلبات العمل والعبء والقلق والانفعال وقلة التفاعل مع الآخرين مما حدا بالباحثة إلى التفكير في اجراء دراسة تسعى الى محاولة الحد من الضغوط النفسية في ضوء ممارسة التمرينات بالكرة السويسرية.

ومن خلال مراجعة واطلاع الباحثة على الدراسات المرتبطة بمتغيرات وعينة الدراسة لم تجد الباحثة دراسات استخدمت الممارسة الرياضية وبالأخص التمرينات بالكرة السويسرية للحد من الضغوط النفسية.

وتكمن أهمية الدراسة في أنها الدراسة الأولى (على حد علم الباحثة) والتي تتناول دراسة الضغوط النفسية لدى عضوات هيئة التدريس في جامعة جازان في ضوء الممارسة الرياضية.

وإن العينة التي تتناولها الدراسة (كعضو هيئة تدريس) وما يوكل اليه من تحقيق أهداف تربوية تتعلق بالجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للطلاب، وموضوع الضغوط النفسية وما ينتج عنه من آثار مما ينعكس على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه له، كل ذلك ساهم في إعطاء أهمية للدراسة الحالية. فموضوع الضغوط النفسية لعضوات هيئة التدريس من الأمور الأساسية والمهمة لما لها من تأثير كبير على بنائهم النفسي والاجتماعي باعتبارهم شريحة نوعية من حيث المساهمة في المجتمع السعودي لذلك تمثل معرفة تأثير استخدام برنامج تمرينات باستخدام الكرة السويسرية للحد من هذه الضغوط النفسية جوهر هذه المشكلة.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام التمرينات بالكرة السويسرية على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة جازان .





## فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- تؤثر التمرينات بالكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### الضغوط النفسية:

عرفها " حسن عبد المعطي " (٢٠٠٦)

على أنها " المثبرات والتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذى يسبب المرض وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط ". (٧ : ٢٣)

وتعرف إجرائياً بانها الدرجة التي تحصل عليها عضوة هيئة التدريس في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

### الكرة السويسرية:

عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوءة بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ويتراوح قطرها ما بين ( ٥٥ سم ، ٦٥ سم ، ٩٥ سم ) وذلك لتناسب كل احجام واعمار من يمارسونها من الجنسين ( أطفال ، شباب ، كبار السن ). (٢٢ : ٣٦)

### حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- **الحدود البشرية:** يتحدد البحث الحالي بعينة من عضوات هيئة التدريس بكلية العلوم الطبية التطبيقية.
- **الحدود المكانية:** تمثلت الحدود المكانية للبحث بالصالة الرياضية بكلية العلوم الطبية التطبيقية بالمجمع الطبي.
- **الحدود الزمانية:** ترتبط الحدود الزمانية بفترة تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ م.





## الدراسات المرتبطة:

- دراسة " بينج دو وآخرون (Ping, Du, et al) (٢٠١٠) (٢٥) وهدفت إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى اساتذة الجامعة والخصائص التنظيمية للجامعة وذلك على عينة بلغت (٧٧٠١) عضو هيئة تدريس في تسعة جامعات صينية وبعد تطبيق ادوات جمع البيانات توصلت الدراسة إلى أن العوامل المسببة للرضا عن الحياة تمثلت في الأجور - سياسة المنظمة - الاشراف - ظروف العمل - العلاقات مع الرؤساء - المركز الاجتماعي.
- دراسة " محمد ابراهيم عطاالله " (٢٠١٦) (١٢) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس وتحديد الفروق في أساليب المواجهة تبعا للنوع والدرجة الوظيفية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة شملت (١٥٠) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة وبعد تطبيق ادوات جمع البيانات واجراء المعالجات الاحصائية فقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين افراد عينة البحث تبعا للنوع والوظيفة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية في حين توجد فروق دالة احصائيا بين المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة وفاعلية الذات على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المرتفعين في جودة الحياة وفاعلية الذات.
- دراسة " منى يحيى الفضالي " (٢٠١٧) (١٣) وهدفت إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الكرة السويسرية ومعرفة أثره على بعض الصفات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى لجمباز الحركات الأرضية للطلبات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك على عينة بلغت (٤٠) طالبة وبعد إجراء التجانس والتكافؤ وجمع البيانات وتطبيق البرنامج المقترح واجراء المعالجات الإحصائية اشارت النتائج إلى أن البرنامج باستخدام تدريبات الكرة السويسرية له اثر إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية والثقة بالنفس كحالة ومستوى الأداء في الجمباز.
- دراسة " وائل السيد حامد " (٢٠١٨) (١٤) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود والكشف عن الفروق في هذه المتغيرات وفقا لعدد سنوات الخبرة ، وتم الاستعانة بالمنهج الوصفي على عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود بلغت (١٤٠) عضو وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة والذي اعده الباحث وبعد اجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل الى انه توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة دالة احصائيا وعدم وجود فروق دالة احصائيا في





ابعاد مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة ما عدا بعدى ( ظروف العمل والتدريب المهني ) وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مقياس جودة الحياة وبعدى جودة الصحة النفسية وجودة التدريس والعمل في حين توجد فروق في بُعد جودة إدارة الوقت لأفراد عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة.

### خطة وإجراءات البحث:

#### أولا خطة البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية عشوائية قوامها (٢٠) عضوة من عضوات هيئة التدريس من كلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة جازان، وذلك ممن تتطبق عليهم الشروط التالية:

- أن تتراوح اعمارهن ما بين ٣٥-٤٥ سنة.
  - لا تمارس أي نوع من الرياضة من قبل.
  - خالية من الامراض التي يمنع فيها ممارسة النشاط.
  - أن توافق على الاشتراك في تطبيق البحث وتلتزم ببرنامج الممارسة.
  - هذا بالإضافة إلى سحب عينة عشوائية قوامها (١٠) عضوات كعينة استطلاعية.
- وقد تم التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ) بالإضافة الى مستوى الضغوط النفسية. وجدول (١) يوضح تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات

#### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوصفية	العمر الزمني (سنة)	٣٨,٣٩	٣٨,٠٠	١,٩٩٤	٠,٩٥١
	الطول (سم)	١٦٢,٢٣	١٦١,٠٠	٢,٩٦٥	٠,٣٩٤
	الوزن (كجم)	٨٣,١٤	٨٦,٤٠	٢,٠١٣	٠,٣٤٨
الضغوط النفسية	البعد الأول (ظروف العمل)	٢٢,١٥	٢٢,٠٠	٢,٧٥٨	٠,٤٥٧
	البعد الثاني (التفاعلات المهنية)	٢٢,٠٠	٢٢,٠٠	٣,٧٥٦	٠,٠٩٩





المتغيرات	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	البعد الثالث (التدريب المهني)	٢١,٦٠	٢٢,٠٠	٤,٧٥١	٠,٠٥٤
	البعد الرابع (المهام التدريسية)	٢١,٢٥	٢٢,٠٠	٤,٢٩٠	٠,٧٤٦-
	البعد الخامس (توقعات العمل والراتب والترقية)	١٩,٩٠	٢١,٥٠	٤,٧٣٤	٠,٣٢١-
	البعد السادس (الخصائص الشخصية)	٢١,٣٥	٢٢,٠٠	٤,٠٦٩	٠,٧٢٩-
	المجموع الكلي للمقياس	١٢٨,٢٥	١٢٨,٠٠	١٣,٠٧٠	٠,٤٦٢

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-٠,٧٤٦، ٠,٣٤) أي تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة .

#### أدوات جمع البيانات:

تمت الاستعانة بمجموعة من الوسائل لجمع بيانات هذا البحث بعضها خاص بالتحقق من إعتدالية البيانات وبعضها خاص بجمع بيانات البحث الأساسية كما يلي:

#### المتغيرات الوصفية

- العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد لأقرب سنة.
- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر.
- الوزن: باستخدام ميزان طبي لأقرب كيلوجرام.

#### متغيرات البحث الأساسية:

#### مقياس الضغوط النفسية:

اعداد " وائل السيد حامد " (٢٠١٦) وقد تم وضعة ليناسب البيئة السعودية. مرفق (١) ويتكون المقياس من (٣٦) عبارة مقسمة على (٦) ابعاد فرعية للضغوط النفسية بواقع ست عبارات لكل بُعد.

#### أ- وصف المقياس:

اشتمل المقياس على ستة ابعاد رئيسية يمثل كل منها مصدراً من مصادر الضغوط النفسية ويندرج تحت كل بُعد فقرات فرعية وهي:

١- ظروف العمل: هي نمط من التنسيق وكثرة العمل والمهام والسلطة والعلاقات التي تربط عمل مختلف العناصر والمجموعات.

٢- التفاعلات المهنية: هي العلاقة التبادلية بين كل من الإدارة والزملاء والطلاب.





- ٣- **التدريب المهني:** هي تنظيم الدورات التدريبية والتي لها علاقة بالعمل من أجل تنمية مهارات عضو هيئة التدريس وتأهيله لما يقوم به من عمل.
- ٤- **المهام التدريسية:** مجموعة من المهارات والمهام والتي لها علاقة بالممارسات والإجراءات التي ينبغي على عضو هيئة التدريس اتباعها لتحقيق الأهداف الأكاديمية.
- ٥- **توقعات العمل والرواتب والترقية:** هي مجموعة توقعات وتشمل توقعات عضو هيئة التدريس من العمل والراتب هو مقابل ما قدمه من جهد، الترقية الوظيفية لرتبة أعلى نتيجة كفاءته في أداء مهامه وعمله.
- ٦- **الخصائص الشخصية:** هي مجموعة من الاتجاهات والخصائص التي تميز فرداً عن الآخر والتي لها تأثير كبير على سلوكه وعمله.

#### **ب- طريقة تصحيح المقياس:**

تتم الإجابة عن طريق اختيار اجابة من بين خمسة إجابات على أسلوب ليكرت تتراوح الدرجة ما بين (١ - ٥) حيث (١) لا تنطبق على اطلاقاً و(٥) تنطبق على تماماً ويشير تقدير (١) إلى انخفاض الضغوط النفسية إلى أدنى مستوياتها بينما يشير تقدير (٥) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها عضو هيئة التدريس ويمكن أن تمتد الدرجة الكلية على المقياس ما بين (٣٦ - ١٨٠).

#### **المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية**

أولاً: صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي:-

تم حساب الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه وأيضاً ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٠) عضوات تم اختيارهن من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وفيما يلي عرض للنتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية.







جدول (٢)

معاملات ارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في مقياس الضغوط النفسية

البعد الاول ظروف العمل		البعد الثاني التفاعلات المهنية		البعد الثالث التدريب المهني		البعد الرابع المهام التدريسية		البعد الخامس توقعات العمل والراتب والترقية		البعد السادس الخصائص الشخصية	
معامل	رقم المفردة	معامل	رقم المفردة	معامل	رقم المفردة	معامل	رقم المفردة	معامل	رقم المفردة	معامل	رقم المفردة
٠,٧٥٤	١	٠,٦٥١	٧	٠,٥٢٢	١٣	٠,٦٤٣	١٩	٠,٦٥٤	٢٥	٠,٦٦٣	٣١
٠,٧٥٩	٢	٠,٦٦٨	٨	٠,٥٥٤	١٤	٠,٦٧٦	٢٠	٠,٧٢١	٢٦	٠,٦٤٤	٣٢
٠,٦٨٢	٣	٠,٦٥٢	٩	٠,٦٥١	١٥	٠,٦٧٢	٢١	٠,٧٦٢	٢٧	٠,٦٧٨	٣٣
٠,٦٧٤	٤	٠,٦٥٤	١٠	٠,٥٦١	١٦	٠,٦٥٩	٢٢	٠,٧٣٣	٢٨	٠,٦٧٦	٣٤
٠,٧٤٢	٥	٠,٦٦٧	١١	٠,٥٧٨	١٧	٠,٦٤١	٢٣	٠,٧٥٤	٢٩	٠,٦٤٤	٣٥
٠,٧٢٣	٦	٠,٦٥٤	١٢	٠,٥٦٦	١٨	٠,٦٧٧	٢٤	٠,٧٦٣	٣٠	٠,٦٩٢	٣٦
٠,٩١١		٠,٩٠١		٠,٨٩٩		٠,٩٢٢		٠,٨٩٩		٠,٩٠٠	

قيمة ر الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل مفردة ومجموع درجة البعد الذي تنتمي إليه وأيضا ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يعني أن المقياس لديه درجة من الإتساق الداخلي وبذلك يكون صادقا في قياس ما وضع من أجله. ثانياً: ثبات مقياس الضغوط النفسية:

لحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية تم استخدام معامل " الفاكرونباخ " من خلال درجات العينة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) عضوات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وأشارت النتائج أن قيم معاملات ألفا كرو نباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له كما يلي (٠,٨٧٤ ، ٠,٨٦٧ ، ٠,٨٩٩ ، ٠,٨٥٤ ، ٠,٩٠٠ ، ٠,٨٧٨ ) وهي قيم دالة إحصائياً مما تشير إلى ثبات المقياس. إعادة تطبيق المقياس:

وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة بلغ قوامها (١٠) عضوات اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بفواصل زمني قدره اسبوعان فبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة معامل بيرسون (٠,٨٣).

برنامج التمرينات باستخدام الكرة السويسرية

أهمية البرنامج:

قامت الباحثة بوضع برنامج تمرينات باستخدام الكرة السويسرية بهدف التعرف على تأثيره على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.





## أسس وضع البرنامج:

١. مراعاة عاملي الامن والسلامة في اختيار وتنفيذ التمرينات.
٢. ان يعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
٣. ان يتناسب مع مستوى عينة البحث وان يتسم بالمرونة.
٤. مراعاة عامل التدرج في التمرينات من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
٥. استخدام الموسيقى المتنوعة والمناسبة عند تنفيذ التمرينات لضمان استمرارية الأداء وعدم الشعور بالملل.

- مدة البرنامج: (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً (الاحد والثلاثاء والخميس).
- زمن الوحدة: (٤٥) دقيقة.
- عدد الوحدات الكلية: (٢٤) وحدة بزمن قدره (١٠٨٠) دقيقة.
- أجزاء الوحدة: قسمت إلى ثلاث أجزاء رئيسية:
  - الجزء التمهيدي (١٠ ق): تمرينات تهيئة وإطالة لجميع أعضاء الجسم (احماء واعداد بدني عام.
  - الجزء الرئيسي (٣٠): تمرينات بالكرة السويسرية.
  - الجزء الختامي (٥): تمرينات تهدئة واسترخاء. مرفق (٢)
- مكان التنفيذ: صالة النشاط بالكلية، بالإضافة الى توفر عدد (٢٠) كرة سويسرية.

## ثانياً: إجراءات البحث:

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة إختيرت عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بلغ قوامها (١٠) عضوات في الفترة من الاحد ٤ / ٢ / ٢٠١٨م إلى الاثنين ٥ / ٢ / ٢٠١٨م وذلك من اجل التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات لأفراد عينة البحث ومناسبة التمرينات المستخدمة وكذلك التعرف على أي مشكلات او عوائق ممكن ان تحدث اثناء التطبيق.

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي لأفراد عينة البحث في مقياس الضغوط النفسية وذلك يوم الأربعاء

٢٠١٨/٢/٧م

تطبيق برنامج التمرينات باستخدام الكرة السويسرية:

تم تطبيق البرنامج لمدة (٨) أسابيع وذلك في الفترة من يوم الاحد ١١ / ٢ / ٢٠١٨م إلى يوم

الخميس ٥ / ٤ / ٢٠١٨م بواقع (٣) وحدة تدريبية أسبوعياً.





### القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي لأفراد عينة البحث في مقياس الضغوط النفسية وذلك يوم الاحد ٢٠١٨/٤/٨م بنفس الشروط والظروف التي استخدمت في القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - إختبار (ت) لدلالة الفروق - معامل الارتباط - النسبة المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبلية. - وقد تم اختيار مستوى معنوية (٠,٠٥) في عرض ومناقشة النتائج.

### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

#### أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط النفسية

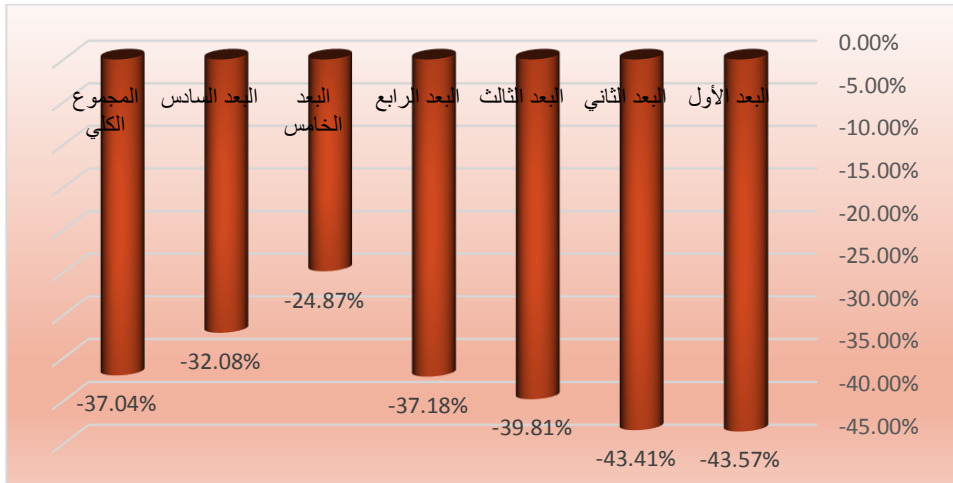
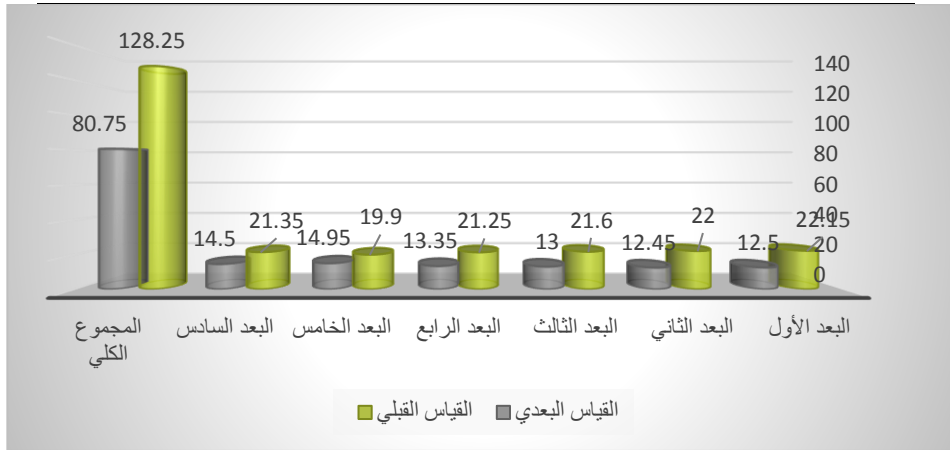
ن = ٢٠

قيمة "ت"	معدل التغيير	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
12.179	-43.57%	2.482	12.50	2.758	22.15	البعد الأول ظروف العمل
8.747	-43.41%	2.373	12.45	3.756	22.00	البعد الثاني التفاعلات المهنية
8.271	-39.81%	2.026	13.00	4.751	21.60	البعد الثالث التدريب المهني
6.429	-37.18%	2.961	13.35	4.290	21.25	البعد الرابع المهام التدريسية
5.136	-24.87%	2.800	14.95	4.734	19.90	البعد الخامس توقعات العمل والراتب والترقية
6.881	-32.08%	3.120	14.50	4.069	21.35	البعد السادس الخصائص الشخصية
13.898	-37.04%	6.512	80.75	13.070	128.25	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في ذلك في اتجاه القياس البعدي هذا وقد تراوحت معدل التغير في مقياس الضغوط النفسية ما بين ( -٢٤,٨٧% الي -٤٣,٥٧% )





### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية وذلك في اتجاه القياس البعدي. وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن الاشتراك في برنامج التمرينات بالكرة السويسرية كان له أثراً إيجابياً حيث ساهمت في أحداث تغيرات في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الامر الذي قد يؤدي إلى إتاحة الفرصة لعضوات هيئة التدريس للتخلص من مظاهر القلق والتوتر في محيط تربوي نفسى مهين لتحيا حياة نفسية آمنة، حيث أن هذه الممارسة المنتظمة والمقننة للتمرينات بالكرة السويسرية قد ساهمت في خفض مستوى الضغوط النفسية والذي انعكس في درجات أبعاده الستة ( ظروف العمل والتفاعلات المهنية والتدريب المهني والمهام التدريسية وتوقعات العمل والراتب والترقية والخصائص الشخصية ) وإن هذه التمرينات وما تتميز به من تنوع واثارة وتشويق ساعدت على زيادة الرغبة الإيجابية في الاستمرار في الأداء وإن المناخ العام لممارسة تمرينات الكرة السويسرية الذي





يسوده الابتكار والمرح ويمتزج بدرجة عالية من التفاعل الاجتماعي حيث الممارسة الجماعية مما يؤدي إلى مشاركة ممتعة خاصة مع المصاحبة الموسيقية والتي تضيف جمالا على بيئة الممارسة فتزيل آثار الملل وتساعد في الوقاية من أعراض الضغط والتوتر العصبي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة " إسماعيل سعود العون وآخرون " ( ٢٠١٦ ) ( ٤ ) والتي أوضحت أن النشاط الرياضي الموجه له دور كبير في الحد من الضغوط النفسية لدى الطلبة. ويشير "فيلدمان " Feldman (١٩٨٩) في هذا الصدد إلى أن استخدام التمارين الرياضية يعتبر أسلوب أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط النفسية وذلك بطرق مختلفة حيث أن ضربات القلب ومعدل التنفس ومعدل ضغط الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم. ( ١٩ : ١٨٧-١٩٧).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه "رمضان ياسين" ( ٢٠٠٨ ) في ان ممارسة الأنشطة البدنية من اهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية فقد تبين ان افضل طريقة لغلق الطريق امام هرمونات الضغط النفسي هو من خلال مادة الاندرفين التي تفرز اثناء التمرينات البدنية ، كما يمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، وإنّ مقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة. ( ٩ : ٦٤ ، ٦٥ )

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من " ستانتون وريبورون Stanton,R & Reabrn,R ( ٢٠٠٤ ) ( ٢٧ ) و " منى يحيى الفضالي (٢٠١٧) ( ١٣ ) في أن استخدام التمرينات بالكرة السويسرية كان له اثر إيجابي في تنمية بعض الصفات النفسية كالثبات الداخلي والثقة بالنفس. هذا وقد أشار " أسامة راتب " ( ٢٠١٨ ) إلى أن ممارسة النشاط البدني بنظام وفقاً لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج إيجابية كمدخل مساعد في الارتقاء باللياقة النفسية حيث أظهرت نتائج البحوث إلى أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل وخفض مستوى الاكتئاب والغضب والقلق. ( ٣ : ١٤ )

وفي هذا الصدد يشير " أبو العلا عبد الفتاح " ( ٢٠٠٠ ) أن الحركات الايقاعية المميزة للتمرينات الهوائية يقلل من الإحساس بالتعب ويزيد من مستوى التركيز وزمن الاستجابة العقلية والقدرة على التذكر ويحسن الصورة الشخصية للفرد. ( ١ : ٨ )

ويشير كلا من " ماركو أوريليو وآخرون " Marco, Aurelio et al ( ٢٠٠٥ ) ( ٢٣ ) إلى فوائد التمرينات في تحسين الاستقرار الانفعالي والثقة بالنفس والتصور الإيجابي وخفض الحالة الانفعالية المتمثلة في الغضب والقلق والتوتر بالإضافة إلى أهميتها على الصحة الانفعالية والاجتماعية.





وتوضح نتائج دراسة " أمل الخاروف وماجد مجلي " (٢٠٠٤) (٥) إلى أن أهم المكتسبات لممارسة المرأة للتمرينات البدنية هي النواحي النفسية والتي تتمثل في إزالة المتاعب والتوتر العصبي والترويح عن النفس.

ويشير " أحمد زعلابي " (٢٠١٥) إلى أن ممارسة التمرينات الخفيفة متوسطة الشدة ذات تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية وخصوصا بالنسبة للذين لم يعتادوا على ممارسة الرياضة من قبل، وكلما كانت الممارسة تتم في جو ممتع ممزوج بالممارسة الجماعية المتفاعلة كلما كانت التأثيرات اكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية، وأن الانتظام في ممارسة هذه التمرينات يساعد على رفع درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية وبالتالي يزيد من درجة احترامه لذاته والرضا عنها. (٢): (١٥-١٣)

ومن العرض السابق يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث.

كما يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق في نسب التحسن للقياسات البعدية عن القياسات القبلي في مستوى الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة حيث بلغت ما بين ( -٢٤,٨٧ % الي -٤٣,٥٧ % ) وترى الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع إلى الاستمرار والانتظام في أداء تمرينات الكرة السويسرية والتأثير الإيجابي للبرنامج وما يحتويه من تمرينات متنوعة ومشوقة تعمل على الحد من هذه الضغوط، وأن هذه الممارسة تعد وسيلة هامة من وسائل التخلص من الطاقات السلبية والتنفيس الانفعالي للمشاعر السلبية والتعبير عن الذات وبناء الشخصية المتزنة من خلال اتاحة الفرصة للتحكم في المشاعر وإدارة المواقف والانفعالات بطريقة إيجابية مملوءة بالمثابرة والتوافق.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشارت اليه نتائج دراسة " هال وراجلين " Hale & Ragline (٢٠٠٢) في أن الانتظام في برامج التمرينات يوتر إيجابياً على خفض حالة التوتر والقلق. (٢٠): (١٠٨)

ويدعم ذلك ما أشار اليه كلاً من " آدم فورد " Adam Ford (2005) (١٥) ، ودانيلا Danilla (٢٠٠٥) (١٨) و " بيتر يو " Better,U (٢٠٠٤) (١٧) إلى أن التمرينات بالكرة على أن ممارسة التمرينات بالكرة السويسرية لها اهميتها وفوائدها من الناحية النفسية. ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على:





"تؤثر التمرينات بالكرة السويسرية تأثيراً إيجابياً على مستوى الضغوط النفسية لدى افراد

عينة البحث.

### الإستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلي :-

- ١- البرنامج باستخدام الكرة السويسرية له أثر إيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية.
- ٢- البرنامج المقترح باستخدام الكرة السويسرية أحدث نسب تحسن في أبعاد مستوى الضغوط النفسية وذلك لدى افراد عينة البحث .

### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة وما تم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- تفعيل النشاطات الرياضية في الحياة الجامعية ونشر ثقافة الوعي الرياضي وأهمية الممارسة الرياضية في حياتنا اليومية لما لها من دور مهم في تدعيم شخصية الفرد.
- توظيف برامج الأنشطة الرياضية لتعزيز السمات الشخصية عند أعضاء هيئة التدريس.
- زيادة البرامج والأنشطة الرياضية لإتاحة الفرصة لعضوات هيئة التدريس لاختيار ما يتفق مع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم.
- تسليط الضوء على دور وحدات التوجيه والإرشاد والأنشطة في الاهتمام بالجانب النفسي لأعضاء هيئة التدريس لما له ارتباط وعائد على طلابهم اللاتي يدرسون لهم.
- اعداد برامج ودورات تهدف إلى تنمية مهارات عضوات هيئة التدريس لإدارة الضغوط واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. أحمد حسين زعلابي (٢٠١٥): الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.





٣. أسامة كامل راتب (٢٠١٨): النشاط البدني واللياقة النفسية، مجلة الاتحاد السعودي للرياضة  
الدرسية العلمية الثقافية، العدد الأول بعنوان النشاط البدني ورؤية ٢٠٣٠ سبتمبر.
٤. إسماعيل سعود العون وآخرون (٢٠١٦): دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط  
النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية، بحث منشور، مجلة دراسات  
العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية، المجلد ٤٣، العدد ١.
٥. أمل الخاروف، ماجد مجلي (٢٠٠٤): دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في  
مراكز اللياقة البدنية في عمان، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة جامعة  
حلوان، العدد ٤٢.
٦. ايناس عبد الفتاح، نجيب محمد (٢٠٠٢): ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوماتية  
وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، دراسات نفسية ASJP،  
المجلد ١٢ العدد ٢ ص ٤١٧.
٧. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق.
٨. حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهى (٢٠٠٦): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، دار  
العالمين للنشر والتوزيع، القاهرة.
٩. رمضان حسنى ياسين (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان،  
الأردن.
١٠. عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥) سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال  
الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٢. محمد إبراهيم عطالله (٢٠١٦): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات  
وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، جامعة  
عين شمس، القاهرة، العدد ٤٨، ديسمبر ص ٣٧-٧٧.
١٣. منى يحيى الفضالي (٢٠١٧): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية علي بعض  
المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء لجمباز الحركات الأرضية لطالبات الفرقة الاولى،  
بحث منشور، المجلة العلمية الدولية لعلوم وفنون الرياضة، عدد فبراير، الجزء ٣.







١٤. وائل السيد حامد (٢٠١٨): دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، بحث منشور، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية المجلد (٣) العدد (١) ص ٢٥-٤٨.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- 15- Adam Ford(2005): Swiss Ball Abs & Core Stability Regain Istedit. USA California.
- 16- Bar- On ,R .&Parker, J.D.(2000) : The Handbook of Emotional Intelligence, Theory, Development, Assessment and Application at Home, School, and in the Workplace Jossey – Bass, Sanfrancisco.
- 17- Better ,U.(2004) : The best a abdominal Exercises you have heard of Grey Lake Inc BOX , 321 Illinois ,USA
- 18- Danilla,D(2005) : The great body ball hand Avilla ,ed .Juis ,USA
- 19- Feldman, R. (1989), Adjustment: Applying Psychology in A complex. World, New York, Mc – Grow Hill.
- 20- Hale, B.& Raglin,J (2002): State Anxiety Responses to acute resistance training and Step – Aerobic Exercise Across Eight Weeks of Training, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Mar. Vol.42,pp.108-12
- 21- Law,S.& Glover, D. (2000): Educational Leadership and Learning ,Practice, Policy and Research ,British Library,USA.
- 22- Leung, Jupian, J,Sand, Margaret C. (2001) :Self - Esteem and Emotional Maturity in College Students, Journal of College StudentPersonnel,V22n4P291-99Jul.
- 23- Marco, Aurelio & Monteiro, Peluso & Lau rah, Elena & Silveira, Gnerra .(2005): Physical Activity and Mental Health, The Association between Exercise and Mood, Clinics,Vol.60 no 1 Sao Paulo Jan/Feb, Brazil.
- 24- Milstein .M.& Farkas,J,(1988): The Over- Stated Case Of Educator Stress, Journal of Educational Administration, Vol26 Issue2 pp232-249.
- 25- Ping,Du, Manhong L, Leslien,N.K, (2010) : Analysis of Job Satisfaction of University professors from nine Chinese universities, ,Front ,Edu china, VOL 5 Issue3 ,pp 430-449 .





- 26- Selye, H,(1996) : The Stress of Life (rev, edn) New York McGraw – Hill
- 27- Stantion, R & Reaburn P(2004) : The Effect of short-term Swiss Ball Training on core Stability and Running Economy ,Journal of Strength and Conditioning Research,18(3),pp522-528 .

