

## ضغوطات العمل وتأثيرها في الإقبال على ممارسة الترويح الرياضي Work stress and its impact on the practice for sports recreation

عبد الله عبد القادر

جامعة أوبوكر بلقايد بتلمسان (الجزائر)، abdallahaek79@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/12/30

تاريخ القبول: 2021/12/21

تاريخ الاستلام: 2021/07/22

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على مدى تأثير ضغوطات العمل في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الإحصائي على عينة مكونة من 276 شخص من بين الوافدين على المركب الرياضي "العقيد لظفي" والمسبح الأولمبي "أحمد الغازي" بولاية تلمسان، وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة الحصصية، وهي طريقة غير احتمالية، ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان بأسئلة مغللة وموجهة، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا عن طريق برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وكانت هذه العلاقة متوسطة في شدتها.

كلمات مفتاحية: ضغوط العمل؛ الترويح؛ وقت الفراغ؛ النشاط الرياضي الترويحي.

### Abstract:

The study aims to try to identify the extent of the impact of work stress on the demand for practicing recreational sporting activity. For this purpose, we used the statistical approach on a sample of 276 persons from among the arrivals of the sports complex "Colonel Lotfi" and the Olympic swimming pool "Ahmed Al-Ghazi" in the Wilaya of Tlemcen. Selection of this non-probability sample in a quota method, and to collect data, we used the questionnaire tool with closed and directed questions. After collecting the results and treating them statistically through the Statistical Package Program in Social Sciences (SPSS), it was concluded that there is a statistically significant relationship between work stress and demand The practice of recreational sporting activity, and this relationship was moderate in intensity.

**Key words:** Work stress; recreation; free time; recreational sport activity.

## مقدمة:

تعتبر ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ أحد أهم النشاطات الترفيهية والترفيهية لما لها من نتائج ايجابية على حياة الفرد، فهي تساعد في إعادة بعث الطاقة وتجديدها والابتعاد عن الروتين اليومي. وهذا ما تؤكدته عدة دراسات حسب عطيات محمد خطاب (عطيات، 1990، ص.157)، حيث تتفق جميعها على أن ممارسة الرياضة الترويحية من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الايجابية السارة، وتجعله قادرا على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن، كما تسهم في النمو الشامل للفرد.

والملاحظ اليوم إقبال متزايد على ممارسة الرياضة الترويحية من جميع شرائح المجتمع، ومن الواضح أن هناك عدة عوامل ومتغيرات مختلفة لها تأثير في الإقبال على ممارسة الرياضة الترويحية، هذا النوع من الرياضة الذي لم يحظى باهتمام كبير في الدراسات الأكاديمية خصوصا عند فئة العمال والموظفين الذين هم بحاجة إلى إعادة بعث الطاقة وكسر النمطية والروتين اليومي. والتخفيف من ضغوط الحياة بصفة عامة وضغوط العمل بصفة خاصة، فلا يكاد يخلو ميدان من ميادين العمل من تأثير الضغوط حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع الغالبية إلى مجابهتها أو محاولة التعايش معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط المهنية على الجوانب الشخصية للأفراد والبيئة فحسب بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل وتنعكس آثارها سلبا على العديد من الجوانب العضوية والنفسية وتحد من الأداء الوظيفي لديهم وعلاقتهم مع الآخرين وتكثفهم مع ظروف العمل، الأمر الذي يتسبب في انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها، وتراجع المرودية.

## 1. تساؤل الدراسة:

وهذا كله يثير الفضول ويستوجب البحث والدراسة، وقصد تقصي الحقيقة قمنا، بصياغة السؤال البحث كالتالي:

ما مدى تأثير ضغوطات العمل في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟

بصيغة أخرى:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل وممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟

### 2. فرضية الدراسة:

توجد علاقة دالة إحصائية بين ضغوط العمل وممارسة النشاط الرياضي الترويحي. بمعنى آخر تؤثر ضغوطات العمل في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

### 3. الإجراءات المنهجية:

#### 1.3. عينة الدراسة:

نظرا لانعدام قاعدة السبر كان لزاما علينا اختيار عينة غير احتمالية، وبما انه يتوفر لدينا بعض المعطيات الرقمية عن مجتمع البحث، اعتمدنا على العينة الحصصية، والتي تسمى كذلك تقنية الاختيار العقلاني، هذه الأخيرة تعتمد على بعض مميزات مجتمع البحث التي نسعى إلى إعادة إنتاجها في صورة نسب في العينة المأخوذة، واستعمالها يتطلب امتلاك بعض المعطيات الرقمية حول المجتمع الأصلي (موريس، 2004، ص. 312).

وانطلاقا مما سبق ذكره أخذنا ما نسبته 20% من المجتمع الأصلي أي قرابة 276 فرد، ووزعناهم في شكل حصص مع الحفاظ على نفس النسب المئوية الموزعة في المجتمع الكلي المتعلقة بالجنس ومكان ممارسة النشاط الرياضي، وبهذا حصلنا على النتائج المبينة في الجدول الموالي:

#### جدول 1

توزيع عينة الدراسة حسب الجنس والمنشأة الرياضية

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
			المنشأة الرياضية
174	48	126	المركب المتعدد الرياضات
102	32	70	المسيح الاولمبي
276	80	196	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب.

### 2.3. تقنيات الدراسة:

تم الاعتماد على تقنيتين، تقنية الملاحظة في عين المكان أثناء الدراسة الاستطلاعية، من اجل اخذ فكرة عن الأفراد الذين يترددون على الوحدات الرياضية، والأوقات الأكثر ترددا، وتقنية الاستمارة التي تستعمل حسب أنجرس (موريس، 2004، ص.204) للتقصي العلمي إزاء الأفراد، وتسمح باستجوابهم بطريقة موجهة والقيام بسحب كمي بهدف إيجاد علاقات رياضية والقيام بمقارنات رقمية.

### 3.3. المنهج المستخدم في البحث:

المنهج المعتمد في هذه الدراسة هو المنهج الإحصائي باعتباره يتماشى و طبيعة بحثنا، مع توظيف الإحصاء الوصفي في وصف مميزات العينة، وبعض أساليب الإحصاء الاستدلالي من اجل الكشف عن العلاقات الموجودة بين متغيرات الدراسة، ويعد المنهج الإحصائي من بين المناهج العلمية التي أضفت الصبغة العلمية على الأبحاث السياسية والاجتماعية والتي تهتم بدراسة وتحليل الظاهرة الاجتماعية من الناحية الكمية، وهو فرع من الدارسات الرياضية التي تعتمد على جمع المعلومات والبيانات لظواهر معينة وتنظيمها وتبويبها وعرضها جدوليا أو بيانيا ثم تحليلها رياضيا واستخلاص النتائج بشأنها والعمل على تفسيرها (جندي، 2005، ص.ص.211-212).

### 4.3. متغيرات الدراسة:

#### 1.4.3. المتغير المستقل:

هو العامل المراد معرفة تأثيره في الظاهرة، أو العامل الذي نريد أن نقيس مدى تأثيره على الموقف. وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو ضغوط العمل.

#### 2.4.3. المتغير التابع:

هو العامل المراد قياسه، أو الظاهرة التي تتغير بتغير العوامل المستقلة. (الحشوش، 2013، ص.46). وفي دراستنا هذه اعتمدنا على متغير الانتظام في ممارسة الرياضة الترويحية.

## 4. مفاهيم الدراسة:

## 1.4. مفهوم ضغوط العمل

لقد تعددت مفاهيم ضغوط العمل واختلفت وفقاً لاتجاهات ومدارس الباحثين والكتاب، فمنهم من عرفها على أساس البيئة الخارجية المحيطة بالفرد، ومنهم من عرفها على أساس مدى استجابة الفرد للمؤثرات والقوى الخارجية المسببة للضغوط، ويرى آخرون أنها نتاج التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به (عبد الرحمان، عمر، 2008، ص.71)، بحيث تعرف على أنها "الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث عندما تتجاوز متطلبات الوظيفة أو العمل قدرات وإمكانيات وحاجات العامل أو الموظف، ومن ثم يترتب عليها آثارا سلبية على صحته" (طه، سلامة، 2006، ص.216). أو على أنها مجموعة من الانفعالات التي تحصل للعمال عند مواجهتهم لمتطلبات واحتياجات مهنية، لا تتوافق مع معرفتهم وإمكاناتهم التي تعيق استعداداتهم لمواجهة هذه الانفعالات. (S. Ieka, Griffiths, & Cox, 2004, p. 3).

وفيما يخص أساليب التعامل مع الضغوطات فنجد أن البحوث تشير إلى وجود العديد من أساليب التعامل مع ضغوط العمل، سواء على مستوى المنظمة أو على مستوى الفرد، ومن بين أهم الطرق والوسائل الأكثر نجاعة على المستوى الفردي هي التمارين الرياضية، حيث يرى عبد الرحمن هيجان نقلا عن محمد طاهر طعيلي (2010) أن التمارين البدنية من أكثر الوسائل فعالية في تخفيف حدة ضغوط العمل، ذلك أن هذه التمارين لا تعمل فقط على إبعاد الفرد عن الأعمال أو المثيرات التي تجلب له الضغوط، بل أنها تنقله إلى مثير آخر أكثر ايجابية بالنسبة له، كما أنها تساعد على التخلص من التوتر الشديد، ويوجد العديد من التمارين التي يمكن أن يمارسها الشخص في التخفيف من حدة التوتر الناجمة عن الضغوط، على أن أفضلها تلك التمارين التي تساعد على تحسين الصحة العامة، وذلك من خلال مساعدة الجسم على التقاط أكبر كمية من الأوكسجين وتحسين عمل الدورة الدموية وتقوية عضلات القلب، والمساعدة في الحيلولة دون وقوع اضطرابات قلبية (ص.77).

ويرى مشعان (1994)، أن الاهتمام بالتمارين الرياضية أصبح موضحة العصر، لدرجة أنه أصبح من العادي أن نجد بعض الشركات التي تهتم بالبرامج الرياضية، تنشئ نادياً أو قاعة خاصة للتمارين الرياضية داخل مباني العمل. كما يمكن القول أنه من الثابت أن للحالة البدنية الجيدة

دور كبير في مواجهة الآثار السلبية لضغوط العمل، حيث تؤدي ممارسة الرياضة إلى إكساب جسم الإنسان مناعة تساعد في مواجهة الضغوط، فمن المعروف أن الشخص الذي يمارس الرياضة باستمرار وانتظام، تكون قدرته في تحمل الأعباء العمل الجسدية والنفسية أكثر من الشخص الذي لا يمارس الرياضة، ضف إلى ذلك أن هذه الأخيرة تعتبر وسيلة جيدة للتركيز والاسترخاء وصرف العقل عن المتاعب والتوتر (ص. ص. 321-322).

#### 2.4. مفهوم وقت الفراغ:

يرتبط الترويح ارتباطا وثيقا بوقت الفراغ، فلكي يكون النشاط ترويحيا ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل، لذا ارتأينا أن نعرج على مفهوم وقت الفراغ قبل التطرق إلى مفهوم الترويح.

حيث نجد عدة تعريفات لوقت الفراغ، أو كما يسميه البعض "الوقت الحر" ومن جملتها، ما جاء به عطيات (1990) لبعض المهتمين بهذا الميدان منها ما يلي:

يرى "نويمير Nemeyer" أن وقت الفراغ هو "الوقت الذي نتحرر فيه من القيود الرسمية أو التي يفرضها علينا عملنا الوظيفي الرسمي"

يشير محمد عادل خطاب إلى أن وقت الفراغ "هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء".

يرى "هانهارت Hanhart" أن كل نشاط لا يتعلق بمجال وقت العمل أو وقت النوم ما هو إلا وقت فراغ.

تشير دائرة معارف العلوم الاجتماعية إلى أن وقت الفراغ: "هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من المهام الملزم بأدائها بصورة مباشرة أو غير مباشرة نظير أجر معين. وهذا يعني أن وقت الفراغ هو الوقت الزائد عن حاجة العمل الذي يقوم به الفرد لغرض كسب العيش."

يعرف "برات Pratt" وقت الفراغ بأنه: "الوقت الحر المتبقي من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذي يحتاجه الإنسان لضروريات الحياة اليومية بما في ذلك النوم ويقضيه الفرد في راحة وهدوء يستغله حسبما يريد"

ويعرف "روبلتز Roblitz" وقت الفراغ تعريفا إجرائيا بأنه "الوقت الذي يتبقى بعد طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة الإجبارية للفرد، ووقت النوم ليلا، والوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية" (ص. ص. 10-11).

ويتضح من التعاريف السابقة لوقت الفراغ أن معظمها يكاد يتفق على أن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين و الذي يتحرر فيه الإنسان من التزامات وضرورات الحياة، و تكون له حرية قضائية كيف ما يريد و يرغب.

#### 3.4. مفهوم الترويح:

تجدر الإشارة هنا إلى أن الكتب التي تعتمد على المراجع المتحدثة بالإنجليزية تستعمل مصطلح *Recreation, Leisure* للتعبير عن الترويح، أما المراجع المتحدثة باللغة الفرنسية تستعمل مصطلح *Loisir* ويقابله في اللغة العربية وقت الفراغ، التسلية، الترويح، الترفيه، لذا يستخدم مصطلح الترويح في الغالب بمعنى قريب من مصطلح وقت الفراغ، خاصة في سياقات الثقافة الغربية. ويستعمل للإشارة إلى أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلا واحدا وإنما يجمع بينها المتعة و الحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة. حيث يرى درويش والخولي (2001) أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة ترويح *Recreation* أنها كلمة مركبة من جزئين *Re* يعني إعادة، و *Création* تعني الخلق، أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق، وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج لممارسة الترويح (ص.118).

كما يعرف على أنه كل نشاط يؤديه الناس طواعية، طلبا للمتعة الشخصية أو الاسترخاء أو إشباعا للرغبة الشخصية في أوقات فراغهم. ويحتاج الناس - بصفة عامة- للمشاركة في نوع من أنواع الترويح كفترة راحة أو استجمام من نمطية (روتين) العمل أو عناء الدراسة. ويأخذ الترويح أشكالا كثيرة مختلفة ويحدث في مواقع عديدة، تبعا لاختيار الفرد (نخبة من الاساتذة، 1999، ص.265).

وهناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ، وقد اختلف العلماء بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة، فمنهم من يرى أنه يوجد تداخل في أوجه الأنشطة الترويحية مما يصعب حصرها وتحديدها، ومن ضمنها الترويح الرياضي أو رياضة وقت الفراغ الذي يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح وذلك لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة والراحة الشاملة للفرد، وأهميته في تنمية الشخصية تنمية كلية تتعلق بالنواحي الجسمية، الصحية، العقلية والاجتماعية (احسان، 2005، ص.145)، كما يمكن تنظيمه وفقا لأهداف واحتياجات

واهتمامات الأفراد والجماعات، ويشتمل على الألعاب ذات التنظيم البسيط، الرياضات الفردية، الزوجية، رياضات الفرق.

#### 4.4. النشاط الرياضي الترويحي:

يعد الترويح الرياضي أو رياضة وقت الفراغ، من الأركان الأساسية في برامج الترويح وذلك لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة والراحة الشاملة للفرد، وأهميته في تنمية الشخصية تنمية كلية تتعلق بالنواحي الجسمية والصحية والعقلية والاجتماعية (احسان، 2005، ص.145). بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (رحمة، 1998، ص.9). كما يهدف هذا النوع من النشاط الرياضي إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء، إزالة التوتر، تعزيز الترابط و التماسك الاجتماعي.

#### 5. عرض النتائج:

##### 1.5. توزيع العينة حسب متغير السن:

جدول 2

توزيع العينة حسب السن

المجموع	60 فأكثر	59-55	54-50	49-45	44-40	39-35	34-30	29-25	الفئة
276	2	19	23	33	42	51	56	50	التكرارات
100	3.43	6.00	7.71	8.86	15.14	18.29	20.29	18.00	النسبة المئوية

المصدر: من إعداد الطالب

يلعب عامل السن دورا مهما في تحديد النشاطات الترويحية وحجمها، وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه كلما تقدم الفرد في السن تناقصت نشاطاته الترويحية وتغيرت وهذا ما نلمسه في عينتنا بحيث نلاحظ من خلال جدولنا هذا أن أكبر تكرار يقابل الفئة العمرية 34-30 بنسبة 20.3 % ثم تبدأ هذه النسبة في التناقص كلما زاد التقدم في السن، إلى أن يصل 3.43 % مقابل الفئة العمرية 60 سنة فأكثر، قد يعود هذا إلى أن مع التقدم في السن تتغير أوجه و أنشطة الترويح و يصبح للمرء اهتمامات أخرى غير الترويح الرياضي للتخفيف من حدة ضغوط العمل، أو أن ضغوط العمل لم يعد لها تأثير كبير، بمعنى القابلية للتعايش مع الضغوط تزيد كلما زادت الخبرة المكتسبة والتي تأتي مع الأقدمية والتقدم في السن، ويساعدنا الجدول الموالي للفهم أكثر.

جدول 3



الخصائص الإحصائية لسن المستجوبين

276	العدد الإجمالي للمبحوثين	
38,93	المتوسط الحسابي	
9,48	الانحراف المعياري	
90,03	التباين	
25	أدنى قيمة	
65	أعلى قيمة	
30	25	الربيعات
36.5	50	
44	75	

المصدر: مخرجات برنامج SPSS version 20

يبين لنا هذا الجدول أن متوسط سن المبحوثين هو 38.93 سنة وينتمي إلى الفئة العمرية 39-35 سنة وبالاعتماد على مقياس الانحراف المعياري الذي يعتبر الأكثر استعمالاً في مقاييس التشتت من أجل معرفة مدى تشتت أفراد العينة حول متوسطها الحسابي، نجده مساوي 9.48 بمعنى أن أغلبية أفراد العينة الذين يمارسون نشاطات ترويحية رياضية تتركز أعمارهم بين 29 سنة و50 سنة، كما أن 75% من المبحوثين أعمارهم تساوي أو تقل عن 44 سنة، أي أن ثلاث أرباع المبحوثين أعمارهم تقل أو تساوي 44 سنة.

## 2.5. توزيع العينة حسب طبيعة العمل:

لا شك أن لطبيعة وعدد ساعات العمل أثر واضح على حجم الضغوطات، وكلما زادت المسؤوليات أفرزت المزيد من الضغوطات وهذا ما يؤثر مباشرة في كيفية استغلال وقت الفراغ وأنواع النشاطات الممارسة، لذا حاولنا معرفة طبيعة عمل أفراد عينة البحث، وقد اكتفينا هنا بالتمييز بين الموظفين (بالمؤسسات العمومية أو المؤسسات الخاصة) وأصحاب الأعمال الحرة (أصحاب الحرف والمهن الحرة)، لما لهما من تمايز في عدد ساعات العمل وكذا مستويات ضغوط العمل، وبعد تفرغ البيانات تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

## جدول 4

توزيع العينة حسب طبيعة العمل

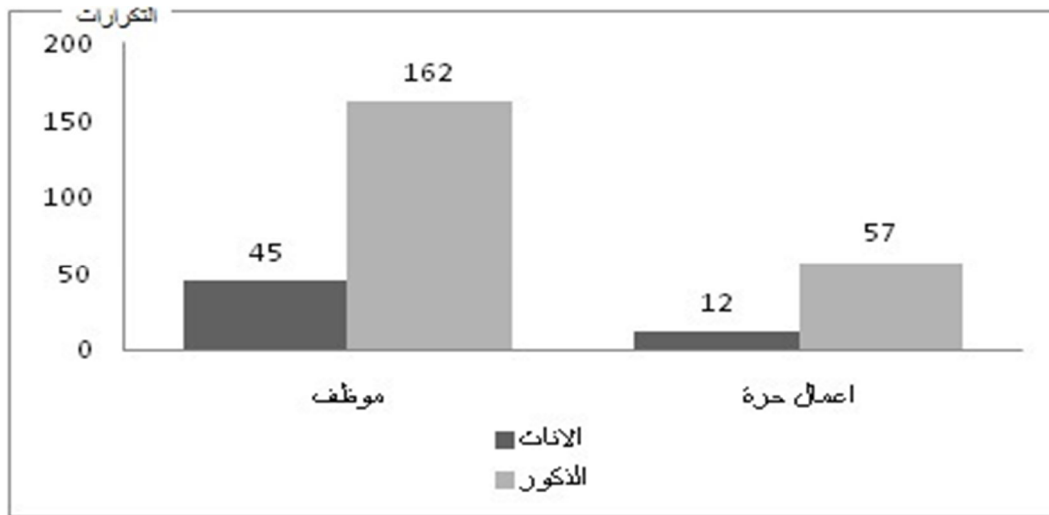
طبيعة العمل	التكرارات	%
موظف	207	75
أعمال حرة	69	25
المجموع	276	100

المصدر: مخرجات برنامج SPSS version 20

من خلاله مخرجات الجدول 4، يتضح أن 207 من مجموع 276 مبحوث هم موظفين مقابل 69 من أصحاب الأعمال، بمعنى أن ثلاث أرباع المبحوثين (75%) ينتمون إلى الموظفين، ويدخل ضمن زمرة الموظفين كل من الإطارات، الأعوان والعمال اليدويين، سلك الشرطة، سلك الحماية المدنية، سلك التعليم، أساتذة جامعيين وأطباء، أما أصحاب الأعمال الحرة يمثلون ربع المبحوثين (25%)، ويدخل ضمنهم التجار، الحرفيين، سائقي سيارات الأجرة وأصحاب نقل البضائع، وهذا كما أسفرت عليه نتائج تفرغ البيانات الخاصة بسؤال طبيعة العمل. وهنا لا يمكن الجزم بأن أصحاب الأعمال الحرة والمهنة أقل ضغطاً من الموظفين فهذا قد يكون حكماً مسبقاً، أو أن أوقات فراغهم تختلف عن الموظفين المقيدين بعامل الوقت، وهذه زوايا أخرى تستدعي التحري والبحث، كما لم نغفل عن متغير الجنس، فالشكل التالي يوضح لنا توزيع العينة حسب الجنس وطبيعة العمل.

## شكل 1

توزيع العينة حسب الجنس وطبيعة العمل



المصدر: من اعداد الطالب

ساعدنا هذا الشكل على معرفة عدد المبحوثين من الذكور والإناث المنتمين إلى الموظفين وأصحاب الأعمال الحرة، فيتضح أن 162 من الذكور (74%) ينتمون إلى الموظفين، و57 منهم أي (26%) من أصحاب الأعمال الحرة، بالمقابل نجد 45 من الإناث (79%) ينتمين إلى الموظفين، و12 من هن اي (21%) ينتمين إلى أصحاب الأعمال الحرة، من زاوية أخرى يمكن القول أن ما نسبته 78% من مجموع الموظفين هم ذكور، يقابله 22% من الإناث وما نسبته 83% من مجموع أصحاب الأعمال الحرة هم ذكور يقابله 18% من الإناث. هذا يعني أن الأغلبية كانت للذكور سواء بالنسبة للموظفين أو لأصحاب الأعمال الحرة.

وفي محاولة وضع تقاطع بين سؤال هل تدفعك طبيعة العمل إلى ممارسة الرياضة للتخفيف من ضغط العمل؟ وسؤال هل تمارس الرياضة بصفة منتظمة؟ مع إدخال متغير الجنس كانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول 5

تقاطع ممارسة الرياضة بانتظام مع ضغط العمل

النسب المئوية	المجموع	هل تمارس الرياضة بصفة منتظمة؟				
		لا	نعم			
16.67	46	8	38	نعم	هل تدفعك طبيعة العمل الى ممارسة الرياضة للتخفيف من ضغط العمل؟	أنثى
3.99	11	2	9	لا		
20.65	57	10	47	المجموع (1)		
75	207	52	155	نعم	هل تدفعك طبيعة العمل الى ممارسة الرياضة للتخفيف من ضغط العمل؟	ذكر
4.35	12	6	6	لا		
79.35	219	58	161	المجموع (2)		
91.67	253	60	192	نعم	هل تدفعك طبيعة العمل الى ممارسة الرياضة للتخفيف من ضغط العمل؟	المجموع
8.33	23	8	15	لا		
100	276	68	208	المجموع (1)+(2)		

المصدر: من اعداد الطالب، مخرجات برنامج SPSS version 20

تبين الأرقام في هذا الجدول أن ما يقارب 92% من العمال يدفعهم ضغط العمل إلى ممارسة النشاط الرياضي، منهم 16.67% إناث و75% ذكور وبالتقريب 8% فقط من يمارسون الرياضة

دون أن يدفعهم ضغط العمل إلى ذلك، ومن بين 253 من يدفعهم ضغط العمل إلى الرياضة نجد 192 مبحوث ينتظمون في ممارسة النشاط الرياضي، و60 مبحوث غير منتظمين في ذلك. بتعبير آخر يمكن القول أن 76 % ممن ينتظمون في ممارسة الرياضة تدفعهم طبيعة العمل لذلك من أجل التخفيف من حدة ضغط العمل، و24 % منهم لا تدفعهم طبيعة العمل إلى ممارسة الرياضة من أجل التخفيف من ضغط العمل. شيء آخر يستدعي التوقف في هذا الجدول هو عدد الذكور الذي يمثل بالقرب 4 مرات عدد الإناث، وهنا يطرح موضوع الجنس وممارسة الرياضة نفسه، فلا يزال إقبال المرأة على ممارسة الرياضة إقبالا محتشما رغم الفوائد الجمة التي تجني من الرياضة ورغم درجة الوعي وكثرت الفوائد المخصصة للنساء، وهذا عائد بدرجة أولى إلى التنشئة الاجتماعية التي تتلقاها الأنثى في مجتمعاتنا العربية.

### 3.5. اختبار الفرضية:

تؤثر ضغوطات العمل في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. وللتحقق من صحة الفرضية وتحديد العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وضغوطات العمل، استخدمنا معامل التوافق لبيرسون (Le coefficient de contingence de Pearson) الذي يعتبر من بين أهم المقاييس المستخدمة لتحديد العلاقة بين متغيرين كيفيين، ويرمز له بالرمز C ويعطى بالصيغة التالية:

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{\chi^2 + N}}$$

بحيث أن:

$$\left. \begin{aligned} \chi^2 &= \text{كاي مربع (Chi-carré)} \\ N &= \text{عدد الحالات أو المشاهدات.} \end{aligned} \right\}$$

وبما أن حساب معامل التوافق يعتمد على حساب كاي مربع كما هو مبين في الصيغة الرياضية السابقة، فلا بد من التعرّيج على حساب هذا الأخير والذي كانت نتيجته كما هو موضح في الجدول الموالي.

جدول 6

اختبار كاي مربع (كا<sup>2</sup>) Tests du Khi-deux

	Valeur	Ddl	Signification asymptotique (bilatérale)
Khi-deux de Pearson	44,411 <sup>a</sup>	1	,000
Correction pour la continuité <sup>b</sup>	41,123	1	,000
Rapport de vraisemblance	37,624	1	,000
Association linéaire par linéaire	44,250	1	,000
Nombre d'observations valides	276		

المصدر: من إعداد الطالب مخرجات برنامج SPSS version 20

إن قيمة كاي المربع حسب معطيات هذا الجدول تساوي 44.41 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  ودرجة الحرية  $ddl = 1$ ، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية أو فرضية العدم  $H_0$  (لا توجد علاقة بين ضغط العمل وممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام)، ونقبل الفرضية البديلة أي أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط العمل وممارسة النشاط الرياضي الترويحي بانتظام.

جدول 7

معامل التوافق (C) Coefficient de contingence

Mesures symétriques			
		Valeur	Signification approximée
Nominal par Nominal	Coefficient de contingence	,372	,000
Nombre d'observations valides		276	

المصدر: من إعداد الطالب، مخرجات برنامج SPSS version 20

معامل التوافق (C) حسب هذا الجدول يساوي بالتقريب 0,4 وهذا يعني ان شدة العلاقة بين ممارسة الرياضة بانتظام وضغط العمل هي علاقة متوسطة في شدتها، وهذا حسب توزيع قيم معامل التوافق ودلالاته، ومن خلال هذه النتائج يمكن القول أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين متغير ممارسة النشاط الرياضي بانتظام ومتغير ضغط العمل هذه العلاقة متوسطة في شدتها.

6. مناقشة النتائج:

من خلال المعطيات المتحصل إليها من الدراسة الميدانية، ومن خلال اختبار فرضية الدراسة تبين أن العلاقة بين مؤشر الوسط المهني متمثلاً في ضغوطات العمل مع مؤشر الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي متمثلاً في الانتظام في ممارسة الرياضة الترويحية، جاءت دالة إحصائياً، وبشدة قدرة ب 0.4، هذا بالاعتماد على مقاييس الاقتران التي تساعد على تحديد شدة العلاقة بين المتغيرات. وهذا يؤكد تقاطع المتغيرين في الجدول المزدوج رقم 7 بحيث بين أن من بين العمال المبحوثين، يوجد 92% من تدفعهم طبيعة أعمالهم إلى ممارسة الرياضة من أجل التخفيف من حدة ضغوط العمل، وتتباين طبيعة العمل بين أنواع الأعمال الحرة المختلفة والموظفين باختلاف أسلاكهم والقطاعات المنتمين إليها.

من المعروف أن ضغوط العمل هي مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد التي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمانية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحوي الضغوط (صلاح الدين محمد، 2001، ص. 283)، وقد تولد لديهم نوع من القلق والتوتر والاختلال في وظائف الجسم ككل، وقد ذكرت مجلة "علم النفس اليوم" الألمانية حسب موقع الجريدة (الألمانية، 2017) في هذا الصدد إن المواظبة على ممارسة الرياضة تساعد على الحماية من المخاطر الصحية الناجمة عن الضغوط النفسية الكثيرة في العمل، وذلك استناداً إلى نتائج دراسة حديثة أجراها باحثون بجامعة بازل في سويسرا وجامعة غوتنبرغ في السويد، بحيث توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعانون ضغوطاً نفسية كثيرة في العمل، يرتفع لديهم ضغط الدم بشكل يديق ناقوس الخطر، في حين تحسنت الأحوال الصحية لدى المبحوثين بفضل المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.

في سياق متصل، وجد باحثون بجامعة دورتموند التقنية في ألمانيا أن الموظفين الذين يتمتعون باللياقة البدنية أكثر قدرة على ضبط النفس وأكثر قدرة على التركيز وأقل عرضة لتشتيت الانتباه وأكثر قدرة على السيطرة على انفعالاتهم تجاه الزملاء والعملاء.

خاتمة:

تعتبر ممارسة الرياضة الترويحية من بين المطالب التي تسعى إليها العديد من الدول، من أجل الحفاظ على صحة مواطنيها من الناحية الجسدية، النفسية والاجتماعية، ولتحقيق ذلك

تحاول هذه الدول جاهدة توفير ما أمكن من الوسائل في سبيل نشر ثقافة الممارسة الرياضية، وذلك بإعداد المنشآت وسن القوانين وإحياء التظاهرات الرياضية وتأطيرها، إلا أن الإقبال على ممارسة الرياضة الترويحية تحكمه العديد من العوامل والمتغيرات المتداخلة منها الاجتماعية، الثقافية، الاقتصادية والصحية التي تجعل من الفرد الذي أنهى مشواره الدراسي وانتقل إلى معترك الحياة المهنية، أين يواجه الكثير من الضغوطات الاجتماعية والمهنية والصحية، يسعى جاهدا إلى البحث عن الوسيلة التي تساعد في التخلص من الضغوطات، أو على الأقل التخفيف من حدتها، وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة الترويحية من أنجع الوسائل لمجابهة الضغوطات والحفاظ على الصحة.

وقد حاولنا من خلال دراستنا هذه المتواضعة التي استهدفت الوافدين على المركب المتعدد الرياضات والمسبح الأولمبي وهما المنشأتين اللتين تعرفان أكبر إقبال في مدينة تلمسان مقارنة مع المنشأة أخرى، خصوصا إذا علمنا أن مبالغ الانخراط في تناول الجميع، تسليط الضوء أو الكشف على مدى تأثير الوسط المهني خصوصا ضغوطات العمل في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وقد توصلنا في نهاية البحث إلى أن ضغوط العمل، تساهم بشكل كبير في دفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وذلك بشدة قدرة بـ 0.4 وهي شدة لا بأس بها.

يبقى موضوع ممارسة النشاط الرياضي مفتوحا للدراسة من جوانب وزوايا أخرى، خاصة النشاط الرياضي الترويحي للفئات والشرائح التي غفلت عنها الكثير من البحوث الأكاديمية، لأن أغلبية الدراسات المعنية بموضوع النشاط الرياضي استهدفت أحد الأطوار الدراسية من الابتدائي إلى الجامعة.

#### قائمة المصادر والمراجع:

1. ابراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
2. السعد صالح عبد الرحمان، و درويش مراد عمر. (2008). أسباب ونتائج ضغوط العمل في بيئة المراجعة السعودية دراسة استكشافية. مجلة الملك عبد العزيز للاقتصاد والادارة، الصفحات 63-108.
3. انجس مورييس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية. (بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، وسعيد سبعون، المترجمون) الجزائر: دار القصبه للنشر.
4. خالد محمد الحشوش. (2013). علم الاجتماع الرياضي. الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
5. عبد الباقي صلاح الدين محمد. (2001). السلوك الانساني في المنظمات. الاسكندرية، مصر: الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

6. عبد العظيم حسين طه، وعبد العظيم حسين سلامة. (2006). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية*. عمان: دار الفكر.
7. عبد الناصر جندلي. (2005). *تقنيات ومناهج البحث في العلوم السياسية والاجتماعية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. عويد سلطان مشعان. (1994). *علم النفس الصناعي*. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
9. كمال درويش، وأمين الخولي. (2001). *الترويج وأوقات الفراغ التاريخ والفلسفة - الاجتماعيات - البرامج والانشطة*. مصر: دار الفكر العربي.
10. محمد الحسن احسان. (2005). *علم الاجتماع الرياضي*. الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
11. محمد الطاهر طعيلي. (2010). "ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية واستراتيجية التكفل بها". *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*. جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر.
12. محمد خطاب عطيات. (1990). *اوقات الفراغ والترويج*. مصر: دار المعارف.
13. نخبة من الاساتذة. (1999). *الموسوعة العربية العالمية المجلد السادس*. الرياض: مؤسسة اعمال الموسوعة للنشر والتوزيع.
14. الالمانية. (19, 01, 2017). <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine>. تاريخ الاسترداد 12, 2020، من <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine> الرياضة-تحفي-منضغوط-العمل-النفسية.
15. S.leka, Griffiths, A., & cox, T. 2004. *organisation du travail et stress*. Royaume-Uni.

**كيفية الاستشهاد بهذا المقال وفق نظام توثيق الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA الإصدار السابع (7):**

عبد الله، عبد القادر. (2021). *ضغوطات العمل وتأثيرها في الإقبال على ممارسة الترويج الرياضي*. *آفاق فكرية*، سيدي بلعباس (الجزائر)، 9 (3)، 456-441 ؛ رابط المجلة

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/396>