

## تأثير استخدام أسلوب التدليك الاهتزازي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية

عمر مصطفى فاروسي\* أ.د. بلال محمود\*\* د. ماهر نصر\*\*\*

(الإيداع: 12 شباط 2024، القبول: 23 آيار 2024)

### الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير أسلوب التدليك الاهتزازي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية، ودراسة الفروق في مستويات الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية تبعاً لمتغير نوع الضغوط. استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة، حيث طبق على عينة قوامها (9) مدرس لمادة التربية البدنية من ملاك مديرية التربية في محافظة اللاذقية. بينت نتائج البحث أن أسلوب التدليك الاهتزازي خفض من مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية. كما خفض أسلوب التدليك الاهتزازي الضغوط الجسدية أكثر من حدة الاجهاد، من الضغوط النفسية، من الضغوط المهنية، من الضغوط الانفعالية والاجتماعية. ووفقاً لنتائج الدراسة، تمت التوصية بمعالجة مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية وإجراء بحوث تهدف إلى المقارنة بين أكثر من أسلوب من أساليب التدليك في خفض الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: التدليك الاهتزازي، الضغوط النفسية، معلمي التربية البدنية.

\* طالب ماجستير - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية -  
 \*\*أستاذ دكتور - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سوريا.  
 \*\*\*دكتور مدرس - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سوريا.

**The Effect of Using Vibration Massage Method in Reducing The Level of Psychological Stress Among a Sample of Physical Education Teachers from Directorate of Education in Lattakia Governorate**

Omar Mustafa Faroussy\* Dr. Belal Mahmoud\*\* Dr. Maher Naser\*\*\*

(Received:12 February 2024 , Accepted: 23 April 2024)

**ABSTRACT:**

This research aims to explore the effect of vibration massage method in reducing the level of psychological stress among physical education teachers from directorate of education in Lattakia governorate, and to study the differences in the levels of psychological stress in post-tests according to variable type of stress. It has been used the experimental approach using one experimental group method, which has been applied at a sample of (9) teachers from directorate of education in Lattakia governorate. The results showed that the vibration massage method has reduced the levels of psychological stress among physical education teachers from directorate of education in Lattakia governorate. Also, the results showed that the vibration massage method has reduced the level of physical stress more than the severity of stress, physical, professional, emotional and social stress. In light of study's results, it was recommended to addressing the sources of psychological stress to which the physical education teachers are exposed from directorate of education in Lattakia governorate and conducting researches aim to compare more than one method among the methods of massage in studying the psychological stress.

**Key words:** Vibration Massage, Psychological Stress, Physical Education Teachers.

---

\* Master student, Department of Methods and Teaching principles, Faculty of Sportive Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

\*\* professor, Curriculum and Pedagogy Department, Educational sport faculty, Tishreen University, Lattakia,

\*\*\* Assistant professor, Curriculum and Pedagogy Department, Educational sport faculty, Tishreen University, Lattakia,

## ■ مقدمة البحث

يحثل التدليك مكانة كبيرة في مختلف المجالات الطبية بالإضافة الى استخدامه في مجال الأنشطة الرياضية، لأهميته العظيمة في جميع مراحل الإعداد والتدريب. وللتدليك أساليب متعددة منها المسحي، الاهتزازي، العجني وغيرها. فالتدليك الاهتزازي هو تدليك بحركات اهتزازية صغيرة بدرجات مختلفة القوة ويمكن أن يؤدي التدليك الاهتزازي باليد أو بواسطة الأجهزة الخاصة به (نور الدين، 2005). يعمل التدليك الاهتزازي على تحسين مرونة المفاصل وارتخاء العضلات للمناطق المتصلبة لأنه يعطي تأثيراً مخدراً على الجهاز العصبي، لذلك يعد من الطرق المهدئة (محمد، 2008). كما يؤثر التدليك الاهتزازي تأثيراً مباشراً على عمل القلب ويساعد في عملية بناء الأنسجة وتوزيع السوائل بينها.

أضحت الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام، لما لها من تأثيرات على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع. فهي مجموعة من المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديد للمرء وتؤدي إلى اضطراب سلوكه (أبو النصر، 2002). كما تضغط على الحالة النفسية والسيولوجية للفرد وتجعله غير قادر على تحقيق التوازن في شخصيته وعلى القيام بالمهام وإنجازها، عدا عن حالات التوتر والقلق والاكتئاب التي تسيطر على نفسية الفرد (الرشدي، 1999). على الرغم من اختلاف وتنوع مصادر الضغوط النفسية، فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية كالمطالب الاجتماعية، وبعضها الآخر يرتبط بظروف العمل ومطالبه. وتعد الضغوط المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً في حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلاقاته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه الإنتاجي (خليفة والزغول، 2003). بشكل عام، يواجه المعلمون الكثير من التحديات، فعلى عاتقهم تقع مسؤولية إعداد الأجيال والمساهمة في تطوير المجتمعات وتقدمها. ولا يقتصر دور المعلمين على تخطيط وإعداد عملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعدى ذلك الى الكثير من المطالب، فمهنة التعليم تطلب من المعلمين النمو والتقدم المعرفي من خلال متابعة التطور العلمي والتكنولوجي، والإمام بأحدث الأساليب والطرق التربوية وأساليب البحث العلمي (محافظة، 2000). كما تتطلب مهنة التعليم المتمتع بمهارات أخرى تتعلق بالجانب السلوكي والتعامل مع الآخرين، وهذه المهارات تعتبر قيماً مهنية نبيلة من جهة ومصدراً من مصادر الضغط النفسي من جهة أخرى (سيد، 2004). في الواقع، يتعرض المعلمون في المدارس الى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العلم غير فعالة ولا تكفي لإشباع حاجتهم الى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتعد مهنة التعليم من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تعد من المهن الضاغطة (Stressful Jobs) التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين لها. مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عنائهم وتوافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة (محمد، 1999). لذلك يلجأ الكثير من الأشخاص في ظل الحياة الراهنة والضغوط الحياتية إلى التدليك للحصول على تأثير ملحوظ من الراحة والاسترخاء وللتخفيف من ألم العضلات والمفاصل. ونظراً للمجهود البدني والفكري الكبيرين اللذين يبذلهما المعلم خلال فترة العمل، فإن التدليك يعد إحدى الوسائل المهمة والفعالة التي تسرع من عملية الاستشفاء من التعب البدني وترفع من الكفاءة الفكرية وتساعد في التخلص من التوتر النفسي للمعلم. لذلك إن الراحة النفسية والبدنية للمعلمين باتت من الأمور المهمة لضمان نجاح سير العملية التعليمية على أكمل وجه، والتي يجب أخذها بالحسبان من قبل الإداريين في المجال التربوي.

توجد بعض الدراسات العربية التي تناولت أثر التدليك الاهتزازي في تحسين النشاط الرياضي. من أهم هذه الدراسات، دراسة سامي (2021) التي هدفت إلى إبراز دور التدليك الرياضي وأهميته في الاستشفاء وتحقيق المستويات المتقدمة للأداء الرياضي في كرة القدم، ودراسة رضوان وحسين (2016) التي هدفت إلى إبراز أهمية التدليك الاهتزازي البعدي في عملية الاسترجاع الطاقوي للجسم بعد التعب الموضوعي كدراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم لفريق وادي رهيو. ودراسة

مكي (2007) التي سعت إلى التعرف على أثر طريقتي التدليك المسحي الطولي والاهتزازي في تركيز حمض اللاكتيك بالدم لدى لاعبي كرة اليد وأي الطريقتين أسرع في استشفاء اللاعبين. بالإضافة إلى بعض الدراسات الأجنبية الأخرى، أهمها دراسة Poppendieck وآخرون (2016)، التي اهتمت بإجراء مراجعة منهجية تحليلية للأدبيات المتوفرة حول دور التدليك في استعادة الأداء من خلال مراجعة 22 تجربة علمية وتحليلها، 5 منها استخدمت تقنية التدليك الآلي (الاهتزازي) و17 تجربة استخدمت التدليك اليدوي التقليدي. ودراسة Moraskal وآخرون (2010) التي هدفت إلى تقييم شامل ونقدي للأبحاث التي درست العلاقة بين علاج التدليك والقياسات الفسيولوجية للتوتر. ودراسة Feng وآخرون (2001) التي ركزت على تأثير التدليك الاهتزازي والاستشفاء بالراحة السلبية غير الكاملة على سرعة إزالة التعب العضلي لدى الرياضيين.

على الرغم من تناول بعض الدراسات لتأثير التدليك وأساليبه في التقليل من الضغط النفسي لدى الرياضيين، إلا أنه تندر الدراسات التي تناولت أثر التدليك في المجالات التربوية على الرغم من أهميته البالغة في التقليل من الضغط النفسي الذي يعاني منه المعلمين. حيث تشير دراسات عديدة إلى ارتفاع الضغوط الواقعة على العاملين (المشعان، 1998، عيسى، 1996). ونتيجة لطبيعة ونوع مهنة معلمي التربية البدنية حيث يبذل هؤلاء جهود مضاعفة عن بقية المعلمين الآخرين في المجال التربوي لذلك يمكن أن تزداد لديهم الضغوط النفسية أكثر من غيرهم من المعلمين الآخرين. وتكمن مشكلة البحث في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية، بالإضافة إلى التساؤل فيما إذا كان لأسلوب التدليك الاهتزازي فاعلية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى هذه العينة المستهدفة بالبحث.

#### ▪ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. دراسة تأثير أسلوب التدليك الاهتزازي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية.
  2. دراسة الفروق في مستويات الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية تبعاً لمتغير نوع الضغوط.
- بناءً على ما سبق وضعت الفرضيات الآتية:
1. يوجد تأثير إيجابي لأسلوب التدليك الاهتزازي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية.
  2. يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية لدى معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية تبعاً لمتغير نوع الضغوط.

#### ▪ منهج البحث وطرقه

**منهج البحث:**

نظراً لعدم التزام أفراد المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية، تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة على الرغم من أن المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين يعد أفضل في مثل هذه الأبحاث.

**عينة البحث:**

تتكون عينة البحث من (9) مدرسين ذكور لمادة التربية البدنية من ملاك مديرية التربية في محافظة اللاذقية، حيث تراوحت أعمارهم من 37 إلى 39 سنة بمتوسط عمر 38.33 وانحراف معياري قدره 0.71 والذين لديهم خبرة تدريسية أكثر من 15 سنة بمتوسط خبرة 13.78 وانحراف معياري قدره 0.66 والقائمين على رأس عملهم حتى تاريخه.

## طريقة البحث وإجراءاته:

اعتمد البحث في إجراءاته الميدانية على الاستبيان كأداة بحثية وذلك للإجابة على فرضيات البحث ولتحقيق أهدافه، حيث صمم الباحث استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية وقد تكون من (58) عبارة (أسئلة) موزعة على ستة محاور من الضغوط النفسية (1: حدة الإجهاد، 2: الجسدي، 3: النفسي، 4: المهني، 5: الانفعالي، 6: الاجتماعي (الملحق))<sup>1</sup> وقد أُجيب على الاستبيان من قبل العينة وفق مقياس ليكرت رباعي. وتمت الإجابة على أسئلة الاستبيان في الاختبارات القبليّة ومن ثم خضعت العينة إلى 12 جلسة من التدليك الاهتزازي خلال فترة شهر ونصف أي ما بين 2023\10\10 إلى 2023\10\19 بواقع جلستين أسبوعياً ومن ثم أجاب أفراد العينة مرة ثانية على نفس الاستبيان في الاختبارات البعدية. من أجل التأكد من صدق مقياس الضغوط النفسية تم اللجوء إلى الصدق الظاهري من جهة وصدق الاتساق الداخلي من جهة أخرى. فقد تمّ حساب الصدق الظاهري من خلال عرض الاستبيان على 8 محكّمين، وتمّ حساب نسبة الموافقة المئوية للمحكّمين لكلّ عبارة من محاور الاستبيان، حيث تم قبول العبارات التي حصلت على نسبة موافقة (70%). بالنتيجة: تم الاحتفاظ بجميع عبارات الاستبيان. ومن أجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة في كل محور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة. بالنتيجة، تم حذف العبارة رقم 9 فقط من المحور النفسي، والعبارة رقم 5 فقط من المحور الانفعالي، والعبارة رقم 6 من المحور الاجتماعي وتم الاحتفاظ بباقي العبارات في باقي المحاور الأخرى. من أجل التأكد من ثبات الاستبيان، تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك بالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون بين محصلة الأسئلة الفردية ومحصلة الأسئلة الزوجية لكل محور على حدى من محاور المقياس، ومن ثم تم حساب معامل الثبات لكل محور باستخدام معادلة سبيرمان وبراون للتصحيح. وقد بينت النتائج (الجدول رقم 1) أن محاور الاستبيان المستخدم تملك جميعها معاملات ثبات جيدة تراوحت من 0.596 إلى 0.78 مع يدل على ثبات مقياس الضغوط النفسية. وبالتالي، يتمتع مقياس الضغوط النفسية بالصدق والثبات ويمكن استخدامه للحصول على مستويات الضغوط النفسية لدى عينة البحث.

## الجدول رقم(1): درجات الارتباط ومعامل الثبات لمحاور الضغوط النفسية

رقم المحور	عنوان المحور	درجة الارتباط	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الأول	حدة الاجهاد	0.64	0.78	0.00
الثاني	الجسدي	0.43	0.60	0.00
الثالث	النفسي	0.53	0.69	0.00
الرابع	المهني	0.55	0.71	0.00
الخامس	الانفعالي	0.61	0.75	0.00
السادس	الاجتماعي	0.49	0.66	0.00

من أجل التأكد من خضوع بيانات مقياس الضغوط النفسية إلى التوزيع الطبيعي، تم إجراء تحليل Shapiro-Wilk، حيث بينت النتائج المدرجة في الجدول رقم 2 أن البيانات المدروسة لجميع المحاور تخضع للتوزيع الطبيعي لأن مستويات دلالتها

<sup>1</sup> تعرف حدة الإجهاد بانها حالة من القلق أو التوتر النفسي الناجم عن وضع صعب مثل عمل جديد أو مهمات كبيرة أو ضغوط مادية... وهو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا الى مواجهة التحديات والتهديدات التي نمر بها في حياتنا (جيروي، 2018). بينما يعرف الانور (2003) الضغط الجسدي بالشعور بانك تحت ضغط غير طبيعي، يمكن أن يأتي من جوانب مختلفة من اليوم مثل زيادة عبء العمل، أو فترة انتقالية، أو جدال بين أفراد العائلة وأن مستوى الضغوط لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

غير دالة احصائياً لأنها أكبر من 5%، حيث تراوحت من 0.20 الى 0.91 وبالتالي تخضع البيانات الى التوزيع الطبيعي ونستطيع استخدام التحاليل المعلمية لمعالجة النتائج.

### الجدول رقم (2): اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	قيمة اختبار Shapiro-Wilk	المتغيرات	الأسلوب
0.24	0.90	حدة الاجهاد	الاهتزازي
0.91	0.97	الجسدي	الاهتزازي
0.65	0.95	النفسي	الاهتزازي
0.71	0.95	المهني	الاهتزازي
0.21	0.89	الانفعالي	الاهتزازي
0.20	0.89	الاجتماعي	الاهتزازي

النتائج والمناقشة:

#### 1. نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الأولى والتي تنص على وجود تأثير إيجابي لأسلوب التدليك الاهتزازي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية، تم إجراء اختبار T (الجدول رقم 3) لكل محور على حدى من محاور الضغوط النفسية ولهذه الاخيرة بشكل كلي.

#### الجدول رقم (3): نتائج اختبار T بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأسلوب التدليك الاهتزازي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة اختبار T	العدد	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الاختبار	المتغير
0.01	8	3.54	9	0.44	3.44	القبلي	حدة الاجهاد
				0.46	2.53	البعدي	
0.000	8	8.75	9	0.16	2.97	القبلي	الجسدي
				0.27	2.03	البعدي	
0.004	8	3.94	9	0.51	3.24	القبلي	النفسي
				0.11	2.59	البعدي	
0.01	8	3.65	9	0.18	3.26	القبلي	المهني
				0.23	2.80	البعدي	
0.003	8	4.25	9	0.37	2.99	القبلي	الانفعالي
				0.45	2.36	البعدي	
0.02	8	2.98	9	0.43	2.94	القبلي	الاجتماعي
				0.34	2.52	البعدي	
0.000	8	10.87	9	0.08	3.14	القبلي	الضغوط النفسية
				0.18	2.47	البعدي	

حيث بينت النتائج :

♦ أن المتوسط الحسابي لمحور حدة الاجهاد، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 3.44 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.53 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار T = 3.54 بمستوى دلالة 0.01 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.

- ◆ أن المتوسط الحسابي للمحور الجسدي، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 2.97 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.03 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=8.75$  بمستوى دلالة أقل من 0.001 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.
- ◆ أن المتوسط الحسابي للمحور النفسي، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 3.24 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.59 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=3.94$  بمستوى دلالة 0.004 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.
- ◆ أن المتوسط الحسابي للمحور المهني، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 3.26 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.80 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=3.65$  بمستوى دلالة 0.01 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.
- ◆ أن المتوسط الحسابي للمحور الانفعالي، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 2.99 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.36 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=4.25$  مستوى دلالة 0.003 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.
- ◆ أن المتوسط الحسابي للمحور الاجتماعي، من محاور الضغوط النفسية، بلغ في الاختبار القبلي 2.94 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.52 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=2.98$  بمستوى دلالة 0.02 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.
- ◆ أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية بشكل كلي (لجميع المحاور مجتمعة)، بلغ في الاختبار القبلي 3.14 وقد انخفض نتيجة تطبيق المساج الاهتزازي الى 2.47 في الاختبار البعدي، حيث بلغت قيمة اختبار  $T=10.87$  بمستوى دلالة أقل من 0.001 وهو دال احصائياً لأنه أصغر من 5%.

بالنتيجة، إن مستوى الضغوط النفسية الكلي ومستويات محاور الضغوط النفسية جميعها انخفضت نتيجة تطبيق أسلوب التدليك الاهتزازي بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة معلمي التربية الرياضية في هذا البحث. هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة أبو المعاطي (2016) التي أظهرت تحسين المتغيرات النفسية بواسطة التدليك. كما وتتفق أيضاً مع ما بينته دراسة رضوان وحسين (2016)، مكي (2007) وFeng وآخرون (2001) في الدور الإيجابي للتدليك الاهتزازي في عملية الاستشفاء والاسترجاع الطاقوي بعد التعب. يمكن تبرير انخفاض مستوى الضغوط النفسية، تأثراً بالتدليك الاهتزازي، لاسيما الضغوط النفسية المتعلقة بحدة الإجهاد، وهذه الجسدية، النفسية والانفعالية من خلال التأثير المخدر لهذا النوع من التدليك على الجهاز العصبي وذلك عن طريق حركات الهز المستمرة والتي تخفض من شدة التوتر والضغوط النفسية، وهذا يتفق مع ما أكدت عليه دراسة محمد (2008) في اعتبار التدليك الاهتزازي من الطرق المهدئة للتوتر العصبي، وينفق أيضاً مع ما جاء به رياض (1999) بامتلاك التدليك لتأثيرات مسكنة ومهدئة للأعصاب. من الممكن أن انخفاض الضغوط النفسية المتعلقة بحدة الإجهاد، وهذه الجسدية، النفسية والانفعالية، أثر على الضغوط النفسية المهنية والاجتماعية فخفضها هي أيضاً خلال فترة جلسات التدليك الممتدة على شهر ونصف.

## 2. نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

من أجل التأكد من صحة الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستويات الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية (بعد تطبيق أسلوب التدليك الاهتزازي) تبعاً لمتغير نوع الضغوط، تم إجراء تحاليل التباين Anova لأبعاد الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية (الجدول رقم 4).

## الجدول رقم (4): نتائج تحاليل التباين Anova لأبعاد الضغوط النفسية

المتغير	مجموع المربعات بين المجموعات	درجة الحرية بين المجموعات	متوسط المربعات بين المجموعات	مجموع المربعات داخل المجموعات	درجة الحرية داخل المجموعات	متوسط المربعات داخل المجموعات	قيمة F	مستوى المعنوية
أبعاد الضغوط النفسية	2.99	5	0.60	5.40	48	0.11	5.32	0.0006

بينت نتائج تحليل التباين Anova أن أبعاد الضغوط النفسية تختلف فيما بينها، حيث بلغت قيمته ( $F = 5.32$ ) ومستوى الدلالة 0.0006 وهي دالة احصائياً لأنها أصغر من 0.05. وللتعرف على مكان الفروق تم إجراء تحليل التباين لأقل فارق معنوي LSD المدرج في الجدول رقم (5).

## الجدول رقم (5): نتائج تحليل التباين لأقل فارق معنوي LSD لأبعاد الضغوط النفسية في الاختبارات البعدية

أبعاد الضغوط النفسية	المتوسطات الحسابية	حده الاجهاد	الضغوط الجسدية	الضغوط النفسية	الضغوط المهنية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية
حده الاجهاد	2.53	1					
الجسدي	2.03	0.003	1				
النفسية	2.59	0.73	0.001	1			
المهني	2.80	0.10	0.00001	0.18	1		
الانفعالي	2.36	0.27	0.045	0.15	0.007	1	
الاجتماعي	2.52	0.93	0.004	0.67	0.08	0.32	1

بين تحليل التباين LSD أن المتوسط الحسابي للضغوط الجسدية (2.03) انخفض أكثر من المتوسطات الحسابية لحده الاجهاد (2.53)، للضغوط النفسية (2.59)، للضغوط المهنية (2.80)، للضغوط الانفعالية (2.36) والضغوط الاجتماعية (2.52)، حيث بلغت مستويات الدلالة لهذا الاختبار بين الضغوط الجسدية وباقي أنواع الضغوط على التوالي (0.003، 0.001، 0.00001، 0.045 و 0.004). كما بين هذا الاختبار أن المتوسط الحسابي للضغوط الانفعالية انخفض أكثر منه للضغوط المهنية، حيث بلغ مستوى الدلالة بين هذه الضغوط (0.007). بينما لم يبين تحليل التباين LSD وجود أي فروق في مستويات الضغوط بين حده الاجهاد من جهة والضغوط النفسية، المهنية، الانفعالية والاجتماعية من جهة أخرى. فجميعها غير دالة احصائياً على التوالي (0.73، 0.10، 0.27 و 0.93). كما لم يبين هذا التحليل وجود أي فروق في مستويات الضغوط بين الضغوط النفسية من جهة والضغوط المهنية، الانفعالية والاجتماعية من جهة أخرى. فجميعها غير دالة احصائياً على التوالي (0.18، 0.15 و 0.67). كما لم تبين النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط بين الضغوط المهنية والاجتماعية فقد بلغ مستوى الدلالة بينها (0.08). أخيراً لم تبين النتائج وجود فروق في مستويات الضغوط بين الضغوط الانفعالية والاجتماعية حيث بلغ مستوى الدلالة بينها (0.32).



بالنتيجة، إن أسلوب التدليك الاهتزازي خفض من الضغوط الجسدية أكثر من الضغوط النفسية المتعلقة بحدة الإجهاد والضغوط النفسية، المهنية، الانفعالية والاجتماعية. ويمكن تبرير ذلك من خلال تأثيره المباشر على الأجهزة الوظيفية للجسم بواسطة حركات التدليك الاهتزازية التي لها تأثيرات مسكنة (التأثيرات العصبية المهدئة)، كما تساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر العضلي والالام العضلية والتقلص العضلي (رياض، 1999). وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أبو المعاطي (2016) التي بينت أن التدليك يحسن من المتغيرات الوظيفية للأفراد. بينما يكون تأثير التدليك الاهتزازي غير مباشراً ويتطلب وقتاً أطول لخفض بشكل كبير الضغوط المتعلقة بحدة الإجهاد والضغوط النفسية، المهنية، الانفعالية والاجتماعية. كما أن أسلوب التدليك الاهتزازي خفض من الضغوط الانفعالية أكثر من الضغوط المهنية، ويمكن تبرير هذه النتيجة من خلال التأثير المباشر للتدليك الاهتزازي على العضلات والاعصاب والذي يعمل على تخفيف التوترات والتشنجات العضلية والعصبية، وهذا ما أكدته دراسة محمد (2008) بأن للتدليك الاهتزازي أثر مهدئ للتوتر العصبي.

#### الاستنتاجات:

1. يخفض أسلوب التدليك الاهتزازي من مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية.
2. يخفض أسلوب التدليك الاهتزازي من الضغوط الجسدية أكثر من حدة الاجهاد، من الضغوط النفسية، من الضغوط المهنية، من الضغوط الانفعالية والاجتماعية. كما يخفض هذا الأسلوب الضغوط الانفعالية أكثر من الضغوط المهنية.

#### التوصيات:

- بناء على ما تم عرضه من نتائج وما تم التوصل إليه من استنتاجات، يوصي الباحث بما يلي:
1. العمل على معالجة مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مديرية التربية بمحافظة اللاذقية.
  2. التخفيف مما أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.
  3. الاهتمام بالحوافز والمكافآت المادية والمعنوية من أجل التخفيف من الضغوط الاقتصادي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية والمعلمين بشكل عام.
  4. إدراج التدليك ضمن التأمين الصحي كعلاج للضغط النفسي الذي يعاني منه معلمي التربية البدنية والمعلمين.
  5. إجراء بحوث تعمل على المقارنة بين أكثر من أسلوب من أساليب التدليك لدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين.

#### المراجع:

1. أبو المعاطي، حسام كمال الدين محمود (2016). تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية والمستوى الرقمي لمتسابقين (1500 م جري)، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 43، العدد 3، 101-147.
2. أبو النصر، مدحت (2002). اكتشاف شخصيتك وتعرف على مهارتك في الحياة والعمل والقيادة، الطبعة الأولى، إيتواك للطباعة والنشر والتوزيع.
3. الأنور، محمد. (2003). ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للعلم، مجلة علم النفس، 67 (7)، 162-148.
4. جيووي، دون جوزيف (2018). نهاية الإجهاد النفسي، الخطوات الأربعة لإعادة توجيه دماغك، الدار العربية للعلوم ناشرون.

5. خليفات، عبد الفتاح والزغول، عماد (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، 3، 61-89.
  6. الرشيدى، هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
  7. رضوان، بلقاسم وحسين، خاين (2016). فعالية التدليك الإهتزازي البعدي في الاسترجاع الطاقوي للجسم بعد التعب الموضوعي، دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم لفريق وادي رهيو، رسالة ماجستير في النشاط الحركي المكيف، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.
  8. رياض، أسامة (1999). الطب الرياضي والعلاج الطبي. القاهرة، 66، 98، 123-187.
  9. سامي، هيشر (2021). التدليك الرياضي ودوره في عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
  10. سيد، يوسف جمعة (2004). إدارة ضغوط العمل، الطبعة الأولى، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
  11. عيسى، محمد (1996). مصادر التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية بالكويت وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، مجلة الإرشاد النفسي، 4 (5)، 193-147.
  12. محافظة، سامح (2000). أسباب التوتر النفسي لدى عينة من المعلمين الأردنيين والعاملين في محافظات الجنوب، المؤتمر التربوي الأول: التعليم وتحديات القرن الواحد والعشرين، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، تشرين أول، 29-31.
  13. محمد، إقبال رسمي (2008). الإصابات الرياضية وطرق علاجه، دار الفجر للنشر والتوزيع، جامعة حلوان، مصر.
  14. محمد، يوسف (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، 8 (15)، 195-227.
  15. المشعان، عويد (1998). مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين، المؤتمر الثاني للجمعية السورية للعلوم النفسية: نحو مشروع عربي لتوصيف مهن المساعدة النفسية وتشريع خدماتها، 17-19 مايو.
  16. مكي، حسين (2007). الاستشفاء بالتدليك المسحي الطولي والاهتزازي وتأثيره على تركيز حامض اللاكتيك بالدم للاعبين الشباب بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
  17. نور الدين، زينب العالم ياسر (2005). التدليك للرياضيين وغير الرياضيين دليل مصور للتدليك، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
1. Feng, S., et al., (2001), Vibartorry massage and short Term recovery from muscular fatigue, The journal of sports medicine , physical education , faculty of science, Yourk university, Toronto, Ontario, Canada.
  2. Moraska, A., Pollini, R., Boulanger, K., et al., (2010), Physiological adjustment to stress measures following massage therapy: a review of the literature, eCAM, 7(4), 409-418.
  3. Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., et al., (2016) Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review, Sports Med, 46, 183-204.