**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**





**وزارة التعليم العالي و البحث العلمي**

**جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم**

**معهد التربية البدنية و الرياضية**

**أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه علوم في التربية البدنية والرياضية**

**تخصص رياضة و صحة**

عنـــــــــــــــــوان :

دراسة ميدانية أجريت على متوسطتي أولاد بوغالم ولاية مستغانم

**إعداد الطالب: تحت إشراف :**

**بوعزيز محمد أ.د/ بن سي قدور حبيب**

**أعضاء لجنة المناقشة :**

أ.د بومسجد عبد القادر رئيسا جامعة مستغانم

أ.د بن سي قدور حبيب مشرفا جامعة مستغانم

د. زبشي نور الدين عضوا جامعة مستغانم

أ.د واضح أحمد الأمين عضوا جامعة تيسمسيلت

د. بن نعجة محمد عضوا جامعة تيسمسيلت

د. كرارمة أحمد عضوا جامعة وهران

السنــــة 2017/ 2018



أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية

﴿ **وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا** ﴾ الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى زوجتي و أبنائي (آلاء و أحمد ضياء الدين)

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه.

إلى الذين يبنون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى جميع أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم، و خاصة أ.د/ بن قلاوز أحمد تواتي ، د جبوري بن اعمر، ود .كحلي كمال.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

بوعزيز محمد

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

﴿ **لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ** ﴾ الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الدكتور بن سي قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتئ أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عونا في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع. و يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل و الخير أن أترحم على القدوة الحسنة من جيل الرواد الأول إلى المناضلون أ.د.لحمر عبد الحق، و أ.د عباس أحمد صالح السامرائي، أ.د قصي محمود مهدي القيصي، أ.د شعلال عبد المجيد الذين ناضلوا لما فيه خير و منفعة للجميع سواء بمعهدنا الأم أو لأهل الاختصاص بالجزائر ككل نسأل الله أن يرحمهم و يسكنهم فسيح جنانه.

و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد رئيس جامعة مستغانم و إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضية و الى نائبه المكلف بالدراسات ما بعد التدرج أ.د. بن قناب على كل التسهيلات والمساعدات الادارية و العلمية التي كانت عونا لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل.كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة  وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، وأتقدم بكل الود والاحترام و العرفان إلى،د احمد بن قلاوز أ.د رياض، د كحلي كمال ، د جبوري بن اعمر ، أ.د.عطا الله، د.بن قوة، د. بن لكحل، د.حرشاوي د.بومسجد، ،د.بن برنو ،د بلكبيش قادة، د.جمال مقراني أ ، د. زيتوني. أ . حرباش ابراهيم ، أ . بن عربية رشيد و إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في العمل الإحصائي وخاصة د احمد بن قلاوز تواتي ،وأ.عمار ميلود (قسم علم النفس).

ختاما أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الرسالة العلمية المتواضعة و أن تهدي عيوبنا من خلال إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي،كما عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول): رحم الله امرؤا أهدى إلي عيوبي(

و أخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

* الإهداء........................................................................... أ
* الشكر و التقدير................................................................. ب
* ملخص البحث
* المحتوى
* قائمة الجداول

**التعريف بالبحث**

1. مقدمة البحث................................................................... 02
2. مشــكلة البحث.................................................................. 04
3. أهــداف البحث..................................................................06
4. فروض البحث...................................................................06
5. أهمية البحث.................................................................... 07
6. مصطلـحات البحث............................................................. 08

**البـــــــــــــاب الأول**

* مدخل البــاب الأول .............................................................. 12

**الفـصــل الأول**

**الدراسات المشابهة**

* تمهيــد........................................................................... 14

1.1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية . ..................................14

2.1.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية ........................................... 20

3.1.1 دراسات تناولت القلق ..................................................... 28

4.1.1 دراسات تناولــــت التوافق المهني . ............................................ 32

5.1.1 التعليق على الدراسات ..................................................... 40

6.1.1 نقــد الدراسات . .......................................................... 43

خاتمة .............................................................................. 44

**الفصــــــل الثاني**

**أسس ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية**

تمهيد ................................................................................ 46

1.2. الترويــح .........................................................................46

1.1.2. مفهـــوم الترويح ...............................................................46

2.1.2. النظريات المفسرة للترويح ......................................................47

3.1.2. أنواع الترويح ..................................................................49

4.1.2. أهمية الترويح .................................................................50

5.1.2. أغراض الترويح ...............................................................50

6.1.2. المميزات النفسيـة للترويح .................................................... 51

2.2. الترويح الرياضي .................................................................52

1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي ........................................................52

2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي ..................................................53

3.2.2. خصائص الترويح الرياضي .....................................................54

4.2.2. أهداف الترويح الرياضي .......................................................55

5.2.2. أهميــة الترويح الرياضي على الصحة النفسية ......................................58

6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي .......................................59

7.2.2. العلاقة بين العمــل و الترويح الرياضي ............................................60

8.2.2. معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي .....................................60

9.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي ........................................61

3.2. البرنامج الترويحي الرياضي ........................................................62

1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي الرياضي ..............................................62

2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي .................................62

3.3.2. أهداف البرامج الترويحية الرياضيــة .............................................63

4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحيــة الرياضية .......................................64

5.3.2. اعتبارات السلامـة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية .............................64

6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجـــح ....................................65

* خاتمة ............................................................. .............66

**الفصـــل الثالث**

**المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني )**

* تــمهـيد. .........................................................................68

1.3. الضغــــوط النفسية .............................................................. 68

1.1.3. تعريف الضغوط النفسية ......................................................68

2.1.3 مصــــادر الضغوط لدى المدرسين . ..............................................69

3.1.3. أنـــــواع الضغوط النفسية . .....................................................71

4.1.3. عناصر الضغوط النفسية . ....................................................73

5.1.3. مراحل الضغط النفسي........................................................73

6.1.3. طـــرق قياس الضغط النفسي .................................................. 74

7.1.3. الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية . .....................................74

8.1.3. آثار الضغوط النفسية . .......................................................75

9.1.3.أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط . ......................................78

2.3. القلق ........................................................................ 80

1.2.3. تعريف القلق ................................................................80

2.2.3. تصنيف القلق ...............................................................81

3.2.3. مستويات القلق .............................................................84

4.2.3. النظريات المفسرة للقلق ......................................................84

5.2.3. أعراض القلق ...............................................................87

3.3 التوافق المهني....................................................................89

1.3.3 تعريف التوافق ............................................................. 89

2.3.3 تعريف التوافق المهني ..........................................................90

3.3.3.مظاهر التوافق المهني ..........................................................91

4.3.3.العوامل المؤثرة في التوافق المهني..................................................92

5.3.3.آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين ...............................................93

6.3.3.قيــاس التوافق المهني ...........................................................95

7.3.3 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني ............................................96

* خاتمة . .........................................................................97
* خاتمة الباب الأول..............................................................98

**البـــــــاب الثاني**

**الدراســـة الميدانيــة**

* مدخــــل البــاب الثــــاني............................................................100

**الفصل الأول**

**الدراسة الاستطلاعية**

* تمهيد. .......................................................................102

1.1.عينة الدراسة الاستطلاعية . ..................................................... 102

2.1 مجالات البحث . ................................................................102

3.1.أدوات البحث. .................................................................102

1.3.1. خطوات بناء أداة الدراسة الاستطلاعية ........................................104

4.1. الأسس العلمية لأداة الدراســـة الاستطلاعية . .....................................105

1.4.1 بالنسبة لاستبيان المشكـــلات النفسية .......................................... 105

2.4.1 بالنسبة لاستبيان الحلول المتخذة عند التعـرض لهذه المشكلات النفسية ............ 110

5.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية .........................................118

1.5.1 عرض وتحليل نتائج استبيان المشاكل النفسية ................................... 118

2.5.1 عرض وتحليل نتائج استبيان الحلول المتخذة عند التعرض لهذه المشكلات النفسية.... 122

* خلاصة .....................................................................128

**الفصل الثاني**

**منهجية البحث و الإجراءات الميدانية**

* تمهيد. .......................................................................130

1.2.منهج البحث. ..................................................................130

2.2 مجتمع عينة البحث . .............................................................130

3.2.مجالات البحث . ................................................................130

4.2.ضبط متغيرات البحث. ...........................................................131

5.2.أدوات البحث. ..................................................................135

6.2.الأسس العلمية لأدوات البحث. .................................................141

7.2. الوسائل الإحصائية المستعملـة . .................................................162

8.2.صعوبات البحث. ..............................................................163

* خاتمة........................................................................164

**الفصل الثالث**

**عرض و تحليل و مناقشة النتائج**

تمهيد..................................................................................166

1.3 عرض وتحليل النتائج...............................................................166

2.3 استنتاجــات.......................................................................208

3.3.مناقشة الفرضيــات.................................................................208

4.3.الخلاصة العامــــة...................................................................217

5.3. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية....................................................220

المصادر و المراجع .

الملاحق

**قائمة الجداول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الرقم** | **العنـــــــــــــوان** | **الصفحة** |
|  | **عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط** | 102 |
|  | **فقرات استبيان المشاكل النفسية** | 103 |
|  | **فقرات استبيان الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف** | 103 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول القلق** | 105 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني الاكتئاب** | 106 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث الضغوط النفسية** | 107 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع التوتر** | 107 |
|  | **حساب قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)** | 108 |
|  | **معامل الثبات للاستبيان** | 109 |
|  | **معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان** | 110 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول الترويح الرياضي** | 111 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني العادات والعقائد** | 111 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث التدخلات الطبية** | 112 |
|  | **معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع الدور الاجتماعي والثقافي** | 113 |
|  | **قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)** | 114 |
|  | **معامل الثبات للاستبيان** | 115 |
|  | **معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان** | 115 |
|  | **ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثنائي** | 118 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق** | 118 |
|  | **ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي** | 119 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالاكتئاب** | 119 |
|  | **ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الخماسي** | 120 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالضغوط النفسية** | 120 |
|  | **ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الرباعي** | 121 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالتوتر** | 121 |
|  | **ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي** | 122 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة الترويح الرياضي** | 122 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور العادات والعقائد** | 123 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموعة درجات محور التدخلات الطبية** | 124 |
|  | **المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور الدور الاجتماعي والثقافي** | 125 |
|  | **قيمة مان وتني u الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير العمر الزمني.** | 132 |
|  | **قيمة مان وتني u الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة أفراد المجموعتين** | 132 |
|  | **قيمة مان وتني u الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي** | 133 |
|  | **قيمة مان وتني u الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.** | 133 |
|  | **قيمة مان وتني u الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي** | 134 |
|  | **فقرات مقياس الضغوط النفسية** | 137 |
|  | **مستويات القلق .** | 138 |
|  | **فقرات مقياس التوافق المهني** | 139 |
|  | **أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية** | 140 |
|  | **أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية** | 140 |
|  | **أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني** | 141 |
|  | **أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني** | 141 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط الداخليــــــــــة** | 142 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | 143 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط علائقية (العلاقات)** | 144 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** | 145 |
|  | **الصدق البنائي لمقياس الضغوط** | 145 |
|  | **معامل الصدق الذاتي لمحاور مقياس الضغوط النفسية** | 146 |
|  | **معامل الثبات الكلي ( الفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوط النفسية** | 146 |
|  | **معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) لمقياس الضغوط النفسية** | 147 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي القلق** | 148 |
|  | **معامل الارتباط للقلق** | 149 |
|  | **معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ في مقياس القلق** | 149 |
|  | **معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية** | 150 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | 150 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | 151 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء.** | 152 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** | 153 |
|  | **صدق الاتساق الداخلي لمحور المحفزات (الراتب والترقيات)** | 153 |
|  | **صدق الاتساق البنائي لمقياس التوافق المهني** | 154 |
|  | **معامل الارتباط لمقياس التوافق المهني** | 154 |
|  | **معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق المهني** | 155 |
|  | **معامل الثبات الكلي للتوافق المهني باستخدام التجزئة لنصفية** | 156 |
|  | **توزيع حصص البرنامج** | 159 |
|  | **البرنامج الترويحي الرياضي المقترح** | 160 |
|  | **اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوط النفسية Tests of Normality** | 166 |
|  | **اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق Tests of Normality** | 167 |
|  | **اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس التوافق المهني Tests of Normality** | 167 |
|  | **قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي** | 168 |
|  | **قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.** | 168 |
|  | **قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي** | 169 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي** | 170 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي** | 173 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي** | 174 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي** | 177 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي** | 180 |
|  | **المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي** | 181 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد الضغوط الداخلية** | 185 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات** | 186 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط علائقية** | 186 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** | 187 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقياس ككل** | 188 |
|  | **يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق** | 189 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | 190 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | 191 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء** | 191 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري** | 192 |
|  | * **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المحفزات(الراتب والترقيات)** | 193 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المقياس ككل** | 193 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط الداخلية** | 194 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | 195 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط العلائقية** | 195 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** | 196 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل** | 197 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق** | 197 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | 198 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | 199 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء** | 199 |
|  | **متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري** | 200 |
|  | **الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد المحفزات( الراتب والترقيات )** | 200 |
|  | **متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل** | 201 |
|  | **العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعينة التجريبية** | 202 |
|  | **العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعينة الضابطة** | 204 |
|  | **تحديد حجم التأثير بالنسبة لقيم (d,n2 )** | 206 |
|  | **قيم حجم تأثير البرنامج باستخدام مربع لإيتا η2  في متغيرات التوافق المهني والقلق والضغوط في الأبعاد ككل** | 206 |

**التعريف بالبحث**

1. **مقدمة:**

تشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس ،لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في جل المشكلات النفسية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات ، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت.)سلامي ،2008،ص(01.فوصف العصر الحديث الذي نعيش فيه بعصر الضغوط النفسية أو عصر القلق ليس فيه أي تعارض أو اختلاف ،لأنه إذا امعنا النظر في الوصفين فسنجد كليهما صحيحا فمن ناحية الأحداث والمثيرات الضاغطة والمتلاحقة التي تعصف بكيان الفرد ووجوده من كل صوب واتجاه يمكن القول بأنه عصر الضغوط ، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي تلم بالإنسان ويعاني منها جراء التغيرات والأحداث يمكن القول أنه عصر القلق .

وتضيف (عقون،2012،ص04) انه من المعروف أن طبيعة العلاقة بين مختلف المتغيرات النفسية دياليتيكية (دائرية)، بحيث تكون مقدمة ونتيجة في نفس الوقت ،وينطبق هذا القول على علاقة الضغط بالقلق.

حيث أصبحت الضغوط في مجال العمل سمة من سمات العصر ، وقد استحوذ هذا الموضوع على اهتمام العديد من دول العالم مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية ، وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الخسائر التي تلحقها هذه الظاهرة بمؤسساتها على المستويين المادي والبشري ، بالإضافة إلى قيام هذه الدول بعقد العديد من المؤتمرات والبرامج التدريبية والندوات المختلفة بهدف توعية العاملين وتثقيفهم حول أفضل السبل للسيطرة على هذه الضغوط .( الدرويشي نجيب عباس، 2003 ،ص1 ) . فالضغوط من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق والإجهاد وتفشي القلق . (المرسي ،ادريس، 2002،ص513). فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المهن المعاونة و الخدمات الإنسانية مثل : الطب ، التعليم ،... وغيرها ،هم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى ) خليفات ،الزغلول، 2003 ، ص 64).

فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية " تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة".)الشبراوي ،2003 ،ص150 (.وفي هذا الإطار يضيف ريس انه في نهاية الثمانينات سجل معهد الضغط الأمريكي إن مهنة التعليم تعتبر واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا ،حيث حوالي من 40%إلى 50%من المدرسين الجدد يتركون مهنة التعليم خلال الخمس سنوات الأولى ،وهذا ما يكلف الدول مبالغ مالية باهظة لإعادة تأهيل مدرسين جدد ،وذلك بالاهتمام بالتخفيف من هذه الضغوط. P26)،2004،(Reese.

كما اشارا كل من جيبسون و فورست الى ان تقارير الصحة السلامة في انجلترا تشير الى أن مهنة التعليم أول المهن الأكثر ضغطا .حيث 41% من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط لديهم. jepson&forrest,2006,p184) (

وإن تأثير هذه الضغوط لا يقتصر فقط على الحالة النفسية بل يمتد إلى أدائهم حيث يفقد المدرس توافقه المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامه مع مهنته و عدم الانتفاع من قدراته في مجال عمله . حيث يعد التوافق المهني أمرا ضروريا لنجاح الفرد في عمله و قدرته على التكيف مع ظروف العمل و متطلباته . حيث أنه لا ينفصل عن الرضا عن العمل و الرضا عن الحياة لأنه من الجوانب الهامة للصحة النفسية لدى الأساتذة فإذا اختلت إحدى مكونات التوافق المهني فسيتعرض إلى الشعور بالعجز عن العمل مما يترتب عليه انعدام الدافعية و القدرة على التجديد والابتكار. (عطاف محمود ،نادرة غازي ،2009، ص424)

حيث يفقد المدرس توافقه المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامه مع مهنته و عدم الانتفاع من قدراته في مجال عمله . حيث يعد التوافق المهني أمرا ضروريا لنجاح الفرد في عمله و قدرته على التكيف مع ظروف العمل و متطلباته . حيث أنه لا ينفصل عن الرضا عن العمل و الرضا عن الحياة لأنه من الجوانب الهامة للصحة النفسية لدى الأساتذة فإذا اختلت إحدى مكونات التوافق المهني فسيتعرض إلى الشعور بالعجز عن العمل مما يترتب عليه انعدام الدافعية و القدرة على التجديد والابتكار. (عطاف ،غازي ،2009، ص424 ). وفي سبيل توافق المدرسين مع بيئتهم المهنية تختلف الاستراتيجيات والأساليب السلوكية المختلفة في التعامل مع هذه الظروف ، بممارسة أنشطة مختلفة من أجل الترويح عن النفس ،حيث " أخذت الدعوة للاهتمام بالترويح طابعا عالميا من خلال المنظمات الدولية للترويح و شغل أوقات الفراغ كما تمت محاولات لإصدار نداءات و مواثيق دولية سنة 1970 – 1976 تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية للجميع كحق من حقوق الإنسان" (قنديل ابراهيم، وآخرون،1986،ص25) .

وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الإفراد تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية ،وتبعا لطبيعة الموقف الضاغط ...حيث يمكن للإفراد تعلم إدارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدرب على إدارة الوقت ،وضع أولويات للمهام و الواجبات ، طلب الدعم و المساندة الاجتماعية من المحيطين ،كما يمكن ادارة الضغط من خلال خفض الانفعالات السلبية واستخدام أسلوب التعبير الانفعالي، بالإضافة للاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي و التأمل وممارسة الرياضة. )انتصار،2015،ص 832( .ويؤكد بركات عن "دعنا،1994" أن التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي حيث تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم ،كما تجعل الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل .وتفيد الحركات الجسمية والتمارين الرياضية في تقليل مستوى التوتر أو الضغط.)زياد بركات 2010 ص5(.

ويضيف حازم وآخرون ان العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء .(حازم النهار وآخرون،2010، ص289 ) .

ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة و معالجة هذه الضغوط النفسية والقلق عند اساتذة التعليم المتوسط ، بالتخفيف و التقليص من حدتها، و ذلك عن طريق بناء برنامج ترويحي رياضي باستخدام تشكيلة واسعة و مختلفة من أنشطة الترويح الرياضي ،لينعكس ذلك إيجابا على الرفع من درجة توافقهم المهني.

2 . **المشكـلة:**

مما لا شك فيه أن بيئة العمل بها مثيرات ومواقف متعددة يعيشها العامل ، ما جعل لديه استجابات متباينة ، خاصة في البيئة التي بها معاملات متعددة مع الأشخاص ، ونخص بالذكر المدرسين التي تربطهم علاقات متنوعة مع التلاميذ وأوليائهم ، الإدارة ، الزملاء ... مما تحدث لديهم ضغوطا تجعلهم قلقين وبذلك تسهل استثارتهم وتكثر انفعالاتهم .

حيث يشير العبيدي أن الضغط اصبح يشكل خطرا يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والتلاميذ والفعالية الكلية للنظام التعليمي ، وقد يؤثر ذلك على علاقة المعلم مع تلاميذه وربما يتعدى ذلك إلى حدوث خلافات مع المدير مما يعوق المدرسة عن الوفاء بأهدافها ، وفي هذه الحالة قد ينعدم توافق المعلم مع مهنته ( العبيدي ، 2009 ) مما يؤدي بالمدرس إلى ترك مهنة التدريس ،أو المطالبة بالتقاعد النسبي بالنسبة للذين بلغوا السن القانونية لذلك ،حيث حسب إحصائيات مديرية التربية لولاية مستغانم أنه تضاعف عدد متقاعدي أساتذة التعليم المتوسط من سنة إلى أخرى فبلغ عددهم سنة2011م بــ 57 أستاذا وفي سنة 2012 م بــ82 أستاذا أما في سنة 2013 فبلغ عددهم 166 أستاذا .

وبما أن الطالب الباحث أستاذ في مرحلة التعليم المتوسط ما سمح له بالوقوف والتعرف على الجو المهني العام وهذا من خلال إجراء مقابلات فردية و أخرى جماعية مع المدرسين ،في جو يوحي فعلا لمعاناتهم النفسية ،خاصة تصادفت هذه المرحلة ببعض الاضطرابات – الإضرابات، والاحتجاجات-.كما أفرزت نتائج الدراسة الاستطلاعية ان أساتذة التعليم المتوسط يعانون من المشاكل النفسية (القلق ، والضغوط النفسية ) بدرجة كبيرة بحيث ان جميع فقرات القلق والضغوط تشير الى مستوى عالي ،في حين التوتر والاكتئاب فكانت مستوياهم ضعيفة ،مما سمح لنا بالتشخيص الفعلي. اما بالنسبة لمعرفة أهم الحلول و الأساليب المتخذة من اجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية فأسفرت النتائج إلى أن جل الأساتذة يلجأون إلى الدور الاجتماعي و الثقافي ،والعادات و العقائد و كذا التدخلات الطبية هذا ما شار إليه الاتجاه العام للمحاور الثلاثة السالفة الذكر بنعم. اما محور الترويح الرياضي فان اغلب الأساتذة لا يمارسون هذا النوع من النشاط فكان الاتجاه العام للمحور بلا.

وباعتبار المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة و عظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال ، و لاشك أن تعرض هذه الفئة للاضطرابات النفسية من ضغوط نفسية وقلق يؤثر على توافقهم المهني .لذا فإن القيام بهذه الدراسة يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع ،وأهمية المتغيرات لكونهما من صميم الواقع المعاش ،فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة ،لدى الأساتذة والذي قد ترتبط بشكل أو آخر بالتوافق المهني لهم .

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الامورالتي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية (ياسين ،2007، ص57)

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام ،من أجل سد هذه الفجوة وإيجاد حلا لهذه المشكلة وعليه فان فكرة بناء برنامج ترويحي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أصبح أمرا ملحا وضرورة حتمية وهذا ما ينعكس إيجابا على أدائهم مما يحقق لهم توافقا مهنيا جيد.

و عليه لا بد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات التابعة، وعلى هذا الأساس نطرح

**السؤال العام :**

ما مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟

**التساؤلات الفرعية:**

1 - ما هو مستوى الضغوط النفسية والقلق ودرجة التوافق المهني لدى العينة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي؟

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ؟

3 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ،،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة ؟

4 – ما العلاقة بين (الضغوط النفسية ،القلق) والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة ؟

5- ما حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

1. **أهداف البحث:**

**الهدف العام:**

التعرف على مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

**الأهداف الفرعية:**

1. معرفة مستوى الضغوط النفسية والقلق ودرجة التوافق المهني لدى العينة الضابطة و التجريبية في القياسين القبلي و البعدي.
2. تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05≥α).
3. تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة (0.05≥α).
4. معرفة طبيعة العلاقة بين( الضغوط النفسية،القلق)والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة.

5- معرفة حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

1. **فروض البحث :**

* **الفرضية الرئيسية:**

تسهم الممارسة الترويحية الرياضية إيجابيا في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتتماشى عكسيا مع متغير التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .

**الفرضيات الفرعية :**

1 – تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية،القلق ،ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية.

4 - توجد علاقة ارتباطية عكسية بين( الضغوط النفسية،القلق) و التوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة .

5- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

**4 - أهمية البحث:**

* **من الناحية النظرية:**

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة ،وفي مجال المشاكل النفسية التي يعني منها الأساتذة خاصة.إلا أنها نادرة من حيث تناولها للعلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته ،خاصة في مجتمعنا العربي ،والجزائر خصوصا .وعليه فإن هذه الدراسة قد تسهم في تنوير الأساتذة على استخدام هذا الأسلوب الفعال في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق ،وتحسين توافقهم المهني.

* التعريف بالدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من القلق ،والتحرر من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط .
* التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .
* التعريف بأهمية ممارسة هذه الأنشطة في تحقيق الصحة النفسية للأفراد .
* التعريف بإسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة.
* **من الناحية التطبيقية :**
* استخدام أحد أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء،و هذا الشعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات و المنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق لدى الأساتذة وتحسين توافقهم المهني.
* تقدم هذه الدراسة نموذجا تجريبيا للبرامج الاثرائية الترويحية العلاجية وحتى الوقائية في الحد من الضغوط النفسية والقلق.
* تسهم النتائج التي اسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضا عن اخذ الأدوية ،الجلسات العلاجية،الزيارات الطبية ،تناول العقاقير.......

**5 - مصطلحات البحث :**

تبنى الطالب الباحث المصطلحات التالية للدراسة لتتماشى مع إجراءات البحث :

* **الترويح** :

يعرفه كراوس هو أوجه النشاط و الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته ، و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية . ويعرفه كل من كارسلون ، ماكلين ، ديب ، بيترسون ، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ . ( محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص30)

* **الترويح الرياضي :**

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة التي تتماشى وميولات ورغبات أفراد العينة المستهدفة (أساتذة التعليم المتوسط) مثل (الجري ،المشي ، الكرة الطائرة ،العاب مختلفة... ) بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته، بالمتوسطة.

* **البرنامج المقترح في الدراسة :**

ويقصد به البرنامج المخطط و المنظم من طرف الباحث وفقا لأسس علمية مبنية على ميولات واختيارات الأساتذة للأنشطة المفضلة و المرغوبة قصد تحقيق أهداف الترويح عن النفس والشعور بالسعادة والفرح وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق مما ينعكس على تحسين توافقهم المهني.

* **التوافق المهني :**

يعتبر تعريف سكوت وتعريف عثمان التعريفان اللذان يتوافقان ويتناسبان إجرائيا مع اتجاه وهدف الدراسة حيث تبناهما الطالب الباحث لتطابقهما مع إجراءات البحث.

حيث عرفه سكوت scott بأنه توافق الفرد مع بيئة العمل ، فهو يشمل توافق الفرد مع لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل ، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل بمرور الزمن وتوافقه لخصائصه الذاتية. (محمود السيد أبو النيل، 1984، ص159).

أما (عثمان نجاح عبد الرحيم، 1999، ص 16) فعرفه بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد ليحقق التلاؤم والانسجام بينه و بين متطلبات العمل ، ومختلف العوامل المادية و الاجتماعية في إطار العمل بما يحقق له الشعور بالرضا عن عمله و تخطي العقبات وإشباع حاجاته و طموحاته .

**أما إجرائيا:** فيتمثل في عاملين أساسين هما الرضا و الإرضاء .رضا الأستاذ على عمله من حيث ظروف العمل وبيئته ،وعلاقاته ،وما يتقاضاه من رواتب ومحفزات .وإرضاء المنظمة (المؤسسة والممثلة في شخص المدير، وتقبل التلاميذ) على عطائه ومردوده.

**- القلق:**

هو حالة وجدانية تتملك الإنسان ، ترتبك بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود ، تسبب له الكثير من الهدر والضيق والألم. (حبيب صموئيل، 1994، ص9)

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس . (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص 278)

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة . (Francois Bicker, 2000, p. 59)

* **الضغوط النفسية:**

هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (حمدي علي الفرماوي، 1990 ، ص 43)

و تعرفها شيماء بأنها الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة من أنظمة الجسم . (شيماء علي الخميسي، 2007، ص 67) .

نقصد بمفهوم الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة و التي يشعر بها الأستاذ نتيجة مواجهته لأعباء و صعوبات مهنية و مشاكل أخرى تتعلق بالعمل، وظروفه، وبيئته وعلاقاته، و التي تنعكس سلبا على أدائه و توافقه المهني.

و هي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط من خلال إجابته على مقياس الضغوط النفسية المعد لذلك.

* **الأستاذ:**

هو الشخص المكلف بالتدريس في مرحلة التعليم المتوسط يتمتع بالكفاءة والإعداد و التأهيل، و يقوم بتدريس مادة واحدة تتوافق مع تخصصه وتكوينه.

* **مرحلة التعليم المتوسط :**

تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بها أربع سنوات استنادا إلى تنفيذ عملية الإصلاح ( 2003 – 2005 ) خلفا للطور الثالث من التعليم الأساسي ذي الثلاث سنوات ويركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة وتجسيد المعارف و المفاهيم بوضعيات عملية و واقعية ، مع إدماج اللغة الانجليزية في السنة الأولى و تنهى هذه المرحلة بشهادة التعليم المتوسط التي تسمح للتلميذ بالانتقال إلى التعليم الثانوي ( وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، 2008 ، ص 12 ) .

**البــاب الأول**

**الدراسة النظرية**

**مدخل البــاب الأول :**

قسم **الطالب الباحث** هذا الباب إلى ثلاثة فصول ،تناول في الفصل الأول الدراسات السابقة والبحوث المتشابهة في موضوع البحث ،واالتي تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية ، وبحوث و دراسات تناولت الضغوط النفسية والقلق ،ودراسات تناولت التوافق المهني ، أما الفصل الثاني فقد تناول فيه اسس الممارسة الترويحية الرياضية ،مفهومه ،و ما يحتويه من خصائص و مميزات ،و البرنامج الترويحي الرياضي .وبعدها الفصل الثالث تناول فيه الطالب الباحث المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية والقلق، والتوافق المهني) ،مفهومهما ،النظريات المفسرة لهما ،أنواعها ومراحلها و الآثار الناتجة عنها وفي الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية والقلق.وجزء منه خصص للتوافق المهني ،مفهومه ، النظريات المفسرة له ،أسبابه ، مظاهره ، والعوامل المؤثرة فيه ، وكيفية تحقيقه.

**الفـصـــــــل الأول**

**الدراسات السابقة والبحوث المشابهة**

* تمهيد

1.1. عرض الدراسات

1.1. دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية.

2.1. دراسات تناولت الضغوط النفسية .

3.1. دراسات تناولت القلق .

4.1. دراسات تناولت التوافق المهني

2.1. التعليق على الدراسات

3.1. نقد الدراسات

* خاتمة.

**تمهيد:**

قام الطالب الباحث في هذا الفصل بتقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة ، في مختلف القطاعات ،وإن كانت هناك دراسات تناولت المتغيرات النفسية المتعلقة بالبحث وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في مجال التربية و التعليم ، فإنها قليلة ، وإن وجدت فإنها في أغلبها ترتبط بمتغير آخر ، أما عن ارتباطها بمتغير الأنشطة الترويحية الرياضية فهي نادرة خاصة في البيئة الجزائرية – على حد علم الباحث – حيث واجه الباحث صعوبات بسبب ندرة هذه الدراسات المتعلقة بمتغيرات البحث .

قام الطالب الباحث بعرض هذه البحوث و الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة هدفها الرئيسي، ووصف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده. ويختم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

فقد صنف الطالب الباحث الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى :

أولا : دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

ثانيا : دراسات تناولت الضغوط النفسية .

ثالثا : دراسات تناولت القلق.

رابعا : دراسات تناولت التوافق المهني .

**1.1.عرض الدراسات :**

* + 1. **دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية :**
       1. **دراسة (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014) دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.**

**هدفت الدراسة إلى التعرف على**  :

- دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم

**العينة :** اشتملت عينة البحث على 150 طالبا وطلبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

**إجراءات البحث :** تم تصميم استبانة مكونة من 35 فقرة موزعة على 5 مجالات.

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

**-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .

**-** اختبارات التباين.

**-** اختبار ( ت ) .

**-** طريقة شيفيه للمقارنات البعدية .

**نتائج الدراسة :**

* هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

**أهم الاقتراحات :**

* توفير المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية في الجامعة وتزويدها بالأجهزة والمعدات من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية لفتح المجال أمام الطلبة لممارسة الأنشطة وقت الفراغ.

**2.1.1.1 دراسة (عبد الإله بن أحمد الصلوي، 2006) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية** .

**هدفت الدراسة إلى التعرف على**  :

- معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .

- الفروق في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تبعا للمتغيرات التالية :( العمر ، الحالة الاجتماعية ، التخصص الدراسي ، مكان الإقامة ، نوع المشاركة الرياضية ، درجة الرغبة في المشاركة الرياضية )

**مشكلة البحث :** ما طبيعة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية داخل نطاق الكلية ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي ـ الدراسات المسحية .

**العينة :** اشتملت عينة البحث على 950 طالبا بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية .

**إجراءات البحث :** تم تصميم استبانة .

**المعالجة الإحصائية :** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

**-** اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون "

**-** استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات .

**-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .

**-** تحليل التباين الأحادي أنوفا ( ANOVA ) .

**-** اختبار ( ت ) .

**-** استخدام البرنامج الإحصائي SPSS ( الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ) .

**نتائج الدراسة :**

- إن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين جاءت وفقا لنتائج هذه الدراسة والمرتبة ترتيبا تنازليا على النحو التالي :

\* المعوقات المرتبطة بالإمكانات و الجوانب الدراسية للطالب .

\* المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .

\* المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطالب جاءت في المرتبة الأخيرة

**أهم الاقتراحات :**

- توفير الإمكانات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وصالات مغلقة وتوفير الأدوات المناسبة للأنشطة الترويحية الرياضية .

- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية المقدمة من حيث الاستفادة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي .

- إجراء دراسات مماثلة في هذا المجال .

- توفير نادي مخصص للطلاب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية متوفر فيه جميع الإمكانات والأدوات الراضية .

**3.1.1.1 دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006) النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات ( دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود )**

**هدفت الدراسة إلى**:

- التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها الطالبة الجامعية في مدينة الرياض .

- التعرف على التطلعات التي تطمح إليها الطالبة الجامعية في مجال الممارسات الرياضية .

- التعرف على الصعوبات التي تحول دون تحقيق التطلعات الترويحية للطالبة الجامعية.

**مشكلة البحث:**

- ما طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها طالبة المرحلة الجامعية في مدينة الرياض ؟

- ما الوسائل الترويحية التي ترغب طالبة المرحلة الجامعية في توفيرها ؟

- ما الصعوبات التي تحول دون ممارسة طالبة المرحلة الجامعية للترويح ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**العينة :** 652 طالبة من جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية .

**إجراءات البحث :** تم تصميم استبانة من إعداد الباحث.

**المعالجة الإحصائية :** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

**-** اختبار ( كا 2 )

**-** تطبيق مقياس ( كرامرزفي ) لمعرفة معامل الارتباط و مقدار العلاقة .

**نتائج الدراسة :**

- أظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الترفيهية المجردة تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها الطالبة الجامعية .

- أما أبرز التطلعات التي ترغب فيها الطالبة الجامعية فقد كانت ذات البعد الثقافي ثم الحركي .

**أهم الاقتراحات :**

- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويح الإيجابية في حياة الطالبة .

- ربط تحقيق الأنشطة الترويحية بالتوعية العامة من خلال برامج مخصصة لذلك عبر وسائل الأعلام المختلفة، الأمر الذي يجسد ثقافة الترويح وآثارها الإيجابية من الجوانب النفسية والاجتماعية و السلوكية و الصحية .

**4.1.1.1 دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009)** : **برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل .**

**هدفت الدراسة إلى**:

- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

- معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

**مشكلة البحث :**

- هل يوجد ميول للطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، وما هي الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها ؟

**فروض البحث:**

-وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضة الترويحية.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

**العينة :** تم العمل مع 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية.

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ ،كما استخدم الباحث استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين.

**المعالجة الإحصائية:**

- النسبة المئوية

- معادلة معامل الارتباط

**نتائج الدراسة :**

- إن الأنشطة الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.

- إن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها (الكرة الطائرة ، كرة السلة،كرة القدم ألعاب ترفيهية و ترويحية ،تنس الطاولة،الساحة والميدان ،رفع الأثقال ،الكاراتيه ،الكشافة ،الرماية و القنص،الفروسية ،السباحة )

**أهم الاقتراحات :**

- إدراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الأخرى.

- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة و العمل على تطويرها.

**5.1.1.1 دراسة (محمد محمد الحماحمي، 1983) معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة**

**هدفت الدراسة إلى**:

- تحديد المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والإمكانات والبرامج والأنشطة و العوامل الاقتصادية .

- التعرف على درجة هذه المعوقات بين الطلبة و الطالبات.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

**العينة :** تم العمل مع 200 طالب وطالبة جامعيين بعين شمس ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث استمارة استبيان عن معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

**المعالجة الإحصائية :**

- النسبة المئوية

- معامل الارتباط بيرسون

**نتائج الدراسة :**

توصل الباحث إلى ما يلي :

- الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها.

- عدم ممارسة الأنشطة لميول الطلبة، وعدم توفر الأدوات والأجهزة والحرص على استثمار وقت الفراغ في التحصيل الدراسي و المذاكرة.

**أهم الاقتراحات :**

- توفير المنشآت الرياضية من أجل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- توفير الأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

**6.1.1.1 دراسة (مها صبري حسن ، 2008 ) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي .**

**هدفت الدراسة إلى**:

- معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

- معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

**فرضيات البحث :**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي .

- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

**العينة :** تم العمل مع 40 طالبة بجامعة ديالي .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب .

**المعالجة الإحصائية :** تم استخدام نظام spss

**نتائج الدراسة :**

توصل الباحث إلى ما يلي :

- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات

- إن للنشاط الرياضي المنتظم دورا إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات .

**أهم الاقتراحات :**

- ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوط النفسية .

- الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية والرياضية بشكل خاص .

**7.1.1.1 دراسة (بشير حسام ، حملاوي عامر، 2014) أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا.**

**هدفت الدراسة إلى التعرف على**  :

- معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبيين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق.

- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للخلص من هذه المشاكل النفسية .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي .

**العينة :** تم اختيار عينة البحث من المركز النفسية لبسكرة ، مستغانم ،الحراش ،سوق أهراس.

**أدوات البحث :** استخدم الباحث بمقياس الصحة النفسية .

**المعالجة الإحصائية :**استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

**-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .

**-** اختبار ( ت ) .

**-** **نتائج الدراسة :**

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة الممارسين وبالتالي نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاقين حركيا.

**أهم الاقتراحات :**

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها من أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيق الصحة النفسية له

**2.1.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية .**

**1.2.1.1.دراسة (حمزة الأحسن ،2015): الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم .**

**مشكلة الدراسة:**

* ما مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاتي البليدة وتيبازة؟

**هدفت الدراسة الى:**

* التعرف عل مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاتي البليدة وتيبازة، و الكشف عن المصادر المسببة هذه الضغوط.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

**العينة :**بلغت العينة (115)معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**إجراءات البحث :**استخدم الباحث مقياسين: مقياس الضغوط المهنية .مقياس تقدير الذات.

**المعالجة الإحصائية :** - اختبار فريدمان للرتب.

* التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

**نتائج الدراسة :**

- وجود ضغوط مهنية مرتفعة لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

**2.2.1.1. دراسة (محمد مقداد،فاضل عباس خليفة،2012):الضغوط النفسية واستراتجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين .**

**هدفت الدراسة الى :**

- تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية الذي يتعرض لها معلمو الفصل بمملكة البحرين وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط .

**منهج البحث :**استخدما الباحثان المنهج الوصفي.

**عينة البحث:**بلغ عدد أفرادها (146) معلما ومعلمة اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية **.**

**إجراءات البحث:** استخدما الباحثان استبانه ضمت ثلاث ابعاد مظاهر الضغوط النفسية ،مصادرها ،استراتيجيات مواجهتها.

**نتائج الدراسة :**

- أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية ،أهمها المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس ،والشعور باليأس و الملل.

- أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ - أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

**3.2.1.1. دراسة ( علا محمود حميدة، 2011) :مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدراس الحكومية في الأردن."**

**هدفت الدراسة الى :**

###### - الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدراس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها

**منهج البحث :**استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

**عينة البحث:**بلغ عدد أفرادها (574) معلما ومعلمة اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية **.**

**إجراءات البحث:** استخدم الباحث استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية .

**نتائج الدراسة :**

###### - أن مستوى ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية ككل كانت بمستوى مرتفع.

###### اما أهم توصية : محاولة التخفيف من أعباء العمل ما أمكن من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم.

###### **4.2.1.1. دراسة )مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013 ( .أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلبتها .**

**هدفت الدراسة إلى :**

* تحديد أهم المشاكل والعوائق من خلال معرفة معاناتهم من الضغط النفسي الناتج عن الإصلاح التربوي الجديد .

**المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

**العينة:** تتكون من 60 أستاذا وأستاذة بثانويتين بالجزائر العاصمة اختيروا بطريقة عشوائية .

**ادوات الدراسة:**أعتمدت على مقياس فيميان للضغوط النفسية .

**نتائج الدراسة:**

* إن أساتذة التعليم الثانوي- الممثلين في عينة الدراسة - يعانون من ضغط نفسي مهم نظرا لتضافر عدة عوامل ساهمت في ذلك منها ظروف العمل ،ضيق الوقت ،كثافة البرامج الدراسية مع نقص الحجم الساعي ...

**التوصيات:**

أوصت الباحثة بـالاهتمام بالتكوين المستمر للأساتذة نفسيا ،وبيداغوجيا، وتربويا ليزداد إدراكهم كأساتذة ومربين،وتزداد قدرتهم على التحكم والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم من جهة، والقدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها تجنبا للضغط النفسي.

**5.2.1.1. دراسة (عثمان مريم، 2010) : الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .**

**هدفت الدراسة إلى** :

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

**مشكلة البحث :** ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية ببسكرة **.**

**فرض البحث :** للضغوط المهنية علاقة بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

**العينة :**تم العمل مع 119 عونا بالوحدة الرئيسية لأعوان الحماية المدنية ببسكرة ، واختيرت بطريقة عشوائية

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياسين : مقياس الضغوط المهنية . مقياس دافعية الإنجاز .

**المعالجة الإحصائية :** استخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

**نتائج الدراسة :**

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح .

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل. وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز سالبا .

**6.2.1.1. دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011)** **: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ـ دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي ، متوسط ، ثانوي )**

**هدفت الدراسة إلى** :

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي ، المتوسط ، الثانوي .

- تصميم مقياس لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى فئة المدرسين .

- معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .

**مشكلة البحث :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية ؟

**فرض البحث :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن .

**العينة :** تم العمل مع 210 مدرسا موزعين على النحو التالي : 70 مدرسا في التعليم الابتدائي ، 70 مدرسا في التعليم المتوسط ، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو . تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

**المعالجة الإحصائية :** استخدام البرنامج الإحصائي SPSS ( الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ) .

**نتائج الدراسة :**

- أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية .

- لم تظهر فروق دالة إحصائيا بين مدرسي التعليم الابتدائي ، المتوسط ، والثانوي ، بمعنى أن جميع المدرسين على اختلاف مراحلهم التعليمية يعانون من الضغوط الناجمة عن طبيعة العمل .

- أما متغير الخبرة المهنية ، فالنتائج لم تظهر فروقا دالة إحصائيا بين الفئات الثلاث .

**أهم الاقتراحات :**

- على المدرس أن يكوّن استراتيجيات ذاتية لتسيير الضغوط ومواجهتها وممارسة بعض الأساليب للتخفيف من الضغط ، كالرياضة ، الاسترخاء ، الهدوء ....

- توطيد وتحسين علاقاته مع الإدارة والزملاء في المهنة ومع التلاميذ .

- تحسين أجور المدرسين في جميع المراحل التعليمية وتوفير فرص الترقية في المهنة .

- توفير الشروط اللازمة لأداء المدرس ، الكتب ، الوسائل التعليمية ، تحسين الظروف الفيزيقية للعمل ، توفير الطب المهني ...

- بناء المزيد من المؤسسات التربوية خاصة في التعليم المتوسط ، قصد التخفيف من ظاهرة اكتظاظ الأقسام .

**7.2.1.1. دراسة (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني .**

**هدفت الدراسة إلى** :

- التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية ، والرضا الوظيفي ، لدى المعلم الفلسطيني .

- التعرف على الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية ، والرضا الوظيفي تبعا لمتغيرات : النوع الاجتماعي ، نوع المدرسة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخدمة .

**مشكلة البحث :**

ما علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**العينة :** 330 معلم ومعلمة بمدارس المرحلة الأساسية العليا في كل من مدارس التعليم العام ، ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين في محافظة خان يونس ، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية لدى المعلم الفلسطيني ، من إعداد نظمي أبو مصطفى بـ 50 فقرة ، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد نظمي أبو مصطفى بـ 50 فقرة .

**المعالجة الإحصائية :-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري .

**-** تحليل التباين الأحادي .  **-** اختبار ( ت ) .

**نتائج الدراسة :**

- توجد علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني

- لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية ، تبعا لمتغيري : النوع الاجتماعي ، نوع المدرسة ، عكس متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة التي كانت فيها فروق معنوية .

**أهم الاقتراحات :**

- العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى كل من المعلمين الفلسطينيين و المعلمات ،

حيث أنها تؤثر على الرضا الوظيفي لديهم .

- مساعدة السلطة الإدارية معلمي سنوات الخدمة : من سنة إلى خمس سنوات وذلك من خلال إعطائهم مهمات قليلة .

**8.2.1.1. دراسة (محمد حمزة الزيودي، 2007) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات.**

**هدفت الدراسة إلى** : الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية و الخبرة التدريسية والمؤهل العلمي .

**مشكلة البحث :**

- ما مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي التي يتعرض لها معلموا التربية الخاصة في جنوب الأردن ؟

- هل هناك ضغوط ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس أو المؤهل العلمي أو لسنوات الخبرة أو للدخل الشهري ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

**العينة:**اشتملت عينة البحث على(110)معلما ومعلمة،واختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن.

**إجراءات البحث : -** استخدم الباحث طريقة المقابلة شبه المفتوحة . **-** مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

**-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري .**-** تحليل التباين الأحادي.  **-** اختبار ( ت ).

**نتائج الدراسة :**

- أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط

النفسية و الاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي.

- أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية قلة الدخل الشهري ، و البرنامج الدراسي المكتظ ، و المشاكل السلوكية و العلاقات مع الإدارة ، وعدم وجود التسهيلات المدرسية ،وزيادة عدد الطلاب في الصف ، وعدم وجود حوافز مادية ،وعدم تعاون الزملاء ، والعلاقات مع الطلاب ،ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم .

**أهم الاقتراحات :**

- إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية

و الاحتراق النفسي .

- العمل على تحسين الأوضاع المعيشية للمعلمين من خلال تحسين سلم الرواتب وتفعيل نظام الحوافز المادية وتوفير فرص للترقية .

**9.2.1.1.دراسة (خولة عزات القدومي،ياسر فارس خليل، 2011):إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات**

**هدفت الدراسة إلى** : التعرف على إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم

**مشكلة البحث :**

- ما مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية للضغوط النفسية في أثناء تواجدهم في الجامعة؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

**العينة:** اشتملت عينة البحث على (531) طالبا وطالبة، واختيروا بطريقة عشوائية من جامعة اربد الأردن.

**إجراءات البحث :** - مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثان.

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

- تحليل التباين الأحادي.- اختبار ( ت ). - استخدام البرنامج الإحصائي SPSS

**نتائج الدراسة :**

- إن مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمستوى معاناتهم الضغوط النفسية في ضوء المصادر والمتضمنة في المقياس متوسط.

- وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات تقديرات الطلبة و الطالبات على البعد (الاجتماعي، والمادي) ولصالح الطلاب.

**أهم الاقتراحات :**

- توفير برامج توعية خاصة للطلاب الذكور ،حول طرق التعامل مع مصادر الضغط بحيث يتوافر لديهم المناعة و القدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيد عن التضخم.

- إجراء المزيد من البحوث حول أنواع الضغوط النفسية ، ومصادرها باعتبار أن مصادر الضغوط تتغير متأثرة بنوعية المؤسسة التعليمية.

**10.2.1.1.دراسة ( أحمد عيد الشخانبة ، 2010 ): التكيف مع الضغوط النفسية ـ دراسة ميدانية –**

**هدفت الدراسة إلى** : تحديد مصادر الضغوط النفسية وأساليب التكيف ومساويات الصحة النفسية لدى العاملين ، كما تهدف إلى استكشاف احتمال وجود علاقة ارتباطية بين تلك الأساليب التكيفية ومستويات الصحة النفسية .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي.

**العينة:** اشتملت عينة البحث على (208) عاملا ، واختيروا بطريقة عشوائية بشركة الإسمنت الأردنية .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحثمقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف من إعداد كارفر (1997 ) ومقياس الصحة النفسية من إعداد غولدبيرغ و ويليامز (1991)

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS

**نتائج الدراسة :**

- أشارت نتائج الدراسة إلى أن العاملين في شركة الإسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الضغوط والصحة النفسية ، ويستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على حل المشكلة بدرجة كبيرة و متوسطة ، وأساليب التكيف المرتكزة على الانفعال والأساليب التجنبية بدرجة متوسطة وقليلة .

**أهم الاقتراحات :**

- إجراء المزيد من الدراسات حول أساليب تكيف العاملين مع الضغوط النفسية .

- أخذ مصادر الضغوط النفسية بالحسبان عند معالجة مشاكل العاملين في مكان العمل .

**11.2.1.1.دراسة (العبودي فاتح،2008) الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي.**

**هدفت الدراسة إلى** : محاولة تشخيص عوامل الرضا الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية وتحديد مدى تأثير الضغط النفسي عليها .

**مشكلة البحث :** - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالضغط النفسي و الرضا الوظيفي؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

**العينة:** اشتملت عينة البحث على (90) من مصلحة الإنتاج

**إجراءات البحث : -** استخدم استبيان من إعداد هولمنز.

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

**-** المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري . **-** معامل الارتباط.

**نتائج الدراسة :**

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي و متغير الأجر.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي و محتوى العمل.

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ونمط الإشراف.

**أهم الاقتراحات :**

- محاولة التقليص من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارسها فيها العمل.

- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بتغيرات وعوامل الرضا الوظيفي.

**3.1.1.دراسات تناولت القلق:**

**1.3.1.1. دراسة (منصوري مصطفى،2013) :مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني.**

**تهدف الدراسة الى** الكشف عن عدد ومصادر ضغوط العمل من حيث مستوى ودرجة وتأثيرها على القلق ،وعلى رضاهم المهني.

**منهج البحث :**استخدم الباحث المنهج الوصفي.

**عينة البحث:**بلغ عدد أفرادها (329) مدرسا من المرحلتين الابتدائي و الاكمالي اختيرت عينة الدراسة بطريقتين الطريقة العنقودية والطبقية .

**إجراءات البحث:** استخدم الباحث ثلاث مقاييس :مقياس ضغوط العمل ،مقياس القلق، مقياس الرضا المهني.

**نتائج الدراسة :**

* توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل و القلق.
* توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل و الرضا المهني
* المعلمون أكثر ضغطا ،وأكثر قلقا ،وأقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الإكمالي.

**2.3.1.1دراسة ( عقون آسيا ، 2012) :الضغط النفسي المهني وعلاقته بالقلق لدى معلمي التربية الخاصة.**

**هدفت الدراسة إلى** :

* التعرف على طبيعة العلاقة ما بين الضغط المهني وعلاقته بالقلق لدى معلمي التربية الخاصة، بولاتي سطيف وبرج بوعريريج .

**مشكلة البحث :** - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط المهني وعلاقته بالقلق لدى معلمي التربية الخاصة؟

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته موضوع الدراسة.

**العينة:** اشتملت عينة البحث على (127) .

**إجراءات البحث :** ستخدمت استبيان الضغوط النفسية، ومقياس القلق من إعداد لتايلور.

**المعالجة الإحصائية:** استخدمت الباحثة في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

* المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري . **-** معامل الارتباط.
* تحليل التباين الاحادي . – النسبة الفائية . – اختبار "ت"

**نتائج الدراسة :**

* تعاني الأغلبية الساحقة من العينة من ضغط مرتفع.
* توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني و القلق.

**أهم الاقتراحات :**

* الاهتمام بالنشاطات الترفيهية والرياضية المقدمة للمعلمين.

**3.3.1.1. دراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.**

**هدفت الدراسة إلى** :استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

**مشكلة البحث:** ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

**منهج البحث :** استخدم المنهج التجريبي.

**العينة :** تم العمل مع (24). (12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية

**أدوات البحث:**مقياس القلق الاجتماعي -مقياس تقدير الذات- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

**المعالجة الإحصائية :**

- اختبار مان وتني .

- اختبار ويلكوكسون.

- استخدام مربع ايتا.

- تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

**نتائج الدراسة :**

* توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.

**أهم الاقتراحات :**

* تكثيف البرامج الإرشادية حول فترة المراهقة .

**4.3.1.1 دراسة (إبراهيم باجس معالي ،2013 ):فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.**

**هدفت الدراسة إلى** :معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

**مشكلة البحث:** ما مدى فاعلية فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

**منهج البحث :** استخدم المنهج التجريبي.

**العينة :** تم العمل مع (40). (20) مجموعة ضابطة و(20) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية

**أدوات البحث:**مقياس القلق -مقياس مفهوم الذات- البرنامج العلاجي.

**المعالجة الإحصائية :**

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

- تحليل التباين المصاحب ancova

**نتائج الدراسة :**

* أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب(ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

**أهم الاقتراحات :**

* إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لمساعدة المرشدين في التعامل مع القلق النفسي وتدني مفهوم الذات، وإعداد برامج توجيه جمعي لذلك.

**5.3.1.1.دراسة ( حامد أحمد الغامدي ، 2010 ): مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية.**

**هدفت الدراسة إلى** :التحقق من مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية.

**منهج البحث :** استخدم المنهج التجريبي.

**العينة :** تم العمل مع (20). (10) مجموعة ضابطة من المترددين على العيادات النفسية و(10) مجموعة تجريبية من المترددين على العيادات النفسية التي طبق علهم البرنامج تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

**أدوات البحث :** مقياس مستشفى الصحة النفسية للقلق من إعداد فهم الدليم وآخرون.

البرنامج العلاجي من إعداد الباحث.

استمارة دراسة الحالة

**المعالجة الإحصائية :** تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- اختبار ( ت ) .

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

**نتائج الدراسة :**

* توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القلق للقياس القبلي والبعدي لدى مجموعة العلاج المعرفي السلوكي في اتجاه القياس القبلي.
* **أهم الاقتراحات :**
* ضرورة إعداد برامج عن أساليب الإرشاد والعلاج النفسي المختلفة.

**4.1.1 دراسات تناولت التوافق المهني :**

**1.4.1.1. دراسة ( بوتوتة لامية ، 2015) : التوافق المهني للمرضيين.**

**هدفت الدراسة إلى** :مدى تحقيق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني.

**- مشكلة البحث:** هل يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني؟

* **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.
* **العينة :** تم العمل مع (210) ممرضا وممرضة. تم اختيارهم بطريقة عشوائية .
* **إجراءات البحث :** استخدمت الباحثة مقياس التوافق المهني .
* **المعالجة الإحصائية :** استخدمت الباحثة في المعالجة الإحصائية لبيانات دراستها الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار ( ت ) .

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

- تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

* **نتائج الدراسة :**
* يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو توافق المهني بدرجة منخفضة.
* **أهم الاقتراحات :**
* التشجيع على المطالعة لاحدث الدوريات العلمية لتحسين نموهم المهني.
* ضرورة العمل على تحسين بيئة العمل.

**2.4.1.1 دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002) : التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية و علاقته بسماتهم الشخصية .**

**هدفت الدراسة إلى** : - التعرف على مستوى التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة .

- التعرف على العلاقة بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وسماتهم الشخصية.

- التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في سمات الشخصية لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا لمتغيرات الدراسة ( الجنس، المؤهل الدراسي ، القسم الذي يعمل به ، عدد سنوات الخبرة )

- التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا لمتغيرات الدراسة ( الجنس ـ المؤهل الدراسي ـ القسم الذي يعمل به ـ عدد سنوات الخبرة )

**مشكلة البحث:** ما العلاقة التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وبين سماتهم الشخصية وبعض المتغيرات ؟

**فرض البحث :**

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية و سمات الشخصية لديهم .

-لا توجدفروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير المؤهل الدراسي

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي ألعلائقي .

**العينة :** تم العمل مع 1026 ممرضا وممرضة بقطاع غزة . تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد الباحث ، والثاني مقياس للسمات الشخصية من إعداد الدكتور نظمي أبو مصطفى . مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

**المعالجة الإحصائية :** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية

- معامل الارتباط"بيرسون " - تحليل التباين الأحادي أنوفا ( ANOVA ) . - اختبار ( ت ) .

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري - تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

**نتائج الدراسة :**

- أن مستوى التوافق المهني بصورة عامة منخفض، حيث بلغت نسبة ( 48.9 % )

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى الممرضين وبين سماتهم الشخصية .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير المؤهل الدراسي **أهم الاقتراحات :**

- يجب أن يكون المناخ داخل المستشفى مناخا أسريا يحقق للعاملين النماء والإثراء الإيجابي البنّاء في مختلف جوانب الشخصية .

- أن تراعي إدارة المستشفى العدل في المعاملة و الترقية بين الموظفين .

- تحسين رواتب الموظفين بما يتناسب مع مؤهلاتهم العلمية .

- إشراك الموظفين في إدارة بعض البرامج الثقافية و الصحية .

- دراسة التوافق المهني وعلاقته ببعض المتغيرات مثل : الحالة الاجتماعية ، القلق الإحباط ...

**3.4.1.1.دراسة (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009) : التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة**

**هدفت الدراسة إلى** : - معرفة مدى التوافق المهني الذي يتمتع به العمال السعوديون العاملون في بعض المصانع بمحافظة جدة .

- معرفة العلاقة بين التوافق المهني و المساندة الاجتماعية و الفروق بين أصحاب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على درجة المساندة الاجتماعية في التوافق المهني

- معرفة الفروق في التوافق المهني و المساندة الاجتماعية في ضوء متغيرات ( نوع المهنة ، العمر ، مدة الخدمة ، المؤهل العلمي ، مقدار الراتب ، عدد ساعات العمل ، والحالة الاجتماعية )

**مشكلة البحث :** ما مظاهر التوافق المهني والمساندة الاجتماعية التي يتمتع بها العمال والعلاقة بينهما ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**العينة :** بلغت 218 فردا من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع في جدة بالطريقة العشوائية.

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد بشرى إسماعيل ،

والثاني مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد بشرى إسماعيل . وقام الباحث بإجراء تعديلات مناسبة بما يتلاءم والبيئة السعودية .

**المعالجة الإحصائية :** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية

**-** اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون " **-** استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات . **-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية.  **-** تحليل التباين الأحادي أنوفا

**-** اختبار ( ت ) .

**نتائج الدراسة :**

- هناك مظاهر في أبعاد التوافق المهني يتمتع بها العمال وهي على الترتيب : ( المسؤولية عن العمل ، ظروف العمل ،العلاقة بالزملاء ،العلاقة بالمشرف ، نوع العمل ، ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل.. )

- هناك مظاهر في أبعاد المساندة الاجتماعية يتمتع بها العمال وهي على الترتيب ( المساندة الأسرية، مساندة الزملاء، مساندة الأقارب... ) .

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق المهني و المساندة الاجتماعية لدى العمال في جميع الأبعاد ماعدا أبعاد ( مدعمات العمل الاقتصادي والمساندة الأسرية ) وبين ( ظروف العمل والمساندة الأسرية )

**أهم الاقتراحات :**

- زيادة أجور العاملين للقيام بالالتزامات الأسرية والاجتماعية.

- إجراء دراسة حول العلاقة بين قيم العمل وخصائص الشخصية.

**4.4.1.1.دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين، 2006) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة .**

**يهدف البحث** إلى التعرف على : - قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة .

- قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة .

- التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**العينة:** بلغت 120 أستاذا من 6 كليات ذات تخصصات مختلفة من جامعة بغداد بالطريقة العشوائية

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد خليل (2005) ، والثاني مقياس الضغوط المهنية من إعداد خليل (2005).

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

**-** معامل ارتباط "بيرسون "  **-** اختبار ( ت ) لعينة واحدة.

**نتائج الدراسة :**

- تشير القيمة التائية المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبمقارنة الوسط الفرضي الذي بلغ (75) بوسط عينة البحث الذي بلغ (95) نجد أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا مهنية.

- أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد ، وقد يعود ذلك إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم و الثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر.

- العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأساتذة.

**أهم الاقتراحات :**

- إجراء بحوث حول كيفية معالجة الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة.

- إجراء بحوث حول سبل تعزيز التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة.

- عمل دورات للتدريسيين الجامعيين في الصحة النفسية.

**5.4.1.1 دراسة (السماري عبد الله، 2006) : التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية .**

**يهدف البحث** إلى التعرف على مستوى التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل لدى العاملين بالأجهزة الأمنية بقوات الطوارئ الخاصة .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

**العينة:** تم العمل مع 400 ضابط بمدينة الرياض تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني ، والثاني مقياس ضغوط العمل وهما من إعداد الباحث .

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط "بيرسون "

- النسب المئوية .

**نتائج الدراسة :**

- أن مستوى التوافق المهني لدى العاملين بالأجهزة الأمنية أقل من المتوسط وهناك تباين واضح في مستوى الرضا الوظيفي ومستوى ضغوط العمل في حدود الوسط .

* + - 1. **دراسة (عيسى محمد، 2004) التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض .**

**هدفت الدراسة إلى :** دراسةمتغيرين أساسيين في مجال السلوك التنظيمي في رياض الأطفال يتعلق أولهما بالتوافق المهني لدى معلمات الرياض ، باعتباره أمرا أساسيا يضمن التقليل من الهدر الناشئ عن سوء استغلال القدرات ، أو سرعة استهلاك الأداة البشرية وثانيهما الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغوط النفسية في مجال العمل ، كما تعرضت الدراسة لبيان العلاقة المحتملة بينهما .

**مشكلة البحث:**

ما العلاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض ؟ وما طبيعتها ؟

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

**العينة:** تم العمل مع 105 معلمة بدولة الكويت، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث أداتين إحداهما لقياس التوافق المهني وفق النموذج التفاعلي ، والذي استخلصه " هاريسون " ورفاقه ، والثانية لقياس الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغوط النفسية في مجال العمل .

**المعالجة الإحصائية:** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

**-** اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون "

**-** استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات .

**-** التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية.

**-** تحليل التباين الأحادي أنوفا ( ANOVA ) .  **-** اختبار ( ت ) .

**نتائج الدراسة :**

لقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :

- إن درجات التوافق المهني لدى معلمات الرياض يتسم توزيعها بالاعتزال ، وأن المتغيرات المتمثلة في العمر الزمني أو سنوات الخبرة أو المؤهل أو المنطقة التعليمية لم تكن ذات أثر جوهري في تحديد هذا التوافق . كما جاءت نتائج الإحساس بالاحتراق النفسي على المنوال نفسه .

**7.4.1.1.دراسة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2007) التوافق المهني لدى المعلمين والمعلمات بالمرحلة الابتدائية .**

**هدفت الدراسة إلى :**

- بناء مقياس للتوافق المهني للمعلمين و المعلمات على قدر مناسب من الثبات .

- تطبيق القياس في محاولة الإجابة عن التساؤلات التي أثيرت في مشكلة البحث .

**مشكلة البحث :**

- هل توجد فروق بين المعلمين و المعلمات في المرحلة الابتدائية في التوافق المهني ؟

- هل توجد فروق في التوافق المهني بين المعلمين و المعلمات في المرحلة الابتدائية في اختلاف السن ؟

**فرض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني بين المعلمين و المعلمات ، وهذه الفروق لصالح المعلمات .

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الإحصائي .

**العينة:** تم العمل 392 معلم ومعلمة من إدارة الزقازيق ، مصر

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث استبيان التوافق المهني للمعلمين من إعداد الباحث .

**نتائج الدراسة :**

- لا توجد فروق معنوية واضحة بين المعلمين و المعلمات في التوافق المهني .

- توجد فروق معنوية واضحة في التوافق بين المعلمين و المعلمات في مستوى الأعمار المختلفة.

**8.4.1.1.دراسة (مكناسي محمد ، 2007): التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية.**

**هدفت الدراسة إلى :**

التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين التوافق المهني وضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون بالمؤسسات العقابية (أعوان السجون ).

**مشكلة البحث :**

- ما مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها أعوان السجون من خلال الأعراض الجسدية و النفسية والسلوكية الناتجة عنها؟

- ما هي العلاقة الموجودة بين درجة التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها لدى أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة ؟

**فرض البحث :**

توجد هناك علاقة ارتباطية بين درجة التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها لدى أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الصفي التحليلي.

**العينة:** تم العمل 141 عون، واختيروا بالطريقة العشوائية.

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث استبيان التوافق المهني، واستبيان الضغوط العمل من إعداد الباحث .

**نتائج الدراسة :**

- إن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد التوافق المهني ومتغير ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية و النفسية والسلوكية وان جميع هذه العلاقات عكسية.

**9.4.1.1.دراسة (سامي خليل فحجان، 2010) : التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة.**

**هدفت الدراسة إلى** :

- التعرف على التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ،بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة .

- التعرف على مستوى تلك التغيرات ، ومدى علاقة التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية بمرونة الأنا.

**مشكلة البحث:**

- ما مستوى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية و مرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة؟

**فرض البحث :**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس،

الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة.

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ألارتباطي.

**العينة :** تم العمل287 مع معلما ومعلمة بقطاع غزة . تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

**إجراءات البحث :** استخدم الباحث ثلاث أدوات لتحقيق أهداف الدراسة.استبانة التوافق المهني ، استبانة المسؤولية الاجتماعية، استبانة مرونة الأنا.

**المعالجة الإحصائية :** استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط "بيرسون " - معامل ألفا كرونباخ .

- التجزئة النصفية. - المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

- تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS .

**نتائج الدراسة :**

- أن مستوى التوافق المهني يشير إلى فوق المتوسط.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة.

**أهم الاقتراحات :**

- تبصير المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزيز قدراتهم على مواجهة ضغوط العمل.

- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية و التوجيهية المتخصصة(مرونة الأنا – التوافق المهني – المسؤولية الاجتماعية ).

10.4.1.1.**دراسة ( بدرية محمد يوسف الرواحية ، 2016) : التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية و التعليم بمحافظة الداخلية.**

**هدفت الدراسة إلى** : - التعرف على التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية و التعليم بمحافظة الداخلية.

**- مشكلة البحث:** هل يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني؟

* **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي .
* **العينة :** تم العمل مع (260) موظفا وموظفة يعملون في المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة الداخلية. تم اختيارهم بطريقة العشوائية الطبقية.
* **إجراءات البحث :** استخدمت الباحثة مقياسين:مقياس التوافق المهني ومقياس الفاعلية الذاتية المدركة.
* **المعالجة الإحصائية :** استخدمت الباحثة في المعالجة الإحصائية لبيانات دراستها الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار ( ت ) .

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

- تحليل التباين الثنائي.

- معامل ارتباط بيرسون.

* **نتائج الدراسة :**
* بلغ مستوى التوافق المهني لدى عينة الدراسة مرتفعا بدرجة كبيرة..
* **أهم الاقتراحات :**
* دراسة فاعلية برنامج إرشادي جمعي عن التوافق المهني وربطه بمتغيرات مختلفة.

**11.4.1.1.دراسة (فؤاد صبيرة وأخرون،2014).الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية.**

**هدفت الدراسة إلى** التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى افراد العينة.

* **منهج البحث :** المنهج الوصفي .
* **العينة :** تم العمل مع (688) معلما ومعلمة .
* **أدوات البحث :** استخدم مقياسين:مقياس التوافق المهني ومقياس الضغوط النفسية.
* **المعالجة الإحصائية :** استخدم في المعالجة الإحصائية spss للتحليل الاحصائي.
* **نتائج الدراسة :**
* لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني.

**2.1.التعليق على الدراسات :**

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، و المتمثلة في الضغوط النفسية ،القلق ،التوافق المهني و ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ،و بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح - للطالب الباحث- من إطلاع و دراسة، و إن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية،حيث وجد الطالب الباحث صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات .وفي الأخير مكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الهامة التالية :

**من حيث المنهج:**

لاحظ الطالب الباحث من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي :

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا ، إلا قلة من الدراسات – حسب حدود علم الباحث - والتي استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة (بشير حسام ، حملاوي عامر، 2014) ،ودراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) اما المنهج الوصفي فتباين بين المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة ( بدرية محمد يوسف الرواحية ، 2016) **،و**المنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة (حمزة الأحسن ،2015)، و (دراسة عثمان مريم 2010).أما المنهج الإحصائي في دراسة( حسن مصطفى عبد المعطي2000)،ودراسة (مكناسي محمد ، 2007).أما دراسة (ماهر عطوة الشافعي 2000)فاستخدم المنهج الوصفي العلائقي ،أما دراسة (شارف خوجة مليكة 2011) فاستخدمت المنهج الوصفي المقارن،أما دراسة (محمد الحماحمي 1983)، ودراسة سعاد خيري كاظم 2009 ،و دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي(2006).فاستخدموا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

**من حيث العينــة:**

لقد تباينت الدراسات في حجم و نوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على العمال ، الطلبة ،ممرضين و أساتذة، حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد أجريت ما بين ( 24 ) فردا في دراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) إلى (1026)، فردا في دراسة ماهر عطوة الشافعي ،وأنه معظم الدراسات تركز عدد عينتها ( 100- 400 )، كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة غير عشوائية المخصصة (دراسة شارف خوجة2011 )إلى الطريقة الطبقية العشوائية مثل دراسة (صلاح عبد الرحيم 2006) إلى الطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية مثل( دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي2006) .الطريقة الطبقية العشوائية كدراسةدراسة (محمد مقداد ،فاضل عباس خليفة،2012)، ودراسة ( علا محمود حميدة، 2011).

**من حيث الأدوات:**

لقد اختلفت معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من برامج إرشادية مثل دراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) برامج علاجية كدراسة **(**إبراهيم باجس معالي ،2013 )**،** ودراسة ( حامد أحمد الغامدي ، 2010 )إلى المقاييس والاستبيانات فبالنسبة لمغير الضغوط النفسية فتم استخدام استبيانات من اعداد الباحث كدراسة (خولةعزات القدومي،ياسر فارس خليل، 2011) اما بعض الدراسات الأخرى كدراسة )مهدي بلعسلة فتيحة ، 2013 **(** فاستخدمت مقياس فيميان ،ودراسة **(** أحمد عيد الشخانبة ، 2010) لكارفر. وفيما يخص مقياس القلق فاستعمل مقياس تايلور(عقون آسيا ،2012) ،ودراسة (حامد احمد الغامدي ،2010) مقياس مستشفى الصحة النفسية للقلق من إعداد فهم الدليم وآخرون . أما بالنسبة للتوافق المهني فجل الدراسات تم إعداد أداة البحث من طرف الباحث كدراسة(السماري عبد الله، 2006) ودراسة (سامي خليل فحجان، 2010).ماعدا بعض الدراسات كدراسة (محمد عيسى،2004)استخدم مقياس هاريسون و رفاقه،و( دراسة إسماعيل ،الطاف 2006) فاستخدم مقياس من إعداد (خليل،2005)، ودراسة( فواز بن محمد صالح2009 )من إعداد بشرى إسماعيل.

**المعالجة الإحصائية:**

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة .

اما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتني u لعينتين مستقلتين . واختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطين كدراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) .

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامجspss في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة.

**من حيث النتائج:**

- إن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد .

-أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحقيق الصحة النفسية .

* أن المدرسون يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية ،تراوحت بين المتوسط والعالي إلا دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين، 2006) التي جاءت نتائجها معاكسة حيث أن أساتذة التعليم العالي لديهم ضغوط منخفضة.
* إن درجة التوافق المهني بصورة عامة منخفضة في معظم الدراسة وذلك لتأثرها ببعض المتغيرات

**3.1.نقد الدراسات :**

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه مابين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ (20) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة ضابطة (10) أساتذة ومجموعة تجريبية (10) أساتذة لإجراء الدراسة الأساسية ،والتي تمثلت في أساتذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم ،بالمقارنة مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول الممرضين ،ثم أعوان الحماية المدنية ،وكذا أعوان السجون .بالإضافة العدد الذي تراوح في معظم الدراسات من(48)إلى (141)، إلا بعض الدراسات التي تجاوزت فيها العينة (300) فردا، مثل دراسة ماهر عطوة الشافعي الذي بلغت (1026).

- اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي عكس جل الدراسة المشابهة التي استخدمت المنهج الوصفي .

- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ( الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالب الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.

- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحدا فقط مثل التوافق المهني أو الضغوط النفسية، أما البعض الآخر تناولهما معا، في حين تناولت هذه الدراسة أربع متغيرات معا ( ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، الضغوط النفسية ، القلق، التوافق المهني ) .

وفي الأخير جاءت هذه الدراسة ببرنامج ترويحي رياضي مقترح وهذا ما لم تأتي به الدراسات السابقة ،رغم احتواء بعض الدراسات على برامج نفسية ( إرشادية ، علاجية ) فقط وليست رياضية وهذا ما تميزت به هذه الدراسة الحالية . بالإضافة إلى إن هذه البرامج كانت موجهة في معظمها للطلبة، والممرضين والعمال ...في حين الدراسة الحالية موجهة إلى فئة مهمة في المجتمع وهي فئة الأساتذة التي تعاني من الضغوط النفسية و القلق.

**خاتمة:**

بعد عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، سوف يعمل الطالب الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي لعله يؤكد أو يدحض بعضا مما ذهبت إليه هذه البحوث .

كما أنه تفيده في البحث الحالي عبر مراحله وخطواته المختلفة ، والوسائل والإمكانات المستعملة ، خاصة في تأكيد مشكلة البحث ، ووضع فروضه ، وكذا اختيار عينة البحث ، وتفسير نتائجه ، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة هذه النتائج .

**الفصــــــل الثاني**

**أسس ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية**

* تمهيد .

1.2. الترويح

1.1.2. مفهوم الترويح .

2.1.2. النظريات المفسرة للترويح .

3.1.2. أنواع الترويح.

4.1.2. أهمية الترويح .

5.1.2. أغراض الترويح .

6.1.2. المميزات النفسية للترويح .

2.2. الترويح الرياضي .

1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي .

2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي.

3.2.2. خصائص الترويح الرياضي .

4.2.2. أهداف الترويح الرياضي .

5.2.2. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية .

6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي .

7.2.2. العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي.

8.2.2. معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي .

9.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي .

3.2. البرنامج الترويحي الرياضي

1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي

2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي

3.3.2. أهداف البرامج الترويحية الرياضية

4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية

5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية

6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح

خاتمة

**تمهيد :**

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر، وذلك راجع إلى أهميتها وفوائدها البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية ،والترويج مجال سعته سعة الحياة كلها ،فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها ،والترويج الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويجية ،أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده ،وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية ، كل حسب ميوله ورغباته .حيث أصبح موضوع الترويح الرياضي من أكثر المواضيع اهتماما ، وفي هذا الصدد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الترويح، الترويح الرياضي ، وفي الأخير البرنامج الترويحي الرياضي ،حيث ركز بحثه على الترويح الرياضي، مفهومه وخصائصه،أهدافه وأهميته على الصحة النفسية، ، وفي الأخير معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية وفي الأخير اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية، اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية.

**1.2.الترويــــــــــــــح**

**1.1.2. مفهوم الترويح :**

**- الترويح لغة :**

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك :

* الرّوح ، أي الاستراحة من الغم .
* والرّوح أيضا بمعنى الراحة ، ضد التعب .
* والرّوح ، السرور والفرح .

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها :

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب ، الفرح ، السرور ، النشاط ، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد . والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير .

فالترويح : يجدد النشاط ويبعث على الفرح و السرور .

**- الترويح اصطلاحا :**

للترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة الإنسان ، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع .

فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط .

كما أن الترويح يمكن أن يكون كل ما يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله ، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بعض أوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة لأن الاشتراك في هذه الألوان يمده براحة ورضا نفسي . (فؤاد إبراهيم السراج، 2011، ص 364)

الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي ، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا . (نور بنت حسن عبد الحليم قاروت، 2009، ص ص 12-13)

وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة الترويح Recréation هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى المادة و création بمعنى الخلق أي المعنى الإجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد و الانتعاش كنواتج ممارسة الترويح .

ويعرف قاموس وستر Webster الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو ، وهو تسلية .(كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص117)

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء و الرضا النفسي . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص 55)

ويعرفه محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي بأنه الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به ، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاط المختلفة . (عطيات محمد خطاب ، 1990، ص 20)

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدى أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية ، وفقا لإرادة الفرد ، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية ، وتطوير الشخصية ، وتحقيق الرضا و السرور والسعادة من المشاركة ذاتها ، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص 45)

ويتبين **للطالب الباحث** من خلال التعاريف السابقة أنها تكمل بعضها البعض ، إذ أن كلا منها عالج جانبــا معينا إلا أن تعريف الفاضل هو تعريف شامـل وجامع لسمـات وخصائص النشاط الترويحي ( اختياري ـ يتم في وقت الفراغ ـ تمارسه كل الأديان و الأجناس ـ الإحساس بالسعادة والسرور ـ جاد وغرضه في ذاته ـ متنوع ) كما أشار إلى جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقائدية والشخصية بالإضافة إلى أنه يذهب في اتجاه هدف البحث الحالي .

**2.1.2.النظريات المفسرة للترويح :**

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفا أو تفسيرا لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات. ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي :

**- نظرية الاسترخاء و التخلص من المتاعب و التوترات :**

وهذه النظرية تهتم بالترويح ووظيفته في المجتمع ، ويرى العالم ( سمنالي ) أن الفلكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص ، ويرى ( توماس ) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل و المتاعب ، أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصرا أساسيا ضمن رغبات الإنسان ، إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب وما إلى ذلك من أنشطة ، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويح وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل ، وواقع الحياة اليومية وروتينها .

**- نظرية التعبير الذاتي:**

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي ، وانفعالاته النفسية ، وأحاسيسه ، وعواطفه وقدرته الاستيعابية ، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته ، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما ، وأن الابتهاج و السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف . وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار ، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية ، واتجاهاته ، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه ، بكمية الطاقة المتوفرة لديه ، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي .

فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته ، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم . وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح ، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها ، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات .

**- النظرية التعويضية:**

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب و الترويح و الترفيه ، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك ، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب ، وهناك حقيقة جديرة بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع .

ويرى العالم ( كار ) وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدتها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقود الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم ، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي ، ويؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الفرد ، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها .

**- النظرية التبادلية:**

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح ، وترى هذه النظرية أن

الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة ، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته ، أو تعود عليها بالرضا والفائدة ، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة ، بمعنى آخر ، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعا من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يرجوها . وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي :

* كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل .
* كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي ، زادت مزاولته لهذا النشاط .
* كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين ، زادت ممارسته لهذا النشاط ، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي .

وانطلاقا من مختلف النظريات التي حاولت بشكل أو آخر وصف ظاهرة الترويح فإن **الطالب الباحث يرى** أننظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات من أكثر النظريات قدرة في تفسير ظاهرة الترويح وملائمته لموضوع البحث الحالي ، والتي حينما تسعى للتخلص من التوترات و المتاعب وضغوط العمل بالرياضة و الألعاب ، وهذا ما يسعى إليه الفرد لكي يتخلص من الضغوط النفسية من أجل إشباع حاجاته و رغباته خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، خاصة إذا حققت له الرضا و الارتياح والسرور و السعادة .

**3.1.2. أنواع الترويح:**

إن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها و أنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح :

1 – الترويح الخلوي : يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء .

2 –الترويح الاجتماعي : يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية .

3 – الترويح الثقافي : يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية و العقلية و اللغوية .

4 – الترويح الفن : يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .

5 – الترويح العلاجي : يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى و المعاقين و المصابين .

6 – الترويح التجاري : يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك

7 – الترويح الرياضي : يهتم بالمناشط الرياضية . ( محمد محمد الحماحمي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 83)

**4.1.2. أهمية الترويح :**

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني ، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية والترويح ما يلي :

* تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
* التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
* تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد .
* توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
* تنمية ودعم الديمقراطية .

وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد ، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل ، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط . (أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة ، 2013، ص ص 14-15)

وكنتيجة لما سبق **يرى الطالب الباحث** أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي لما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية و العقلية ، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية ، وتحقيق السعادة للإفراد ، و الوقاية من الملل ،القلق ،الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية .

**5.1.2. أغراض الترويح :**

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة و السعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح. ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في:

**– غرض حركي :**

حيث أن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ، ويزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب ، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

**- غرض الاتصال بالآخرين :**

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر . وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية ، المحادثات ، قراءة الشعر ، و القصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء و الأفكار .

**- غرض تعليمي :**

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله . فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد ، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد .

**- غرض ابتكاري فني :**

تنعكس الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد . وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة .

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى و الرقص الحديث ، والنحت ، و الرسم ، وكتابة القصص ، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه و مشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر والأحاسيس و الأفكار إلى الآخرين .

**- غرض اجتماعي :**

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء . (د/ تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص ص 115-116)

ومما سبق يتضح **للطالب الباحث** انه رغم تعدد أغراض الترويح ، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعا لاهتمامات و رغبات كل واحد منهم ، والتي تعكس حاجاتهم النفسية و البدنية وذلك من اجل إشباعها ، فمنهم من يجدها في الحركة،ومنهم في الإبداع ،وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال و ربط علاقات الصداقة و الأخوة ،لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور، والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة ، والحياة العملية خاصة.

**6.1.2. المميزات النفسية للترويح :**

يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للمناشط الترويحية نذكر منها :

* تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح .
* التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة ، مما يساهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار .
* التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح ، وبخاصة الترويح الرياضي ، حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والكونغ فو والتايكواندو
* رفع مستوى الصحة العقلية .
* يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس . (أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة ، 2013، ص 20)

ومما تقدم يتبين **للطالب الباحث** أن الترويح أصبح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها. حيث أصبح مكملا للعلاج النفسي ،لأنه يسهم في إكساب الفرد الصحة النفسية، وذلك من خلال الإحساس بالسعادة والأمان والطمأنينة، كما يعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من القلق التوتر النفسي ، خاصة في ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الرياضي .

**2.2. الترويح الرياضي :**

**1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي :**

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر ، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمتفوقين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية ، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية والاجتماعية ... الخ ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 22)

ويعرف ( محمد محمد الحماحمي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية ،كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد المماري لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

**2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي:**

يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

* **الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :**

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم . ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة ، التتابعات ، ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة ... الخ .

* **الألعاب أو الرياضيات الفردية:**

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي ، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين ، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد ، المشي ، الجري ، الفروسية ، الغولف ، السباحة ، ركوب الدراجات ... الخ .

* **الألعاب الزوجية:**

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية . ومن أمثلة الألعاب الزوجية : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة ، تنس الطاولة ، المبارزة ، الإسكواش ... الخ .

* **ألعاب الفرق :**

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم . كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى ، لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات : كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكي ... الخ . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 23)

أما (تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى :

- ألعاب خفيفة تنظيمها قليل .

- ألعاب فردية وثنائية ـ مسابقات رياضية ـ بادمنتون ـ بلياردو ـ غولف ـ كرة يد ـ تنس الراكات ـ اسكواش ـ تنس طاولة .

- التمرينات على الأجهزة ـ استخدامات الحبال ...

- ألعاب جماعية ـ كرة السلة ـ هوكي ـ كرة القدم ـ الكرة الطائرة .

- الرياضات : دراجات ـ تجديف ـ شراع ـ المصارعة ـ جري ـ قفز ـ سلاح ـ ركوب خيل ـ سباحة ـ تزحلق على الجليد ...

**3.2.2. خصائص الترويح الرياضي :**

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي :

* **تهيئة الفرص للنشاط الحركي :** إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة .
* **الهادفية :** نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم و الاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.
* **الإيجابية :** ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة .
* **المساواة :** لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري ... الخ .
* **حرية الاختيار :** اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .
* **الدافعية :** المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي ( برغبة وإرادة الفرد ) .
* **التنوع :** تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد .
* **الوقاية و التأهيل :** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة ، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ ) ويساعد بشكل فعّال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين .
* **التفاؤل :** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته ، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس .
* **الكشف عن الموهوبين :** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات .
* **استثمار وقت الفراغ :** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع . ( الفاضل أحمد محمد، 2007، ص ص 3-4)

ومما سبق ذكره **يرى الطالب الباحث** أن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها...... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من اجل المتعة وتحقيق السعادة و السرور.

**4.2.2. أهداف الترويح الرياضي**

يرى محمد الحماحمي أن للترويح الرياضي ( الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه ، ولذا فقد قام الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف ، وذلك على النحو التالي :

* **الأهداف الصحية :** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن الأهداف التالية :
* تطوير الحالة الصحية للفرد .
* تنمية للعادات الصحية المرغوبة .
* الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
* زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
* الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق و للتوتر العصبي .
* التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .
* المحافظة على الوزن المناسب للجسم .
* **الأهداف البدنية :** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها ، وهي :
* تنمية اللياقة البدنية .
* تجديد نشاط وحيوية الجسم .
* المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
* الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
* الوقاية من بعض انحرافات القوام .
* تصحيح بعض انحرافات القوام .
* الاسترخاء العضلي و العصبي .
* مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .
* **الأهداف المهارية :** وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية بوجه عام ، وتشمل أهم الأهداف التالية :
* تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
* تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر .
* تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة . وذلك كألعاب الريشة الطائرة ( البادمنتون ) ، تنس الطاولة ، كرة السرعة ، المضرب الخشبي ، وكرياضات السباحة والمشي و الجري والهرولة Jogging
* تنمية المهارات الحركية للفرد .
* تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدى من وضع الجلوس على المقعد Aérobic ( Chair ) لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن .
* الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا .
* **الأهداف التربوية :** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي ، وتتضمن أهم الأهداف التالية :
* تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
* تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية .
* استثمار أوقات الفراغ .
* تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .
* التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل .
* الارتقاء بسلوك الفرد .
* تنمية قوة الإرادة .
* التفوق على الذات .
* تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
* التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم ، أو بين الجماعات وبعضها .
* **الأهداف النفسية :** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي ، وتحتوي على أهم الأهداف التالية :
* تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
* تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته .
* إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .
* التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
* الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .
* تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
* تنمية مفهوم الذات .
* إشباع الدافع للمغامرة .
* إشباع الدافع للمنافسة .
* **الأهداف الاجتماعية :** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن ما يلي :
* التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات .
* إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .
* تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
* تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .
* المشاركة في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها .
* تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .
* تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع
* ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .
* **الأهداف الثقافية :** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ، وتشمل أهم الأهداف التالية :
* تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .
* تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .
* تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .
* التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ و ناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها .
* التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع .
* إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .
* التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع .
* تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
* فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .
* **الأهداف الاقتصادية :** وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع ، وتتضمن الأهداف التالية :
* زيادة الرغبة والتحفيز للعمل .
* زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد .
* زيادة الإنتاج القومي للدولة .
* تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
* التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن ، أو نقص الحركة ، أو بالتوتر النفسي أو العصبي .
* التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص وانتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد ، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج . ( محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 90-95)

ومما سبق **يتضح للطالب الباحث** من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويح الرياضي لجميع أفراد المجتمع ، ولكن تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك بفضل العلاقات المختلفة التي تربطهم بمختلف الأفراد بالمتوسطة أضف إلى ذلك طبيعة العمل التي تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة ، وذلك للتغلب والتخفيف من الضغوط النفسية ، مما يحسن أداءهم المهني و مردوده .

**5.2.2. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية :**

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي ، وتحقيق الذات لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس ، وتساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي ، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ، وتفريغ الطاقة النفسية ، واستنفاذ كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس . (ميادة قرمان، 2008، ص 76) ويضيف (عرار خالد حسني ، 2003، ص 6) أيضا :

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع و الرضا النفسي.
2. تزيد من وعي الفرد بذاته ، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده ، فيعمل على تنميتها وتطويرها .
3. تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد .

* ويجمل (ياسين رمضان، 2008، ص 58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي :

1. استنفاذ الطاقة الزائدة.
2. تحقق النمو النفسي المتوازن .
3. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير و تمييز السلوك.
4. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو ن واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
5. تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

وكنتيجة لما سبق يرى **الطالب الباحث** أن علاقة الجسم و النفس علاقة وطيدة فكلاهم يؤثر بالأخر ويتأثر به ، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس ، زيادة معدلات ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية .فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية ،والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا ، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاجا فعالا ، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى .لذا تعد ممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية ، حيث أصبح ينصح الأطباء بممارستها ، وهذا ما اجمع عليه الخبراء والعلماء .

**6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي :**

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل و الشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصداقة والعشرة والألفة الاجتماعية ، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ، ويتطبــع على قيمه ، ويدرك دوره كفـرد في المجتمع مما يساهم في تشكيـل اتجـاهاته ورغباته .

وفي دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي لوي Loy استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي.

1 / المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.

1. / المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.
2. / يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية ، والتي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات والمعارف و الصداقات .

4 / إنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي وأنماط السلوك القيمة في الحياة العملية و في الحياة الاجتماعية ، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح . (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص ص 311 ، 314)

**7.2.2. العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي:**

إن كلا من العمل ومناشط الفراغ و الترويح هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي ، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء و المسؤولية ، كما أن مناشط الفراغ والترويح تؤدي دورا مماثلا في تحقيق الانتماء و الإشباع ، وأن العلاقة بين العمل و الفراغ في هذا الجانب تعد علاقة متبادلة فيما بينهما ، فالفراغ وحده لا يحقق الإشباع ، كما أن العمل بمفرده لا يحقق الانتماء والإشباع للفرد .

لذا فقد تزايد الاهتمام في هذا العصر بوقت الفراغ و الترويح لتحقيق التوازن العادل بين نضال الفرد للعمل لتوفير متطلبات الحياة من جانب ، واحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط .

ونستطيع القول بأنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ و الترويح ، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية :

* الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ ولمقاومة رتابة الحياة العصرية .
* الترويح يعد عاملا رئيسيا في زيادة إنتاج العاملين .
* يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويح .
* الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معا .
* الترويح و العمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية و التطور الاجتماعي في المجتمع ككل . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص ص 75-76)

**8.2.2. معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي :**

هناك العديد من العوامل التي تحد من أو تحول دون اشتراك الأفراد في أنشطة الترويح الرياضي. وتعرف هذه العوامل بمعوقات المشاركة، حيث أنها تتفاوت في تأثيرها من المنع التام إلى التأثير البسيط على مستوى المشاركة. ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الترويحية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين و التغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة لأي فئة من الناس ، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المقدمة للخدمات الترويحية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة الأفراد .

ولأهمية المعوقات وآثارها السلبية على سلوكيات أوقات الفراغ فقد أقدم العديد من العلماء والمتخصصين في الترويح و أنشطة أوقات الفراغ على دراستها وتصنيفها. من أبرز تلك التقسيمات نموذج يوضح المعوقات من وجهة نظر الجهة أو الهيئة المقدمة للخدمات، حيث قسمت المعوقات إلى :

- معوقات داخلية بإمكان الإدارة تلافيها أو التخفيف من آثارها مثل : عدم المعرفة بالنشاط أو بالمنشأة ، عدم مناسبة وقت تقديم الخدمات ....إلخ .

- معوقات خارجية وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة عليها، مثل: عدم الرغبة في المشاركة، الخوف من الفشل... الخ.

وعلى الرغم من تعدد معوقات المشاركة في برامج الترويح الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن معوقات الاشتراك تتكون من ثلاثة أنواع على الأقل وهي : معوقات نفـسـية ،معوقات اجتماعية ، معوقات بيئية.(الفاضل أحمد محمد،2007، ص ص 8-9)

ومما تقدم **يرى الطالب الباحث** إن هناك عدة معوقــات تحول دون ممارســة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث تختلف من مجتمع إلى أخر، فحسب الثقافة السائدة والإمكانات المتوفرة في ذلك المجتمع ،فعدم توفر المنشآت والملاعب الرياضية تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإضافة إلى نقص الرغبة وتجاهل أهمية وأبعاد الممارسة، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية والبدنية للأفراد .كما أن نقص اهتمام الإعلام بذلك ساهم وبشكل كبير في عدم إبراز دور وإسهامات هذه الأنشطة في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب (النفسية – الصحية- البدنية – التربوية –الاجتماعية – الثقافية – الاقتصادية) للممارسين.

**9.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي :**

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويح الرياضي ، وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط البدنية ، وذلك من خلال العمل على ما يلي :

* بناء إستراتيجية لنشر الترويح الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة ، والنشء ، والشباب ، والمتقدمين في السن ، والمرأة ، والمرضى ، والمعاقين ، لممارسة مناشط الترويح الرياضي في أوقات الفراغ .
* ترسيخ فلسفة الترويح الرياضي في استثمار أوقات الفراغ ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية و الإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في مناشط الترويح الرياضي في أوقات الفراغ
* الاهتمام بتجهيز طرق للمشي ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف ، لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط لما لها من أهمية في حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية .
* توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق و الأحياء السكنية ، وذلك بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة مناشط الترويح الرياضي ، وبخاصة في هذا المجال .
* الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع ، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيري ، ومن خلال الإعلان عن جوائز للمشاركة ، ولتطوير مستوى
* اللياقة البدنية .
* التنسيق بين مختلف الهيئات و المؤسسات التربوية و التعليمية و الاجتماعية المنوطة بنشر الترويح الرياضي ، وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها .
* التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويح الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال ، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ، ولقبول المعونات من هذه الدول
* اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويح الرياضي واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة ، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع . ( محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 98-99)

**3.2. البرنامج الترويحي الرياضي:**

**1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي :**

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ، ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص 92).

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الانشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح والتربية الترويحية . (طه عبد الرحيم طه، 2006، ص 52)

ومن خلال ما سبق من تعريفات ، يرى **الطالب الباحث** أن البرنامج الترويحي يحتاج وبضرورة إلى رائد ترويحي واعٍ خبيرٍ بالأنشطة الترويحية الممارسة من حيث بنائها وتصميمها على أسس علمية تتماشى واحتياجات وخصوصيات العينة المستهدفة ( الثقافية والنفسية والاجتماعية والفيزيولوجية )

**2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي :**

1 – مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين في البرنامج : إذ أن البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على إشباع حاجات وميول الأفراد والعمل على تحقيق السعادة لهم .

2 – التنوع : يجب تنويع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه النشاط .

3- تكافؤ الفرص : يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الأفراد للمشاركة في مناشطه المتعددة الاوجه ، وذلك دون وضع أي اعتبار للدين ، المستوى الاجتماعي ...

4 – التوقيت الجيد لتقديم فقرات البرنامج : يجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة في أثناء اليوم وفي أثناء عطلة آخر الأسبوع وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية ، حتى يجد المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه نشاط البرنامج من خلالها .

5 – الاستفادة من الإمكانات المحلية : يجب أن يستغل البرنامج الإمكانات المتوفرة في البيئة المحيطة 6 – توفر الدعم المالي : يجب أن يتوفر للبرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانات البرنامج وتنفيذه لتحقيق أهدافه .

7 - الأمان والسلامة:ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان و السلامة للمشاركين في البرنامج وذلك بالإختيار المناسب لأوجه النشاط وفقا للسن وللجنس وللحالة الصحية للممارسين لتلك المناشط ومراعاة تلك العوامل وتوفيرها في أثناء تنفيذ البرنامج.

8 – التقويم المستمر للبرنامج: وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي تسعى الى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصره المختلفة والمرتبة بالمدخلات أو المرتبطة بالعمليات او المرتبطة بالمخرجات . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص 161-162)

**3.3.2. أهداف البرامج الترويحية الرياضية:**

1 – اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقصر الفائدة على عدد قليلا.

2 – تحقيق مبدأ التآخي والتعارف و التعاون بين المشاركين.

3 – قضاء وقت جماعي ممتع ومفيد بعيدا عن جو الروتين .

4- ممارسة الهوايات المحببة الى النفس بطريقة منظمة.

5 - التدريب تحمل المسؤولية والإعتماد على النفس وخدمة المجتمع تحت إشراف نخبة من المتخصصين و المتمييزين .

6 – ايصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسلي.

7 – اتاحة الفرصة لكل فردا يروح عن نفسه بالتنفيس عن الرغبة المكبوتة.

8 - اتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الافراد للعمل على تنميتها وتشجيعها

9 – تنمية الهوايات المرجوة لدى الأفراد وخلق هوايات جديدة وتوسيع الأفاق الفكرية والعلمية

10 – اتاحة الفرصة لتدريب الافراد على ممارسة فن الحياة فنساعده على اكتساب المرونة اللازمة للتكيف في الحياة الاجتماعية.

11 – تكوين علاقات اجتماعية طيبة والتركيز على الاعتماد على النفس .

12- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب بالتلقين وإنما بالممارسة العلمية في جميع مراحل العمل .

13 – تدعيم أسس الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة .

14- تكوين المثل العليا وغير ذلك . (شعلان ، ناجي، 2011، ص92-93) .

**4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية :**

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي وهي :

1- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح .

2- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها .

3- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج .

4- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج .

5- دراسة الإمكانات المتوفرة .

6- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحددي أهداف البرنامج بحيث تتناتسب مع طبيعة الأهداف .

7 – يراعي تنوع الأنشطة .

8- توفير وسائل الأمان للأنشطة .

9- توفير الإسعافات الأولية . (شعلان ، ناجي، 2011، ص 107-108-109)

كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحمي إلى ذلك :

- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع .

- الانتشار الثقافي .

- السن ونوع الجنس

- الحالة الصحية .

- معيار الواقعية .

- معيار الخبرة . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص 159-160).

**5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية :**

هناك أسلوب لتحسين الصحة و اللياقة البدنية بسبب النشاط الترويحي هو بإقامة برامج أمنة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسين ، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها :

* وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.
* سلوك آمن في مثل هذه الرياضات .
* اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
* أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان و التناسب.
* التكليف بمهام و أهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للآباء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.
* تسهيلات كافية مجهزة جيدا.
* إشراف طبي معقول. (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص ص 310-311)

ومن خلال ما سبق يرى **الطالب الباحث** أن لممارسة الأنشطة الرياضية يجب التقيد ببعض جوانب السلامة لأنه إذا اغفل جانب من جوانبها عادة عليه بالمضرة ،مثل حسن استعمال الوسائل الرياضية،تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمرين رياضي وذلك بإجراء الإحماء.الإفراط في الممارسة، العمل تحت إشراف المختصين ،مراقبة النظام الغذائي ....وهذا من اجل الاستثمار العقلاني والعلمي للممارسة النشطة الترويحية الرياضية.

**6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح :**

1 - أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء.

2- أن يراعي البرنامج اهتمامات المشتركين .

3- أن يكون البرنامج متنوعا ويلبي احتياجات جميع المشتركين.

4- أن يستخدم طرقا مختلفة في تنفيذه .

5 – أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفء .

6- أن يتيح الفرصة في تكوين صداقات مع الجميع .

7 – أن يشجع الافراد على العمل .

8 – أن يضيف شيئا إلى حياة كل شخص . (السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص 93) .

**خاتمة :**

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد ، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات و الاتجاهات وصحة الفرد ، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية ، وتطور الصحة البدنية و النفسية ، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية ، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها ، وتساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها ، أضف إلى ذلك البعد الروحي ، حيث تهدف إلى السعادة و السرور التي ينشدها كل فرد ،من خلال التمارين و الألعاب الرياضية المتنوعة التي تم اختيارها وفقا لرغبات وميولات أساتذة التعليم المتوسط.

**الفصـــل الثالث**

**المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية،القلق ،التوافق المهني)**

* تــمهـيد.

1.3 الضغوط النفسية .

1.1.3 تعريف الضغوط النفسية.

2.1.3 مصادر الضغوط لدى المدرسين .

3.1.3 أنواع الضغوط النفسية .

4.1.3.عناصر الضغوط النفسية .

5.1.3 مراحل الضغط النفسي.

6.1.3 طرق قياس الضغط النفسي .

7.1.3 الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية .

8.1.3 آثار الضغوط النفسية .

9.1.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط .

2.3 القلـــــــــــــــــــــــــق

1.2.3 تعريف القلق .

2.2.3 تصنيف القلق .

3.2.3 مستويات القلق .

4.2.3 النظريات المفسرة للقلق .

5.2.3 أعراض القلق .

3.3 التوافــــــــــق المهني

1.3.3 تعريف التوافق .

2.3.3 تعريف التوافق المهني.

3.3.3 مظاهرالتوافق المهني

4.3.3 العوامل المؤثرة في التوافق المهني .

5.3.3 آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين .

6.3.3 قياس التوافق المهني .

7.3.3 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني

* خـــاتمة

**تــمهـيد:**

إن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد و التي تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير داخلي و خارجي ، حيث تبقى بيئة العمل من المصادر الرئيسية للضغوط النفسية للعامل و تختلف شدة هذه الضغوط من فرد لآخر ومن مهنة إلى أخرى ،فمهنة التدريس بوصفها مهنة اجتماعية و خدماتية حيوية تقوم بصفة رئيسية على العامل البشري بتعرض المدرسين فيها إلى ضغوط مختلفة تؤثر على أدائهم المهني. لا سيمـا الدراسـات العلميـة في هـذا الجانب لم تنظـر باهتمـام كبيـر – في حدود علم الباحث – لضغوط المدرسين بشكل يتناسب مع دورهم الكبير و المؤثر في تربية أجيال المستقبل، لذلك نحاول في هذا الفصل التعرض إلى موضوع الضغوط النفسية و بعض المفاهيم و ذلك بالرجوع إلى أصل المصطلح مع إبراز أهم مصادر الضغوط في بيئة العمل و التركيز على الآثار الناتجة عنها ثم نختم الفصل بتقديم مجموعة من الأساليب و الإستراتيجيات المستعملة لمواجهة هذه الضغوط النفسية لدى المدرسين.

**1.3 الضغوط النفسية**

**1.1.3 تعريف الضغوط النفسية:**

يشير" ويليامز " إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين ، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد ، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط " Stressors " والضغط "Stress " وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة ( المحيط ) ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته . (حمدي علي الفرماوي ـ رضا عبدالله، 2008، ص 35) .

والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث و أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل . (فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص 9-10)

و الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. و يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي: المثير، الاستجابة، التفاعل. (أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس، 1991، ص 180) :

**أ ـ تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي :**

حيث يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى القوى الخارجية ( مجموعة من المثيرات ) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ، و التي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل . (صلاح محمد عبد الباقي، 1999، ص 167)

**ب ـ تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة :**

ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية، على التهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم نسجا من الخيال. ويتولد عنه شعور بالألم، الذنب، الوحدة و الارتباك.

**ج ـ تعريف الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة :**

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية ، الخلفية الثقافية ، الدعم الاجتماعي ... ويتضح هذا التوجه في التعريف الآتي: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة. (عبد المنعم الحنفي، 1995، ص 125)

يعرف " عزت عبد الحميد " ( 1996 ) ضغوط العمل لدى المدرس بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته و إمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل ن وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس ، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة ، من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس . (طه عبد العظيم حسين، سلامةعبد العظيم حسين، 2006، ص 216)

ويعد التعريف الذي قدمه المكتب الدولي للعمل أدق وأشمل التعاريف بحيث يعتبر الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها ، يظهر في حالة تعب أو ووهن عصبي حاد يرجع إلى الإحباط و الحسرة أمام مهنة التدريس . ومن أعراضه نجد التهيج ، الغضب الإنهاك ، ارتفاع الضغط الشرياني ... فهو حقيقة مرض مهني. (كوردلي مريم، 2009، ص 66)

**ويرى الباحث** أن هذه التعاريف هناك من ركزت على عامل المثير وأخرى على عامل الاستجابة ومنها من جمعت بين العاملين (الاستجابة والمثير) والتي أبرزتفي مجملها الظروف المحيطة بالعامل الداخلية والخارجية المسببة للضغط وانعكاس ذلك سلبا على حالته النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بالإضافة إلى أداء عمله .

2.1.3. **مصادر الضغوط لدى المدرسين :**

تنبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها ، فهي تتعلق بشروط عمله و موقفه منه ، وموقف الآخرين وفرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين وحدود دخله ، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ، أضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة ، ومع مستويات معرفية متفاوتة ، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره ، و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة ، ويعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع ، ويجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي وخلق أشكال جديدة من العادات .

ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفاتها ومسبباتها بين الباحثين لاختلاف توجهاتهم النظرية ، لكن هناك محاور تشترك فيها . ولقد توصل الباحث " بالاش " من خلال نتائج دراسته التي أجريت على 392 مدرسا إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المدرس وهي :

ـ ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس .

ـ ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ .

ـ ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي .

واستنادا إلى دراسة " لوازال جون " ( 1992 ) في كندا توصل الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية للضغوط المهنية للطور الابتدائي و المتوسط ، وتتمثل هذه المصادر في ـ عبء الفصل .ـ الإمكانيات المادية .ـ الوقت . ـ العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ .ـ الحاجة إلى الاعتراف المهني .

كما توصلت دراسة " باهي سلامة " ( 2007 ) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي :

ـ مصدر ضغوط أعباء المهنة.

ـ مصدر ضغط السياسة التعليمية.

ـ مصدر ضغط المكانة الاقتصادية. (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 57-58)

ومن أنواع مصادر الضغوط أيضا:

**الضغوط الاجتماعية:**

فقد أبرزت دراسة هاربري " و آخرون وكذلك دراسة " ساندلر " عام 1967 وجود ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية ناتجة عن أسباب متعددة داخل الأسرة كغياب أحد الوالدين ،الطلاق ، نمط تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضى وعاقين في الأسرة ، كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية . (زينب محمود شقير، 1998، ص 178).

**الضغوط المهنية:**

وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل ، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل ، صراع الدور و غموضه و الخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل عدم الرضا عن العمل ، وقلة المرتبات الأجور . (طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص40) ويرى العبودي فاتح نقلا عن " حمدي ياسين " أن بيئة العمل أو العمل نفسه هي بدورها تؤدي إلى عوامل مسببة للضغط أهمها :

ـ متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى

ـ التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد .

ـ عدم وضوح المسؤوليات .

ـ زيادة العبء الوظيفي " زيادة الإثارة " .

ـ المسؤولية عن الآخرين .

ـ غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء .

ـ غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية .

ـ عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد بأنها غير عادلة.

ـ بيئة العمل المادية ( التهوية، الإضاءة، مستوى الضجيج، درجة الحرارة، تنظيم الأثاث...الخ ). (العبودي فاتح، 2008، ص 33)

**الضغوط الصحية:**

وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية و الفيزيولوجية ، كالصداع ، ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب ، الغثيان ، الدوخة ، صعوبات في النوم ، العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي . (زينب محمود شقير، 1998، ص 178).

**الضغوط الفيزيقية :**

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي ، الحرارة و البرودة و نقص المــوارد الطبيعية ، و الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 39)

وكنتيجة لما سبق **يتضح للطالب للباحث** أنه لا يمكن عزل أي مثير أو عامل و ذلك باعتبار أن المدرس هو جزء لا يتجزأ من المجتمع فهو يؤثر و يتأثر ،كان في العمل أو في المجتمع بالإضافة إلى تأثير تلك العوامل الفيزيقية و عليه فالتأثير المتبادل بين مختلف هذه العوامل هو الذي يساهم و بشكل كبير في خلق هذه الضغوط لدى المدرسين رغم تباين هذه الضغوط بين فرد و لآخر يبين الفروق الفردية إلا أنها تترك أثارا على مستوى الفرد.

**3.1.3. أنواع الضغوط النفسية :**

حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع وذلك حسب معايير تصنيف معينة ، فظهرت نماذج وتصنيفات عدة منها :

**1 ـ تصنيف " موراي " ( 1975 )** : الذي قسمها إلى ثلاث أنواع :

**أ ـ الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية:** ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

**ب ـ الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية :** وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا من العادات و في أسلوب الحياة .

**ج ـ ضغوط الأزمات الحياتية :** وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة . (منى محمد عثمان الجبلي، 2006، ص 22)

**2 ـ تصنيف " سيلاي " :** حيث ميز " سيلاي " بين نوعين من الضغوط وهما :

**أ ـ ضغط إيجابي :** وهذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو أداء أفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس .

**ب ـ ضغط سلبي :** وهو الصورة المدمرة للضغوط ، ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن . (محمد حسن محمد حمادات، 2007، ص167) حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 33)

بالإضافة إلى هذه التصنيفات هناك تصنيفات أخرى أهمها :

**1 ـ حسب معيار السبب :**

**أ ـ الضغوط الأسرية** ( التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر ... )

**ب ـ ضغوط النقص** ( نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء... )

**ج ـ ضغوط العدوان** ( سوء المعاملة من العائلة، من الأقران و الأصدقاء... )

**د ـ ضغوط السيطرة** ( التأديب، العقاب القاسي... ) (عمر وصفي عقيلي ، 2005، ص 595)

**2 ـ من حيث الشدة :** صنفها " بابكوك " إلى ثلاثة أنواع وهي :

**أ ـ ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية :** كالعصاب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق .

**ب ـ ضغط ذو أصل خارجي :** أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة و الرضا .

**ج ـ ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع :** فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية . (لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة، 2006، ص ص15-16)

**3 ـ من حيث الفترة الزمنية :** التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى التأثير على صحة الإنسان النفسية و البدنية ،ويقسم " Jains " الضغوط إلى :

**أ ـ الضغوط البسيطة:** وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة ،وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة .

**ب ـ الضغوط المتوسطة :** وتمتد من ساعات إلى أيام ، وتنجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه .

**ج ـ الضغوط المضاعفة:** وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل، أو موت شخص عزيز. (عثمان مريم، 2010، ص 61)

**4.1.3.عناصر الضغوط النفسية :**

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط و التي حددها " سيزلاقي " و " والاس " في ثلاث عناصر أساسية هي : المثير ، الاستجابة ، والتفاعل . (أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس، 1991، ص 180)

**أولا: عنصر المثير:** يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد .

**ثانيا : عنصر الاستجابة :** يمثل هذا العنصر ردود الفعل الفيزيولوجية و النفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق و التوتر و الإحباط وغيرها .

**ثالثا: عنصر التفاعل:** وهو التفاعل بين العوامل المثيرة و العوامل المستجيبة ، وبأن هذا التفاعل من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية من العمل و المشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات . (صلاح الدين عبد الباقي، 2004، ص 317).

**5.1.3 مراحل الضغط النفسي:**

يعتبر هانس سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية ، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم : " متلازمة التكييف العام " و يرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل :

* **مرحلة الإنذار " التحذير " :**

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض و التنفس ، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب . (محمد أحمد النابلسي وآخرون، 1991، ص 285)

* **مرحلة المقاومة :**

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة ، وفيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر ، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة ، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على موقف بأحكام.(أندرو سيزلاقي،مارك جي ولاس،1991،ص 181)

* **مرحلة الإنهاك :** وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية ، مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي ، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق و الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل : القرحة المعدية ، الصداع ، ارتفاع ضغط الدم ، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد و المنظمة على السواء . ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أداؤه. (الهاشمي لوكيا، 2002، ص 11)

**6.1.3 طرق قياس الضغط النفسي :**

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل و أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة ،أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي- العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة .

وأيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات و الاستبيانات ،وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط ،بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 39)

و**يرى الطالب الباحث** أنه لا توجد وسيلة قياس واحدة مناسبة لكل المجتمعات تقيس الضغوط، لذلك تختلف هذه الوسائل والطرق باختلاف المجال، العمر ، المجتمع ،المهنة والبيئة .

**7.1.3. الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية :**

يعتبر الجهاز العصبي في جسم الإنسان المحور و المحرك لكل ما يقوم به الفرد من تعلم ، أو تذكر ، أو تفكير ، أو تعبير عن انفعال ، أو شعور بكل ما يحدث داخل جسمه أو في البيئة الخارجية التي تحيط به . ومن خلال أجزائه المختلفة، وبخاصة ما يوجد منها في الدماغ The Brain ، يقوم هذا الجهاز بالتنسيق بين الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد ويساهم في عملية الاتزان الحيوي و الانفعالي .

وإذا نظرنا إلى الدماغ من الناحية الوظيفية كما يصوره " ماكلين Mclean " في تناوله لتطور الدماغ نجده ينقسم من الناحية الوظيفية إلى ثلاث أنواع أو " أدمغة " في دماغ واحد : أحدها يرتبط بالعالم المادي ، والثاني يرتبط بالعالم الداخلي أو الانفعالات ، و الثالث يرتبط بالتجريد و التحليل و الأجزاء الثلاث ليست منفصلة عن بعضها البعض ، بل هناك حلقات اتصال داخل كل جزء وبين الأجزاء جميعها .

كما يعتبر جهاز الغدد الصماء الجهاز المنظم الآخر الذي يعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي و الحيوي. ويصب هذا الجهاز هرموناتها مباشرة في الدم . وهذه الهرمونات Hormones عبارة عن مواد كيميائية معقدة تقوم بتنشيط الجسم و تساهم في تهيئة الأعصاب و العضلات للاستجابة بالسرعة التي تتناسب و الموقف المسبب للضغط النفسي وكما أن الهرمونات تدخل في عملية الأيض Métabolisme ( تحول الغذاء إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ) . (علي عسكر، 2000، ص ص 46-47-51)

كما يتم إدراك الأحداث التي يواجهها الفرد وتصنيفها بأنها مؤذية أو مهددة ن عن طرق القشرة الدماغية التي تقوم بدورها بوضع الأساس لسلسة من ردود الأفعال التي تتقرر بفعل هذه التقييمات ، إذ تنتقل المعلومات من القشرة الدماغية إلى الهيبوثلاموس / تحت المهاد ، الذي يبادر إلى القيام بواحدة من أكثر الاستجابات المبكرة لدى التعرض للضغط وبشكل خاص استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي / الودي ، أو استجابة الكر أو الفر الني وصفت من قبل " وولتر كانون " ، ويؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي إلى استثارة نخاع الغدة الأدرينالية التي بدورها تقوم بإفراز الكاتيكولاماينات ، والإينيفرين ، والنورإينيفرين ، وهذه التأثيرات تـؤدي إلى مشاعــر الضيق التي نمر بها في العادة كرد فعـل على التعرض للضغط . (شيلي تايلور، 2008، ص 353)

**8.1.3 آثار الضغوط النفسية :**

للضغوط النفسية آثار ايجابية وأخرى سلبية **:**

* **الآثار الايجابية :**

إن العديد من المنظمات و إن لم يكن جميعها تنظر إلى ضغوط العمل على أنها شر يجب مكافحته و ذلك لأثارها السلبية على الفرد و المنظمة معا ،ولكن الحقيقة غير ذلك إذ أن لضغوط العمل آثار إيجابية مرغوبا فيها إلى جانب السلبية غير المرغوب فيها ومن الآثار الإيجابية ما يلي:

* تحفز على العمل .
* تجعل الفرد يفكر في العمل .
* يزداد تركيز الفرد في العمل .
* ينظر الفرد إلى عمله بتميز.
* التركيز على نتائج العمل.
* النوم بشكل مريح.
* لمقدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر.
* الشعور بالمتعة.
* الشعور بالانجاز.
* تزويد الفرد بالحيوية و النشاط و الثقة.
* النظر للمستقبل بتفاؤل.
* المقدرة على العودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير سارة . (محمود العميان، 2005، ص 165)
* **الآثار السلبية:**

يترتب على الضغوط النفسية آثار سلبية متنوعة تشمل الفرد و المؤسسة التي يعمل بها ، تتمثل في :

**أ ـ الآثار الفيزيولوجية :**

تتمثل هذه الآثار عند " كوبر " باضطرابات الجهاز الهضمي ، نوبات الإسهال المزمنة ، اضطرابات الجهاز التنفسي ، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم و الصداع ، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي ومرض السكري وفقدان الشهية . (الزعبي نزار محمد يوسف، 2005، ص12)

**ب ـ الآثار الانفعالية:**

* يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي : تقل القدرة على الانسجام او استرخاء العضلات ، ويختزل الكلام ،ويزداد اللامبالاة .
* زيادة في الوسواس .
* تغيير سمات الشخصية يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة والإهمال ،وعدم الاكتراث والتسلط .
* زيادة المشكلات الشخصية .
* ضعف في التحكم الخلقي : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية ، ويزداد شعوره بعدم القيمة ،ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته .

**ج ـ الآثار المعرفية:**

* يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة
* تدهور في الذاكرة قصيرة المدى:تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء و التعرف حتى على ماهر مألوف.
* صعوبة التنبؤ بالاستجابات .
* يزداد معدل الأخطاء .
* يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل المدى .
* غلبة الاضطرابات الفكرية و الوهم . (حمدي علي الفرماوي ـ رضا عبدالله، 2008، ص 35-36)

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك، وزيادة معدل الأخطاء حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولاعقلانية وغير منطقيــة. وآثار انفعاليــة كازديـــاد التوتر النفسي ، الوسواس ، ظهـور الاكتئـاب ، والعجز وضعـــف الضوابــط الأخلاقية .

**د ـ الآثار السلوكية:**

تتمثل في اضطرابات الكلام ، عادات النوم ، الشك في الأصدقاء و الأقارب ، الاعتماد على الآخرين .

**هـ ـ الآثار الاجتماعية:**

تتمثل في التوتر ، إنهاء العلاقات الاجتماعية ، العزلة ، والانسحاب ، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية . (ماطر عواد الحربي، 2002، ص7)

**و ـ الآثار على مؤسسة العمل :**

يمكن إيجازها فيما يلي :

* زيادة التكاليف المالية ( تكلفة التأخر عن العمل ، الغياب ، التأخر ، التوقف عن العمل تشغيل عمال إضافيين ، عطل الآلات وإصلاحها ، تكلفة الفاقد من المواد )
* تدني مستوى الإنتاج وانخفاض جودته .
* صعوبة التركيز على العمل والوقوع في حوادث صناعية .
* الاستياء من جو العمل .
* عدم الرضا الوظيفي .
* الغياب و التأخر عن العمل .
* ارتفاع معدل الشكاوى والتظلمات .
* عدم اتخاذ الدقة في القرار .
* سوء العلاقة بين الأفراد .
* سوء الاتصال بسبب غموض الدور وتشويه المعلومات .
* التسرب الوظيفي .
* الشعور بالفشل . (العميان محمود، 2005، ص167)

وبالإضافة لما سبق ذكره تترك آثارا مباشرة على العامل وتكمن في :

**أ ـ انخفاض الأداء:**

إن ارتفاع مستوى الضغوط عن المقدار المناسب أو انخفاضه عنه ذو تأثير سلبي على أداء العامل ، يؤدي إلى ضعف الأداء و انخفاضه ،كما أن مقدار عالي أو منخفض من الضغوط قد لا يكون مثيرا ّأو مشجعا للأداء ، في حين أن مقدارا مناسبا للضغوط يكون مثيرا . (أحمد ماهر، 2003، ص 392)

**ب ـ الملل:**

يقصد به اضطرار الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه ، والضغط يخلق حالة من الملل أو السأم لدى الفرد نتيجة الظروف الخارجية للعمل ، و الوضع الاجتماعي والشخصي ، مما يقلل انتباه الفرد وانجذابه نحو عمله . (عثمان مريم، 2010، ص 61)

**ج ـ التعب:**

يعرفه فيرنان بأنه مجموع نتائج النشاطات التي تظهر في تناقص القدرة على القيام بالعمل ، حيث عادة ما يصاحب الشعور بالتعب عدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق ، والضيق الشديد ، واضطراب في الحالة الانفعالية ، للفرد مما يؤدي إلى انخفاض أدائه نتيجة لتعرضه للضغوط الناتجة عن بيئة العمل الخارجية أو الناجمــة عن طبيــعة الفرد ذاته . (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 151)

**د ـ التغيب:**

تعتبر مشكلة التغيب مشكلة هامة ّ، وتكون مرتبطة بطبيعة الأعمال و المواقف التي يمر بها الفرد في عمله. حيث يميل إلى التأخر عن العمل شيئا فشيئا إلى أن يتغيب تماما . (حمدي علي الفرماوي ـ رضا عبدالله، 2008، ص ص 35-36)

**هـ ـ مشكلات صحية:**

حيث أن تعرض الفرد إلى استنفار انفعالي يزيد عن قدرته على التحمل ، قد يصيبه بأمراض صحية خطيرة مثل : الصداع المستمر ، الذبحة الصدرية ، وعدم انتظام معدلات القلب ، أمراض الكبد و الرئة ، أمراض الجهاز العصبي المختلفة ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة نسبة الكولسترول في الدم . (محمود فتحي عكاشة، 1999، ص 91)

**يرى الطالب الباحث** أنه من خلال ما ورد ذكره من الآثار التي تخلفها الضغوط النفسية لدى المدرسين و التي تشمل مختلف الجوانب النفسية و الفيزيولوجية ، و السلوكية ، والمعرفية وهي ضغوط غير مفضلة التي تسبب الضرر و الأذى و المرض للأفراد والجدير بالذكر أن هذه الأعراض لا تظهر جملة بشكل واضح ،و أن ظهورها يختلف من فرد لآخر، بالإضافة إلى الآثار التي تتكبدها مؤسسة العمل. وهناك أثار مرغوب فيها كونها تعد جرس إنذار و تنبيه فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد **.**

**9.1.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط :**

تتعدد أساليب مواجهـة الضغوط، فهناك أساليب عام تطبق على معظــم أنـــواع الضغوط، كالالتجاء إلى الله ، قراءة القرآن ، والدعاء ، وهناك أساليب خاصة بأنواع معينة مــن الضغوط ومهما كان الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط فيجب أن تتوفر فيها الشروط التالية :

أ ـ أن يتوافر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

ب ـ أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفصيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

ج ـ لا بد أن تتعدى أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب و النتائج ، وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية و البدنية والعاطفية و الاجتماعية و أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة ، بمعنى أن تكون قابلة للتعديل و التكيف بما يلائم ظروف الفرد و المنظمة التي ينتمي لها . (عبد الرحمن بن أحمد ين محمد هيجان، 1998، ص 13)

ولقد حدد " لازاروس " و " فولكمان " ( 1984 ) نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط و تتمثل فيما يلي :

* **استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :**

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص و البيئة وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف ، تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين ، وإدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة ، ومن أساليب هذا النوع أيضا بذل جهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها ، وتنمية واكتساب سلوكات جديدة ، أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ، ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين .

* **استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال :**

تشير هذه الاستراتيجيات إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط ، عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي ترتكز على الانفعال الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط و الأفكار ، تهدف هذه الإستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 57-58) . وعند التحدث عن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال يشير " عبد العزيز عبد المجيد محمد " أن أساليب هذا النوع يتضمن الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط ومعايشة الانفعالات ، وعدم الانشغال في الانفعالات المتصارعة و التحكم الانفعالي والانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة ، و الإقرار بعدم إمكانية فعل أي شيء ، أما التفريغ الانفعال ي فيتدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية ، كالبكاء .... (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 47)

وترى " عثمان مريم " أن أساليب مواجهة الضغوط تكمن فيما يلي :

1 ـ مزاولة بعض التمارين الرياضية.

2 ـ التركيز على أداء نشاط ذو أهمية حيث يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط .

3 ـ الابتعاد عن العادات السلوكية السيئة مثل اللجوء إلى المهدئات و التخلص من التصورات الذهنية الخاطئة التي تؤدي إلى الاقتناع بالفشل . (عثمان مريم، 2010، ص 61)

كما تعتبر ممارسة النشاط البدني من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية ، وتشير شيرمان 1994 إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي ، خاصة التمارينات الهوائية مثل : المشي تقلل من القلق و الحزن و التوتر حيث المشي السريع 20 دقيقة ويمكن زيادتها إلى 30 دقيقة بعد عملية التكيف ، سرعة المشي بمعدل 5 كم / سا من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا ، بشدة متوسطة من 50 % ـ 70 % . (صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري، 2011، ص 122) .

وعموما **يرى الطالب الباحث** أن التعامل مع الضغوطعبارة عن أساليب ( استعمال العقاقير، زيارة الطبيب النفسي ،.....) تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وإن أحسن هذه الأساليب هي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا لمالها من نتائج ايجابية وسريعة.

2.3 **القلق**

**1.2.3 تعريف القلق :**

**أ - لغة :**

يرجع اصل مصطلح القلق Anxiety ، إلى الكلمة اللاتينية Anger التي تعني الكبت أو الاختناق . (الحويلة، 2010، ص 23)

ويعرف القلق لغة في معجم الوسيط : قلّق الشيء أي حرّكه ، أزعجه ، فلم يستقر في مكان واحد ، ولم يستقر على حال . واضطرب وانزعج فهو قلق . (معجم الوسيط، ص 18)

**ب - اصطلاحا :**

لقد تعددت مفاهيم القلق باختلاف مواضيع البحث من طرف الباحثين من حيث نظرة كل منهم من زاويته .

فيعرف عثمان عن فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق ، والألم ، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ، ومتوتر الاعصاب ، ومضطربا ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز. (عثمان، 2001، ص 18)

أما حنان فتعرف بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع وإحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية ، مع عدم التركيز ، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر. (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 112)

ويرى زهران أن القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث . (زهران حامد عبد السلام، 2005، ص 484)

أما حبيب صموئيل فيعرفه على أنه حالة وجدانية تتملك الإنسان ، ترتبك بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود ، تسبب له الكثير من الهدر والضيق والألم. (حبيب صموئيل، 1994، ص9)

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس . (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص 278)

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة . (Francois Bicker, 2000, p. 59)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** أن جل التعريفات تصب على أن القلق حالة غير سارة وشعور مزعج ، إلا أهم اختلفوا في تناوله من حيث تفسيراتهم فمنهم من ركز على القلق كاستجابة للخطر ، ومنهم من ركز على مظاهره من حيث الأعراض الفيزيولوجية والنفسية والجسمية . إلا أن تعريف السيد عثمان كان شاملا وملما في جوانبه النفسية والجسمية والإنتاجية خاصة وما يتماشى وموضوع الدراسة .

**2.2.3 تصنيف القلق :**

لقد اختلف العلماء في تصنيف القلق لاعتبارات كثيرة نذكر منها : النشأة مثل فرويد أو الآثار المترتبة عليه مثل حامد زهران ، ونوع الاستجابة لكاتل ، وسوف يحاول الباحث تناول بعض أنواع القلق بما يخدم موضوع البحث .

**فيصنف حامد زهران القلق إلى :**

**1 – القلق الموضوعي ( العادي ) :**

حيث يكون مصدره خارجيا وموجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصريح أوالقلق السوي، ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء. مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد ، أو امتحان ، أوبالصحة ، أو الإقدام على الزواج ... أو حدوث تغيرات اقتصادية واجتماعية ، ويعرفه صموئيل على أنه قلق حقيقي لموضوع حقيقي واقع أو أنه رد فعل لشيء معروف . (حبيب صموئيل، 1994، ص 21).

**2- القلق العصابي :**

وهو داخلي المصدر وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له ولا يتقف مع الظروف الداعية إليه ،ويعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي ، ويعرفه صموئيل أنه رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة يحتمل وجودها أو عدم وجودها ، قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها ، وقد يرتبط بخيالات وهمية غير معقولة صادرة عن اللاشعور . وهو القلق الذي يزيد عن القلق الطبيعي ويشتد جدا مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان وقدرته على التركيز ويضعف قدرته على مواجهة الحياة وحل المشكلات ... كما ينقص تفاعله مع البيئة وتعامله مع الناس ويصيبه بأمراض جسمية ونفسية . (حبيب صموئيل، 1994، ص 24)

**3 – القلق العام :**

الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد القلق غامضا وعاما وعائما .

**4 – القلق الثانوي :**

وهو القلق كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق عرضا مشتركا في جميع الأمراض النفسية تقريبا . (زهران حامد عبد السلام، 2005، ص486).

**أما كاتل فيصنف القلق إلى :**

**1 – قلق الحالة :**

لقد أشار كاتل ( 1974) إلى أن حالة القلق تتغير بحسب المواقف ، وأن التباين بين تلك المواقف أكثر من التباين بين الأفراد . وتعرف حالة القلق بأنها استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية تتضمن التوتر والخشية والعصبية والانزعاج ، وتحدث عندما يدرك الفرد أن هناك ما يهدده ، وتكون استجابته طارئة تزول بزوال المثير المقلق . (أحمد عيد مطيع الشخانبة، 2010، ص 54).

أما فرج فيعرفه على انه حالة تزول بزوال مصدر التهديد ، فيعود الإنسان نفسيا وجسميا إلى حالته العادية . (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص 143)

ومن خلال ما تقدم **يرى الباحث** أن هذا النوع من القلق طبيعي وفطرة عند عامة الناس ، يزول بزوال ذلك الموقف .

**2 – قلق السمة :**

يعرفه سبيلبرجر بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطرة موضوعيا على أنها مهددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي . (محمد حسن علاوي، 2007، ص 384)

**أما فرويد فيميز بين نوعين من القلق** :

**1 - القلق الموضوعي :**

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي ، نقول ان الفرد يعاني قلقا موضوعيا ويعرفه فرويد بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ، فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد ، ولقد أطلق فرويد على هذا النوع من القلق هذه التسميات :

القلق الواقعي

القلق الحقيقي

القلق السوي

**2 - القلق العصابي :**

ويعرفه على انه خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ، ويتضح من خلال هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أوالتحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالاذى ،ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي:

**أ) – القلق الهائم الطليق**:هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة ،أو أي شيء خارجي ،والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائنا أسوء النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

**ب) – قلق المخاوف المرضية :** هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ،ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها ، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

**ج) – قلق الهستيريا :** يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى ، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء وصعبة التنفس إنما تحل محل القلق ، بذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان : أحدهما نفسي والآخر بدني .(عثمان، 2001، ص20-21)

**3.2.3. مستويات القلق :**

وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء ، بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط . ويتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتر (Basaowiter,1955) لمستويات القلق المنخفضة والمتوسطة والعالية .

**أ – المستوى المنخفض :**

يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ، ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

**ب – المستوى المتوسط :**

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته ، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة ، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

**ج – المستوى العالي:**

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة ، وينخفض التآزر والتكامل نخفاضا كبيرا ، وبالتالي لم يعد الفرد قاردا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة ، بالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتمايزة ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، وتشتت فكره ، ووحدته ، وسرعة تهيجه ، وعشوائية سلوكه ، وكأن أجهزة الضغط المركزية لديه اختلت .

**4.2.3 النظريات المفسرة للقلق :**

لقد اختلف النفسانيون في تفسير القلق ، كل حسب اتجاهه ، فأرجعوه إلى عوامل متعددة ، نذكر أهم هذه النظريات :

**1 – نظرية التحليل النفسي :**

**أ – نظرية سيجموند فرويد S.Freud:**

يعتبر فرويد أول من بحث موضوع القلق بحثا مستفيضا ، وكان له في دراسة القلق نظريتان : فسر القلق في الأول على أساس أنه حينما تمنع الرغبة الجنسية من اتخاذ طريقها الطبيعي إلى التفريغ والإشباع ، فإن الطاقة الليبيدية تتحول إلى طاقة فيزيولوجية بحتة .

أما في النظرية الثانية فأكد أن القلق يؤدي إلى كبت هذه الرغبات ، وأن القلق العصابي هو العامل المسبب لنشوء الأمراض العصابية .(الحويلة، 2010، ص 45)

**ب – نظرية أوتورانك Otorank :**

يرى رانك أن الصيغة الأولى للقلق كانت نتيجة مثير مفاجئ عنيف ، ناتج عن فصل الطفل عن أمه بالولادة ، فصدمة الميلاد هي المسؤولة عن حدوث القلق لدى الفرد ، ولقد أطلق رانك على ذلك القلق الأولي واعتبر أن قلق الميلاد هو المصدر الذي تنشأ عنه حالات القلق اللاحقة ، إذ اعتبرها تفريغا لشحنة انفعال القلق الأولي .

ويذهب أوتورانك إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته هما : خوف الحياة وخوف الموت ، فخوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه ، أما خوف الموت فهو قلق من التوتر وفقدان الفردية وضياع الفرد من المجموع ، أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير فالقلق في رأي رانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفعالات المختلفة .(ناجية دايلي، 2013 ، ص 123- 124)

* **نظرية التعلم :**

تعتبر هذه النظرية أن القلق هو خوف مرتبط بالمحفز الخاطئ ، فنحن نتعلم أن نخاف من الشيء الخطأ او نتفاعل بشكل غير ملائم في مواقف معينة ، ويصبح الأمر عادة ، وكلما فعلنا هذا أكثر تعودنا عليه أكثر ، فعلى سبيل المثال تنتج نوبات الذعر والمخاوف حلقة مفرغة تبقيها مستمرة على الدوام .(كوام مكنزي، 2013، ص 26) .

* **النظرية السلوكية :**

كان من الطبيعي أن يرفض السلوكيون تفسير التحليل النفسي للقلق في كل مرة ، فهم لا يقبلون بالتفسيرات التي ترجع أي ظاهرة إنسانية إلى أساس لا شعور ، لذلك فقد انتقدوا موقف التحليل النفسي انتقادا عنيفا على أساس أن القلق لا يمكن أن يكون له وظيفة " المثير " وإنما هو استجابة متعلمة وفقا لقواعد التعلم الشرطي الذي تخضع له كافة استجابات وعادات الإنسان .

ويفرق السلوكيون بين القلق كحالة طبيعية أوكحالة مرضية في موقفين أساسيين ، فالقلق من وجهة نظرهم استجابة طبيعية ، إلا إذا كانت تستثار بمثيرات ، وفي مواقف لا تلقى نفس الاستجابة عند الغالب الأعم من الناس ، وإلا إذا كانت استجابة القلق بالغة الشدة ، أي إذا زادت درجتها عند فرد من الأفراد بصورة كبيرة جدا مقارنة بغيره .(خالد محمد الحشحوش، 2013، ص 75-76)

ويضيف مصطفى أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمرافق التي ليس فيها إشباع حيث يتعرض الفرد للخوف أوالتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح ، فتترتب عن ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي ، وما يصاحبها من توتر ، عدم الاستقرار وعدم الارتياح .(مصطفى نوري القمش، 2007، ص 266) .

كما يشير حامد زهران أن السلوكيين يرون أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، تم تعميم الاستجابة بعد ذلك .(زهران حامد عبد السلام، 2005، ص 486)

**- النظرية المعرفية :**

يفسر أصحاب هذه النظرية القلق باعتباره الفرد يسبق الماقف بأنماط من التفكير الخاطئ أو المشوه السلبي البالغ في تقدير خطورة المواقف وبالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف .(ناجية دايلي، 2013 ، ص 127) .

فيرى بيك أن القلق ينتج عن أنماط التفكير المشوهة والخطأ في تقييم المواقف ، وما يترتب عن ذلك من تكوين مركبات معرفية نشطة ، تحول المثيرات البيئية إلى مصادر للقلق ، تؤدي للشعور بالقلق ، وظهور أعراضه ، فالمشكلة تكمن أساسا في طريقة التفكير ، وليست في الانفعال ومنظوماته ، كما أن القلق مجرد عرض ولا يمثل العملية المرضية نفسها ، شأنها في ذلك شأن الصداع وارتفاع درجة الحرارة .(عقون آسيا، 2012، ص 142).

ويضيف موشي وجيرالد أن الفكرة الأساسية للنماذج المعرفية للقلق هي أن المشاعر عبارة عن تعبيرات عن التفكير ( ليس بالضرورة التفكير الشعوري ) ومن الآراء المقبولة بشكل كيبر حول النظرية المعرفية للانفعال هي أن الانفعالات تعكس التقييمات الخاصة بالدلالة الشخصية للمثيرات والأحداث ومن الدراسات الكلاسيكية المهمة في هذا الجانب تلك التي قام بها ريتشارد لازاروس .(موشي زيدنر ، جيرالد ماثيوس، 2016 ، ص 139) .

**النظرية الإنسانية :**

تهتم هذه النظرية بموضوع القلق اهتمام كبيرا يفوق بمراحل وضعه في مدرستي التحليل النفسي والسلوكية ، فالقلق هنا ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان تحت ظروف خاصة وليس مجرد استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم وإنما القلق هو جوهر طبيعة النفس الإنسانية ، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق ويعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي إلا مع آخر أنفاسه الحية .(خالد محمد الحشحوش، 2013، ص 77)

وتضيف حنان أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته ، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان لأنه الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية وأن الموت قد يحدث في أية لحظة ، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان .(حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 118).

**النظرية الفيزيولوجية :**

يرى بعض الباحثين أن المكان الطبيعي لفهم القلق هو النظر إلى البيولوجيا الجريئية في تحليل الآليات الجينية التي من شأنها تمرير الخصائص البيولوجية ، ويعتقد آخرون أن فحص الدوائر العصبية هو السبيل لفهم القلق ، بينما يفضل البعض الىخر دراسة الناقلات العصبية والهرمونات المعنية التي تخدم القلق والخوف بصورة فرعية .

وتضيف أمثال أنه اثبتت الدراسات أن هناك ثلاثة مواقع أساسية في المخ هي المسؤولة عن تنظيم القلق عند الإنسان ، وهي المنطقة الجبهية ( الأمامية ) والغدو اللوزية ، وأخيرا منطقة ما تحت المهاد في منطقة تحت القشرة المخية ، فعند تعرض الإنسان لانفعال ما يبدأ المخ في التعامل مع هذا الانفعال بواسطة القشرة قبل الجبهية ( الأمامية ) والتي تقوم بالتقييم المعرفي لهذا الضغط ، ثم ينتقل العمل إلى الغدة اللوزية التي تعمل على توليد استجابة الخوف ، بعد ذلك يحدث تنبيه لغدة ما تحت المهاد أو الهيبوثلاموس والتي تعمل على تنظيم الانفعالات والوظائف الأساسية للأحشاء فهي المسؤولة عن الاستجابات الانفعالية والسلوكية المتكاملة .(الحويلة، 2010 ، ص 54).

**5.2.3. أعراض القلق :**

لقد اختلف في تحديد أعراض القلق فمنهم من قسم أعراض القلق إلى أعراض نفسية وجسمية وبعضهم إلى أعراض نفسية واجتماعية ،أما آخرون إلى أعراض معرفية .

**– أعراض نفسية :**

* التوتر والاهتياج العضلي .
* شرود الذهن .
* فقدان الشهية .
* تجنب المواقف الاجتماعية ( الميل إلى العزلة ) . (الحويلة، 2010، ص 60)

ويصنف كوام مكنزي الأعراض النفسية إلى :

* الدوار - قلة النوم .
* الخوف من فقدان السيطرة - التعب .
* الخوف من الموت - الشعور بالتوتر .
* الشعور بالانفصال عن الواقع . – التململ .
* فقدان الشهية . – عدم القدرة على التركيز.
* الاكتئاب . (كوام مكنزي، 2013، ص 15) .

**– أعراض جسمية :**

**أ – أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلبي :**

كسرعة دقات القلب ، وآلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر ،ارتفاع في ضغط الدم

**ب – أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :**

فقدان الشهية ، عسر الهضم وصعوبات البلع ،الانتفاخ والغثيان والقيء ، أو الإسهال أو الإمساك ، المغص الشديد ونوبات التقيؤ .

**ج – أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :**

ضيق الصدر ، عدم القدرة على استنشاق الهواء ، سرعة التنفس والنهجان ...والوار والتشنجات العصبية وربما الإغماء .

**د – أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي والحركي :**

الآلام العضلية ، الساقين والذراعين والظهر والرقبة ، الإعياء والإنهاك الجسدي ، والتوتر والحركات العصبية ، الرعشة ،ارتجاف الصوت وتقطعه .

**ه – أعراض مرتبطة بالجهاز البولي :**

كثرة التبول والإحساس بإلحاحه لا سيما في حالة الانفعالات الشديدة ... تناقص الاهتمامات الجنسية والخلل في الوظائف الجنسية ،وربما فقدان المقدرة الجنسية كالعنة عند الرجال ، وعند المرأة البرود الجنسي ، واضطرابات الطمث وعدم انتظامه .

**و – أعراض جلدية :**

كحب الشباب ، والإكزيما ،والبهاق والصدفية ، وسقوط الشعر والارتكاريا . (الحويلة، 2010 ،ص 61-62)

أماكوام مكنزي فيصنف الأعراض الجسدية إلى :

* رجفة في القلب - تصلب الصدر
* التعرق - ألم في البطن
* الارتعاش - انزعاج
* صعوبة التنفس - غثيان
* جفاف الفم - موجات حرارة
* الاختناق - تنمل الأصابع . (كوام مكنزي، 2013، ص 15)

**– أعراض اجتماعية :**

سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على مايجب عمله ،كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين ،حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية .(وفاء محمد أحميدان القاضي، 2009، ص 18)

**- أعراض معرفية :**

اضطراب التفكير ، عدم القدرة على التركيز، احتلال الآنية ( العالم يبدو وكأنه غير حقيقي وشيء مغاير لا يمكن الإمساك به ) (عقون آسيا، 2012، ص 164) .

**3.3 التوافق المهني:**

**1.3.3.تعريف التوافق**

التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي ما لاءمه ،وقد وفقه موافقة ، و اتفق معه اتفاقا . (ابن منظور جمال الدين، 1981، ص 262)

وجاء في المعجم الوسيط أن التوافق أن سلك المرء سلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك. (أنيس ابراهيم و آخرون، 1972، ص 1047)

كما يعرف على أنه قدرة الفرد على التكيف السليم والتواءم مع بيئته المادية والاجتماعية والمهنية والتوافق مع نفسه ، وينظر للتوافق على أنه مصطلح سيكولوجي أكثر منه اجتماعي استخدمه علماء النفس الاجتماعيون ويقصدون به العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة وصحية مع بيئته وتكوين السلوك التوافقي أو التكيفي . (بديع محمود مبارك القاسم، ص 46)

عرفه عبد الحميد: بأنه تفاعل بين سلوك الفرد و الظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من داخل الفرد.

وعرفه (عبد الحميد الشاذلي ، 1999، ص 50) بأنه يعني وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبي معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية ، و على ذلك يتضمن التوافق كل التباينات ، والتغيرات في السلوك و التي يتم إشباع العلاقة المنسجمة مع البيئة

كما يعرفه (راجح أحمد عزت ، 1982، ص 47) بأنه "حالة من التوائم والانسجام بين الفرد و بيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية و الاجتماعية ، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا ...تغيير يناسب هذه الظروف الجديدة " .

ومما سبق **لا حظ الطالب ِالباحث** من خلال هذه التعريفات أنه هناك من ركز على الجانب البيئي والاجتماعي لتعريف التوافق أما البعض الآخر فركز على الجانب النفسي والشخصي في حين ركز بعضهم على الجانب البيولوجي حيث يرى أن تعريف راجح هو اشمل و أدق من جميع الجوانب حيث جمع بين هذه الجوانب.

**2.3.3.تعريف التوافق المهني:**

يتناول الباحث العديد من التعريفات حول التوافق المهني وذلك على النحو التالي:

يعرفه بديع بأنه توافق العامل مع جميع متغيرات العمل بما يبعث على الرضا المهني ويتضمن ذلك رضا العامل وإشباع حاجاته وتحقيقق طموحاته وتوقعاته مما يتعكس على إنتاجيته وكفايته وعلاقته بزملائه ورؤسائه ومع بيئة العمل . (بديع محمود مبارك القاسم، بدون تاريخ ، ص 50 )

ويعرفه مجدي على أنه قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ما ينتظم مع شخصيته من إمكانات عقلية ومعرفية ،مزاجية ،جسمية ،اجتماعية، وقدرات وميول واستعدادات مهنية، ومن ثم فإن وضع الفرد في المكان الذي يتناسب مع تلك الإمكانات ظهرت عليه علامات الشعور بالرضا و استمتع بحياته و بعمله وأسرته وأصدقائه ،وشعر بالطمأنينة والسعادة ،وهكذا نجد أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيـف تكيفـــا سليما . (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005، ص 59)

ويعرف عباس محمود عوض التوافق المهني بأنه العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية المادية والاجتماعية و المحافظة على هذا التلاؤم وينبغي أن يكون في الحسبان أن قدرة الفرد على التكيف لظـروف ومطالب العمل ، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه ولمزاج رئيسه ، وللظروف الفيزيقية التي تحيط به ، وأن يدرك أن رغبته الصادقة في العمل وقدرته على أدائه أداء مرضيا ، ليست في ذاتها ضمانا لقبوله من زملائه ، وترقيته من رئيسه. (عباس محمود عوض، 2005، ص15)

ويعرفه مرسى بأنه:"حصول الشخص على عمل يناسب قدراته و إمكاناته ويرضي ميوله وطموحاته ، ويشعر بالنجاح و التفوق، ويدرك فيه رضا المشرفين و الزملاء عنه وعن إنتاجه،فإذا فقد العامل مشاعر الرضا و الإرضاء في العمل سواء توافقه في عمله مع نفسه ومع الناس". (كمال مرسى، 1988، ص 142)

ويعرفه العجمي بأنه:"شعور بالسرور ناتج من إدراك الشخص بأن وظيفته تشبع قيما مهمة لديه". (راشد العجمي ، 1999، ص 52)

ويعرفه المليجي بأنه:"الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته ، وهو محاولته لمواجهة متطلبات الذات ، ومتطلبات البيئة". (عبد المنعم المليجي ، 1971، ص 385)

ويعرفه المهنأ بأنه:"قدرة العامل على تحقيق التكيف و الشعور بالرضا والانسجام مع البيئة المهنية". (سعيد المهنأ، 2002، ص 6)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** من التعريفات السابقة أن التوافق المهني يشير إلى العديد من العوامل التي يتصف بها العامل منها رضاه عن العمل وإرضاءه، ومدى التلاؤم بينه وبين مجتمع (محيط) عمله، و الذي ينعكس على نجاحه المهني.

**3.3.3. مظاهر التوافق المهني:**

للتوافق المهني مظاهر، و أول مظاهر ه الرضا عن العمل. و هناك الرضا الإجمالي عن العمل و الرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل , و كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للعمل , ليس من الضروري أن تتعادل مع الرضا عن العمل ككل ومقياس الرضا الإجمالي عن العمل يسمح للعامل أن يقيم كل جانب فيما يتصل بالأهمية النسبية له ومهما كان , فإن مقاييس الرضا الإجمالي عن العمل ستحدد مظاهر العمل التي تهم كل فرد , ذلك أن لها جوانب كثيرة مترابطة تشير إلى التوافق المهني " زيادة الأجر و التطور الذاتي للشركة , و ثبات العمالة , و انفكاك العمالة , و شعبية العامل , والاستفادة من قدرات الفرد. (عوض عباس، 1996، ص ص 38-39)

**العامل الأول: الرضا عن العمل**

فالرضا يشمل الرضا الإجمالي عن العمل و الرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد: عن مشرفه , وزملائه , و الشركة أو المؤسسة التي يعمل له , و ظروف عمله , و ساعات عمله , و أجره ونوع العمل الذي يشغله كما يشمل إشباع حاجاته و تحقيق أوجه طموحه وتوقعاته , و يشمل اتفاق ميوله المهنية وميول معظم الناس الناجحين , الذين يعملون في مهنته . (السماري عبد الله، 2006، ص23)

**العامل الثاني: الإرضاء**

أما الإرضاء , فإنه يتضح من إنتاجيته و كفايته , و من الطريقة التي ينظر بها إليه مشرفه و زملائه، و الشركة أو المؤسسة التي يعمل لها, كما يتضح سلبيا من غيابه و تأخره, ومن عدد قدرته على البقاء في العمل لمدة مرضية من الزمن. ويتضح أيضا من اتفاق قدراته و مهارته تلك المتطلبة للعمل (طه فرج، 1980، ص 55)

**4.3.3 العوامل المؤثرة في التوافق المهني :**

**- عوامل حضارية وتكنولوجية :**

يؤثر في التوافق المهني للفرد ما يغشى حياته اليوم من تغيرات حضارية وتكنولوجية ... تزعزع أمنه واستقراره النفسي ، وتجعله يتردى بين الأمل و اليأس ، والرضا و القنوط ، كما أنها تحبط حاجاته الأساسية ، وتخنق شخصيته ، وتشيع فيها الاضطرابات النفسية على اختلاف أنواعها .

فالتكنولوجيا قد أدت إلى تغيرات هامة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلة الحاجة إلى العمل اليدوي ، وزيادة العمل الذهني المطرد ، كما أدت من ناحية أخرى إلى تحسن ظروف العمل الفيزيقية وارتفاع معدلات الإنتاج ، وإلى نقص الاحتياجات من العمالة كما صحب مسيرة التطور التكنولوجي الثورة التكنولوجية ، تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي ، مما أوجد خلافا نوعيا بين العقلية الصناعية المنصهرة في بوتقة الحياة المدنية ، وصراع أهلها ، وتعدد مطالبها ن والتميز بالتفرد والانعزالية والعقلية الزراعية التي تعكس هدوء حياة الريف وبساطتها . (عباس محمود عوض، 2005، ص 18)

**- عوامل شخصية:**

إن تنافر السمات الشخصية ومتطلبات المهنة يؤديان – ليس فقط إلى تعطيل التقدم والنجاح ، بل إنهما يساعدان على سوء التوافق الفردي ، والذي يتبدى في أشكال مختلفة كالتعاسة ونقص الكفاية في العمل ، والإسراف في ترك العمل ، والمشكلات الاجتماعية الكبيرة .

وينبغي أن يكون واضحا أنه أحيانا ما يكون سوء التوافق المهني عرضا لاضطراب عميق في الشخصية، ويمكن أن تتمثل العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي:

– الحالة الصحية والتي ترجع إلى أساس فيسيولوجي ، ذلك أن أي خلل في الكيمياء الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها ، وهذا الخلل بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الفرد ، وفي استجابته للمواقف المختلفة ، وليس من شك في أن الخلل كلما كان كبيرا ، كان تأثيره أعمق و أوسع مدى ، إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ، ذلك أن التكوين البيولوجي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي ، بل أنهما مع يكونان وحدة متكاملة ، ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية .

– الحالة النفسية أو المزاجية ، الاضطرابات الانفعالية و النفسية ... والصراع، والقلق، والإحباط... الخ.

– السمات الشخصية : استعداداته للعمل وميوله ورغباته وطموحه ، ومستوى اقتداره ، ومتاعبه الشعورية و اللاشعورية . ( ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص30)

وكنتيجة لما سبق **يرى الطالب الباحث** أن هناك عدة عوامل تتظافر معا لتؤثر في التوافق المهني ، ومن ثم يمكن أن تحدث سوء التوافق المهني ، وبالتالي ينعكس على مرددوه الإنتاجي، من جهة وعلى استقراره النفسي من انفعالات ،واضطرابات، وضغوطات نفسية من جهة أخرى.

**5.3.3. آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين :**

لكي نعمل على رفع مستوى التوافق المهني للعامل , يعرض الدكتور السيد محمد خير تفصيلا لعلاقات العامل مع مكونات بيئته , و بالتالي فإن العمل على تحسين توافق العامل و علاقاته مع كل من مكونات بيئته هذه سوف يؤدي إلى تحقيق التوافق المطلوب له في عمله . أما هذه العلاقات فهي : علاقات العامل بحرفته ـ علاقة العامل بنظام المؤسسة ـ علاقة العامل بالرؤساء ـ علاقة العامل بزملائه ـ علاقة العامل بظروف العمل ـ علاقة العامل بآلات العمل ـ علاقة العامل ببيئته خارج المؤسسة (طه فرج، 1992، ص 54)

**- علاقة العامل بظروف العمل:**

يقصد بظروف العمل الشروط المادية التي يعمل فيها من ضوء و تهوية و رطوبة و نظام تتابع فترات العمل و الراحة.... الخ , فقد يختار العامل اختيارا نفسيا صحيحا فيوضع في المهنة التي تناسب من حيث الميول و الاستعدادات و السمات الانفعالية , وقد يدرب تدريبا ناجحا على استخدام قدراته إلى أحسن وجه لمصلحته ومصلحة المؤسسة بحيث تتاح له أكبر فرصة ممكنة للتوافق الصحيح مع بيئة العمل . و لكن ينبغي فضلا عن ذلك أن تهيأ له أسباب الاحتفاظ بهذا التوافق الصحيح بتوفير الظروف البيئية الطبيعية لدوام هذا التوافق و تحسينه . ولاشك أن العمل من جانب المسئولين على تهيئة ظروف عمل مناسبة للعامل يسهم أيضا في رفع معدلات الإنتاج علاوة على زيادة رضا العمل عن عمله وزيادة توافقه فيه (طه فرج، 1992، ص ص 57-58).

**- علاقة العامل بالرؤساء :**

ينبغي على المؤسسة إذا ما كانت تعمل جادة على تحسين توافق العامل المهني أن تعمل على أن تسود العلاقات الاجتماعية و النفسية الصحية بين الرئيس والمرؤوس .

ويلخص لنا أو برداهم Oberdahm نتيجة بحوث قام بها لهدف حصر الميزات السلوكية التي تخلق علاقات نفسية صحية بين المشرف و المرؤوسين و تشع روح الثقة المتبادلة في جو المؤسسة

وقد بنى هذا التلخيص على ملاحظات علمية مضبوطة في عدد من المؤسسات الصناعية ـ فيما يلي :

.معاملة المرؤوسين معاملة تشعرهم باحترامه لشخصياتهم .

ـ تمثيلهم تمثيلا أمنيا لدى الهيئات العليا .

ـ تطبيق قوانين الشركة و لوائحها عليهم تطبيقا مرنا .

ـ اعتبار نفسه دائما مثلا يحتذي . ـ إخلاصه في إرشادهم تشجيعا و تأنيبا.

ـ إعطائهم فرصة كافية لنمو والتقدم مهنيا و معاونتهم على التحسن.

ـ دراستهم دراسة فردية للتعرف على الميزات الخاصة بكل منهم بقصد معاملة كل منهم المعامل المناسب.

ـ تنمية إخلاصهم للمؤسسة عن طريق إخلاصهم لهم و العدل و الرحمة في معاملاتهم.

- إحلال كل عامل في العمل الذي يناسب قدراته وميوله .

- يتحمل المسؤولية عن المرؤوسين فيما يقعون فيه من أخطاء.( ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص 31)

**- علاقة العامل بزملائه :**

لا يكشف التوافق المهني عن نفسه في أداء العمل فحسب، بل وفي نظام العلاقات الشخصية التي تكتنف حياة العامل، ولا شك أن موقف العمل إنما هو موقف اجتماعي ديناميكي يمثل فيه الزملاء ما يمثله الإخوة بالنسبة للفرد. ويلاحظ أن الظاهرتين الأساسيتين اللتين تحددان العلاقة بين العامل وزملائه داخل مؤسسة العمل ، هما ( التعاون و المنافسة ) ، وتلجأ أغلب المؤسسات إلى استخدام العامل الثاني استخداما صريحا أو ضمنيا .

ومما تقدم يمكن القول أن علاقة العامل بزملائه إنما هي عامل هام و فعال في تحقيق التوافق ، ذلك أدعى إلى تحقيق التوافق بينهم و التآلف ورفع كفايتهم الإنتاجية ذلك أن موقف العمل و العناصر المشكلة للعلاقات الإنسانية فيه ذات أثر بالغ على الصحة النفسية للعامل ، فإن سادت في هذا الجو العلاقات الودودة الحليمة ساعد هذا على تحقيق التوافق . (عباس محمد عوض، 2005، ص ص 24-25-26)

**- علاقة العامل بنظام المؤسسة :**

إن العامل المتوافق توافقا حسنا مع عمله عادة ما يكون على علاقة حسنة مع النظام والهيئات الإدارية للمؤسسة ، ولعل الخبير بشكاوى العمال وما يقومون به من مشاغبات يدرك أن أغلبها يصدر عن الفاشلين في أعمالهم ، فالعامل الذي لا يجد الرضا النفسي يتزعم المتمردين والقائمين بالاضطرابات داخل المؤسسة ، وبذلك ينجح في صرف غيره عما فشل فيه هو ويرضي اعتباره لذاته ، لذلك على المؤسسة أن تقوم بدراسة الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى سوء العلاقة بين العامل ونظام المؤسسة وهيئاتها الإدارية وتحاول جادة العمل على إزالتها . (طه فرج، 1992، ص 55)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** أنه إذا نجح العامل في تحسين علاقاته في بيئة عمله ( مع زملائه، رؤسائه، ظروف عمله... ) استطاع بذلك أن يرفع من مستوى توافقه المهني إلى حد كبير ، بل استطاع أيضا ، أن يتفاعل مع محيطه ، مما يعمل على تخفيض قابليته للحوادث ، والمشاكل النفسية ( من اضطرابات نفسية ، قلق ... ) بالإضافة إلى أنه يسهم في رفع معدلات الإنتاجية والمردودية ، وهذا ينعكس إيجابا على العامل بحيث يشعر بالراحة النفسية .

**6.3.3 قياس التوافق المهني:**

يمكننا قياس التوافق المهني للعامل باستخدام ما يلي :

* مقياس الرضا الإجمالي عن العمل.
* مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
* مقياس للرغبات. - مقياس مستوى الطموح.
* بطارية قدرات. - مقياس للميول.
* مقياس للإنتاجية أو الكفاية الإنتاجية.
* مقاييس مقننة للغياب و الإصابات.
* استبيان عن التاريخ المهني.
* صحيفة متابعة الفرد في العمل.
* محك للملائمة المهنية. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005، ص61)

ويرى (عباس محمد عوض، 2005، ص ص 114-115) أن التوافق المهني يمكن أن يدرك من خلال نوعين متتامين من المحكمات هما في حقيقة الأمر وجهان لعملة واحدة : أحدهما الرضا و الآخر الإرضاء .

فالرضا يعني رضاء العامل عن العمل وتقبله بوجه عام ،كذا تقبل كل ما يحيط ببيئة العمل و نواحيها المختلفة ، ذلك من وجهة نظر العامل نفسه أما الإرضاء فيعني الرضا عن العامل من وجهة نظر رئيسية (أو إدارة المصنع ) قياس الرضا إذا إنما يعكس تقييم الفرد لبيئة عمله و تتمثل هذه البيئة في ( المشرف ، زملاء العمل .الأجر،نوع العمل الملتحق به العامل ) و يتضمن هذا إشباع حاجته وتحقيق مطامحه وتوقعاته وتمشي ميوله المهنية مع ميول الناجحين في مهنته ، ومقياس الإرضاء إنما يعكس تقييم الرؤساء للعامل ولكفايته الإنتاجية و صلاحيته للعمل.

ويتميز هذان الاختباران بأنهما محكمان تقديريان يقيسان متغيرات سلوكية يمكن ملاحظتها وتسجيلها بطريقة موضوعية . وقد ينجم عن هذه المحكمات التقديرية قرارات وأفعال تنظيمية ( ترقية ، نقل ،رفت من العمل ،جزاءات ...الخ) ويعطى نمط هذه الأفعال والقرارات و تنفيذها لها دلالة على في التاريخ المهني للعامل ذلك التاريخ الذي يشمل على متغيرات هي :نوع الأعمال التي مارسها العامل ، المكانة التي وصل إليها فيها ، أسباب تركه لهذه الأعمال ، عدد مرات بقاؤه بدون عمل مدة البطالة.

إذن التاريخ المهني للعامل يضفي جديدا لدراسة التوافق المهني .ذلك أنه يعرض دورات الرضا و عدم الرضا ،الإرضاء و عدم الإرضاء ، التي يمر بها الفرد خلال سنوات عمله ..

إذا التوافق المهني يمكن أن يوصف كعملة تحدث خلال عمل الفرد، تقاس عن طريق اختباري الرضا والإرضاء،يضفي التاريخ المهني لهما دلالة .

**7.3.3 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني :**

ليس من شك أن الصحة النفسية ذات صلة وثيقة بالتوافق المهني، أي بكفاية العامل الإنتاجية، وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، والصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض الشاذة، إنما هي إلى جانب هذا حالة تتميز بعلامات إيجابية وعلامات السلبية . فمن علامات الصحة النفسية السلبية:

- قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته و استعداده إذ كثيرا ما يكون الكسل والقعود والخمود دلائل على شخصيات هدتها الصراعات ، واستنفذ الكبت حيويتها.

- قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية ، صلات تتسم بالتعاون والتسامح و الإيثار ، لا يشوبها التحدي و العدوان و الارتياب ، أو عدم الاعتماد المسرف على الغير، أو عدم الاكتراث لمشاعرهم . (عباس محمود عوض، 2005، ص 30)

أما من العلامات الإيجابية يرى (كمال مرسى، 1988، ص ص 142-143) أن التوافق المهني ينمي الصحة النفسية ، فإن تمتع العامل بالصحة النفسية من عوامل تقدمه وزيادة إنتاجه ، فالتأثير متبادل بين الصحة النفسية و التوافق المهني ، فكلما زاد توافق العامل في عمله نمت صحته النفسية ، وكلما نمت صحته النفسية زاد توافقه المهني ، لأن العامل المتمتع بالصحة النفسية حسن الخلق ، حريص على إتقان عمله ، يسعى إلى كسب الخبرات والمهارات التي تحسن من أدائه وترفع من كفاءته وتزيد إنتاجه ، ويحافظ على وقت عمله وأجهزته وخاماته ، ويعامل رؤساءه وزملاءه ومرؤوسيه معاملة حسنة .

**خـــاتمة:**

مما لاشك فيه أن التعرض للضغوط النفسية والقلق أصبح أمرا حتميا لا مفر منه و حقيقة واقعية،وهذا نتيجة لتعرض الفرد إلى مواقف ضاغطة و ذلك في إطار علاقاته ببيئة العمل (تلاميذ و زملاء ،وطاقم إداري)أضف إلى ذلك طبيعة العمل (المهنة ) و ما تمليه من أعباء كثيرة و مطالب تفوق قدرته على تحملها في جو مليء بالمشاكل و الصراعات مما يؤدي حتما إلى أثار نفسية وجسدية تنعكس سلبا على أدائه لمهنته وعلى توافقه المهني لأنه ذات صلة وثيقة بالصحة النفسية للعامل، فهي ليست خلو العامل من الأمراض فقط ، بل تتعدى إلى علاقاته في مضمار العمل ، مع زملائه ، ومسؤوليه وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه ،ذلك لان التوافق المهني يرتبط بالنجاح في العمل ، ومع متطلبات العمل نفسه ، ومع الظروف الاقتصادية للعمل ،بالإضافة إلى استعداداته الذاتية ، وميوله ومزاجه ، حيث ينعكس ذلك على مردوده وإنتاجيته .

**خاتمة الباب الأول:**

لقد تم التطرق في هذا الباب الى الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ،المرتبطة بمتغيرات الدراسة ،كما تطرق إلى موضوع الأنشطة الترويحية الرياضية، مفهومها، خصائصها، علاقتها بالعمل ،وإلى أهمية هذه الأنشطة على الصحة النفسية لدى المدرسين .وأثرها الإيجابي في التحرر، والتخلص من الضغوط النفسية والقلق ، التي باتت هاجس كبير عندهم ،نتيجة طبيعة المهنة ،و الظروف المحيطة بالعمل ،بالإضافة إلى العلاقات مع التلاميذ، و الطاقم الإداري ،كما عرج في الفصل الثالث الى الضغوط و القلق و التوافق المهني .

**البـــــاب الثاني**

**الدراســـة الميدانيــة**

* مدخل الباب الثـاني .
* **الفصل الأول :** الدراسة الاستطلاعية
* **الفصل الثاني :** منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
* **الفصل الثالث :**عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث
* **مدخـــل البـاب الثــاني :**

لقد قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول، حيث تناول في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية من اجل تأسيس وتثمين مشكلة الدراسة من خلال عرض استبيانين الأول خاص بالمشاكل النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم المتوسط والثاني بالحلول المتخذة للتخفيف منها .أما الفصل الثاني منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، بادئا بالمنهج المستخدم ، ثم بالتجربة الاستطلاعية من أجل إيجاد الأسس العلمية (سيكتومترية) لأدوات الدراسة ، وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإجرائها ، ،ثم تطرق إلى المنهج و تقنية البحث و مجالاتها ثم إلى أداة البحث وطريقة تطبيقها و تقييمها .و يتضمن الفصل الثالث عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث مع الاستنتاجات ،وكذا مناقشة فرضيات البحث ، وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات .

**الفصــــــــــل الأول**

**الدراســـــــــــــة الاستطلاعيــة**

* **تمهيد:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية، وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية تمكن الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، من أجل تثمين مشكلة البحث والتأسيس لها.وهذا ما يعمل عليه الباحث من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية بغية حصر المشكلات النفسية التي يعاني منها الأساتذة،وأهم الإجراءات والأساليب المستخدمة لديهم من أجل التخفيف من هذه المشكلات النفسية الناجمة عن العمل وظروفه وبيئته.

**1.1 . عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تمت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على أساتذة التعليم المتوسط الذين يدرسون بولاية مستغانم، وعددهم 30 أستاذا ،حيث تم توزيع 40 استمارة، إلا أنه لم يسترجع سوى 30 استمارة.وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،والتي شملت (05) متوسطات ( م.بلعيد توفيق- م.بن شيخ بن صابر- م.جلول ناصر- م.عمور محمد- م.بولعراس مخلوف)

**جدول رقم ( 1 ) يمثل عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **العدد** | **مجموع الاستمارات الكلي** | **الاستمارات المسترجعة** | **الاستمارات غير المسترجعة** |
| 40 | 30 | 10 |
| **النسبة** | 100 % | 75 % | 25% |

**2.1 . مجالات البحث:**

**- المجال البشري :** أجريت الدراسة على أساتذة التعليم المتوسط والبالغ عددهم (30) أستاذا.

**- المجال المكاني**: أجريت الدراسة في بعض متوسطات ولاية مستغانم .

**- المجال الزمني:** هو الوقت المخصص لإجراء هذه الدراسة الاستطلاعية فكانت خلال شهر فيفري من سنة (2014).

**3.1 . أدوات الدراسة الاستطلاعية:**

تم الاعتماد على استبيانين الأول خاص باستبيان المشاكل النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم المتوسط والذي يحتوي على أربعة أبعاد:

* بعد التوتر (مقتبس من مقياس التوتر لمجدي عبد الكريم حبيب)
* بعد القلق (مقتبس من مقياس القلق لجانيت تايلور)
* بعد الاكتئاب (مقتبس من مقياس الاكتئاب ليوسف السيد)
* بعد الضغوط النفسية. (من إعداد الباحث)

و استبيان ثاني خاص بالحلول المتخذة (الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف) بأربعة أبعاد:

* بعد الترويح والممارسة الرياضية.
* بعد العادات والعقائد.
* بعد التدخلات الطبية.
* بعد الدور الاجتماعي والثقافي.

**- مكونات استبيان المشاكل النفسية:**

**جدول رقم ( 2 ) يبين فقرات استبيان المشاكل النفسية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **المحاور** | **الفقرات** | **طـريقة التقييم ومفتاح التصحيح** |
| 01 | المحور الأول : القلق | 10 | ثنائي: نعم/لا |
| 02 | المحور الثاني : الاكتئاب | 10 | ثلاثي: قليل جدا-أحيانا – غالبا |
| 03 | المحور الثالث : الضغوط النفسية | 12 | خماسي: أبدا- نادرا- أحيانا- غالبا- دائما |
| 04 | المحور الرابع : التوتر | 10 | رباعي: معارض تماما- معارض- موافق - موافق تماما |

**– مكونات استبيان الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف:**

**جدول رقم ( 3 ) يبين فقرات استبيان الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **المحاور** | **الفقرات** | **طـريقة التقييم ومفتاح التصحيح** |
| 01 | المحور الاول: الترويح الرياضي | 8 | ثلاثي: لا – أحيانا - نعم |
| 02 | المحور الثاني: العادات و العقائد | 10 | ثلاثي: لا – أحيانا - نعم |
| 03 | المحور الثالث :التدخلات الطبية | 7 | ثلاثي: لا – أحيانا - نعم |
| 04 | المحور الرابع: الدور الاجتماعي و الثقافي | 10 | ثلاثي: لا – أحيانا - نعم |

**طـريقة التقييم ومفتاح التصحيح:**

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقـة تنقيـط الاستبيان طريقـة محمد حسـن علاوي ( 1988 ) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس متعدد تدرج و الأوزان كما هو موضح في الجدولين أعلاه.

كما يشير إلى أن عملية التنقيط كانت تعتمد على ميزان ثلاثي التدرج (لا – أحيانا - نعم ) ما يقابله بالنقاط حسب كل مستوى 3-2-1 اذا كانت العبارة ايجابية و العكس 1-2-3 اذا كانت العبارة سلبية في الاستبيان الخاصبالحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف.كما اعتمد نفس الأسلوب مع الاستبيان الأول الخاص بالمشكلات النفسية حسب كل ميزان.

**1.3.1. خطوات بناء أداة الدراسة الاستطلاعية :**

**الخطوة الأولى: تحديد الإطار العام للدراسة :**

بعد تقسيم الموضوع البحث إلى موضوعات أو مشكلات فرعية و إلى عدة نقاط و عبر هذا التقسيم سهل تحديد معالجة المسائل المتصلة بالبحث من خلال الدوريات العلمية و الأبحاث السابقة .

و بناءا على إطار البحث أمكن تحديد قائمة بالأهداف التي يرجى من البحث تحقيقها و بناءا على الأهداف تحدد المعلومات المطلوبة ،و منه شرع الطالب الباحث في الاطلاع على استبيانات ذات العلاقة وهذا من اجل الاطلاع و الاستعانة خلال وضع الأسئلة التي ستساعد في الحصول على البيانات .كما تم إحصاء المجتمع الأصلي من اجل تحديد عينة البحث و فور ذلك تم الشروع في إعداد مشروع الاستبيان الخاص بالمشكلات النفسية و أخر خاص بالحلول من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط .

**الخطوة الثانية: الإطلاع على الأدب التربوي :**

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم وبناء أداة الدراسة الاستطلاعية ، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها، فلقد تضمن الأدب التربوي ،مختلف المواضيع والكتب التي لها علاقة بموضوع المشاكل النفسية التي يعاني منها الأساتذة ،ومن أهم هذه المشاكل التي تم الإجماع عليها من طرف الباحثين و الاخصائين والخبراء ،التوتر ،القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية .والحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف حيث تم تصنيفها إلى مجموعة من الأبعاد وهذا من خلال المقابلات التي تمت مع عينة من الأساتذة ، بما أن الطالب الباحث كان أستاذ ومارس بعض المهام الإدارية ما سهل عليه الاحتكاك بالأساتذة ومعايشتهم ومعرفة كل المشاكل التي يعاني منها والإجراءات المتخذة للتخلص و التخفيف من هذه المشاكل النفسية و الإلمام بها ،وكذا بالاستناد على بعض المراجع مثل كتاب الضغط النفسي **(**عبد الرحمان بن سليمان الطريري **،1994) ،** وكتاب الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (حمدي علي الفرماوي ،رضا عبد الله ،2009 ).

**الخطوة الثالثة : الإطلاع على مختلف المقاييس والاستبيانات :**

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس بعض المشاكل النفسية مثل الضغوط النفسية ، التوتر ،القلق ، الاكتئاب . لدى الأساتذة ،وكذا الإستراتيجيات والأساليب المستخدمة لمواجهة هذه المشاكل النفسية التي يعاني منها الأساتذة ،كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة مثل : مقياس الضغوط المهنية (شارف خوجة مليكة، 2011) ، ومقياس الضغوط النفسية (أحمد عيد مطيع الشخانبة، 2010) ،مقياس التوتر (لمجدي عبد الكريم حبيب ) ومقياس الاكتئاب (ليوسف السيد)، مقياس القلق ( لتايلور).اما بالنسبة لكيفية مواجهة هذه المشاكل النفسية مثل دراسة (عبد الله الضريبي،2010 )، دراسة (بغيجة لياس،2006) ، دراسة (زهاني أسماء،2014) ودراسة **(**محمد مقداد ،فاضل عباس خليفة،2012)بعنوان الضغوط النفسية واستراتجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

**الخطوة الثالثة: صياغة الصورة الأولية لأداة الدراسة الاستطلاعية وعرضها على المحكمين:**

بعد صياغة فقرات استبيان المشاكل النفسية التي يعاني منها أساتذة التعليم المتوسط وأبعاده الأربعة واستبيان الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف في أبعاده الأربعة تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (7) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم.

**4.1. الأسس العلمية لأداة الدراسة الاستطلاعية:**

**1.4.1.بالنسبة لاستبيان المشكلات النفسية:**

**– صدق الأداة:**

صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193)

**أ – صدق المحكمين:**

تم عرض الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (07) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم.

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على أداة الدراسة الاستطلاعية وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات بناء على ما اتفق عليه أكثر من80% من المحكمين.

**ب ـ صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وهذا ما يؤكده (الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999)على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه.والجدول رقم (4) يوضح نتائج ذلك .

**جدول رقم ( 4 ) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الاول القلق**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معمل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,006 | 0,736\*\* | من الصعب علي جدا التركيز اثناء العمل | 1 |
| 0,001 | 0,807\*\* | نومي مضطرب ومتقطع | 2 |
| 0,000 | 0,878\*\* | كثيرا ما أشعر ان قلبي يخفق بشدة | 3 |
| 0,008 | 0,702\*\* | اعتقد أني اكثر عصبية من الاخرين | 4 |
| 0,031 | 0,571\* | دائما أشعر بالقلق على أشياء غامضة | 5 |
| 0,005 | 0,766\*\* | أشعر بالقلق على أشياء لا قيمة لها | 6 |
| 0,001 | 0,901\*\* | كثيرا ما اعاني من الصداع | 7 |
| 0,002 | 0,884\*\* | الانتظار يجعلني عصبيا | 8 |
| 0,015 | 0,601\* | عادة لا أكون هادئا وأي شيء يستثيرني | 9 |
| 0,000 | 0,851\*\* | تمر علي أيام لا أنام بسبب قلقي | 10 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 4 ) أن محور القلق قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*0.571) وأعلى قيمة (\*\*0.901) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**جدول رقم ( 5 ) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني الاكتئاب**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معمل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,009 | 0,646\*\* | أشعر باليأس من المستقبل | 1 |
| 0,008 | 0,937\*\* | أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي | 2 |
| 0,000 | 0,908\*\* | اشعر بأنني تافه وعديم القيمة | 3 |
| 0,007 | 0,552\* | اشعر بخيبة الأمل في نفسي | 4 |
| 0,026 | 0,611\* | أفكر كثيرا في الانتحار | 5 |
| 0,004 | 0,846\*\* | أنا عاجز عن اتخاذ أي قرار | 6 |
| 0,005 | 0,971\*\* | لم تعد لدي طاقة لعمل شيء | 7 |
| 0,007 | 0,854\*\* | أعاني من الأرق | 8 |
| 0,009 | 0,651\*\* | أشعر بالتعب الشديد حتى لو لم افعل شيئا | 9 |
| 0,000 | 0,901\*\* | أشعر بأني فاشل تماما | 10 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 5 ) أن محور الاكتئاب قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*0.552) وأعلى قيمة (\*\*0.971) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**جدول رقم ( 6 ) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث الضغوط النفسية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,008 | 0,769\*\* | أرى ان مهنة التدريس متعبة | 1 |
| 0,001 | 0,852\*\* | تعد المرحلة التي أدرس فيها من أصعب المراحل | 2 |
| 0,002 | 0,738\*\* | يرهقني اكتظاظ الاقسام | 3 |
| 0,000 | 0,849\*\* | يرهقني عدد الساعات التي ادرسها أسبوعيا | 4 |
| 0,001 | 0,773\*\* | يرهقني تصحيح الامتحانات | 5 |
| 0,002 | 0,755\*\* | يضايقني عدم اشراكي في اتخاذ القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية | 6 |
| 0,001 | 0,803\*\* | تزعجني لا مبالاة اغلبية التلاميذ للدراسة | 7 |
| 0,051 | 0,601\* | اعاني من عدم انظباط تلاميذي داخل القسم | 8 |
| 0,003 | 0,861\*\* | يزعجني الاولياء في عدم الاطلاع على المسار الدراسي لابنائهم | 9 |
| 0,000 | 0,907\*\* | اشعر بان جميع الاساتذة يقدرون اهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم | 10 |
| 0,000 | 0,893\*\* | يضايقني انشار العنف في الوسط المدرسي | 11 |
| 0,018 | 0,551\* | اشعر بان امكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائم | 12 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 6 ) أن محور الضغوط النفسية قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*0.551) وأعلى قيمة (\*\*0.907) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**جدول رقم ( 7) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع التوتر**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,018 | 0,521\* | تتغير حالتي المزاجية وتتقلب بسهولة | 1 |
| 0,002 | 0,772\*\* | انا مندفع تجاه اغلب الأشياء | 2 |
| 0,000 | 0,868\*\* | غالبا ما أتوتر وانزعج حتى عندما لا يوجد سبب لذلك | 3 |
| 0,001 | 0,861\*\* | تتغير اهتماماتي بسرعة من شيئا أخر | 4 |
| 0,032 | 0,550\* | نادرا ما أكون عصبي المزاج | 5 |
| 0,003 | 0,788\*\* | يعتقد الناس أن حالتي المزاجية لا يمكن التنبؤ بها | 6 |
| 0,003 | 0,779\*\* | من الصعب علي أن أتحدث لجمهور كبير | 7 |
| 0,000 | 0,871\*\* | أنا مندفع تجاه اغلب الأشياء | 8 |
| 0,001 | 0,801\*\* | تخمد همتي وعزيمتي بسهولة | 9 |
| 0,001 | 0,800\*\* | غالبا ما يشعر الناس أنني غير متوافق | 10 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 7 ) أن محور التوتر قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*0.521) وأعلى قيمة (\*\*0.868) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**صدق الاتساق البنائي :**

**جدول رقم(8) يوضح حساب قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المحـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاور** | | **معدل الدرجات للاستبيان ككل** | **معدل الدرجات للمحور الاول القلق** | **معدل الدرجات للمحور الثاني الاكتئاب** | **معدل الدرجات للمحور الثالث الضغوط** | **معدل الدرجات للمحور الرابع التوتر** |
| معدل الدرجات للاستبيان ككل | معامل الارتباط | **1** | **,607\*0** | **,957\*\*0** | **,547\*0** | **,845\*\*0** |
| القيمة الاحتمالية |  | **,0120** | **,0030** | **,0230** | **,0010** |
| معدل الدرجات للمحور الاول القلق | معامل الارتباط |  | **1** | **,757\*\*0** | **,557\*0** | **,524\*0** |
| القيمة الاحتمالية |  |  | **0,001** | **,0041** | **,0330** |
| معدل الدرجات للمحور الثاني الاكتئاب | معامل الارتباط |  |  | **1** | **,0610** | **,557\*0** |
| القيمة الاحتمالية |  |  |  | **,614** | **,039** |
| معدل الدرجات للمحور الثالث الضغوط النفسية | معامل الارتباط |  |  |  | **1** | **,817\*\*0** |
| القيمة الاحتمالية |  |  |  |  | **,0010** |
| معدل الدرجات للمحور الرابع التوتر | معامل الارتباط |  |  |  |  | **1** |
| القيمة الاحتمالية |  |  |  |  |  |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | | | | | |

يتضح من الجدول رقم (8) وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01 بين محاور الاستبيان الاربعة على التوالي القلق (0.607\*) ،الاكتئاب (0.957\*\*)، الضغوط النفسية (0.547\*)،التوتر(0.845\*\*) و الدرجة الكلية للمقياس و عليه يتبين أن الاستبيان بمحاوره الاربعة وجميع فقراته دال إحصائيا بحيث يتمتع بصدق الاتساق البنائي تجعل منه أداة صادقة لما وضع من أجله.

**ج - الصدق الذاتي :** يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :

حيث : ثبات الاستبيان = **0,837** = الصدق الذاتي**,**

ومنه صدق الاستبيان = = **0,915**, (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 187)

**- ثبات الاستبيان :**

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين, (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولغرض حساب ثبات الاستبيان استعملنا طريقتين :

**أ - معامل ألفا كرونباخ :**

تم حساب معاملات ثبات الاستبيان بمحوريه ،باستخدام معامل ألفا حيث تم التوصل الى النتائج التالية :

**جدول رقم (9 ) يبين معامل الثبات للاستبيان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاستبيان ومحاوره** | **معامل الثبات (ألفا كرونباخ)** | **معامل الصدق (الذاتي)** |
| **محور القلق** | 0,798 | 0,893 |
| **محور الاكتئاب** | 0,901 | 0,949 |
| **محور الضغوط النفسية** | 0,865 | 0,930 |
| **محور التوتر** | 0,825 | 0,908 |
| **الاستبيان ككل** | 0,837 | 0,915 |

يتضح من خلال الجدول (9) ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محاور حيث سجلت في المحور القلق **(0.798)**، أما قيمته في محور الاكتئاب فبلغت (0.901)بينما في المحور الثالث والخاص الضغوط النفسية فبلغت **(0.865)** في حين عند المحور الرابع الخاص بـ التوتر فقد بلغت **(0.825)** وبالنسبة للمقياس ككل فقد كانت مرتفعة حيث قدرت بـ **(0.837)** مما يدل على تمتع كل محاور الاستبيان بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا .

**ب – التجزئة النصفية :**

**جدول رقم (10 ) يبين معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاستبيان ومحاوره** | **معامل الارتباط لبيرسون** | **معامل الارتباط لسبيرمان** |
| **القلق** | 0,811 | 0,896 |
| **الاكتئاب** | 0,852 | 0,920 |
| **الضغوط** | 0,792 | 0,884 |
| **التوتر** | 0,881 | 0,937 |
| **الاستبيان ككل** | 0,801 | 0,890 |

تم حساب الثبات الكلي للاستبيان و محوريه بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، كما ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS22 ) ,وهذا ما يوضحه الجدول رقم ( 10 ) حيث بلغت قيمته في المحور القلق (0.811)و بعد التصحيح بلغت(0.896)، اما محور الاكتئاب فقد بلغت قيمته (0.852)وبعد التصحيح بلغت (0.920) بينما في المحور الضغوط النفسية بلغت (0.792)و بعد التصحيح بلغت (0.884)في حين في محور التوتر بلغت (0.881)و بعد التصحيح بلغت (0.937)،أما قيمته في الاستبيان ككل فقد بلغت(0.801)وبعد التصحيح بلغت (0.890) ، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( 0,05) ،وهذا ما يشير إلى أن أبعاد المقياس و المقياس ككل تتمتع بثبات عالي .

**2.4.1.بالنسبة لاستبيان الحلول (الأساليب) المتخذة عند التعرض لهذه المشكلات**

**النفسية :**

**– صدق الأداة:**

صدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193)

**أ – صدق المحكمين:**

تم عرض الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (07) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم.

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على أداة الدراسة الاستطلاعية وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات بناء على ما اتفق عليه أكثر من80% من المحكمين.

**- صدق الاتساق الداخلي للمحور الترويح الرياضي:**

**جدول رقم (11) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول الترويح الرياضي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,006 | 0,831\*\* | عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات وارخائها | 1 |
| 0,001 | 0,767\*\* | اقوم بالمشي لفترة من الوقت عندما اكون متوترا | 2 |
| 0,000 | 0,918\*\* | اشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 3 |
| 0,001 | 0,882\*\* | امارس رياضة الجري (العدو) عندا احس بانني متوترا | 4 |
| 0,002 | 0,795\* | عندما اكون منفعلا اتنفس تنفسا عميقا | 5 |
| 0,035 | 0,536\* | اخرج للتجوال للترويح عن نفسي عندا اتعرض لموقفا ضاغطا | 6 |
| 0,016 | 0,601\* | اذهب لممارسة الصيد عندا اشعر بانني منفعلا | 7 |
| 0,000 | 0,914\*\* | امارس التمارين الرياضية عندم اتعرض لموقف يقلقني | 8 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 11 ) أن محور الترويح الرياضي قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*0.536) وأعلى قيمة (\*\*0.918) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**- صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني العادات و العقائد:**

**جدول رقم (12) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني العادات والعقائد**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,003 | 0,786\*\* | ألجأ الى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 1 |
| 0,002 | 0,807\*\* | ألجأ الى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط | 2 |
| 0,015 | 0,608\* | أخذ حماما عندما احس بانني متوترا | 3 |
| 0,001 | 0,862\*\* | اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط | 4 |
| 0,036 | 0,551\* | اقرأ القرأن عندما اشعر انني منفعلا | 5 |
| 0,003 | 0,796\*\* | اقوم بزيارة الرقاة عندما اتعرض لمواقف ضاغطة | 6 |
| 0,000 | 0,901\*\* | افضل الجلوس في المسجد عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 7 |
| 0,002 | 0,784\*\* | افكر بموضوع مريح (مفرح) عندما اكون متوترا | 8 |
| 0,017 | 0,606\* | ألجأ الى شرب القهوة عندما اشعر بانني منفعلا | 9 |
| 0,003 | 0,791\*\* | اصلي أكثر من المعتاد | 10 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم ( 12) أن محور العادات و العقائد قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ، حيث بلغت أدنى قيمة (\*\*0.551) وأعلى قيمة (\*\*0.901) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**- صدق الاتساق الداخلي للمحور التدخلات الطبية:**

**جدول رقم (13) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث التدخلات الطبية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,002 | 0,861\*\* | استخدم المهدئات الطبية (الأدوية) عندما يواجهني موقفا ضاغطا | 1 |
| 0,003 | 0,792\*\* | اذهب لزيارة الطبيب عندما أتعرض لمشكلة نفسية حادة | 2 |
| 0,000 | 0,918\*\* | لا اذهب عند الاخصائي النفساني عندما اشعر بانني منفعلا | 3 |
| 0,002 | 0,771\*\* | استخدم الاعشاب الطبية من اجل التخفيف عن الضغوط التي اتعرض لها | 4 |
| 0,001 | 0,863\*\* | اللجوء الى العطل المرضية للهروب من المواقف الضاغطة | 5 |
| 0,015 | 0,585\*\* | الاهتمام بالمراقبة الطبية لمختلف الفحوصات الطبية كل 6 اشهر | 6 |
| 0,000 | 0,903\*\* | اتناول الادوية لتساعدني على التعامل مع المشاكل النفسية | 7 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم (13) أن محور التدخلات الطبية قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (\*\*0.585) وأعلى قيمة (\*\*0.918) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**- صدق الاتساق الداخلي للمحور الدور الاجتماعي والثقافي:**

**جدول رقم ( 14) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **القيمة الاحتمالية** | **معامل الارتباط** | **الفقرات** | **الرقم** |
| 0,002 | 0,821\*\* | اعتمد على الاخرين في حل المشكلات النفسية التي تواجهني | 1 |
| 0,001 | 0,892\*\* | لا اطلب المساعدة من شخص مختص لحل مشكلة نفسية تواجهني | 2 |
| 0,021 | 0,548\* | ألجأ الى الرسم عندما أتعرض لمواقف ضاغطة | 3 |
| 0,000 | 0,911\*\* | اتحدث الى زوجتي بخصوص الموقف الذي اعاني منه | 4 |
| 0,012 | 0,593\* | استمع الى الموسيقى من اجل التخلص من التوتر | 5 |
| 0,001 | 0,838\*\* | اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين لي عندما اشعر بانني منفعلا | 6 |
| 0,003 | 0,764\*\* | ألجأ الى كتابة الشعر أو تنظيم قصائد شعرية من اجل التخفيف من الانفعالات | 7 |
| 0,002 | 0,801\*\* | لا اتحدث مع عائلتي ولا اطلب المساعدة عندما اتعرض لمواقف ضاعطة | 8 |
| 0,000 | 0,911\*\* | أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة | 9 |
| 0,002 | 0,750\*\* | أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الاصدقاء والاقارب | 10 |
| \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | |  |

يتبين من الجدول رقم (14) أن محور الدور الاجتماعي و الثقافي قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا،حيث بلغت أدنى قيمة (\*\*0.548) وأعلى قيمة (\*\*0.911) وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

* **صدق الاتساق البنائي :**

**جدول رقم( 15) يوضح حساب قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **معدل الدرجات للاستبيان ككل و حسب كل محور** | | | | **معدل الدرجات للاستبيان ككل** | **معدل الدرجات للمحور الاول الترويح الرياضي** | **معدل الدرجات للمحور الثاني العادات و العقائد** | **معدل الدرجات للمحور الثالث التدخلات الطبية** | **معدل الدرجات للمحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي** |
| **معدل الدرجات للاستبيان ككل** | | **معامل الارتباط** | | **1** |  |  |  |  |
| **القيمة الاحتمالية** | |  |  |  |  |  |
| **معدل الدرجات للمحور الاول الترويح الرياضي** | | **معامل الارتباط** | | **,843\*0** | **1** | **,** |  |  |
| **القيمة الاحتمالية** | | **,0020** |  |  |  |  |
| **معدل الدرجات للمحور الثاني العادات و العقائد** | | **معامل الارتباط** | | **,912\*\*0** | **,651\*\*0** | **1** |  |  |
| **القيمة الاحتمالية** | | **,0000** | **0,003** |  |  |  |
| **معدل الدرجات للمحور الثالث التدخلات الطبية** | | **معامل الارتباط** | | **,529\*0** | **,757\*\*0** | **,5110** | **1** |  |
| **القيمة الاحتمالية** | | **,0330** | **0,002** | **,725** |  |  |
| **معدل الدرجات للمحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي** | | **معامل الارتباط** | | **,765\*\*0** | **,571\*0** | **,793\*\*0** | **,517\*0** | **1** |
| **القيمة الاحتمالية** | | **,0060** | **,0230** | **,002** | **,0430** |  |
|  |  | | \*\* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01  \* الارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05 | | | | | |

ويتضح من الجدول رقم (15 ) وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01 بين محاور الاستبيان الاربعة على التوالي الترويح الرياضي ( \*0.843)، العادات والعقائد (\*\*0.912) ، التدخلات الطبية ( \*0.529) الدور الاجتماعي والثقافي ( \*\*0.765) مع الدرجة الكلية للمقياس ،وعليه يتبين أن الاستبيان بمحاوره الاربعة وجميع فقراته دال إحصائيا بحيث يتمتع بصدق الاتساق البنائي تجعل منه أداة صادقة لما وضع من أجله.

**- الصدق الذاتي :** يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :

حيث : ثبات الاستبيان = **0,815** = الصدق الذاتي**,**

ومنه صدق الاستبيان = = 0,903(شارف خوجة مليكة، 2011، ص 187)

**- ثبات الاستبيان :**

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين, (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولغرض حساب ثبات الاستبيان استعملنا طريقتين :

**أ - معامل ألفا كرونباخ :**

تم حساب معاملات ثبات الاستبيان بمحوريه ،باستخدام معامل ألفا حيث تم التوصل الى النتائج التالية

**جدول رقم (16 ) يبين معامل الثبات للاستبيان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاستبيان ومحاوره** | **معامل الثبات (ألفا كرونباخ)** | **معامل الصدق (الذاتي)** |
| **المحور الاول : الترويح الرياضي** | 0,856 | 0,925 |
| **المحور الثاني :العادات و العقائد** | 0,778 | 0,882 |
| **المحور الثالث : التدخلات الطبية** | 0,902 | 0,950 |
| **المحور الرابع : الدور الاجتماعي و الثقافي** | 0,829 | 0,910 |
| **الاستبيان ككل** | 0,815 | 0,903 |

يتضح من خلال الجدول رقم (16) ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محاور حيث سجلت في محور الترويح الرياضي ( 0.856) أما قيمته في محور العادات والعقائد ( 0.878) بينما في محور التدخلات الطبية بلغ ( 0.902) في حين بلغت قيمته في محور الدور الاجتماعي والثقافي ( 0.829) وبالنسبة للمقياس ككل فقد كانت مرتفعة حيث قدرت ب ( 0.815 )ـ مما يدل على تمتع كل محاور الاستبيان بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا .

**ب – التجزئة النصفية :**

* **جدول رقم ( 17 ) يبين معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاستبيان ومحاوره** | **معامل الارتباط لبيرسون** | **معامل الارتباط لسبيرمان** |
| **المحور الأول الترويح الرياضي** | 0,791 | 0,883 |
| **المحور الثاني العادات و العقائد** | 0,845 | 0,916 |
| **المحور الثالث التدخلات الطبية** | 0,692 | 0,818 |
| **المحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي** | 0,851 | 0,920 |
| **الاستبيان ككل** | 0,825 | 0,904 |

تم حساب الثبات الكلي للاستبيان و محوريه بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، كما ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (spss ) ,وهذا ما يوضحه الجدول رقم ( 17) حيث بلغت قيمته في المحور الاول (0.791 ) و بعد التصحيح بلغت (0.883) ، أما المحور الثاني فقد بلغت قيمته(0.845) و بعد التصحيح بلغت (0.916) بينما في المحور الثالث بلغت ( 0.692) وبعد التصحيح بلغت (0.818) في حين في المحور الرابع بلغت (0.851) و بعد التصحيح بلغت (0.920) ،أما قيمته في الاستبيان ككل فقد بلغت (0.825) و بعد التصحيح بلغت (0.904) ، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( 0,05)

**الموضوعية:**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة( إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ،2000،ص179 )، و في هذا المسعى قام الطالب الباحث خلال هذه الخطوة بإعداد استمارتين لاستطلاع رأي موجه لأساتذة التعليم المتوسط مكونة من عدة أسئلة، الأولى بها أربعة ابعاد ،خصصت لمعرفة المشكلات النفسية (القلق ، الاكتئاب ،الضغوط النفسية ، التوتر).و الثانية تحوي اربعة أبعاد خصصت للحلول او الأساليب المتخذة من طرف الأساتذة للحد والتخفيف من هذه المشاكل ( بعد الترويح الرياضي، بعد العادات والعقائد،وبعد التدخلات الطبية ،وأخيرا الدور الاجتماعي والثقافي). حيث تم الاعتماد على طريقة ليكرت "likert technique " في إعدادها كون أنها تمدنا بمعلومات أكثر عن المستجيب نظرا لأنه يستجيب لكل عبارة،كما تقيس درجة من الاتجاه لكل عبارة حيث تم تقويم كل عبارة على أساس ميزان تقدير متنوع التدرج من ثنائي الى رباعي التدرج حسب كل محور ، و في هذا الشأن يذكر (حسين عبد الحميد رشوان،2003 ،ص 167):"أن استمارة الاستطلاع الرأي تعد من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث الميدانية و يأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية كمية وكيفية، و يقوم المستجوب بالإجابة عليها، و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات،وترجع موضوعية الاستبيان في الأصل إلى ما يلي :

* مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبياني بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح ،و غير قابلة للتأويل ، الى جانب الاستعانة بطبيب مختص
* كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج

التحكيم (صدق المحكمين) ، الى جانب ابعاد الفقرات التي سجلت قيم غير معنوية لمعامل الارتباط و بلغ عددها اربعة فقرات من كل محور. إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح.

* و خلال المعالجة الإحصائية تم استخدام أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها،
* كما قام الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة:
* تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :
* مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
* مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
* محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
* إرتبط كل سؤال او فقرة في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
* كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال و كل فقرة دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر المبحوث بالحرج.
* تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها و استخلاص نتائجها.
* كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.
* أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية ، و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف،كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة،( صدق المحتوى)
* كما يشير الطالب الباحث أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرتها و أكدت سلامتها و قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة ، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي،كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.
* واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن أداة جمع المعلومات تتمتع بموضوعية عالية.

**5.1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية :**

**1.5.1. عرض وتحليل نتائج استبيان المشاكل النفسية:**

**أ - القلق :**

**جدول رقم (18) ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثنائي**

|  |  |
| --- | --- |
| **المتوسط المرجح** | **المستوى** |
| **من 1 الى 1,5** | **لا** |
| **من 1,51 الى 2** | **نعم** |

**جدول رقم ( 19 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **نعم** | **النسبة (%)** | **لا** | **النسبة المئوية** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| من الصعب علي جدا التركيز اثناء العمل | 26 | 86,67 | 4 | 13,33 | 56 | **1,87** | 0,35 | **نعم** | 16,13 |
| نومي مضطرب ومتقطع | 21 | 70,00 | 9 | 30,00 | 51 | **1,70** | 0,47 | **نعم** | 4,80 |
| كثيرا ما أشعر ان قلبي يخفق بشدة | 19 | 63,33 | 11 | 36,67 | 49 | **1,63** | 0,49 | **نعم** | 2,13 |
| اعتقد أني اكثر عصبية من الاخرين | 18 | 60,00 | 12 | 40,00 | 48 | **1,60** | 0,5 | **نعم** | 1,20 |
| دائما أشعر بالقلق على أشياء غامضة | 21 | 70,00 | 9 | 30,00 | 51 | **1,70** | 0,47 | **نعم** | 4,80 |
| أشعر بالقلق على أشياء لا قيمة لها | 24 | 80,00 | 6 | 20,00 | 54 | **1,80** | 0,41 | **نعم** | 10,80 |
| كثيرا ما اعاني من الصداع | 20 | 66,67 | 10 | 33,33 | 50 | **1,67** | 0,48 | **نعم** | 3,33 |
| الانتظار يجعلني عصبيا | 20 | 66,67 | 10 | 33,33 | 50 | **1,67** | 0,48 | **نعم** | 3,33 |
| عادة لا أكون هادئا وأي شيء يستثيرني | 21 | 70,00 | 9 | 30,00 | 51 | **1,70** | 0,47 | **نعم** | 4,80 |
| تمر علي أيام لا أنام بسبب قلقي | 19 | 63,33 | 11 | 36,67 | 49 | **1,63** | 0,49 | **نعم** | 2,13 |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | **1,70** | | **نعم** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(19) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (1.60- 1.87) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى نعم مما يفسر ان الاساتذة يعانون من القلق .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (16.13) اما ادنى قيمة قدرت بـ (1.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية 3.84 و هذا عند درجة حرية (2-1)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي(**نعم**) ، مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (1.70) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة في محيط العمل المدرسي تحت تاتثير متغير القلق .

**ب -محور الاكتئاب :**

**جدول رقم (20) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **المتوسط المرجح** | **المستوى** |  |
|  | **من 1 الى 1,66** | **قليل جدا** |  |
|  | **من 1,67 الى 2,33** | **أحيانا** |  |
|  | **من 2,34 الى 3** | **غالبا** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **قليل جدا** | **النسبة (%)** | **احيانا** | **النسبة (%)** | **غالبا** | **النسبة (%)** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الاتجاه العام** | **كا2** | |
| 1 | أشعر بأني فاشل تماما | 19 | 63,3 | 9 | 30,0 | 2 | 6,7 | 43 | 1,43 | 0,63 | **قليل جدا** | 14,60 | |
| 2 | أشعر باليأس من المستقبل | 22 | 73,3 | 7 | 23,3 | 1 | 3,3 | 39 | 1,30 | 0,53 | **قليل جدا** | 23,40 | |
| 3 | أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي | 19 | 63,3 | 8 | 26,7 | 3 | 10,0 | 44 | 1,47 | 0,68 | **قليل جدا** | 13,40 | |
| 4 | اشعر بأنني تافه وعديم القيمة | 21 | 70,0 | 7 | 23,3 | 2 | 6,7 | 41 | 1,37 | 0,61 | **قليل جدا** | 19,40 | |
| 5 | اشعر بخيبة الأمل في نفسي | 16 | 53,3 | 6 | 20,0 | 8 | 26,7 | 52 | 1,73 | 0,87 | **قليل جدا** | 5,60 | |
| 6 | أفكر كثيرا في الانتحار | 29 | 96,7 | 0 | 0,0 | 1 | 3,3 | 32 | 1,07 | 0,37 | **قليل جدا** | 54,20 | |
| 7 | أنا عاجزعن اتخاذ أي قرار | 19 | 63,3 | 9 | 30,0 | 2 | 6,7 | 43 | 1,43 | 0,63 | **قليل جدا** | 14,60 | |
| 8 | لم تعد لدي طاقة لعمل شيء | 23 | 76,7 | 6 | 20,0 | 1 | 3,3 | 38 | 1,27 | 0,52 | **قليل جدا** | 26,60 | |
| 9 | أعاني من الأرق | 14 | 46,7 | 14 | 46,7 | 2 | 6,7 | 48 | 1,60 | 0,62 | **قليل جدا** | 9,60 | |
| 10 | أشعر بالتعب الشديد حتى لو لم افعل شيئا | 10 | 33,3 | 17 | 56,7 | 3 | 10,0 | 53 | 1,77 | 0,63 | **أحيانا** | 9,80 | |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | 1,44 | 0,61 | **قليل جدا** | |  |

**جدول رقم ( 21 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالاكتئاب**

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(21) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (1.07- 1.77) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى قليل جدا مما يفسر ان الاساتذة لايعانون من الاكتئاب .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (54.20) اما ادنى قيمة قدرت بـ (5.60) ،بينما بلغت القيمة الجدولية 7.81 و هذا عند درجة حرية (4-1)=3 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(قليل جدا)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (1.44) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة في محيط العمل المدرسي لا يعانون من الاكتئاب.

**ج - محور الضغوط النفسية :**

**جدول رقم (22) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الخماسي**

|  |  |
| --- | --- |
| **المتوسط المرجح** | **المستوى** |
| **من 1 الى 1,79** | **أبدا** |
| **من 1,80 الى 2,59** | **نادرا** |
| **من 2,60 الى 3,39** | **أحيانا** |
| **3,40الى 4,19** | **غالبا** |
| **4,20الى 5** | **دائما** |

**جدول رقم ( 23 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالضغوط النفسية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **دائما** | **النسبة (%)** | **غالبا** | **النسبة (%)** | **أحيانا** | **النسبة (%)** | **نادرا** | **النسبة المئوية** | **أبدا** | **النسبة المئوية** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | أرى ان مهنة التدريس متعبة | 2 | 6,7 | 18 | 60,0 | 6 | 20,0 | 3 | 10,0 | 1 | 3,3 | 107 | 3,6 | 0,9 | 7 | **غالبا** | 32,33 |
| 2 | تعد المرحلة التي أدرس فيها من أصعب المراحل | 6 | 20,0 | 8 | 26,7 | 9 | 30,0 | 2 | 6,7 | 5 | 16,7 | 98 | 3,3 | 1,3 | 11 | **أحيانا** | 5,00 |
| 3 | يرهقني اكتظاظ الاقسام | 22 | 73,3 | 4 | 13,3 | 3 | 10,0 | 1 | 3,3 | 0 | 0,0 | 137 | 4,6 | 0,8 | 3 | **دائما** | 55,00 |
| 4 | يرهقني عدد الساعات التي ادرسها أسبوعيا | 14 | 46,7 | 7 | 23,3 | 7 | 23,3 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 122 | 4,1 | 1,1 | 5 | **غالبا** | 19,33 |
| 5 | يرهقني تصحيح الامتحانات | 5 | 16,7 | 10 | 33,3 | 10 | 33,3 | 3 | 10,0 | 2 | 6,7 | 103 | 3,4 | 1,1 | 9 | **نادرا** | 9,67 |
| 6 | يضايقني عدم اشراكي في اتخاذ القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية | 9 | 30,0 | 7 | 23,3 | 10 | 33,3 | 0 | 0,0 | 4 | 13,3 | 107 | 3,6 | 1,3 | 8 | **غالبا** | 11,00 |
| 7 | تزعجني لا مبالاة اغلبية التلاميذ للدراسة | 21 | 70,0 | 5 | 16,7 | 4 | 13,3 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 137 | 4,6 | 0,7 | 4 | **دائما** | 50,33 |
| 8 | اعاني من عدم انظباط تلاميذي داخل القسم | 3 | 10,0 | 11 | 36,7 | 9 | 30,0 | 3 | 10,0 | 4 | 13,3 | 96 | 3,2 | 1,2 | 12 | **أحيانا** | 9,33 |
| 9 | يزعجني الاولياء في عدم الاطلاع على المسار الدراسي لابنائهم | 22 | 73,3 | 5 | 16,7 | 3 | 10,0 | 1 | 3,3 | 0 | 0,0 | 141 | 4,7 | 0,8 | 2 | **دائما** | 52,71 |
| 10 | اشعر بان جميع الاساتذة يقدرون اهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم | 7 | 23,3 | 7 | 23,3 | 10 | 33,3 | 3 | 10,0 | 3 | 10,0 | 102 | 3,4 | 1,3 | 10 | **غالبا** | 6,00 |
| 11 | يضايقني انشار العنف في الوسط المدرسي | 27 | 90,0 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 0 | 0,0 | 144 | 4,8 | 0,6 | 1 | **دائما** | 92,00 |
| 12 | اشعر بان امكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائم | 11 | 36,7 | 8 | 26,7 | 7 | 23,3 | 3 | 10,0 | 1 | 3,3 | 115 | 3,8 | 1,2 | 6 | **غالبا** | 10,67 |
| الاتجاه العام للمحور | | | | | | | | | | | | | 3,92 | | | **غالبا** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(23) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (3.2- 4.8) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **غالبا** مما يفسر ان الاساتذة لديهم ضغوط نفسية .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (06.00) اما ادنى قيمة قدرت بـ (92.00) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (9.49) و هذا عند درجة حرية (5-1)=4 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(غالـــــبا)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (3.92) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة لديهم ضغوط نفسية عالية .

**د- التوتر:**

**جدول رقم (24) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الرباعي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتوسط المرجح** | **من 1 الى 1,74** | **من 1.75 الى 2.49** | **من 2.5 الى 3.24** | **من 3.25الى 4** |
| **المستوى** | **معارض تماما** | **معارض** | **موافق** | **موافق تماما** |

**جدول رقم ( 25 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالتوتر**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **موافق تماما** | **النسبة (%)** | **موافق** | **النسبة (%)** | **معارض** | **النسبة (%)** | **معارض تماما** | **النسبة (%)** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | **تتغير حالتي المزاجية وتتقلب بسهولة** | 3 | 10,0 | 8 | 26,67 | 14 | 46,67 | 5 | 16,67 | 69 | 2,30 | 0,88 | 5 | **معارض** | 9,20 |
| 2 | **انا مندفع تجاه اغلب الاشياء** | 0 | 0 | 6 | 20,00 | 13 | 43,33 | 11 | 36,67 | 55 | 1,83 | 0,81 | 9 | **معارض تماما** | 13,47 |
| 3 | **غالبا ما اتوتر وانزعج حتى عندما لا يوجد سبب لذلك** | 1 | 3,33 | 3 | 10,00 | 13 | 43,33 | 13 | 43,33 | 98 | 3,27 | 0,78 | 2 | **موافق تماما** | 16,40 |
| 4 | **تتغير اهتماماتي بسرعة من شيئا اخر** | 1 | 3,33 | 7 | 23,33 | 14 | 46,67 | 8 | 26,67 | 61 | 2,03 | 0,81 | 7 | **معارض** | 11,33 |
| 5 | **نادرا مااكون عصبي المزاج** | 4 | 13,33 | 19 | 63,33 | 6 | 20,00 | 1 | 3,33 | 64 | 2,13 | 0,68 | 6 | **معارض** | 25,20 |
| 6 | **يعتقد الناس ان حالتي المزاجية لا يمكن التنبؤ بها** | 5 | 16,67 | 7 | 23,33 | 12 | 40,00 | 6 | 20,00 | 71 | 2,37 | 1 | 4 | **معارض** | 3,87 |
| 7 | **من الصعب علي ان اتحدث لجمهورا كبير** | 2 | 6,67 | 7 | 23,33 | 10 | 33,33 | 11 | 36,67 | 90 | 3,00 | 0,95 | 3 | **موافق** | 6,53 |
| 8 | **انا مندفع تجاه اغلب الاشياء** | 0 | 0 | 7 | 23,33 | 12 | 40,00 | 11 | 36,67 | 56 | 1,87 | 0,83 | 8 | **معارض** | 11,87 |
| 9 | **تخمد همتي وعزيمتي بسهولة** | 0 | 0 | 2 | 6,67 | 14 | 46,67 | 14 | 46,67 | 48 | 1,60 | 0,68 | 10 | **معارض تماما** | 22,80 |
| 10 | **غالبا ما يشعر الناس انني غير متوافق** | 0 | 0 | 4 | 13,33 | 13 | 43,33 | 13 | 43,33 | 99 | 3,30 | 0,66 | 1 | **موافق تماما** | 17,20 |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | | | **2,37** | | | **معارض** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(25) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (1.60- 3.30) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **(معــــارض)،** مما يفسر ان الاساتذة ليس لديهم توتر .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة كاعلى قيمة (3.87) اما ادنى قيمة قدرت بـ (25.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (7.81) و هذا عند درجة حرية (4-1)=3 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(معـــــارض)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (2.37) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة ليس لديهم التوتر .

**2.5.1 عرض وتحليل نتائج استبيان الحلول (الأساليب) الممارسة عند التعرض لهذه المواقف**

**أ - محور الترويح الرياضي**

**جدول رقم (26) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي**

|  |  |
| --- | --- |
| **المتوسط المرجح** | **المستوى** |
| **من 1 الى 1,66** | **لا** |
| **من 1,67 الى 2,33** | **أحيانا** |
| **من 2,34 الى 3** | **نعم** |

**جدول رقم ( 27) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة الترويح الرياضي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **نعم** | **النسبة (%)** | **احيانا** | **النسبة (%)** | **لا** | **النسبة (%)** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات وارخائها | 8 | 26,7 | 12 | 40,0 | 10 | 33,3 | 58 | **1,93** | 0,75 | 1 | أحيانا | 0,80 |
| 2 | اقوم بالمشي لفترة من الوقت عندما اكون متوترا | 6 | 20,0 | 9 | 30,0 | 15 | 50,0 | 51 | **1,70** | 0,79 | 2 | أحيانا | 4,20 |
| 3 | اشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 4 | 13,3 | 6 | 20,0 | 20 | 66,7 | 44 | **1,47** | 0,73 | 6 | لا | 15,20 |
| 4 | امارس رياضة الجري (العدو) عندا احس بانني متوترا | 3 | 10,0 | 9 | 30,0 | 18 | 60,0 | 45 | **1,50** | 0,68 | 5 | لا | 11,40 |
| 5 | عندما اكون منفعلا اتنفس تنفسا عميقا | 2 | 6,7 | 9 | 30,0 | 19 | 63,3 | 43 | **1,43** | 0,62 | 7 | لا | 14,60 |
| 6 | اخرج للتجوال للترويح عن نفسي عندا اتعرض لموقفا ضاغطا | 4 | 13,3 | 11 | 36,7 | 15 | 50,0 | 49 | **1,63** | 0,72 | 3 | لا | 6,20 |
| 7 | اذهب لممارسة الصيد عندا اشعر بانني منفعلا | 3 | 10,0 | 4 | 13,3 | 23 | 76,7 | 40 | **1,33** | 0,66 | 8 | لا | 25,40 |
| 8 | امارس التمارين الرياضية عندم اتعرض لموقف يقلقني | 4 | 13,3 | 7 | 23,3 | 19 | 63,3 | 45 | **1,50** | 0,73 | 4 | لا | 12,60 |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | **1,56** | | | **لا** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (27) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (3.2- 4.8) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **(لا)** مما يفسر ان الاساتذة لا يمارسون النشاط الترويحي الرياضي .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (0.80) اما ادنى قيمة قدرت بـ (25.40) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية (3-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(غالـــــبا)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (1.56) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة لا يمارسون النشاط الترويحي الرياضي .

**ب - محور العادات و العقائد**

**جدول رقم ( 28) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور العادات والعقائد**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **نعم** | **النسبة (%)** | **احيانا** | **النسبة (%)** | **لا** | **النسبة المئوية** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الترتيب** | **الانحراف المعياري** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | ألجأ الى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 6 | 20,00 | 6 | 20,00 | 18 | 60,00 | 72 | **2,40** | **3** | 0,81 | نعم | 9,60 |
| 2 | ألجأ الى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط | 18 | 60,00 | 9 | 30,00 | 3 | 10,00 | 75 | **2,50** | **2** | 0,68 | نعم | 11,40 |
| 3 | أخذ حماما عندما احس بانني متوترا | 16 | 53,33 | 10 | 33,33 | 4 | 13,33 | 72 | **2,40** | **4** | 0,72 | نعم | 7,20 |
| 4 | اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط | 15 | 50,00 | 10 | 33,33 | 5 | 16,67 | 70 | **2,33** | **5** | 0,75 | نعم | 5,00 |
| 5 | اقرأ القرأن عندما اشعر انني منفعلا | 22 | 73,33 | 6 | 20,00 | 2 | 6,67 | 80 | **2,67** | **1** | 0,6 | نعم | 22,40 |
| 6 | اقوم بزيارة الرقاة عندما اتعرض لمواقف ضاغطة | 4 | 13,33 | 3 | 10,00 | 23 | 76,67 | 41 | **1,37** | **11** | 0,71 | لا | 25,40 |
| 7 | افضل الجلوس في المسجد عندما تواجهني مشكلة ضاغطة | 10 | 33,33 | 16 | 53,33 | 4 | 13,33 | 66 | **2,20** | **7** | 0,66 | احيانا | 7,20 |
| 8 | افكر بموضوع مريح (مفرح) عندما اكون متوترا | 14 | 46,67 | 8 | 26,67 | 8 | 26,67 | 54 | **1,80** | **9** | 0,84 | احيانا | 2,40 |
| 9 | ألجأ الى شرب القهوة عندما اشعر بانني منفعلا | 15 | 50,00 | 7 | 23,33 | 8 | 26,67 | 67 | **2,23** | **6** | 0,85 | احيانا | 3,80 |
| 10 | اصلي أكثر من المعتاد | 8 | 26,67 | 15 | 50,00 | 7 | 23,33 | 61 | **2,03** | **8** | 0,71 | احيانا | 3,80 |
| 11 | عندما تواجهني مواقف ضاغطة ألجأ الى مشاهدة التلفازة | 16 | 53,33 | 10 | 33,33 | 4 | 13,33 | 48 | **1,60** | **10** | 0,72 | لا | 7,20 |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | **2,14** | | | **احيانا** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (28) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (3.2- 4.8) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **(أحيــــانا)** مما يفسر ان الاساتذة يميلون الى ممارسات بعض العادات مثل (عندما تواجهني مواقف ضاغطة ألجأ الى مشاهدة التلفازة )،وبعض العقائد مثل( اقرأ القرأن عندما اشعر انني منفعلا ، بزيارة الرقاة عندما اتعرض لمواقف ضاغطة ) .و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (2.40) اما ادنى قيمة قدرت بـ (25.40) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية (3-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(أحيـــــــانا)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (2.14) و هذا يعني ان أغلبية الاساتذة يلجأون الى بعض الممارسات الدينية وبعض السلوكات .

**ج – محور التدخلات الطبية :**

**جدول رقم ( 29 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموعة درجات محور التدخلات الطبية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **نعم** | **النسبة (%)** | **احيانا** | **النسبة (%)** | **لا** | **النسبة (%)** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | استخدم المهدئات الطبية (الأدوية) عندما يواجهني موقفا ضاغطا | 17 | 56,67 | 9 | 30,00 | 4 | 13,33 | 73,00 | **2,43** | 0,73 | **3** | نعم | 8,60 |
| 2 | اذهب لزيارة الطبيب عندما أتعرض لمشكلة نفسية حادة | 20 | 66,67 | 4 | 13,33 | 6 | 20,00 | 74,00 | **2,47** | 0,82 | **2** | نعم | 15,20 |
| 3 | لا اذهب عند الاخصائي النفساني عندما اشعر بانني منفعلا | 25 | 83,33 | 1 | 3,33 | 4 | 13,33 | 39,00 | **1,30** | 0,7 | **7** | لا | 34,20 |
| 4 | استخدم الاعشاب الطبية من اجل التخفيف عن الضغوط التي اتعرض لها | 4 | 13,33 | 10 | 33,33 | 16 | 53,33 | 48,00 | **1,60** | 0,72 | **5** | لا | 7,20 |
| 5 | اللجوء الى العطل المرضية للهروب من المواقف الضاغطة | 1 | 3,33 | 19 | 63,33 | 10 | 33,33 | 51,00 | **1,70** | 0,53 | **4** | أحيانا | 16,20 |
| 6 | الاهتمام بالمراقبة الطبية لمختلف الفحوصات الطبية كل 6 اشهر | 2 | 6,67 | 7 | 23,33 | 21 | 70,00 | 41,00 | **1,37** | 0,61 | **6** | لا | 19,40 |
| 7 | اتناول الادوية لتساعدني على التعامل مع المشاكل النفسية | 22 | 73,33 | 6 | 20,00 | 2 | 6,67 | 80,00 | **2,67** | 0,61 | **1** | نعم | 22,40 |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | 1,93 | | | **أحيانا** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (29) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (1.30- 2.67) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **(أحيــــانا)** مما يفسر ان الاساتذة يميلون الى زيارة الطبيب واستخدام الادوية من مهدئات (التدخلات الطبية) من أجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهتها.و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (7.20) اما ادنى قيمة قدرت بـ (34.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية (3-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي **(أحيـــــــانا)** ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا(2.14)وهذا يعني ان أغلبية الاساتذة يلجاؤون الى التدخلات الطبية من أجل التخفيف هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهتها.

**د – محور الدور الاجتماعي والثقافي:**

**جدول رقم ( 30 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور الدور الاجتماعي والثقافي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **نعم** | **النسبة (%)** | **احيانا** | **النسبة (%)** | **لا** | **النسبة (%)** | **الدرجة المقدرة** | **المتوسط المرجح** | **الانحراف المعياري** | **الترتيب** | **الاتجاه العام** | كا2 |
| 1 | اعتمد على الاخرين في حل المشكلات النفسية التي تواجهني | 5 | 16,7 | 16 | 53,3 | 9 | 30,0 | 64,00 | 2,13 | 0,66 | 4 | **أحيانا** | **6,20** |
| 2 | لا اطلب المساعدة من شخص مختص لحل مشكلة نفسية تواجهني | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 13 | 43,3 | 58,00 | 1,93 | 0,91 | 7 | **أحيانا** | **2,60** |
| 3 | ألجأ الى الرسم عندما أتعرض لمواقف ضاغطة | 3 | 10,0 | 8 | 26,7 | 19 | 63,3 | 44,00 | 1,47 | 0,68 | 10 | **لا** | **13,40** |
| 4 | اتحدث الى زوجتي بخصوص الموقف الذي اعاني منه | 8 | 26,7 | 16 | 53,3 | 6 | 20,0 | 62,00 | 2,07 | 0,69 | 5 | **أحيانا** | **5,60** |
| 5 | استمع الى الموسيقى من اجل التخلص من التوتر | 11 | 36,7 | 7 | 23,3 | 12 | 40,0 | 59,00 | 1,97 | 0,89 | 6 | **أحيانا** | **1,40** |
| 6 | اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين لي عندما اشعر بانني منفعلا | 5 | 16,7 | 12 | 40,0 | 13 | 43,3 | 68,00 | 2,27 | 0,47 | 3 | **أحيانا** | **3,80** |
| 7 | ألجأ الى كتابة الشعر أو تنظيم قصائد شعرية من اجل التخفيف من الانفعالات | 4 | 13,3 | 6 | 20,0 | 20 | 66,7 | 44,00 | 1,47 | 0,73 | 9 | **لا** | **15,20** |
| 8 | لا اتحدث مع عائلتي ولا اطلب المساعدة عندما اتعرض لمواقف ضاعطة | 4 | 13,3 | 9 | 30,0 | 17 | 56,7 | 73,00 | 2,43 | 0,73 | 1 | **نعم** | **8,60** |
| 9 | أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة | 3 | 10,0 | 13 | 43,3 | 14 | 46,7 | 49,00 | 1,63 | 0,67 | 8 | **لا** | **7,40** |
| 10 | أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الاصدقاء والاقارب | 14 | 46,7 | 10 | 33,3 | 6 | 20,0 | 68,00 | 2,27 | 0,79 | 2 | **أحيانا** | **3,20** |
| **الاتجاه العام للمحور** | | | | | | | | | **1,96** | | | **أحيانا** | |

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (30) ان المتوسط المرجح تراوح مابين (1.30- 2.67) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى **(أحيــــانا)** مما يفسر ان الاساتذة يلجأون الى الدور الاجتماعي(اعتمد على الاخرين في حل المشكلات النفسية التي تواجهني ) والى الدور الثقافي(ألجأ الى كتابة الشعر أو تنظيم قصائد شعرية من اجل التخفيف من الانفعالات )من أجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهتها.و يشير الباحث انه قصد التأكد من مدى معنوية الفروق الحاصلة في النتائج تكرارات استجابات العينة على مستوى كل فقرة تم استخدام اختبار حسن المطابقة ، حيث بلغت كا2 المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (1.40) اما ادنى قيمة قدرت بـ (15.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية (3-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا2 المحسوبة في معطم قيمها أكبر من كا2 الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (أحيـــــــانا) ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا(1.96)وهذا يعني ان أغلبية الاساتذة يلجاؤون الى الدور الاجتماعي و الثقافي أجل التخفيف هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهتها.

**- الاستنتاجات:**

**- بالنسبة لاستبيان المشكلات النفسية التي يعاني منها الاساتذة:**

- يعاني اساتذة التعليم المتوسط من مستوى عالي من الضغوط النفسية .

- لا يعاني أساتذة التعليم المتوسط من الاكتئاب.

- يعاني اساتذة التعليم المتوسط من مستوى مرتفع من القلق.

- لا يعاني أساتذة التعيم المتوسط من التوتر.

**- بالنسبة لإستبيان الحلول (الأساليب) المتخذة لمواجهة هذه المشاكل النفسية:**

- لا يستخدم أساتذة التعليم المتوسط النشاط الترويحي الرياضي لمواجهة المشاكل النفسية التي يتعرضون لها .

- معظم الأساتذة يلجأون الى استخدام بعض العادات والعقائد من اجل التخفيف من المشاكل النفسية .

- جل الأساتذة يلجأون الى التدخلات الطبية للتخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.

- معظم الأساتذة يملون الى الدور الاجتماعي و الثقافي لمواجهة المشاكل النفسية التي يعانون منها جراء العمل في التدريس.

**خلاصة :**

بعد تحليل النتائج المتوصل إليها في الدراسة الاستطلاعية ، من خلال المعالجة الإحصائية لأداتي الدراسة ( استبيان المشاكل النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ،واستبيان الحلول – الأساليب - المتخذة عند التعرض لهذه المشاكل) ،توصل الطالب الباحث إلى :

أن أساتذة التعليم المتوسط يعانون من بعض المشاكل النفسية (القلق ، والضغوط النفسية ) بدرجة كبيرة بحيث ان جميع فقرات القلق كانت تشير في الميزان التقديري الى المستوى نعم وهذا ما أكده الاتجاه العام للمحور بنعم ، اما فيما يخص محور الضغوط النفسية فكانت تشير بين غالبا ودائما في معظم فقراته اما الاتجاه العام فكان غالبا ، اما محور التوتر فجل فقراته كانت معارضة وهذا ما أشار إليه الاتجاه العام للمحور ،وبالنسبة لمحور الاكتئاب فكان الاتجاه العام له يشير إلى قليل جدا .ومنه نستنتج أن أساتذة التعليم المتوسط يعانون من الضغوط النفسية و القلق.في حين لا يعانون من التوتر والاكتئاب.

اما بالنسبة لمعرفة أهم الحلول و الأساليب المتخذة من اجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية فأسفرت النتائج إلى أن جل الأساتذة يلجأون إلى الدور الاجتماعي و الثقافي ،والعادات و العقائد و كذا التدخلات الطبية هذا ما شار إليه الاتجاه العام للمحاور الثلاثة السالفة الذكر بنعم. اما محور الترويح الرياضي فان اغلب الأساتذة لا يمارسون هذا النوع من النشاط فكان الاتجاه العام للمحور بلا.

**الفصل الثاني**

**منهجية البحث و الإجراءات الميدانية**

* تمهيد.

1.2. منهج البحث.

2.2.مجتمع عينة البحث .

3.2.مجالات البحث .

4.2.ضبط متغيرات البحث.

5.2.أدوات البحث.

6.2.الأسس العلمية لأدوات البحث.

7.2الوسائل الإحصائية المستعملة .

8.2.صعوبات البحث

* خاتمة

**تمهيد:**

انطلاقا من أهداف البحث و المشكلة المطروحـة في الدراسة ، والمتمثلـة في معرفة مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ،وللوصول إلى حل هذه المشكلة ، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ، قام الطالب الباحث بتوضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

**1.2. منهج البحث:**

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها ، وعلى الإمكانات المتاحة في جمع المعلومات ، وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف للكشف عن إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط فان ذلك يدعو إلى استخدام المنهج التجريبي، والذي يلائم طبيعة الموضوع في معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط انفسية والقلق وتحسين درجة التوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط.

**2.2. مجتمع وعينة البحث :**

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط لمتوسطتي مرباح بلقاسم و بن فضة محمد بأولادبوغالم لولاية مستغانم والبالغ عددهم 61 أستاذا.

**عينة البحث:** تمت الدراسة التي قام بها الطالب الباحث على أساتذة التعليم المتوسط الذين يدرسون بولاية مستغانم، اختيروا بطريقة المقصودة حيث العمل مع الجنس الذكور ،وإبعاد الممارسين للأنشطة الرياضية والحالات المرضية وتمثلت في :

- **عينة التجربة الاستطلاعية بـ** : 10 أساتذة.

- **عينة البحث الأساسية بـ**: 20 أستاذا .موزعة على :

- (10) أساتذة عينــة تجريبيــة، الذين يخضعـــون للبرنامــج الترويحي الريـــاضي.

- (10) أساتذة عينة ضابطة، لا يزاولون أي نشاط رياضي.

**3.2. مجالات البحث :**

**1.3.2.المجال البشري :** أجريت الدراسة على أساتذة التعليم المتوسط و البالغ عددهم (20) أستاذا.

**2.3.2. المجال المكاني**: أجريت الدراسة في ملعب متوسطة مرباح بلقاسم ولاية مستغانم .

**3.3.2. المجال الزمني :** هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2013 الى 2017 ، وكانت بداية من 26/12/2013 إلى غاية 28/05/2017 .

**4.2.** **متغيرات البحث:**

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

**المتغير المستقل:**

ويتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي.

**المتغير التابع:**

**ويتمثل في : -** الضغوط النفسية.

**-** القلق.

- التوافق المهني.

**5.2.** **ضبط متغيرات البحث:**

إن أي دراسة يقوم بها الطالب الباحث تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (أحمد بن قلاوز تواتي، 2008، ص 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، ص386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطهـا ، هي المؤثـرات الخارجيـة ، والمؤثـرات التي ترجـع إلى الإجراءات التجريبيــة ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة.

و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط متغيرات البحث:

**1.5.2. ضبط متغير العمر الزمني لأفراد المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ).**

يعتبر العمر الزمني من المتغيرات المؤثرة على الحالة النفسية للأساتذة مما ينعكس ذلك على توافقهم في العمل .حيث قام الباحث باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي العمر الزمني للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم (31) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير العمر الزمني.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **العمر الزمني** | **8.80** | **88.00** | **12.2** | **122.00** | **33.00** | **1.289-** | **0.197** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 31) ان قيمة مان وتني بلغت (33.00) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.197) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

**2.5.2. ضبط متغير خبرة أفراد المجموعتين ( الضابطة والتجريبية ).**

**جدول رقم (32) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة الأفراد**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **خبرة الأفراد** | **9.95** | **99.5** | **11.05** | **110.50** | **44.50** | **0.419-** | **0.675** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 32 ) ان قيمة مان وتني بلغت (44.50) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.675) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير خبرة الأفراد مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن خبرة الأفراد لن يؤثر على نتائج الدراسة.

.**3.5.2. ضبط متغير الضغوط النفسية لأفراد المجموعتين ( الضابطة والتجريبية للقياس القبلي).**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للضغوط النفسية ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم ( 33 ) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **الضغوط النفسيــــة** | **9.70** | **97.00** | **11.30** | **113.00** | **42.00** | **0.606-** | **0.545** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (33 ) ان قيمة مان وتني بلغت ( 42.00 ) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.545) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الضغوط النفسية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

**4.5.2.2. ضبط متغير القلق لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية للقياس القبلي).**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للقلق ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم ( 34) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **القلــــــق** | **10.20** | **102.00** | **10.80** | **108.00** | **47.00** | **0.231-** | **0.817** | **غير دال**  **إحصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 34 ) ان قيمة مان وتني بلغت (47.00) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.817) والتي هي اكبر من (0.05) ، ويفسر ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير القلق مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

**5.5.2. ضبط متغير التوافق المهني لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية للقياس القبلي).**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للضغوط النفسية ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم (35) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **التوافق المهني** | **10.35** | **103.50** | **10.65** | **106.50** | **48.50** | **0.114-** | **0.909** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00)

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 35 ) ان قيمة مان وتني بلغت (48.50) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.909) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير التوافق المهني مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

**- المتغيرات المشوشة ( المحرجة):**

حاول الطالب الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة، وذلك بضبطها وتحديدها، والسيطرة عليها.وهذا ما يؤكده (عودة ملكاوي، 1987، ص 137) بأن المتغير الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث، ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ، ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ، لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها ، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث:

**- ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:**

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ، آو حادث عرقل سيرها.

**- أداة القياس:**

- تم السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.

- تم صياغة البنود (العبارات ) بأسلوب واضح ومعان دالة، غير قابلة للتأويل، مع مراعاة البيئة الجزائرية، و الجغرافية.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط هذه المتغيرات، بالإضافة إلى ذلك تم:

- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات لأدوات الدراسة.

- طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.

**6.2. أدوات البحث:**

لإجراء هذه الدراسة قام الطالب الباحث بإعداد أداة جمع البيانات و التي تناسب موضوع الدراسة و تتماشى مع إشكالاتها و فرضيتها. و قصد اختبـــار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا باعداد برنامج ترويحي رياضي وببناء ثلاثة مقاييس (الضغوط النفسية ، القلق،والتوافق المهني) ،حيث مر بمراحل للوصول إلى شكله النهائي ليصبح قابلا للتطبيق من خلال توفره على شروط سيكومترية يمكن من خلالها الوصول إلى نتائج صادقة

وبما أن الطالب الباحث أستاذ في مرحلة التعليم المتوسط سمح له بالوقوف والتعرف على الجو المهني العام و هذا ما سهل عليه إجراء مقابلات فردية و أخرى جماعية مع المدرسين ،في جو يوحي فعلا لمعاناتهم النفسية .حيث تم تدوين هذه الصعوبات، و مصادر الضغوط والقلق لدى المدرسين في هذه المرحلة التعليمية وكذا الاستفادة من الملاحظات التي قدمت لنا .

**1.6.2.خطوات بناء أداة جمع البيانات :**

**الخطوة الأولى: الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كــل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه ،كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية والتي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، وذلك من خلال المقابلات التي أجريت مع مجموعة من أساتذة التعليم المتوسط .

**الخطوة الثانية : الإطلاع على الأدب التربوي**

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم وبناء المقاييس ، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها،وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع الضغوط النفسية ،والقلق و التوافق المهني لدى مختلف الإطارات .

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالب الباحث لموضوع البحث من ناحية الإلمام بالمشاكل النفسية التي يعاني منها الأساتذة (الضغوط النفسية والقلق ) ابتداءً بالبعد التاريخي الذي عالج موضوع الضغط والقلق وكيفية دخول هذان المصطلحان إلى مجال الدراسات النفسية إضافة إلى التعرف على مختلف النظريات التي فسرت هذان المفهومان،بالإضافة إلى التوافق المهني، مفهومه ، خصائصه ، مظاهره ،و أثاره، كما تم الإطلاع أيضا على مختلف المراجع التي تناولت المدرس وأهم العراقيل التي تواجهه .

وقد استعنا بمراجع عديدة والتي تم إدراجها في مراجع الدراسة.

**الخطوة الثالثة : الإطلاع على المقاييس والاختبارات**

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس مصادر الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى مختلف الإطارات ،كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادتنا كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط التي توافرت لدى الطالب الباحث مثل : مقياس التوافق المهني ، إعداد (أحمد النجار الشتاوي، 1998) ، ومقياس التوافق المهني (ماهر عطوة الشافعي، 2002) ، ومقياس التوافق المهني (سامي خليل فحجان، 2010)،ومقياس التوافق المهني ومقياس التوافق المهني (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009) ،ومقياس التوافق المهني إعداد (مكناسي محمد، 2007) .

أما بالنسبة لمقياس القلق فاستخدم الطالب الباحث مقياس القلق لجانيت تايلور خاصة وانه يهتم ويتعلق بالعمال ومنهم المدرسون حيث تم استخدامه في دراسة ( عقون آسيا ، 2012) وهذا للتعرف على العلاقة بين الضغط النفسي المهني والقلق لدى معلمي التربية الخاصة.

وفي ما يخص مقياس الضغوط النفسية فقد تمثل في مقياس الضغوط النفسية (العبودي فاتح، 2008) ، مقياس الضغوط المهنية (منصوري، 2013) ،مقياس الضغوط المهنية (شارف خوجة مليكة، 2011) ، ومقياس الضغوط النفسية (أحمد عيد مطيع الشخانبة، 2010) ، ومقياس الضغوط المهنية (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011) ،ومقياس الصغوط النفسية (خولة القدومي ،ياسر خليل،2011).

**تهدف** هذه الخطوة أساسا إلى ما يلي:

- التعرف على الدراسات التي تناولت القلق ونوع المقياس المستخدم لقياس القلق مثل دراسة( عقون آسيا ، 2012) .

- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس الضغوط النفسية.

- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس التوافق المهني

- النظر إلى طريقة صياغة البنود .

-الإطلاع على كيفية وضع مفتاح التصحيح وتقنين المقاييس.

**الخطوة الرابعة: صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:**

بعد صياغة بنود استبيان الضغوط النفسية في محاوره الأربعة ومقياس القلق لتايلور واستبيان التوافق المهني في محاوره الخمسة تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (14) أستاذا منهم (10) محكمين من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم ومحكمين اثنين (02) من معهد علم النفس بجامعة مستغانم،وجامعة الوادي ومحكمين اثنين (02) خارج الوطن واحد من جامعة منوبة بتونس والآخر من جامعة تكريت بالعراق أ.د/ عبد الودود الزبيدي .

ولقد اتفقوا بنسبة عالية أن المقياسين يتناسبان مع إشكالية الدراسة وفرضياتها ،وبنودهما تخدم محاور المقياسين ،حيث تم إلغاء أربعة بنود في مقياس الضغوط النفسية ، وبندين في مقياس التوافق المهني، بناءا على آراء المحكمين ، أما الملاحظة التي أجمع عليها المحكمين هو إعادة الصياغة اللغوية لبعض البنود ، حيث تم عرضهم على مقومين لغويين ، بعد ذلك قام الباحث بتعديل أداة جمع البيانات بناءا على آراء المحكمين

حيث تحتوي أداة جمع البيانات الشخصية الخاصة بالمدرس والمتمثلة في الجنس، الحالة الاجتماعية، السن، الخبرة المهنية.

**أولا : مقياس الضغوط النفسية :**

**– وصف المقياس :**

قام الطالب الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية، وقد تكون في صورته النهائية من 55 فقرة وهي موزعة على أربع محاور وهي :

المحور الأول: الضغوط الداخلية.

المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات.

المحور الثالث : الضغوط العلائقية ( العلاقات ).

المحور الرابع : الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

**– مكونات المقياس:**

**جدول رقم ( 36 ) يبين فقرات مقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الرقم** | **المحور** | **الفقرات** |
| 01 | الضغوط الداخلية | 1 – 11 |
| 02 | الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات | 12 – 28 |
| 03 | الضغوط العلائقية ( العلاقات ) | 29 – 48 |
| 04 | الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل | 49 – 55 |

**ثانيا:مقياس القلق:**

* **وصف المقياس :**

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة ويتكون من (50) فقرة .أعدته جانيت تايلور .اقتبسه واعده الدكتور مصطفى فهمي أستاذ ورئيس الصحة النفسية بجامعة عين شمس والأستاذ محمد أحمد غالي أستاذ علم النفس جامعة الأزهر.صيغت كلها صياغة موجبة .

* **طريقة التصحيح ومفتاح التنقيط:**

**جدول رقم ( 37 ) يبين مستويات القلق .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفئة** | **الدرجة : من - الى** | **مستوى القلق** |
| أ | صفر - 16 | خال من القلق |
| ب | 17 - 20 | قلق بسيط |
| ج | 21 - 26 | قلق نوع ما |
| د | 27 - 29 | قلق شديد |
| ه | 30 - 50 | قلق شديد جدا |

**ثالثا : مقياس التوافق المهني :**

**– وصف المقياس :**

قام الطالب الباحث بإعداد مقياس التوافق المهني ، وقد تكوّن في صورته النهائية من 58 فقرة وهي موزعة على خمس محاور وهي :

المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.

المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع الزملاء.

المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.

المحور الخامس : المحفزات ( الراتب و الترقيات ) .

**– مكونات المقياس:**

**جدول رقم ( 38 ) يبين فقرات مقياس التوافق المهني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الرقم** | **المحور** | **الفقرات** |
| 01 | طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط . | 1 – 18 |
| 02 | علاقة الأستاذ مع التلاميذ . | 19 – 29 |
| 03 | علاقة الأستاذ مع الزملاء . | 30– 39 |
| 04 | علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري . | 40 – 47 |
| 05 | المحفزات ( الراتب و الترقيات ) . | 48 – 58 |

**طـريقة التقييم ومفتاح التصحيح:**

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقـة تنقيـط المقيـاس طريقـة محمد حسـن علاوي (1988 ) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج ، حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي : دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس ، أي التي تشير على وجود الضغط ، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي : الدرجة ( 5 ) تصبح ( 1 ) ، و ( 4 ) تصبح ( 2 ) و( 3 ) تبقى كما هي . وفي ( 2 ) تصبح ( 4 ) ، والدرجة ( 1 ) تصبح ( 5 ) . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 185-186)

**مقياس الضغوط النفسية :**

**- المحور الأول: الضغوط الذاتية.**

ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 10فقرات ايجابية وفقرة واحدة سلبية.

الايجابية : 36-37-5-6-24-7-8-9-10-11.

السلبية:12.

**- المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات** .

ويحتوي على 17عبارة (فقرة)كلها ايجابية .

الايجابية :13-14-16-17-30-18-19-21-15-22-23-25-31-27-28-49-50.

السلبية:لا توجد

**- المحور الثالث:**

ضغوط علائقية :ويحتوي على 20عبارة (فقرة)منها 18عبارة ايجابية وعبارتين سلبيتين .

الايجابية :29-20-54-33-34-48-35-38-39-03-04-42-43-44-53-47-51-52.

السلبية:45-46

**المحور الرابع:**

ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل:ويحتوي على 07عبارات (فقرات)كلها ايجابية ولا توجد فقرات سلبية.

الايجابية:01-02-26-32-40-41-55

**الجدول رقم ( 39 ) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دائما** | **غالبا** | **أحيانا** | **نادرا** | **أبدا** |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**الجدول رقم ( 40 ) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **دائما** | **غالبا** | **أحيانا** | **نادرا** | **أبدا** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**مقياس التوافق المهني :**

**- المحور الأول:**

طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط:ويحتوي على 18عبارة (فقرة)منها 06 عبارات ايجابية و12 عبارة سلبية.

الايجابية : 39-18-11-12-15-16.

السلبية: 03-04-45-44-07-30-31-55-56-19-20-21.

**- المحور الثاني:**

علاقة الأستاذ مع التلاميذ:ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 05 عبارات ايجابية و06 عبارات سلبية.

الايجابية : 23-24-25-27-50.

السلبية: 22-26-49-32-33-08

**- المحور الثالث:**

علاقة الأستاذ بقية الزملاء:ويحتوي على 10عبارات (فقرات)منها 03 عبارات ايجابية و07 عبارات سلبية.

الايجابية : 09-10-37.

السلبية: 05-06-38-51-42-44-35.

**- المحور الرابع:**

علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري:ويحتوي على 08 عبارات (فقرات)منها 06 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين .

الايجابية : 43-13-14-46-47-17

السلبية: 36-48

**- المحور الخامس:**

المحفزات:ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 08 عبارات ايجابية و03 عبارات سلبية.

الايجابية : 01-02-29-52-53-54-40-57.

السلبية: 28-41-58.

**الجدول رقم ( 41 ) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**الجدول رقم ( 42 ) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**فريق البحث:**

يتكون فريق البحث من أساتذة المعهد ( أ.د أحمد بن قلاوز تواتي ، د.جبوري بن عمر ، د كحلي كمال ، ا.د بن سي قدور حبيب) ، وأساتذة التعليم المتوسط (بوعزيز مختار )، وطلبة جامعيين من معهد التربية البدنية و الرياضية.

**6.2. الأسس العلمية لأدوات البحث:**

**- صدق مقياس الضغوط النفسية :**

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193)

**أ - صدق المحكمين :**

**قام الطالب الباحث** بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من(14) أستاذا.من بينهم (10) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، ومحكمين اثنين تخصص علم النفس واحد(1) من كلية علم النفس بجامعة مستغانم .والأخر من كلية علم النفس بجامعة الوادي.واثنين تخصص علم النفس الرياضي من دول عربية واحد من جامعة منوبة بتونس (د/ حفصي بلبيوض ) والثاني من جامعة تكريت بالعراق ( أ.د عبد الودود أحمد الزبيدي) علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث ) .

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

**ب ـ صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ،وهذا ما يؤكداه الأغا ،محمود "على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه"(الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999) وذلك بواسطة برنامج (SPSS).

**1 – المحور الأول:الضغوط الداخلية :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جدول رقم (43) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط الداخليــــــــــة** | | |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| أعارض تقليد مناهج أجنبية | **,890\*\*** | **,003** |
| أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات | **,321** | **,438** |
| تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ | **,799\*** | **,017** |
| يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر | **,670** | **,069** |
| يزعجني تدني ثقتي بنفسي | **,744\*** | **,034** |
| أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي | **,778\*** | **,023** |
| أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل | **,719\*** | **,044** |
| أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية | **,791\*** | **,019** |
| أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي | **,473** | **,237** |
| أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي | **,728\*** | **,040** |
| أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم | **,719\*** | **,044** |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يوضح الجدول رقم (43) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة 0.321 وأعلى قيمة 0.890 وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

– **المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جدول رقم ( 44) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | | |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| أرى أن مهنة التدريس متعبة | **,885\*\*** | **,003** |
| أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريـس | **,791\*** | **,019** |
| أشعـر بثقل المسؤولية المهنية | **,759\*** | **,029** |
| تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل | **,872** | **,004** |
| يرهقـني تصحيــح الامتحانات | **,731\*** | **,039** |
| التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية | **,818\*** | **,013** |
| اشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية | **,871\*\*** | **,004** |
| اشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ | **,744\*** | **,034** |
| يضايقني انتشار العنف في الوسط المدرسي | **,731\*** | **,039** |
| تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة | **,791\*** | **,019** |
| تقلقني طريقة تقييم المفتشين لعملي | **,870\*\*** | **,005** |
| يزعجني غياب الطب المهني | **,935\*\*** | **,001** |
| أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا | **,854\*\*** | **,007** |
| نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر | **,781\*** | **,023** |
| يضايقني ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية | **,729\*** | **,040** |
| أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام | **,825\*** | **,012** |
| أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة ) | **,759\*** | **,029** |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يوضح الجدول رقم (44) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.729) وأعلى قيمة (0.885) وبذلك يتمتع المحور بصدق اتساق داخلي عالي.

1. **– المحور الثالث : ضغوط علائقية (العلاقات)**

**جدول رقم ( 45 ) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط علائقية (العلاقات)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة | **,790\*** | **,020** |
| تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي | **,761\*** | **,026** |
| يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية | **,856\*\*** | **,006** |
| يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية | **,760\*** | **,028** |
| تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة | **,792\*** | **,017** |
| أعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم | **,730\*** | **,037** |
| يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم | **,853\*\*** | **,007** |
| أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة المدرسية | **,826\*** | **,019** |
| أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة | **,925\*\*** | **,001** |
| لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل | **,744\*** | **,034** |
| يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني | **,731\*** | **,039** |
| تضايقني قلة معاملة بعض زملائي معي | **,828\*** | **,010** |
| أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم | **,718\*** | **,045** |
| أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية | **,728\*** | **,040** |
| أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين | **,853\*\*** | **,007** |
| أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم | **,830\*** | **,010** |
| أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما | **,922\*\*** | **,001** |
| أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر | **,749\*** | **,033** |
| أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس | **,772\*** | **,025** |
| لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع | **,823\*** | **,012** |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يوضح الجدول رقم (45) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط العلائقية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة 0.718 وأعلى قيمة 0.925 وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه.

1. - **المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل**

**جدول رقم ( 46 ) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا | **,720\*** | **,043** |
| برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصة | **,774\*** | **,024** |
| أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي | **,728\*** | **,040** |
| أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي | **,887\*\*** | **,003** |
| تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي | **,794\*** | **,019** |
| يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص | **,731\*** | **,039** |
| يضايقني ضعف تنظيم وقتي | **,759\*** | **,029** |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يوضح الجدول رقم (46) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة 0.728 وأعلى قيمة 0.887 ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً وبذلك يتمتع المحور بصدق اتساق داخلي عالي .

**ج –** **الصدق البنائي:**

**جدول رقم (47) يبين الصدق البنائي لمقياس الضغوط**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المحاور** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| معدل الدرجات المحور الاول : الضغوط الداخليــــــــــة | ,798\* | ,031 |
| معدل الدرجات المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات | ,867\*\* | ,005 |
| معدل الدرجات المحور الثالث : ضغوط علائقية ( العلاقات ) | ,835\*\* | ,010 |
| معدل الدرجات المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | ,853\*\* | ,007 |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يبين الجدول رقم ( 47 ) معامل ارتباط ابعاد الضغوط النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين ( 0.98 ) و( 0.867) ،وجميع هذه المعاملات دالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) و(0.05) حيث تشير إلى درجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالب الباحث لتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة.

**د – الصدق الذاتي**:

**جدول رقم (48) يبين معامل الصدق الذاتي لمحاور مقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **معامل الصدق** | **المحــــــــــــــــــاور** | |
|
| 0,841 | **المحور الاول : الضغوط الداخليــــــــــة** | |
| 0,916 | **المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | |
| 0,843 |  | **المحور الثالث:ضغوط علائقية ( لعلاقات )** |
| 0,798 |  | **المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** |
| 0,938 |  | **المقياس ككل** |
|  |  |  |

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 48 ) إنه يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجة كل بعد من إبعاد مقياس الضغوط النفسية والذي تراوح قيمته (0,798) و (0.916) والدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (0.938) عند مستوى الدلالة (0.05) ،وعليه فان المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالب الباحث لتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

**- ثبات المقياس:**

**أ - ألفا كرونبـــــــاخ:**

**جدول رقم ( 49 ) يبين معامل الثبات الكلي ( الفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cronbach's Alpha** | **المحــــــــــــــــــاور** | |
|
| ,707 | **المحور الاول : الضغوط الداخليــــــــــة** | |
| ,838 | **المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | |
| ,710 |  | **المحور الثالث:ضغوط علائقية ( لعلاقات )** |
| ,637 |  | **المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** |
| ,880 |  | **المقياس ككل** |
|  |  |  |

نلاحظ من الجدول رقم (49) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.707– 0.038) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية جدا من الثبات وهذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ(**0.880**) ،وهذا ما يطمئن الطالب الباحث عل تطبيقه على عينة الدراسة.

**ب – التجزئة النصفية :**

**جدول رقم ( 50 ) يبين معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) لمقياس الضغوط النفسية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **التجزئة النصفية** | | **المحــــــــــــــــــاور** | |
| **(Spearman- Brown)معامل الارتباط بعد التصحيح** | **معامل الارتباط** |
| 0,811 | ,692 | **المحور الاول : الضغوط الداخليــــــــــة** | |
| 0,917 | ,847 | **المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات** | |
| 0,883 | ,79 |  | **المحور الثالث:ضغوط علائقية ( لعلاقات )** |
| 0,724 | ,568 |  | **المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** |
| ,7540 | ,606 |  | **المقياس ككل** |
|  |  |  |  |

يبين الجدول رقم (50) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت (0.568 – 0.790) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.606) وهذا يشير الى معاملات ارتباط قوية ،مما يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة .

* **صدق مقياس القلق:**

**أ - صدق المحكمين :**

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من(14) أستاذا.من بينهم (10) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، ومحكمين اثنين تخصص علم النفس واحد(1) من كلية علم النفس بجامعة مستغانم . والأخر من كلية علم النفس بجامعة الوادي.واثنين تخصص علم النفس الرياضي من دول عربية واحد من جامعة منوبة بتونس (د/ حفصي بلبيوض ) والثاني من جامعة تكريت بالعراق ( أ.د عبد الودود أحمد الزبيدي) علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث ) .

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

**ب ـ صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ،وهذا ما يؤكداه الأغا ،محمود "على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه"(الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999).والجدول رقم ( 16) يوضح نتائج ذلك .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **جدول رقم ( 51 )يبين صدق الاتساق الداخلي القلق** | | | | | |  |  |
| **الرقم** | **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** | **الرقم** | **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| 1 | لا أتعب بسرعة | **,774\*** | ,024 | 26 | أنا سعيد معظم الوقت | **,925\*\*** | ,001 |
| 2 | أحس غالبا بمغص في معدتي | **,791\*** | ,019 | 27 | أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين بإحراجي | **,825\*** | ,012 |
| 3 | أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد | **,925\*\*** | ,001 | 28 | باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخصا ما | **,942\*\*** | ,000 |
| 4 | لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد | **,791\*** | ,019 | 29 | أحلم كثيرا بأشياء لا أستطيع أن اخبر الناس عنها | **,791\*** | ,019 |
| 5 | ليست لي ثقة في نفيي ( نفسي ) | **,890\*\*** | ,003 | 30 | أحيانا أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا استطيع أن أجلس على مقعد لمدة طويلة | **,942\*\*** | ,000 |
| 6 | اعتقد أنني شخص غير عصبي | **,925\*\*** | ,001 | 31 | أطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية | **,925\*\*** | ,001 |
| 7 | ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بعمل ما | **,774\*** | ,024 | 32 | أحيانا يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم | **,728\*** | ,040 |
| 8 | تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق | **,719\*** | ,044 | 33 | شعرت أحيانا بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطع التغلب عليها | **,885\*\*** | ,003 |
| 9 | أصاب بالصداع بصورة نادرة | **,942\*\*** | ,000 | 34 | عندما أخجل فإنني غالبا اعرق بصورة تضايقني | **,728\*** | ,040 |
| 10 | اخجل بسهولة بصورة تضايقني | **,731\*** | ,039 | 35 | في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة | **,719\*** | ,044 |
| 11 | نادرا ما يدق قلبي بقوة أو اشعر بصعوبة في التنفس | **,791\*** | ,019 | 36 | في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء | **,774\*** | ,024 |
| 12 | اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة | **,885\*\*** | ,003 | 37 | أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما | **,719\*** | ,044 |
| 13 | احلم أحلاما مزعجة في كثير من الليالي | **,719\*** | ,044 | 38 | يصبني الإمساك نادرا | **,828\*** | ,010 |
| 14 | أحس بالجوع كل الوقت تقريبا | **,723\*** | ,042 | 39 | أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسبب لي الضرر | **,719\*** | ,044 |
| 15 | من السهولة أن اشعر بالحرج | **,774\*** | ,024 | 40 | نومي غير مريح ومتقطع | **,855\*** | ,010 |
| 16 | أنا هادئ ولا تسهل إثارتي | **,925\*\*** | ,001 | 41 | أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت | **,825\*** | ,012 |
| 17 | أحس كثيرا بمتاعب في معدة | **,731\*** | ,039 | 42 | أما من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية | **,855** | ,006 |
| 18 | أنا أكثر حساسية من معظم الناس | **,728\*** | ,040 | 43 | مخاوفي تقل كثيرا عن مخاوف أصدقائي | **,728\*** | ,040 |
| 19 | يصيبني القلق غالبا على بعض الأشياء | **,942\*\*** | ,000 | 44 | أنا شخص عصبي جدا | **,825\*** | ,012 |
| 20 | أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين | **,774\*** | ,024 | 45 | الحياة بالنسبة لي تعبا شقاء | **,719\*** | ,044 |
| 21 | لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء | **,731\*** | ,039 | 46 | أنا واثق جدا من نفسي | **,925\*\*** | ,001 |
| 22 | أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق | **,828\*** | ,010 | 47 | في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق | **,825\*** | ,012 |
| 23 | ابكي بسهولة | **,728\*** | ,040 | 48 | أحيانا أشعر أنني أكاد انفجر من القلق | **,717** | ,048 |
| 24 | أصاب بالإسهال بصورة نادرة | **,828\*** | ,010 | 49 | أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام | **,727** | ,039 |
| 25 | أشعر بأنني عصبيا في حالات الانتظار | **,885\*\*** | ,003 | 50 | مستقبلي في العمل يسبب لي القلق | **,825\*** | ,012 |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتبين من الجدول رقم ( 51 ) أن جميع فقرات القلق (50) فقرة قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت ادنى قيمة (0.719) واعلى قيمة (0.942) وهذا مايدل ان المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس .

**ب- الصدق الذاتي :**

**جدول رقم ( 52) يبين معامل الارتباط للقلق**

|  |  |
| --- | --- |
| **معامل الارتباط** | **عدد الفقرات** |
|
| **0,931** | **50** |

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان معامل الارتباط بلغ 0.931 وهو معامل قوي وهذا مايشير ان الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

**- ثبات مقياس القلق:**

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه ، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولحساب معاملات ثبات المقياس بفقراته (50) ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من أهم أدوات القياس حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

أ - **معادلة ألفا كرونباخ :**

**جدول رقم ( 53 ) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ في مقياس القلق**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cronbach's Alpha** | **عدد الفقرات** |
|
| **,866** | **50** |

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان معامل الفا كرونباخ بلغ 0.86 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير المقياس الى تمتعه بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة

**ب -** **التجزئة النصفية :**

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (spss22 )

**جدول رقم (54) يبين معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التجزئة النصفية** | | **عدد الفقرات** |
| **(Spearman-Brown)معامل الارتباط بعد التصحيح** | **معامل الارتباط** |
| **0,918** | **,848** | **50** |

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان معامل الارتباط بلغ 0.848 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير الى أن المقياس يتمتع بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة .

**– صدق مقياس التوافق المهني :**

**أ - صدق المحكمين :**

**قام الطالب الباحث** بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من(14) أستاذا.من بينهم (10) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، ومحكمين اثنين تخصص

علم النفس واحد(1) من كلية علم النفس بجامعة مستغانم . والأخر من كلية علم النفس بجامعة الوادي.واثنين(02) تخصص علم النفس الرياضي من دول عربية واحد من جامعة منوبة بتونس (د/ حفصي بلبيوض ) والثاني من جامعة تكريت بالعراق ( أ.د عبد الودود أحمد الزبيدي) علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث ) .

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

**ب ـ صدق الاتساق الداخلي :**

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (spss22) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ،وهذا ما يؤكداه الأغا ،محمود "على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه"(الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999).

**أ - المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

**جدول رقم (55) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| تتيح إمكانياتك ممارسة مهنة التدريس بيسر وسهولة | ,743 | ,041 |
| تحقق مهنة التدريس ميولك و رغباتك | 0,869 | ,005 |
| تشعر بأن درسك في مجال تخصصك مجهدا | ,771 | ,037 |
| مهنة التدريس مهنة شاقة | ,883 | ,023 |
| مكان تأدية عملك بالمتوسطة غير مناسب | ,912 | ,001 |
| ترى أنه يمكن أن تؤدي عملا آخر بأداء أفضل | ,8 | ,033 |
| تعتقد أن مهنتك تضر بصحتك | ,791 | ,032 |
| تجد متعة حقيقية في عملك | ,860 | ,004 |
| ترى أن صحتك و لياقتك العامة تناسب مهنة التدريس | ,756 | ,042 |
| ترى أن طبيعة عملك تضطرك إلى مسايرة و مجاراة رؤسائك | ,767 | ,039 |
| تجبر نفسك على الذهاب إلى عملك معظم الأوقات | ,807 | ,031 |
| يساعدك جو المتوسطة على تأدية عملك بنجاح | ,764 | ,046 |
| ترى أنك تستطيع تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة | ,728 | ,040 |
| تشعر بصعوبة في تأديتك لعملك نتيجة لنقص الإمكانيات | ,838 | ,005 |
| تشعر بالإنهاك الشديد في نهاية العمل | ,763 | ,047 |
| تعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهيأة لتنفيذ البرامج التعليمية | ,706 | ,045 |
| تعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة على عاتقك | ,684 | ,048 |
| ترى أن القاعات التدريسية لا تتناسب مع عدد التلاميذ | ,736 | ,043 |

يوضح الجدول رقم ( 55 ) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.684) وأعلى قيمة (,9120 ) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

**ب- المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ**

**جدول رقم (56) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع التلاميذ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| تشعر بالضيق إذا اشتكى لك أحد تلاميذك | ,812 | ,027 |
| تشعر بالسرور إذا خرجت في رحلة مع تلامذتك | ,889 | ,034 |
| أنت تميل للمرح أثناء تدريسك | ,702 | ,047 |
| تشعر أن لك مكانة خاصة لدى تلاميذتك | ,736 | ,042 |
| تشعر بالضيق لعدم ملاحظة نتائج جهدك مع التلاميذ | ,925\*\* | ,001 |
| تشعر بتقدير التلاميذ لمجهودك | ,990 | ,001 |
| تتضايق من سرعة نسيان ما يتعلمه التلاميذ | ,696 | ,046 |
| تساعد التلاميذ على حل مشاكلهم | ,726 | ,042 |
| تعاني من إهمال بعض التلاميذ لمظهرهم الشخصي | ,725 | ,045 |
| تتضايق من اللامبالاة المفرطة من قبل بعض التلاميذ | ,821 | ,019 |
| تنزعج من التلاميذ الذين يعبثون بمرافق المتوسطة | ,712 | ,464 |

يوضح الجدول رقم ( 56 ) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.990) وأعلى قيمة (0.696) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

**ج – المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء**

**جدول رقم (57) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| تشعر بالسرور في الأوقات التي تمضيها مع زملائك | ,826 | ,016 |
| تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع زملائك | ,728 | ,045 |
| تشعر بالضيق من كثرة انتقاد زملائك لك | ,824 | ,015 |
| تعاني من تدخل الأساتذة في شؤون زملائهم الآخرين | ,842 | ,011 |
| تشعر بأن علاقتك بزملائك طيبة | ,786 | ,041 |
| تعاني من وجود التكتلات بين الأساتذة في المؤسسة | ,823\* | ,012 |
| تعاني من كثرة الخلافات مع الزملاء | ,774\* | ,024 |
| تعاني من صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الزملاء | ,731\* | ,039 |
| يزعجك استخفاف بعض الأساتذة بزملائهم | ,730 | ,041 |
| تشعر بعدم تقدير زملائك لك في العمل | ,895 | ,001 |

يوضح الجدول رقم (57) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.728) وأعلى قيمة (0.895) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

**د – المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري**

**جدول رقم (58) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| تجد نقصا في الاستجابة إلى توجيه رؤسائك | ,828\* | ,010 |
| ترى أن رؤساءك يعاملونك المعاملة التي تستحقها | ,925\*\* | ,001 |
| يساهم المسؤولون في حل المشكلات التي تواجهها | ,444 | ,271 |
| تشعر بعدالة و موضوعية المسؤولين في تعاملهم معك | ,647 | ,083 |
| يقدر المسؤولون أداءك المميز للعمل | ,774\* | ,024 |
| يتقبل المسؤولون النقد البناء | ,637 | ,089 |
| تشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين | ,728\* | ,040 |
| تشعر بأن العقوبات الإدارية التي تتخذها الإدارة لمعاقبة المخالفين عادلة ومناسبة | ,717\* | ,045 |

يوضح الجدول رقم (58 ) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.637) وأعلى قيمة (0.925) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

**ه – المحور الخامس: المحفزات (الراتب والترقيات)**

**جدول رقم (59) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور المحفزات (الراتب والترقيات)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفقرات** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| تدر مهنتك دخلا مناسبا | ,717\* | ,045 |
| تتيح مهنة التدريس فرصا كافية لدخل إضافي | ,824 | ,015 |
| تفكر أحيانا في تغيير مهنتك بسبب قلة دخلها | ,890\*\* | ,003 |
| دخل مهنة التدريس يعادل دخل المهن الأخرى | ,727\* | ,041 |
| تعتقد أن الكفاءة و إتقان العمل ضروري للترقية | ,793 | ,022 |
| نظام الترقيات في مهنتك يرضيك بدرجة كافية | ,728\* | ,040 |
| يتناسب راتبك مع الدرجة العلمية التي أعمل بها | ,759 | ,027 |
| يتناسب راتبك مع طبيعة عملك | ,885\*\* | ,003 |
| تشعر بالضيق لعد وجود حوافز مالية | ,774\* | ,024 |
| تستلم راتبك كل شهر بانتظام | ,800\* | ,017 |
| تعاني من عدم كفاية الراتب لسد حاجاتك | ,922 | ,001 |

يوضح الجدول رقم (59) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور والمتعلق بمتغير الضغوط الداخلية ،والذي يبين ان معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.717) وأعلى قيمة (0.922) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

**ج – الصدق البنائي:**

**جدول رقم (60) يبين صدق الاتساق البنائي لمقياس التوافق المهني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المحاور** | **معامل الارتباط** | **القيمة الاحتمالية** |
| معدل درجات المحور الاول:طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط | ,915\*\* | ,001 |
| معدل المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ | ,853\*\* | ,007 |
| معدل المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء | ,868\*\* | ,005 |
| معدل المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري | ,821\* | ,025 |
| معدل درجات المحور الخامس: : المحفزات ( الراتب والترقيات ) | ,735\* | ,043 |

يبين الجدول رقم (60) معامل ارتباط ابعاد الضغوط النفسية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة بين (0.735) و (0.915) ،وجميع هذه المعاملات دالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) و(0.05) حيث تشير إلى درجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالب الباحث لتطبيق الاستبيان على عينة الدراسة.

**د - الصدق الذاتي :** يستخرج الصدق من الجذر التربيعي للثبات:

**جدول رقم ( 61) يبين معامل الارتباط لمقياس التوافق المهني**

|  |  |
| --- | --- |
| **المحاور** | **الصدق** |
| **المحور الاول :طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | 0,811 |
| **المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | 0,805 |
| **المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء** | 0,837 |
| **المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** | 0,825 |
| **المحور الخامس : المحفزات ( الراتب الترقيات)** | 0,804 |
| **المقياس ككل** | 0,854 |

ويتضح من الجدول رقم (61) وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 0.05 حيث ترواحت قيم معاملات الارتباط بين (0.805) و(0.837) اما معامل الارتباط للمقياس ككل فبلغ (0.854)،وهكذا يتبين أن المقياس بأبعاده الأربع دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)بحيث يتمتع بصدق عالي تجعل منه أداة صادقة لما وضع من أجله.

**4- ثبات المقياس:**

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه ، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152).

ولحساب معاملات ثبات المقياس بأبعاده الخمسة(05) ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من أهم أدوات القياس حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

ولغرض حساب ثبات المقياس استعملنا طريقتين :

**أ - معادلة ألفا كرونباخ:**

**جدول رقم ( 62) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق المهني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cronbach's Alpha** | **المحــــــــــــــــــاور** | |
|
| ,658 | **المحور الاول :طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | |
| ,648 | **المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | |
| ,701 |  | **المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء** |
| ,681 |  | **المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** |
| ,646 |  | **المحور الخامس : المحفزات ( الراتب الترقيات)** |
| ,729 |  | **المقياس ككل** |
|  |  |  |

نلاحظ من الجدول رقم (62) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.646– 0.701) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية جدا من الثبات وهذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ(**0.729**) ،وهذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة.

**ب - التجزئة النصفية:**

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التوافق المهني ومحاوره الخمسة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (spss ) .وهذا ما يوضحه الجدول رقم ( 63 )

**جدول رقم ( 63 ) يبين معامل الثبات الكلي للتوافق المهني باستخدام التجزئة لنصفية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **التجزئة النصفية** | | **المحــــــــــــــــــاور** | |
| **(Spearman-Brown)معامل الارتباط بعد التصحيح** | **معامل الارتباط** |
| 0,830 | 0,71 | **المحور الاول :طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | |
| 0,778 | 0,636 | **المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | |
| 0,756 | 0,608 |  | **المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء** |
| 0,762 | 0,616 |  | **المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** |
| 0,839 | 0,722 |  | **المحور الخامس : المحفزات ( الراتب الترقيات)** |
| 0,857 | ,750 |  | **المقياس ككل** |
|  |  |  |  |

يبين الجدول رقم (63 ) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت (0,608 - 0,722) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.750) وهذا يشير الى معاملات ارتباط قوية . مما يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالب الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة .

وفي ضوء ما سبق يجد **الطالب الباحث** أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة عالية في (استبيان الضغوط النفسية ، مقياس القلق واستبيان التوافق المهني) يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الأداة على عينة الدراسة.

* **الموضوعية:**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة( إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ،2000،ص179 ).وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

* مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبياني الضغوط و التوافق المهني بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.
* أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح ،و غير قابلة للتأويل.
* كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج

الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية.

قام الطالب الباحث خلال هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لأساتذة التعليم المتوسط مكونة من عدة أسئلة**،**حيث تم الاعتماد على طريقة ليكرت "likert technique " في إعدادها كون أنها تمدنا بمعلومات أكثر عن المستجيب نظرا لأنه يستجيب لكل عبارة،كما تقيس درجة من الاتجاه لكل عبارة حيث تم تقويم كل عبارة على أساس ميزان تقدير خماسي التدرج (5-4-3-2-1) أو (دائما- غالبا – أحيانا-نادرا-أبدا)، و في هذا الشأن يذكر (حسين عبد الحميد رشوان،2003 ،ص 167):"أن استمارة الاستطلاع الرأي تعد من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث الميدانية و يأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية كمية و كيفية، من جماعات كبيرة الحجم و ذات كثافة عالية، و يقوم المستجوب بالإجابة عليها. و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات.

* و خلال المعالجة الإحصائية استخدم الطالب الباحث أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها.
* و قد قام الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة:
* تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :
* مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
* مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
* محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
* ارتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
* كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر المبحوث بالحرج.
* تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها و استخلاص نتائجها.
* كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.
* وبعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على بعض الأساتذة المحكمين (صدق المحكمين). و بناءا على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح.
* أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية.و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف.كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة.( صدق المحتوى)
* كما يشير الطالب الباحث أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرتها و أكدت سلامتهاو قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي.
* كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.
* واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.
* **رابعـــــــــا : البرنامــــــــــج المقترح:**

يتميز العالم اليوم بمجموعة من المتناقضات والصراعات التي القت بظلالها على العمال عموما و الأساتذة خصوصا فزادت من قلقهم وضغوطاتهم النفسية ،مما اثر على حالتهم النفسية ، فانعكس ذلك على توافقهم المهني .لذا كان من الضروري توفير برنامج ترويحي رياضي يسهم في التخفيف من هذه الضغوط والقلق ،وتحسين توافقهم المهني .

* **تصميم البرنامج:**

بعد الاطلاع على الأدب التربوي (كامل راتب ،2009 ) واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة – ولو على قلتها – خاصة ما تعلق بمجال الترويح الرياضي.كدراسة (سعاد خيري كاظم، 2009)،ودراسة (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014).ومن خلال المقابلات التي أجريت مع عينة الدراسة في تحديد ومعرفة رغباتهم وميولاتهم واحتياجاتهم النفسية ومحاولة التوفيق والإجماع على نوع الأنشطة الترويحية الرياضة المفضلة، بالتخفيف من الضغوط النفسية و القلق ،وتحسين التوافق المهني لديهم وذلك باستخدام آلية فعالة لمواجهة هذه المشاكل النفسية ،وذلك بإخضاعهم لبرنامج ترويحي رياضي مقترح .

**- أسس بناء البرنامج:**

* اختيار النشاط تم وفقا لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة، وهذا دون إغفال توجيههم وإرشادهم نحو نوع النشاط الذي يتفق مع حاجاتهم ومستوى نضجهم.
* ان يكون النشاط هادفا وفقا لما يحققه هذا النشاط من إشباع الحاجات النفسية وتحقيق الاسترخاء ، وجلب السرور والمرح والسعادة الى نفوس الممارسين.
* تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل ،كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب – قبل – اثناء – بعد الممارسة.
* مراعاة وقت فراغ العينة المستهدفة ،حيث يتم في الوقت الذي تتحرر فيه هذه العينة من قيود العمل أو من أي ارتباطات أو التزامات أخرى.وعلى هذا الأساس تم برمجة حصتين (02)في الأسبوع ،لمدة (12)أسبوعا،ب(24)حصة.
* **أهداف البرنامج:**
* الحد و التخفيف من الضغوط و القلق لدى أساتذة التعليم المتوسط.
* تحسين و تحقيق التوافق المهني لدى الأساتذة ،وذلك بزيادة الرغبة و التحفيز للعمل.
* تحسين الحالة الصحية النفسية للأساتذة.
* تحقيق الإسترخاء العضلي والعصبي.
* تجديد نشاط وحيوية الجسم ،وتنمية اللياقة البدنية.
* تحقيق السعادة والترويح عن الذات.
* **الحدود الإجرائية للبرنامج:**
* **الحدود البشرية:** تم تقسيمعينة الدراسة (20) أستاذا إلىمجموعتين ،مجموعة ضابطة (10) غير ممارسة لأي نشاط رياضي. ومجموعة تجريبية (10) ا طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي.
* **الحدود المكانية :** تم تنفيذ البرنامج بملعب متوسطة مرباح بلقاسم بأولاد بوغالم.
* **الحدود الزمنية :** استغرق تنفيذ البرنامج مدة شهرين بواقع (24) حصة ،حصتان في الأسبوع، بمدة ساعة واحدة(60د) في الحصة الواحدة.للموسم الدراسي 2015 – 2016.
* **توزيع محتوى البرنامج: جدول رقم(64) يبين توزيع حصص البرنامج**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الحصص** | **عدد الحصص** | **حجم كل حصة** | **مجموع الحجم الساعي** | **النسبة المئوية** |
| حصص توعوية (تحضير نفسي) | 01 | 1سا | 1سا | %04.16 |
| حصص الإعداد البدني | 04 | 1سا | 4سا | %16.66 |
| حصص استرخائية | 04 | 1سا | 4سا | %16.66 |
| حصص ترويحية | 15 | 1سا | 15سا | 62.50% |

لقد تم توزيع البرنامج الى أربعة حصص رئيسية تماشيا مع أهداف البرنامج حصص توعوية حيث تعتبر بمثابة تحضير نفسي لعينة الدراسة بنسبة (%04.16**) ،**وحصص مخصصة للإعداد البدني وهي مهمة لهذه الفئة التي لم يسبق لها ممارسة الأنشطة البدنية بنسبة (16.66%)،وحصص للاسترخاء موزعة على البرنامج بتناسق ، بنسبة (%16.66**)** .وفي الأخير حصص ترويحية بنسبة (62.50**%**).

* **الاعتبارات الميدانية (الإجرائية) لتصميم الواجبات الحركية لعينة الممارسين:**

- الفحص الطبي(مؤشر الضغط،نبض القلب،الحالة النفسية).

- نبض القلب :كانت كل الأنشطة المصممة تراعي مؤشر نبض القلب من خلال ضبط ثلثي من الجهد الأقصى وهذا من خلال مراعاة سن الممارسين ونبضه في حالة الراحة.

**- محتوى البرنامج:**

يحتوي البرنامج على (24) حصة موزعة على حصتين في الأسبوع .

**جدول رقم (65 ) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الحصص** | **الأهداف** | **المدة** | **ملاحظات** |
| الحصة الأولى | تهيئة نفسية (تحضير نفسي لممارسة النشاط الرياضي ) | 1سا |  |
| الحصة الثانية | تحضير بدني عام. | 1سا |  |
| الحصة الثالثة | تحضير بدني عام | 1سا |  |
| الحصة الرابعة | المشي السريع مع التقاطع | 1سا |  |
| الحصة الخامسة | الإحساس والوعي بالجسم أثناء السكون والراحة بالمقارنة. | 1سا |  |
| الحصة السادسة | التنسيق بين عمل الأطراف السفلية و العلوية. | 1سا |  |
| الحصة السابعـة | عمل عضلات البطن والأطراف السفلية والعلوية. | 1سا |  |
| الحصة الثامنــــة | التدريب على الإسترخاء للتخلص من الشد والتوتر لمجموعات عضلية (الذراعين والرجلين) | 1سا |  |
| الحصة التاسعة | لعبة رياضية لتكييف الجسم مع العمل البدني و الرياضي | 1سا |  |
| الحصة العاشرة | العاب رياضية جماعية (العمل الجماعي). | 1سا |  |
| الحصة الحادي عشر | العاب تنافسية في الكرة الطائرة | 1سا |  |
| الحصة الثانية عشر | تمرينات التنفس الاسترخائي. | 1سا |  |
| الحصة الثالثة عشر | العاب ترويحية. | 1سا |  |
| الحصة الرابعة عشر | لعبة جماعية (الكرة الطائرة). | 1سا |  |
| الحصة الخامسة عشر | الاسترخاء والتخلص من الشد وتوتر المجموعات العضلية للبطن والكتفين | 1سا |  |
| الحصة السادسة عشر | العاب رياضية جماعية | 1سا |  |
| الحصة السابعة عشر | العاب ترويحية (لعبة الكرة الطائرة) | 1سا |  |
| الحصة الثامنة عشر | العاب ترويحية ( مقابلة في الكرة الطائرة) | 1سا |  |
| الحصة التاسعة عشر | الاسترخاء العضلي (الجسمي) | 1سا |  |
| الحصة العشرون | العاب ترويحية باستعمال الكرة | 1سا |  |
| الحصة الواحد والعشرون | العاب تنافسية في الكرة الطائرة. | 1سا |  |
| الحصة الثانية والعشرون | تمرينات التنفس الاسترخائي | 1سا |  |
| الحصة الثالثة والعشرون | المشي بالتقاطع | 1سا |  |
| الحصة الرابعة والعشرون | العاب تنافسية في الكرة الطائرة | 1سا |  |

* **تقويم البرنامج:**

تعتبر عملية التقويم من الخطوات الهامة ، والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج ،لأنه من خلاله تتم عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص ، كما يتضمن أيضا معنى للتحسين أو التعديل أو التطوير على هذه الأحكام (أبو حطب ، عثمان ،1976 ،ص 09).

اعتمد ا**لطالب الباحث** في عملية التقويم على مجموعة من الإجراءات و الآليات منها:

* **تقويم تشخيصي أولي:** قام الطالب الباحث بعملية تقويم أولية وذلك من خلال الأسئلة والمناقشات والآراء حول محتوى البرنامج على العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج ،وما يتماشى مع ميولاتهم ورغباتهم ،واحتياجاتهم النفسية،بالإضافة إلى الاختبارات الميدانية والتي تمثلت في الاختبارات القبلية .
* **تقويم تتبعي:**قام الطالب الباحثأثناء تطبيق البرنامج بتقويم هذا البرنامج من خلال ملاحظة سلوكات وردود أفعال العينة المستهدفة مستعينا بفريق العمل والمتمثل في أساتذة التعليم المتوسط خاصة.
* **تقويم ختامي:** قام الطالب الباحث بعملية تقويم في نهاية كل حصة ،وذلك من خلال المناقشة وفتح الحوار مع الأساتذة فيما يخص شعورهم وإحساسهم بالراحة النفسية ، إضافة إلى نوع الألعاب والتمارين المستخدمة في الحصة.
* **تقويم نهائي:**قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات التي أعدت لذلك و المتمثلة في الاختبارات البعدية للدراسة من خلال المقاييس المعدة لقياس المتغيرات (الضغوط النفسية ،القلق، التوافق المهني).
* **الأسس العلمية للبرنامج :**
* **الصدق :**

قام الطالب الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من خبراء في علم النفس الرياضي ، والصحة و التدريب الرياضي متكونة من(8) أساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم .

* **الموضوعية :**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالب الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332).

وترجع موضوعية البرنامج في الأصل إلى النقاط التالية:

* اختيار النشاط تم وفقا لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة، دون إغفال توجيههم وإرشادهم نحو نوع النشاط الذي يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم وقدراتهم النفسية و البدنية ،ومستوى نضجهم.
* تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل ،كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب – قبل – اثناء – بعد الممارسة.
* لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستفيدين تميزت بالبساطة و الوضوح .
* كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن البرنامج المقترح يتمتع بموضوعية عالية.

**7.2. الوسائل الإحصائية المستعملة :**

استعمل **الطالب الباحث** ببعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه ، وما سيتوصل إليه من بيانات عن أفراد العينة . على أدوات البحث المختلفة المطبقة في هذه الدراسة مثل اختبار مان وتني u لعينتين مستقلتين و اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين.،وهذا بعد استعراض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة مع الدراسة الحالية من حيث المنهج و حجم العينة وفرضيات البحث خاصة بما تعلق بدراسات الفروق. مثل دراسة (ياسين مسلم محارب ابو حطب ،2002) ،ودراسة (علي موسى علي دبابش، 2011**)**كما تم استشارة خبير الإحصاء البروفيسير رابح بلعباس ، والأستاذ الدكتور بن قلاوز تواتي ،والأستاذ خالد وليد ،وأستاذ الإحصاء بكلية علم النفس ميلود عمار وهذا بعد تقديم لهم مشكلة وفرضيات البحث وتضمنت خطة المعالجة ما يلي :

**النسبة المئوية : من أكثر الوسائل الإحصائية استعمالا**(أحمد بن قلاوز تواتي، 2008، ص180)

**المتوسط الحسابي :** (سيد محمد خيري ، 1997، ص 242 )

هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها . (PARLEBAS. P , CYFFERS.B, 1992, p. 123)

**الانحراف المعياري :** من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا (زكريا شربيني ، 1995، ص 132)

**معامل ارتباط " بيرسون "**(فؤاد البهي السيد، 1979، ص 120)

- معامل ألفا كرونباخ.

- طريقة التجزئة النصفية .

- اختبار مان وتني Mann Whitney (u) لعينتين مستقلتين.

- اختبار ويلكوسون Wilcoxonلعينتين مرتبطتين.

- مربع معامل إيتا  **η2** الذي يقيس حجم تأثير البرنامج (d)

- حساب مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني:

لحساب مستويات الضغوط النفسية والتوافق المهني تم حساب طول الخلية ولتحديد طول خلايا مقياس الضغوط النفسية والتوافق المهني الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) كما يلي:

- تحديد نقطة بداية السلم ونهايته من خلال:

نقطة بداية السلم = عدد العبارات × ادنى درجة

النقطة القصوى = عدد العبارات × اقصى درجة

ثم حساب المدى الذي يساوي أقصى قيمة – أصغر قيمة وقسمتها على عدد المستويات التي يريدها الباحث ( 2 ) وعليه نحصل على طول المجال من خلال الرقم الثابت المتحصل عليه لنخلص إلى المستويات التالية :

المستوى الأول = نقطة البداية + الرقم الثابت منخفض

المستوى الثاني= نقطة البداية + 2 الرقم الثابت مرتفع

\* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss**22**).

**8.2. صعوبات البحث:**

كأي دراسة صادف الطالب الباحث خلال إجراء هذا البحث عدة صعوبات نذكر من منها:

- صعوبة ضبط العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج من حيث استمرارية العمل دون وعدم التغيب عن الحصص ،حيث كان مبرمج العمل مع 15 أستاذا إلا انه عدم التزام العينة بالمواعيد تقلص الى (10) أساتذة وذلك بعزل (05) أساتذة لعدم التزامهم بالمواعيد والغيابات المتكررة نظرا لظروفهم الخاصة.

- تلقى الطالب الباحث بعض الصعوبات و العراقيل في الحصول على بعض المعلومات الخاصة عن تعداد مجتمع البحث من مديرية التربية لولاية مستغانم.

- صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة خاصة فيما تعلق بالأنشطة الترويحية الرياضية، وندرتها- في حدود علم الباحث-.

**خاتمة:**

تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، لان جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وإجراءاته الميدانية .

وهذا ما حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل تجسيده ، بوضع خطة محددة الأهداف والغايات ، وذلك بواسطة تحديد منهج ملائم لطبيعة الدراسة ، يخدم مشكلة وأهداف البحث ،كما تم تحديد عينة الدراسة ،والأدوات المناسبة لجمع البيانات ،مع دراسة الأسس العلمية لها،بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة ،التي تساعد في عرض وتحليل ومناقشة النتائج، كما تطرق إلى الصعوبات و العراقيل التي واجهته أثناء قيامه بالدراسة .

**الفصل الثالث:**

**عرض و تحليل و مناقشة النتائج**

تمهيد

1.3- عرض و تحليل ومناقشة النتائج

2.3- استنتاجات

3.3- مناقشة الفرضيات

4.3- الخلاصة العامة

5.3- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

**تمــــهيـــد:**

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج لمناقشتها ،وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث ،والتي أسفرت عنها هذه الدراسة بحيث تم استخدام البرنامج الإحصائي(spss22) في تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة و إعطاء الصورة العامة للنتائج حيث قام بعرض النتائج في جداول.

**- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية :**

**- عرض نتائج التوزيع الطبيعي:**

**جدول رقم (66) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوط النفسية Tests of Normality**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المحاور** | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | Df | القيمة الاحتمالية  SIG |
| الضغوط الداخلية | ,980 | 40 | ,017 |
| ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات | ,958 | 40 | ,142 |
| الضغوط العلائقية ( العلاقات ) | ,915 | 40 | ,005 |
| ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | ,945 | 40 | ,050 |
| معدل درجات المقياس ككل | ,886 | 40 | ,001 |

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شابيروا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي، فمن خلال الجدول **رقم ( 66)** نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من0.05 حيث بلغت في محاور مقياس الضغوط النفسية أعلى قيمة 0.017 بينما أدنى قيمة بلغت 0.005 ،أما قيمة SIG للمقياس ككل فبلغت 0.001 (القيمة SIG اصغر من 0.05 ) وهذا ما يدل على انه هناك فروق معنوية ، وعليه نستخلص أن القيم أو النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي، بالإضافة إلى صغر حجم العينة ( ن= 10 لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لابارامتري أو لامعلمي هو مقياس مان وتني Mann Whitney (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين ، ولكوكسن wilcoxon للعينتين المرتبطتين .

**جدول رقم (67) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق Tests of Normality**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المحاور** | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | Df | القيمة الاحتمالية  SIG |
| معدل درجات القلق | ,925 | 40 | ,011 |

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شابيروا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي , فمن خلال الجدول **رقم ( 67 )** نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من0.05 حيث بلغت في محاور مقياس القلق ,011 (القيمة SIG اصغر من 0.05 ) وهذا ما يدل على انه هناك فروق معنوية ، وعليه نستخلص أن القيم أو النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي بالإضافة إلى صغر حجم العينة ( ن= 10 لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لابارامتري أو لامعلمي هو مقياس مان وتني Mann Whitney (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين ، ولكوكسن wilcoxon للعينتين المرتبطتين .

**جدول رقم(68) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس التوافق المهني Tests of Normality**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المحاور** | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | Df | القيمة الاحتمالية  SIG |
| **طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | ,979 | 40 | ,020 |
| **علاقة الأستاذ مع التلاميذ** | ,941 | 40 | ,008 |
| **علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء** | ,970 | 40 | ,009 |
| **علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** | ,965 | 40 | ,005 |
| **المحفزات ( الراتب الترقيات)** | ,980 | 40 | ,041 |
| **المقياس ككل** | ,913 | 40 | ,003 |

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شابيروا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي، فمن خلال الجدول **رقم ( 68)** نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من0.05 حيث بلغت في محاور مقياس الضغوط النفسية أعلى قيمة 0.041 بينما أدنى قيمة بلغت 0.005 ،أما قيمة SIG للمقياس ككل فبلغت 0.003 (القيمة SIG اصغر من 0.05 ) وهذا ما يدل على انه هناك فروق معنوية ، وعليه نستخلص أن القيم أو النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي،بالإضافة إلى صغر حجم العينة ( ن= 10 لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لابارامتري أو لامعلمي هو مقياس مان وتني Mann Whitney (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين ، ولكوكسن wilcoxon للعينتين المرتبطتين .

**2 – تجانس عينتي الدراسة (العينة الضابطة والعينة التجريبية) :**

**- نتائج الاختبارات القبيلة للعينتين ( الضابطة والتجريبية) لمتغير الضغوط النفسية :**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للضغوط النفسية ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم ( 69 ) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **Z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **الضغوط النفسيــــة** | **9.70** | **97.00** | **11.30** | **113.00** | **42.00** | **0.606-** | **0.545** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (69) ان قيمة مان وتني بلغت ( 42.00 ) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig ( 0.545 ) والتي هي اكبر من (0.05) وعليه نأخذ الفرض الصفري H0 المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفضH1 ،وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الضغوط النفسية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

**- نتائج الاختبارات القبيلة للعينتين ( الضابطة والتجريبية) لمتغير الضغوط القلق:**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للقلق ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم ( 70 ) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **Z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **القلــــــق** | **10.20** | **102.00** | **10.80** | **108.00** | **47.00** | **0.231-** | **0.817** | **غير دال**  **إحصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (70) ان قيمة مان وتني بلغت (47.00) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.817) والتي هي اكبر من (0.05) ،وعليه نأخذ الفرض الصفري H0 المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفضH1،و يفسر ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير القلق مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

**- نتائج الاختبارات القبيلة للعينتين ( الضابطة والتجريبية) لمتغير التوافق المهني:**

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي ( للتوافق المهني ) باستخدام اختبار مان وتني u للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**جدول رقم ( 71) يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **الضابطة (ن=10)** | | **التجريبية (ن=10)** | | **قيمة**  **مان وتني**  **U** | **قيمة**  **z** | **القيمة الاحتمالية**  ASYMP SIG | **مستوى**  **الدلالة** |
| **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** | **متوسط الرتب** | **مجموع الرتب** |
| **العمر الزمني** | **10.35** | **103.50** | **10.65** | **106.50** | **48.50** | **0.114-** | **0.909** | **غير دال**  **احصائيا** |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (71) ان قيمة مان وتني بلغت (48.50) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (**0.909**) والتي هي اكبر من (0.05) وعليه نأخذ الفرض الصفري H0 المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفضH1، وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير التوافق المهني مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

وعليه من خلال عرض النتائج نلاحظ انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة وهذا ما يدل على مدى التقارب الحاصل بين عينتي البحث مما يشير إلى تجانس عينتي البحث.

**1.3. عرض وتحليل النتائج :**

**1.1.3.عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول:**

والذي نصه " ما هو مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي" ؟

**- نتائج اختبارات القياسات القبلية لعينتي الدراسة (الضابطة والتجريبية):**

**- متغير الضغوط النفسية:**

**جدول رقم (72 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الأبـــــــــعاد** | | **الضغوط الداخلية** | **ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات** | **ضغوط علائقية** | **ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** | **المقياس ككل** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | | 2.955 | 3.665 | 3.460 | 3.572 | 3.436 |
| الانحراف المعياري | | 0.616 | 0.715 | 0.717 | 0.824 | 0.504 |
| الوسيـــط | | 2.775 | 3.675 | 3.700 | 3.710 | 3.555 |
| معامل الالتواء | | 0.468 | 0.107 | 1.166- | 0.986- | 0.967- |
| التفلطح | | 1.055 | 0.773- | 0.768 | 0.694 | 0.795 |
| درجة الاستجابات |  | 32.50 | 62.30 | 69.20 | 25.00 | 189.00 |
| مستوى التقييم |  | منخفض | مرتفع | مرتفع | مرتفع | مرتفع |
| العينة الضابطة  ن 2 =10 | المتوسط الحسابي | | 2.865 | 3.723 | 3.490 | 3.543 | 3.443 |
| الانحراف المعياري | | 0.346 | 0.538 | 0.531 | 0.685 | 0.091 |
| الوسيــط | | 2.820 | 3.820 | 3.675 | 3.785 | 3.450 |
| معـــامل الالتواء | | 0.732 | 0.906- | 0.475- | 0.842- | 0.594 |
| التفلطح | | 0.008- | 0.119 | 1.321- | 0.635- | 0.336 |
| درجة الاستجابات | | 31.50 | 63.30 | 69.80 | 24.80 | 189.40 |
| مستوى التقييم | | منخفض | مرتفع | مرتفع | مرتفع | مرتفع |

**- الضغوط الداخلية:**

يتبين من خلال الجدول رقم **(72 )** أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.955) وبانحراف معياري (0.616)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.468) وبتفلطح بلغ (1.055**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.865) وبانحراف معياري(0.346 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.732 ) وبتفلطح بلغت قيمته (0.008-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (32.50) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في متغير الضغوط الداخلية ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (31.50) بتقييم منخفض ، ويرى الطالب الباحث إلى انه لا توجد لدى العينتين ضغوط داخلية ترجع إلى شخصية المدرسين ، وأن لديهم استقرار وتوازن نفسي، يعزوه إلى التكوين الأكاديمي النفسي الذي يتلقاه الأساتذة في معاهد التكوين ، بالإضافة إلى الدورات التكوينية التي تقام على مستوى المديرية و التي يؤطرها المفتشون.حيث اشارت دراسة (مهدي بلعسلة ،2013) نقلا عن هندريكس واخرون (2000) انه ميز بين نوعين من الضغوط هما ضغوط مرتبطة بخصائص المعلمين والطلاب ، وضغوط مرتبطة بظروف العمل ،ولم يتطرقوا الضغوط الداخلية للأساتذة .اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(إسماعيل طه، الطاف ياسين ،2003) أن أساتذة الجامعة لايعانون من الضغوط النفسية.

**ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات :**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.665) وبانحراف معياري (0.715)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.107) وبتفلطح بلغ (0.773-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.723) وبانحراف معياري(0.538 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.906- ) وبتفلطح بلغت قيمته (0.119) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (62.30) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في متغيرضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 63.30) بتقييم مرتفع ، وعليه يستشف الطالب الباحث إلى أن لدى العينتين ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات، يعزو ذلك إلى خصوصية هذه المرحلة التعليمية وصعوبة التعامل مع المرحلة العمرية للتلميذ،التي تتميز بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي للمراهق واكتظاظ البرامج و الأقسام .وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بلعسلة مهدي فتيحة .2013) ان اكتظاظ الأقسام يسبب إرهاقا للمعلم ويؤثر على تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعلم ويؤدي الى الشعور بالملل والفشل والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي. (شارف خوجة مليكة ،2011 ) ،ودراسة (محمد حمزة الزيودي،2007) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية ، البرنامج الدراسي المكتظ ، و المشاكل السلوكية ، وعدم وجود التسهيلات المدرسية ، وزيادة عدد الطلاب في الصف ،ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم.

**- ضغوط علائقية :**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.460) وبانحراف معياري (0.717)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.166-) وبتفلطح بلغ (0.768) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.490) وبانحراف معياري(0.531 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.475- ) وبتفلطح بلغت قيمته (1.321-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (69.20) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في متغيرضغوط علائقية، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (69.80) بتقييم مرتفع ، وعليه يستشف الطالب الباحث إلى ان لدى العينتين ضغوط مرتفعة في متغير العلاقات داخل المتوسطة ، حيث أن هذه العلاقات قائمة على الفتور ، والنفور بين الأساتذة وبقية محيط المؤسسة من تلاميذ ،ومسؤولين وطاقم إداري ،وزملاء.حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (مقداد ، فاضل ،2012)أن ما نسبته 87% من المعلمين يتعرضون الى الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ .

**- ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل :**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.572) وبانحراف معياري (0.824)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.986-) وبتفلطح بلغ (0.694)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.543) وبانحراف معياري(0.685 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.842- ) وبتفلطح بلغت قيمته (0.635-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية(25.00) وهذا ما يشير الى مستوى مرتفع في متغيرضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل،أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (24.80) بتقييم مرتفع،وعليه يستشف الباحث إلى ان لدى العينتين ضغوط مرتفعة في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.وهذا ما يؤكده هندريكس وآخرون أن اعباء العمل الزائدة،و انخفاض الاجور تعتبر من اهم الضغوط التي يعاني منها المدرسون. (Hendricks,al,2000,p156) هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الاحمدي2002)، ودراسة(الشخابنة 2010) والتي أظهرت أن العوامل التنظيمية والمهنية (مثل ساعات العمل ،عدم وجود أوقات كافية للراحة)و الراتب تؤثر في الحالة النفسية للعامل. لان العامل يتوقع أن يحصل على اجر مناسب للجهد الذي يبذله، فإذا كان الأجر اقل فانه سيشعر حتما بالضغوط النفسية.

**- مقياس الضغوط النفسية ككل:**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.436) وبانحراف معياري (0.504)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.967-) وبتفلطح بلغ (0.795)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.443) وبانحراف معياري(0.091 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.594 ) وبتفلطح بلغت قيمته (0.336)

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (189.00) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في الضغوط النفسية للاستبيان ككل، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (189.40) بتقييم مرتفع ، وعليه يستشف الطالب الباحث إلى ان لدى العينتين ضغوط مرتفعة في المقياس ككل ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة(شارف خوجة مليكة،2011) والتي تشير أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية. ومع دراسة (الاحمدي2002)، ودراسة(الشخابنة 2010) والتي أظهرت أن العوامل التنظيمية والمهنية (مثل ساعات العمل ،عدم وجود أوقات كافية للراحة و الراتب تؤثر في الحالة النفسية للعامل. لان العامل يتوقع أن يحصل على اجر مناسب للجهد الذي يبذله، فإذا كان الأجر اقل فانه سيشعر حتما بالضغوط النفسية. وهذا ما تؤكده دراسة كو )1990, Kuo ( ان الاتجاهات السلبية نحو مهنة التعليم بسبب ظروف العمل الصعبة التي يعاني منها المعلمون ترتبط بالاجهاد النفسي والجسمي للمعلمين ،أي انه كلما كانت الاتجاهات نحو مهنة التعليم سلبية. كانت معنوياتهم وأدائهم منخفضا.

**- متغير القلق :**

**جدول رقم ( 73 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **المقياس** | **مقياس القلق** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | 0.554 |
| الانحراف المعياري | 0.037 |
| الوسيـــط | 0.560 |
| معامل الالتواء | 0.168 |
| التفلطح | 0.816- |
| درجة الاستجابات | 27.70 |
| مستوى التقييم | **قلق شديد** |
| العينة الضابطة  ن 2 =10 | المتوسط الحسابي | 0.552 |
| الانحراف المعياري | 0.047 |
| الوسيــط | 0.550 |
| معـــامل الالتواء | 0.284 |
| التفلطح | 1.425- |
| درجة الاستجابات | 27.60 |
| مستوى التقييم | **قلق شديد** |

يتبين من خلال الجدول رقم **(73)** أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (0.554) وبانحراف معياري (0.037)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.168) وبتفلطح بلغ (0.816-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.552) وبانحراف معياري (0.047)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.284 ) وبتفلطح بلغت قيمته (1.425-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (27.70) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 27.60) حيث يشير مستوى التقييم إلى أن العينتين الضابطة والتجريبية لديهم قلق شديد . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى ظروف العمل وطبيعته في هذه المرحلة التعليمية الحساسة وخاصة سن المراهقة للتلاميذ بالإضافة الاكتظاظ و المستجدات المتمثلة في المناهج الجديدة ....كل هذا سبب لهم القلق .

**- متغير التوافق المهني:**

**جدول رقم ( 74) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الأبـــــــــعاد** | **طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | **عـلاقة الأستاذ مع التلاميذ** | **عـلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء** | **عـلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** | **المحفزات**  **(الراتـب والترقيات)** | **المقيـاس ككل** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | 2.530 | 2.444 | 2.880 | 2.515 | 2.475 | 2.561 |
| الانحراف المعياري | 0.237 | 0.126 | 0.285 | 0.394 | 0.396 | 0.155 |
| الوسيـــط | 2.560 | 2.450 | 2.900 | 2.565 | 2.595 | 2.600 |
| معامل الالتواء | 2.551- | 0.658- | 0.358 | 2.123- | 1.387- | 2.628- |
| التفلطح | 7.277 | 1.294 | 0.969- | 5.627 | 1.288 | 7.603 |
| درجة الاستجابات | 48.10 | 26.90 | 28.80 | 20.10 | 27.20 | 151.10 |
| مستوى التقييم | منخفض | منخفض | متوسط | منخفض | منخفض | منخفض |
| العينة الضابطة  ن 2 =10 | المتوسط الحسابي | 2.500 | 2.390 | 2.970 | 2.565 | 2.480 | 2.566 |
| الانحراف المعياري | 0.550 | 0.383 | 0.507 | 0.663 | 0.660 | 0.273 |
| الوسيــط | 2.305 | 2.315 | 3.000 | 2.375 | 2.450 | 2.580 |
| معـــامل الالتواء | 0.570 | 0.734 | 0.819- | 1.101 | 0.189- | 1.066- |
| التفلطح | 0.859- | 0.299- | 1.345 | 1.129 | 0.116- | 0.503 |
| درجة الاستجابات | 47.40 | 26.30 | 29.70 | 20.50 | 27.30 | 151.50 |
| مستوى التقييم | منخفض | منخفض | منخفض | منخفض | منخفض | منخفض |

**- طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط:**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.530) وبانحراف معياري 0.237)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (2.551-) وبتفلطح بلغ (7.277 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.500) وبانحراف معياري ( 0.550)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.570)وبتفلطح بلغ (0.859- )

كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (48.10) ، بمستوي تقييم منخفض .في بعدطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط **.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (47.40 ) بتقييم منخفض ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التعليم الشاقة،و الصعوبات التي يواجهها المدرسون في المستجدات الدراسية من مناهج ولوائح وقوانين جديدة تتماشى و الإصلاحات المعلن عنها في الآونة الأخيرة والتي تتطلب تكوينا خاصا وبذل مجهودات كبيرة لمواكبة هذه التطورات.وهذا ما يفسر نقص و انخفاض في درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط و يشير الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (ماهرة عطوة الشافعي،2002).

**- علاقة الأستاذ مع التلاميذ:**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.444) وبانحراف معياري (0.126)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.658- ) وبتفلطح بلغ (1.294 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.390) وبانحراف معياري (0.383)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.734) وبتفلطح بلغ (0.299-)كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (26.90) ، بمستوي تقييم منخفض في بعدعلاقة الأستاذ مع التلاميذ، ويعزو الطالب الباحث ذلك المرحلة الحساسة التي يمر بها تلاميذ هذه المرحلة وهي مرحلة المراهقة ،حيث تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة(سامي خليل فحجان،2010)حيث كانت العلاقة مع الطلبة علاقة قوية ومتينة ، مما يحقق لهم توافق مهني جيد.

**- علاقة الأستاذ مع الزملاء:**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.880) وبانحراف معياري (0.285)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.358 ) وبتفلطح بلغ (0.969- **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.970) وبانحراف معياري (0.507)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.819 -) وبتفلطح بلغ (1.345 )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (28.80) ، بمستوي تقييم منخفض في بعدعلاقة الأستاذ مع الزملاء**.**اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (29.70) بتقييم منخفض ،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى العلاقات المشحونة والصراعات و الخلافات بين الأساتذة والجو العام في المتوسطة .مما سبب لهم سوء التوافق لديهم.

**- عـــلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.515) وبانحراف معياري 0.394)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (2.123- ) وبتفلطح بلغ (5.627**) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.565) وبانحراف معياري (0.663)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (1.101) وبتفلطح بلغ (1.129 )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (20.10) ، بمستوي تقييم منخفض في بعدالعلاقة مع الإطار الإداري  **.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (20.50 ) بتقييم منخفض ،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى المستجدات والاصلاحات الجديدة التي مست القطاع والتي أنهكت الأساتذة ، واتفقت هذه النتيجة مع دراس ة(الشخانبة،2010)حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية ،وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.

**- المحفزات (الراتـب والترقيات) :**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.475) وبانحراف معياري (0.396)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.387- ) وبتفلطح بلغ (1.288**) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.480) وبانحراف معياري (0.660)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.189-) وبتفلطح بلغ (0.116- )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (27.20) ، بمستوي تقييم منخفض في بعدطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط **.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (27.30 ) بتقييم منخفض ، ويعزو الطالب الباحث ذلك الى ان الرواتب غير كافية لسد حاجاتهم خاصة واذا ما قرون بأجور عمال في قطاعات أخرى .بالإضافة الى التذبذبات والضبابية في الترقيات و الامتيازات .حيث يشعرون بنقص في حقوقهم مما اثر على توافقهم المهني. حيث اتفقت مع دراسة (ماهرة عطوة الشافعي،2002) ،ودراسة (مكناسي،2007) أن مستوى التوافق المهني بصورة عامة منخفض.

**- المقياس ككل:**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.561) وبانحراف معياري (0.155)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (2.628- ) وبتفلطح بلغ (7.603 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.566) وبانحراف معياري (0.273)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (1.066 -) وبتفلطح بلغ (0.503 )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (151.10)، بمستوى تقييم منخفض في مقياس التوافق المهني ككل**.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (151.50 ) بتقييم منخفض ، ويعزو الطالب الباحث ذلك عدم توفر الجو الملائم للعمل في المتوسطة من نقص الوسائل والإمكانات ، العلاقات المضطربة وغير الصحيحة مع مختلف الفاعلين من اولياء واداريين...بالإضافة نقص المحفزات من أجور وترقيات.وهذا ما أدى الى انخفاض في التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط وهذا ما أكده

تعارضت هذه النتيجة مع دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين،2006) أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد ، وقد يعود ذلك إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم و الثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر.

**- نتائج اختبارات القياسات البعدية لعينتي الدراسة (الضابطة والتجريبية):**

**- متغير الضغوط النفسية:**

**جدول رقم ( 75) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الأبـــــــــعاد** | | **الضغوط الداخليـة** | **ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات** | **ضغوط علائقية** | **ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل** | **المقياس ككل** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | | 2.390 | 2.611 | 2.235 | 2.313 | 2.394 |
| الانحراف المعياري | | 0.570 | 0.200 | 0.312 | 0.512 | 0.217 |
| الوسيـــط | | 2.315 | 2.680 | 2.200 | 2.355 | 2.430 |
| معامل الالتواء | | 0.784 | 0.464- | 0.145- | 0.376- | 0.695- |
| التفلطح | | 0.062- | 1.394- | 0.789- | 0.862- | 1.374 |
| درجة الاستجابات | | 26.30 | 44.40 | 44.70 | 16.20 | 131.60 |
| مستوى التقييم |  | منخفض | منخفض | منخفض | منخفض | منخفض |
| العينة الضابطة  ن 2 =10 | المتوسط الحسابي | | 2.855 | 3.765 | 3.545 | 3.528 | 3.345 |
| الانحراف المعياري | | 0.283 | 0.408 | 0.589 | 0.520 | 0.178 |
| الوسيــط | | 2.910 | 3.735 | 3.750 | 3.640 | 3.480 |
| معـــامل الالتواء | | 0.140 | 0.043 | 0.687- | 0.192- | 0.246 |
| التفلطح | | 0.514- | 1.310- | 1.157- | 1.836- | 1.042- |
| درجة الاستجابات | | 31.40 | 64.00 | 70.90 | 24.70 | 191.00 |
| مستوى التقييم | | منخفض | مرتفع | مرتفع | مرتفع | مرتفع |

**- الضغوط الداخلية:**

يتبين من خلال الجدول رقم **(75)** ان المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.390) وبانحراف معياري (0.570)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.784) وبتفلطح بلغ (0.062-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.855) وبانحراف معياري(0.283 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.140 ) وبتفلطح بلغت قيمته (0.514-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (26.30) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في متغير الضغوط الداخلية ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (31.40) بتقييم منخفض ، ويرى الطالب الباحث إلى انه لا توجد لدى العينتين ضغوط داخلية .

**ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات :**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.611) وبانحراف معياري (0.200)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.464-) وبتفلطح بلغ (1.394-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.765) وبانحراف معياري (0.408)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.043 ) وبتفلطح بلغت قيمته (1.310-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (44.40) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في متغيرضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 64.00) بتقييم مرتفع ، يعزو الطالب الباحث إلى نوع التمارين الرياضية ومدى فاعليتها في التخفيف من الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات ،وهذا ما تؤكده ميادة على أن الممارسة الرياضية تساعد على التكيف النفسي ،وتحقيق الذات لممارسيها ،فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس ، وتساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي،وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ، وتفريغ الطاقة النفسية،واستنفاذ كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس.(ميادة قرمان،2008،ص 76)

**- ضغوط علائقية :**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.235) وبانحراف معياري (0.312)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.145-) وبتفلطح بلغ (0.789-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.545) وبانحراف معياري(0.589) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.687- ) وبتفلطح بلغت قيمته (1.157-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (44.70) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في متغيرضغوط علائقية،عكس العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج حيث بلغت درجة الاستجابات ب ( 70.90) بتقييم مرتفع ، وعليه يستشف الطالب الباحث إلى الدور الايجابي والفعال للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين العلاقات بين الأساتذة والشركاء في العمل من إداريون وأولياء بالإضافة إلى الزملاء والتلاميذ .حيث يشير ياسين ان الممارسة الرياضية لها أهمية على الصحة النفسية فتلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة. (ياسين رمضان، 2008، ص 58)

**- ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل :**

يتبن من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.313) وبانحراف معياري (0.512)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.376-) وبتفلطح بلغ (0.862-**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.528) وبانحراف معياري (0.520)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.192- ) وبتفلطح بلغت قيمته (1.836-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية(16.20)وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في متغيرضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل،أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (24.70) بتقييم مرتفع، ويعزو الطالب الباحث أن للأنشطة المقترحة في البرنامج الترويحي الرياضي أثر ايجابي وواضح على العينة التجريبية مقارنة مع اقرأنهم العينة الضابطة ،وهذا ما يؤكده هاني محمد حجر،محمود إسماعيل الهاشمي ان الرياضة تسهم في الارتقاء بالناحية النفسية للفرد فمن خلال ممارسة الرياضة يتخلص الفرد من الضغوط المختلفة فتعمل الرياضة على التخلص من التوتر العصبي والإرهاق النفسي و التخلص من الكبت ،حتى يتمكن الفرد من خلال اللعب من ترقية الانفعالات ،ويضيفا انه من خلال ممارسة الرياضة يتمكن الفرد من الشعور بالسرور و الفرح والراحة النفسية والمزاجية. (هاني محمد حجر،محمود إسماعيل الهاشمي،2014،ص73) وهذا من أهداف الترويح الرياضي الذي يسعى إلى إشباع الحاجات النفسية من الشعور بالسعادة والسرور لدى الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية .

**- المقياس ككل:**

يتبين من خلال الجدول أعلاهأن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.394) وبانحراف معياري(0.217)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.695-) وبتفلطح بلغ (1.374)**)** ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.345) وبانحراف معياري(0.178 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.246) وبتفلطح بلغت قيمته (1.042-**).**

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (131.60) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في المقياس ككل، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (191.00) بتقييم مرتفع ، يعزو الطالب الباحث الدور الايجابي والفعال للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة التي مازات تعاني من الضغط المرتفع .

وهذا ما يؤكد هاني محمد حجر،محمود إسماعيل الهاشمي ان الرياضة هي إحدى القنوات الأساسية في إشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل جسم الإنسان ،فقد أثبتت الأبحاث مدى تأثير الرياضة على سلوك الأفراد الممارسين لها من توازن في الانفعالات (هاني محمد حجر،محمود إسماعيل الهاشمي،2014،ص73)

ويضيف حازم وآخرون أن للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي.(حازم النهار وآخرون،2010، ص288 )

**- متغير القلق :**

**جدول رقم ( 76 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **المقياس** | | **مقياس القلق** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | | 0.416 |
| الانحراف المعياري | | 0.060 |
| الوسيـــط | | 0.400 |
| معامل الالتواء | | 0.119 |
| التفلطح | | 1.093 |
| درجة الاستجابات | | 20.80 |
| مستوى التقييم |  | **قلق بسيط** |
| العينة الضابطة  ن 2 =1غذا 0 | المتوسط الحسابي | | 0.548 |
| الانحراف المعياري | | 0.055 |
| الوسيــط | | 0.540 |
| معـــامل الالتواء | | 0.115 |
| التفلطح | | 1.708- |
| درجة الاستجابات | | 27.40 |
| مستوى التقييم | | **قلق شديد** |

يتبين من خلال الجدول رقم **(76)** ان المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (0.416) وبانحراف معياري (0.060)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.119) وبتفلطح بلغ (1.093)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.584) وبانحراف معياري(0.055 )كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.115) وبتفلطح بلغت قيمته (1.708)

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (20.80) ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الاستجابات ب ( 27.40) حيث يشير مستوى التقييم إلى أن العينتين الضابطة لديهم قلق شديد في حين العينة التجريبية لديهم قلق بسيط. ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف و التقليل من القلق حيث كان لدى أساتذة التعليم المتوسط يتميزون بقلق شديد قبل الخضوع للبرنامج في حين بعد الانتهاء من البرنامج لوحظ ان لديه قلق بسيط وهذا راجع إلى نوع التمارين والألعاب المقترحة التي كانت تلبي رغبات وميول الأساتذة مما اثر عليهم إيجابا.

وهذا ما يؤكده زعبلان ان القلق هو سمة العصر و الرياضة هي سمة علاجية فاعلة لعلاج تلك الحالة فتمارين اليوجا التي تقوم على قاعدة التنفس من الخيارات الناجحة جدا والتي تخفف من وطأة التوتر والقلق فإذا كان المرء يعاني من حالة توتر عالية ويريد نشاطا حيوية فلا بد حتى يتم إخراج تلك الطاقة هو قيامنا بمزاولة نشاط الجري الخفيف أو ركوب الدراجة أو ممارسة السباحة في حمام به ماء ساخن حتى يتم ارتخاء العضلات و الجسد و العقل والابتعاد عن حالة السكون التي تفاقم حدة القلق. (احمد زعبلان ،2015)

كما يضيف حازم ان للنشاط الرياضي له فائدة ملحوظة لتحسين الحالة المزاجية عند الذين يعانون من القلق. .(حازم النهار وآخرون،2010، ص288 ) .

**- متغير التوافق المهني:**

**جدول رقم ( 77 ) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الأبـــــــــعاد** | **طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط** | **عـلاقة الأستاذ مع التلاميذ** | **عـلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء** | **عـلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري** | **المحفزات**  **(الراتـب والترقيات)** | **المقيـاس ككل** |
| العينة التجربية  ن 1 = 10 | المتوسط الحسابي | 3.138 | 3.290 | 3.850 | 3.539 | 3.281 | 3.374 |
| الانحراف المعياري | 0.436 | 0.309 | 0.562 | 0.543 | 0.343 | 0.256 |
| الوسيـــط | 3.085 | 3.285 | 3.950 | 3.440 | 3.270 | 3.370 |
| معامل الالتواء | 0.036 | 1.145 | 0.959- | 1.113 | 0.796 | 0.401 |
| التفلطح | 0.938- | 0.703 | 0.459 | 2.183 | 0.977 | 1.670 |
| درجة الاستجابات | 59.90 | 36.20 | 38.50 | 28.30 | 36.10 | 199.00 |
| مستوى التقييم | **مرتفع** | **مرتفع** | **مرتفع** | **مرتفع** | **مرتفع** | **مرتفع** |
| العينة الضابطة  ن 2 =10 | المتوسط الحسابي | 2.455 | 2.435 | 2.890 | 2.477 | 2.500 | 2.397 |
| الانحراف المعياري | 0.475 | 0.537 | 0.901 | 0.447 | 0.526 | 0.195 |
| الوسيــط | 2.305 | 2.270 | 2.650 | 2.440 | 2.550 | 2.590 |
| معـــامل الالتواء | 0.471 | 0.740 | 0.907 | 0.178 | 0.740- | 0.483- |
| التفلطح | 1.477- | 1.156- | 0.283 | 1.114- | 0.499 | 1.105- |
| درجة الاستجابات | 46.50 | 26.80 | 28.90 | 19.80 | 27.50 | 149.50 |
| مستوى التقييم | **منخفض** | **منخفض** | **منخفض** | **منخفض** | **منخفض** | **منخفض** |

**- طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.138) وبانحراف معياري (0.436)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.036 ) وبتفلطح بلغ (0.938- **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.455) وبانحراف معياري (0.475)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.471) وبتفلطح بلغ (1.477-)كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (59.90) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعدطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط **.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (46.50 ) بتقييم منخفض ، في درجة التوافق المهني .ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى اثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على أساتذة التعليم المتوسط الذين خضعوا له ،حيث يفسر الباحث ذلك الى مدى استجابة العينة التجريبية للتمارين والألعاب الرياضية المقترحة التي كانت تلبي رغباتهم وميولاتهم وهذا ما لوحظ من خلال ردود أفعالهم اثناء الحصص وبعد نهايتها من فرح وسعادة وسرور. مما أدى إلى التغلب على ظروف العمل المليئة بالمثيرات. وهذا ما يؤكده (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997،ص58) ان دراسة قام بها وليامز أشار إلى ضرورة الاهتمام بفترات الراحة أثناء العمل و الاهتمام كذلك بالترويح باعتباره من الاستراتيجيات في زيادة الإنتاج.

**- عـــلاقة الأستاذ مع التلاميذ :**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.290) وبانحراف معياري (0.309)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.145 ) وبتفلطح بلغ (0.703 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.435) وبانحراف معياري (0.537)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.740) وبتفلطح بلغ (1.156-) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (36.20) ، بمستوى تقييم مرتفع في بعدعـــلاقة الأستاذ مع التلاميذ**.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (26.80) بتقييم منخفض ، في درجة التوافق المهني .ويعزو الطالب الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في رفع من علاقة الأساتذة مع التلاميذ الذين خضعوا للبرنامج المقترح ، مما حسن من توافقهم المهني مقارنة بأقرانهم الذين لم يخضعوا للبرنامج الترويحي. وهذا ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص90)أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه)

**- عــــلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء :**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.850) وبانحراف معياري (0.562)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.959- ) وبتفلطح بلغ (0.459 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.890) وبانحراف معياري (0.901)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.907) وبتفلطح بلغ (0.283 )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (38.50) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعدعــــلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء**.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (28.90) بتقييم منخفض ، في درجة التوافق المهني ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى للأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة في البرنامج اثر ايجابي في تحسن العلاقات مع الزملاء مما زاد من توافقهم المهني وهذا ما يؤكده( صبحي قبلان وآخرون ،2011 ، ص55 ) ان الرياضة للجميع تهدف إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ،وتحسين مستوى الأداء.

**- عـــلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري :**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.359) وبانحراف معياري (0.543)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.113 ) وبتفلطح بلغ (2.183 **) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.477) وبانحراف معياري (0.447)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.178) وبتفلطح بلغ (1.114-)كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (28.30) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعدعـــلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري**.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (19.80) بتقييم منخفض ،في درجة التوافق المهني ويعزو الطالب الباحث ذلك الى نوع التمارين و الألعاب الرياضة المناسبة المقترحة في البرنامج الترويحي الرياضي ، التي تلبي رغبات وميولات الأساتذة ،مما ساهم في تحسين توافقهم المهني.حيث يؤكد جوادي "ان العمال يحتاجون إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب والملل من ممارسة الأعمال الرتيبة ،التي قد تؤدي إلى إصابة العامل بالتشنجات العضلية وقد تؤدي الى إصابة العامل بالقلق والتوتر حين تلاحقه الإدارة مطالبة إياه بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته.(جوادي يوسف،2006،ص144)

**- المحفزات (الراتـب والترقيات) :**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.281) وبانحراف معياري (0.343)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.796 ) وبتفلطح بلغ (0.977**) ،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.500) وبانحراف معياري (0.526)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.740) وبتفلطح بلغ (0.499 )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (36.10) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعدالمحفزات (الراتـب والترقيات). اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (27.50 ) بتقييم منخفض ،في درجة التوافق المهني. ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي لهذه الأنشطة في الرفع من مستوى درجة التوافق المهني لديهم.حيث يشير جوادي إلى أن الحالة النفسية تؤثر على إنتاجية العامل وعلى مقدار تعرضه للضغوط والحوادث في العمل وذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعقلية للعمال على حل مشاكلهم وإعطائهم حقوقهم ،وفي الجو الصحي بمكان العمل ينبغي تشجيع جميع أوجه النشاط الرياضي.(جودي يوسف،2006،ص144)

**- مقياس التوافق المهني ككل:**

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.374) وبانحراف معياري(0.256)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.401) وبتفلطح بلغ (1.670) **،**فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.397) وبانحراف معياري (0.195)كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.483-) وبتفلطح بلغ (1.105- )كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (199.00) ، بمستوي تقييم مرتفع في مقياس التوافق المهني**.** اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (149.50) بتقييم منخفض ، وهذا ما تشير اليه دراسة(ماجد،2013) والتي اظهرت نتائجها ان مستوى التوافق المهني يقع ضمن المتوسط لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.في حين تعارضت مع دراسة**(**طه، ياسين، 2006)بأن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد.

ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الأساتذة الذين خضعوا للبرنامج الترويحي الرياضي تحسن لديهم التوافق المهني وهذا راجع إلى حسن اختيار الألعاب والتمارين الرياضية التي تناسبت ورغباتهم النفسية ،حيث تؤكد (تهاني عبد السلام ،2001ص123)أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهيأ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية.

كما يضيف (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص95)أن الممارسين لمناشط الرياضة للجميع تعمل على زيادة الرغبة و التحفيز للعمل.

**2.1.3. تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني:**

**"**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ،القلق، التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية ؟"

**- مقياس الضغوط النفسية :**

**أ – الضغوط الداخلية :**

**جدول رقم (78) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد الضغوط الداخلية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| الضغوط الداخلية | موجبة | 5,33 | 48,00 | 2,095 | 0.036 | 0.05 |
| سالبة | 07,00 | 07,00 |

يتضح من الجدول رقم ( 78 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير الضغوط الداخلية ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,095 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.036) وهي اقل من (0.05) وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط الداخلية في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط الداخلية لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ، فيعزو الطالب الباحث ذلك إلى دور الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة في البرنامج الترويحي الرياضي ومدى فاعليته في التقليل من الضغوط النفسية وهذا ما اتفقت معه دراسة(مها صبري حسين ،2008)أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

**- ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات :**

**جدول رقم (79) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات | موجبة | 5,50 | 55.00 | 2,803 | 0.005 | 0.05 |
| سالبة | 0,00 | 0,00 |

يتضح من الجدول رقم ( 79 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,803 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط الداخلية في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ،حيث يفسر الطالب الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج بما يتضمنه من تمارين وألعاب أعدت حسب رغباتهم وميولاتهم مما جعل العينة تروح عن نفسها وتنسيهم ضغوطات العمل . وهذا ما يؤكده (عصام الحسنات ،2009 ، ص 51) أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تساعد على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

**ج- ضغوط علائقية :**

**جدول رقم (80) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط علائقية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط علائقية | موجبة | 5,50 | 55.00 | 2.805 | 0.005 | 0.05 |
| سالبة | 0,00 | 0,00 |

يتضح من الجدول رقم (80) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير الضغوط العلائقية ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,805 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط العلائقية في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ، ويعزو الطالب ذلك إلى الدور المهم التي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض هذه التوترات والضغوط النفسية ،وتفريغ الشحنات،وخلق روابط اجتماعية بين الأفراد ، وذلك بتكوين علاقات وصداقات ،تسودها المحبة والتعاون ،و التضامن وذلك من خلال الألعاب و الرياضات الجماعية . وتشير (تهاني عبد السلام 2001)أن البرنامج الترويحي الرياضي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء،من أجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية.

**د - ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل :**

**جدول رقم (81) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | موجبة | 5,50 | 55.00 | 2.807 | 0.005 | 0.05 |
| سالبة | 0,00 | 0,00 |

يتضح من الجدول رقم ( 81 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2.807 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط المتعلقة ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي .ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسو الانشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية.حيث يؤكد كل من (الاحمدي2002)،و (الشخابنة 2010) أن العوامل التنظيمية والمهنية (مثل ساعات العمل ،عدم وجود أوقات كافية للراحة)و الراتب تؤثر في الحالة النفسية للعامل. لان العامل يتوقع أن يحصل على اجر مناسب للجهد الذي يبذله، فإذا كان الأجر اقل فانه سيشعر حتما بالضغوط النفسية.وبما أن الممارسين وجد لديه ضغط منخفض فيعزو الطالب ذلك إلى الدور الكبير التي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من هذه الضغوط.

**- مقياس الضغوط النفسية ككل:**

**جدول رقم (82) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقياس ككل**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| الضغوط النفسية ككل | موجبة | 5,50 | 55.00 | 2.805 | 0.005 | 0.05 |
| سالبة | 0,00 | 0,00 |

يتضح من الجدول رقم ( 82 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2.805 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط النفسية في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الدور الايجابي للأنشطة الترويحية الرياضية في التخلص والتقليل الضغوط النفسية..حيث يرى كل من ( محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص91) أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ، و التخلص من الضغوط النفسية .ويضيف (الشخابنة2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات .وفي نفس السياق يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، 2006، ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب والعدوان.

**- مقياس القلق :**

**جدول رقم (83) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| مقياس القلق | موجبة | 5,50 | 55.00 | 2.809 | 0.005 | 0.05 |
| سالبة | 0,00 | 0,00 |

يتضح من الجدول رقم ( 83 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمقياس القلق، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2.809 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية(8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير القلق في القياس البعدي أقل من درجاتها في القياس القبلي مما يبين انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويفسر الطالب الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج المقترح الذي يشمل على العاب ترويحية ساعدت على التخفيف من القلق لدى الأساتذة ،حيث اشارت نقابة الأطباء الأمريكين أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي، القلق، وان هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات. (محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998)

**- مقياس التوافق المهني:**

**- طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

**جدول رقم (84) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  Z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,803 | 0.005 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من الجدول رقم ( 84 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,803 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط في القياس البعدي أعلى من درجاتها في القياس القبلي مما يبين تحسن في درجة التوافق في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ،حيث يفسر الطالب الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج بما يتضمنه من تمارين وألعاب أعدت حسب رغباتهم وميولاتهم . وهذا ما يدل على دور وأهمية الأنشطة الترويحية الرياضية في الرفع من درجة التوافق المهني لدى العينة. وهذا ما يؤكده (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997،ص58) ان دراسة قام بها وليامز أشار إلى ضرورة الاهتمام بفترات الراحة أثناء العمل و الاهتمام كذلك بالترويح باعتباره من الاستراتيجيات في زيادة الإنتاج.

* **علاقة الأستاذ مع التلاميذ .**

**جدول رقم (85) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع التلاميذ . | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,823 | 0.005 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من الجدول رقم ( 85) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,823وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في علاقة الأستاذ مع التلاميذفي القياس البعدي أعلى من درجاتها في القياس القبلي مما يبين تحسن في درجة التوافق في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة( سامي خليل فحجان،2010)حيث كانت العلاقة مع الطلبة علاقة قوية ومتينة ، مما يحقق لهم توافق مهني جيد.

* **علاقة الأستاذ مع الزملاء.**

**جدول رقم (86) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع الزملاء. | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,670 | 0,008 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من الجدول رقم ( 86 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير علاقة الأستاذ مع الزملاء ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,670 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.008) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير علاقة الأستاذ مع الزملاء لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي .ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين درجة توافقهم المهني. وهذا ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص95)أن الممارسين لمناشط الرياضة للجميع تعمل على زيادة الرغبة و التحفيز للعمل.

* **علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري.**

**جدول رقم (87) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري. | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,810 | 0.005 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من الجدول رقم ( 87 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري.

، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,670 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري. لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص90) أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه.

* **المحفزات(الراتب والترقيات)**
* **جدول رقم (88) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد المحفزات(الراتب والترقيات)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| * المحفزات(الراتب والترقيات) | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,809 | 0.005 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من خلال الجدول رقم (88 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير المحفزات(الراتب والترقيات)

، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,809 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير المحفزات(الراتب والترقيات) لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي .ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين درجة توافقهم المهني.

**المقياس ككل**

**جدول رقم (89) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المقياس ككل**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | العينة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معادلةويلكوكسون  قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| المقياس ككل | سالبة | 0,00 | 0,00 | 2,803 | 0.005 | 0.05 |
| موجبة | 5,50 | 55.00 |

يتضح من خلال الجدول رقم ( 89 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية للأساتذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي للمقياس ككل، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,803 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي .وهذا ما تؤكده القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي اقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في للمقياس ككل لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي .ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين درجة توافقهم المهني

**3.1.3. عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية،القلق ،التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة ؟

**- مقياس الضغوط النفسية:**

* **الضغوط الداخلية**

**جدول رقم (90 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط الداخلية**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| الضغوط الداخلية | التجريبية | 7.75 | 77,50 | 22,50 | 2.802 | 0.037 | 0.05 |
| الضابطة | 13,25 | 132,50 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 90) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد الضغوط الداخلية ،حيث بلغت مان وتني (22,50 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط الداخلية لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة.

**- ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات:**

**جدول رقم (91 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات | التجريبية | 5,50 | 55,00 | 0,00 | 3,79 | 0.00 | 0.05 |
| الضابطة | 15,50 | 155,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 91) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات ،حيث بلغت مان وتني (0,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة . حيث يؤكده ابراهيم أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثرها السلبية بقدر الإمكان. (إبراهيم لطفي عبد الباسط ، 1994 ، ص 31 )

**- الضغوط العلائقية:**

**جدول رقم (92) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط العلائقية**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط علائقية | التجريبية | 5,70 | 57,00 | 2,00 | 3,63 | 0.00 | 0.05 |
| الضابطة | 15,30 | 153,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 92) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد الضغوط العلائقية ،حيث بلغت مان وتني (2,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط العلائقية لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة ويضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، 2006، ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

**- ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل:**

**جدول رقم (93) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | التجريبية | 5,85 | 58,50 | 3,50 | 3,52 | 0.00 | 0.05 |
| الضابطة | 15,15 | 151,50 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 93 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل ،حيث بلغت مان وتني (3,50 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة .وترى انتصار انه يمكن إدارة الضغوط من خلال خفض الانفعالات السلبية،بالإضافة إلى الاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة ( انتصار الصمادي،2015،ص832) .

**- مقياس الضغوط النفسية ككل:**

**جدول رقم (94 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| المقياس ككل | التجريبية | 5,50 | 55,00 | 0,00 | 3,753 | 0.00 | 0.05 |
| الضابطة | 15,50 | 155,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم (94) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي للمقياس ككل ،حيث بلغت مان وتني (0,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط النفسية لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة ويرى (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، 2006، ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان. كما تضيف انتصار انه يمكن إدارة الضغوط من خلال خفض الانفعالات السلبية،بالإضافة إلى الاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة ( انتصار الصمادي،2015،ص832) .

**- مقياس القلق:**

**جدول رقم (95) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| مقياس القلق | التجريبية | 6,00 | 60,00 | 5,00 | 3,41 | 0.001 | 0.05 |
| الضابطة | 15,00 | 150,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 95 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لمستوى القلق ،حيث بلغت مان وتني (5,00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية ( 23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض مستوى القلق لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة . حيث يشير جوادي " أن تمارين الإيروبيك من التمارين التي تقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم والتشنج العضلي ،وتخفف من القلق و الاكتئاب سواء أكانت هذه التمارين على هيئة مشي بطيء او سريع (جوادي يوسف،2006،ص144)

**- مقياس التوافق المهني :**

**- طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط**

**جدول رقم (96) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط | التجريبية | 13,90 | 130,90 | 16,00 | 2,57 | 0.01 | 0.05 |
| الضابطة | 7,10 | 71,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 96 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط ،حيث بلغت مان وتني (16,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح ارتفاع في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة.

**- علاقة الأستاذ مع التلاميذ**

**جدول رقم (97) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع التلاميذ | التجريبية | 14,20 | 142,00 | 13,00 | 2,81 | 0.05 | 0.05 |
| الضابطة | 6,80 | 68,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 97 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ ،حيث بلغت مان وتني (13,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح ارتفاع في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة

- **علاقة الأستاذ مع الزملاء**

**جدول رقم (98 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع الزملاء | التجريبية | 13,65 | 136,50 | 18,50 | 2,38 | 0,01 | 0.05 |
| الضابطة | 7,35 | 73,50 |

يتبين من خلال الجدول رقم (98) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد علاقة الأستاذ مع الزملاء ،حيث بلغت مان وتني (18,50 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح ارتفاع في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة.

* **علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري**

**جدول رقم (99 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري | التجريبية | 15,20 | 152,00 | 3,00 | 3,57 | 0,00 | 0.05 |
| الضابطة | 5,80 | 58,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 99 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري ،حيث بلغت مان وتني (3,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح ارتفاع في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة

* **المحفزات( الراتب والترقيات )**

**جدول رقم (100 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد المحفزات( الراتب والترقيات )**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| المحفزات ( الراتب والترقيات ) | التجريبية | 14,60 | 146,00 | 9,00 | 3,11 | 0,002 | 0.05 |
| الضابطة | 6,40 | 64,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم (100 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي لبعد المحفزات ( الراتب والترقيات )،حيث بلغت مان وتني (9,00 ) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح ارتفاع في بعد المحفزات ( الراتب والترقيات ) لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة. ويضيف في نفس السياق راتب انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل. (أسامة كمال راتب ،2004ص77)

**- المقياس ككل:**

**جدول رقم (101 ) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل**

**ن (10 ، 10 )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الفئة | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية  ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
| المقياس ككل | التجريبية | 15,50 | 155,00 | 0,00 | 3,78 | 0,00 | 0.05 |
| الضابطة | 5,50 | 55,00 |

يتبين من خلال الجدول رقم ( 101) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي للمقياس ككل ،حيث بلغت قيمة مان وتني (0,00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00 ) وهذا لصالح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أكبر من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انه هناك تحسن في التوافق المهني لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسن درجة التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة.

.ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن مهنة التعليم و الظروف المحيطة بالمؤسسة تؤثر على مستوى أداء ورضا الأساتذة وينعكس ذلك على مردودهم ،وهذا ما يؤكده (طه عبد العظيم،سلامة عبد العظيم،2006 ، ص 233 ) فان ما يتعلق بالآثار السلبية الناجمة عن ضغوط العمل في المدرسة فهي متعددة منها ما يقع على الأفراد العاملين ويؤثر بالسلب على أدائهم ،ومنها ما يقع على المدرسة ويؤثر على أداء المدرسة ككل.ولكن ما لوحظ أن الأساتذة الممارسين كان لديهم توافق مهني جيد .كما يضيف( صبحي قبلان وآخرون ،2011 ، ص55 ) ان الرياضة للجميع تهدف إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ،وتحسين مستوى الأداء.

**4. عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع:**

والذي نصه" ما العلاقة بين (الضغوط النفسية ،القلق)والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة ؟"

**أ – بالنسبة للعينة التجريبية:**

**جدول رقم (102 ) يبين العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعينة التجريبية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات النفسية** | | **متغير التوافق عند الممارسين ككل** | **م.القلق.ممارسين.**  **بعدي Correlations Pearson** | **م.القلق.ممارسين.بعدي Correlations Spearman's rho** | **م.ضغط.ككل.نتائج.بعدية.ممارسين Correlations Pearson** | **م.ضغط.ككل.نتائج.بعدية.ممارسين Correlations Spearman's rho** |
| **النتائج البعدية لمتغير التوافق ككل عند العينة التجريبية orrelation**  **Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية** |  | 1 | 0,064- | 0,222- | -0,272 | -0,244 |
|  |  | 0,861 | 0,538 | 0,447 | 0,497 |
|  |  |  |  |  |  |
| **م.القلق.العينة التجريبية Correlation**  **Sig. (2-tailed)القيمة الاحتمالية** |  |  | 1 |  | ,778\*\* | ,775\*\* |
|  |  |  | 1 | 0,008 | 0,008 |
|  |  |  |  |  |  |
| **م.الضغوط النفسية للعينة التجريبية Correlation**  **Sig. (2-tailed)القيمة الاحتمالية** |  |  |  |  | 1 |  |
| \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم(102) :

- أنه يوجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى لدى العينة التجريبية والتي طبق عليه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.272-، وبمعامل تصحيح سبيرمان بلغ 0.244- ،ما يدل وجود ارتباط ذو علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني ،فالعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني علاقة عكسية بمعنى انه كلما انخفض مستوى الضغوط النفسية زاد التوافق المهني .ويفسر الطالب الباحث ذلك إلى ان الضغوط في بيئة العمل لامناص منها .فقط يجب معرفة آليات التعامل مع هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة في خضم تلك العلاقات المشحونة مع التلاميذ وما تحمله هذه المرحلة العمرية(المراهقة) وكذلك مع الطاقم الإداري ، وذلك من خلال عدم وجود الدعم و المساندة ، والعدالة و الموضوعية في التعاملات ،أما مع الزملاء في وجود بعض التكتلات بين الأساتذة ،والصراعات الداخلية ،وبالنسبة إلى العمل في التعليم وما يحمله من متاعب وصعوبات في محاولة التوفيق بين جميع هذه العناصر ،فبعد خضوع العينة التجريبية للبرنامج المقترح لوحظ هناك انخفاض في مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة في حين بالمقابل زادت درجة التوافق المهني ويعزو الطالب الباحث ذلك فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الذي تضمن تمارين والعاب رياضية متنوعة أشبعت رغباتهم النفسية .

حيث اتفقت مع دراسة (محمد علي حسن ،2006) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني**.** ويضيف بوعامر وآخرون ان التوافق المهني ينمي الصحة النفسية حيث أن تمتع العامل بالصحة النفسية يساهم في تقدمه بالإنتاج ،فكلما زاد التوافق المهني لدى العامل نمت صحته النفسية ،وكلما نمت صحته النفسية زاد توافقه المهني . (بوعامر احمد وآخرون،2014،ص148).

كما يضيف (محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998ص220)لقد اتضح أهمية الترويح في تحقيق التوازن وذلك لاحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف استرخائه وتجديد نشاطه،،ويضيفان أن الترويح عن الفرد العامل قد أصبح ضرورة لتجديد النشاط الحسي والذهني له،ومن ثم زيادة إنتاجه .

وفي نفس السياق يذكر (أسامة كامل راتب،2004، ص104)أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية و التخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغط ، والتحسين في العمل ،و تزيد في كفاءة العمل .ومنه يستشف الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط بين التوافق المهني و الضغوط النفسية حيث يزداد مستوى التوافق المهني بانخفاض مستوى الضغوط النفسية .

تؤكده (تهاني عبد السلام ،2001ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهيئ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(عثمان مريم،2010)والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الضغوط و الرضا الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ببسكرة.

وتضيف صبيرة وآخرون ان تحلي المعلم بالتوافق المهني ضروري في تعامله مع ضغوطات الحياة وأساسي لنجاحه في عمله ،فالمعلم المتوافق مهنيا حتى لو واجه تحديا ماديا أو مهنيا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي بل يجعله أكثر قوة ، وقد اشارت الكثير من الدراسات الى العلاقة الإيجابية بين التوافق المهني وممارسة المعلم لحياته المهنية على أكمل وجه. (فؤاد صبيرة ،وآخرون،2014)

- انه يوجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين القلق والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والتي طبق عليه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.064-، وبمعامل تصحيح سبيرمان بلغ 0.222- ،وعلى الرغم من ضعف الارتباط إلا أن هناك علاقة سلبية بين القلق والتوافق المهني ،فالعلاقة بينهما علاقة عكسية بمعنى انه كلما انخفض مستوى القلق زاد التوافق المهني ويفسر الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي الذي أحدثه البرنامج في خفض القلق لدى العينة مما انعكس على الرفع في درجة التوافق المهني كما يرجع هذا التحسن للعينة التجريبية بفضل حرصهم على الاستفادة من البرنامج .وتفاعلهم مع التمارين والألعاب الرياضية.

وهذا ما يؤكده ( كمال درويش ،محمد الحماحمي ،1997،ص 85 )، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر وليزيد من نشاطه و حيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية.

**ب – بالنسبة للعينة الضابطة:**

**جدول رقم ( 103 ) يبين العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعينة الضابطة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Correlations معامل الارتباط** | | | | |  |  |
| **المتغيرات النفسية** | | **متغير التوافق عند غير الممارسين ككل** | **م.القلق غير ممارسين.بعدي Correlations Pearson** | **م.القلق.ممارسين.بعدي Correlations Spearman's rho** | **م.ضغط.ككل.نتائج.بعدية.غير ممارسين Correlations Pearson** | **م.ضغط.ككل.نتائج.بعديةغير ممارسين Correlations Spearman's rho** |
| **النتائج البعدية لمتغير التوافق ككل عند العينة الضابطةCorrelation**  **Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية** |  | 1 | -0,416 | -0,488 | -0,217 | -0,021 |
|  |  | 0,232 | 0,153 | 0,547 | 0,953 |
|  |  |  |  |  |  |
| **م.القلق.العينة الضابطة Correlation**  **Sig. (2-tailed)القيمة الاحتمالية** |  |  | 1 |  | 0,063 | 0,052 |
|  |  |  | 1 | 0,864 | 0,886 |
|  |  |  |  |  |  |
| **م.الضغوط النفسية للعينة الضابطة Correlation**  **Sig. (2-tailed)القيمة الاحتمالية** |  |  |  |  | 1 |  |
| \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم(103):

- انه يوجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى لدى العينة الضابطة ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.217-، وبمعامل تصحيح سبيرمان بلغ 0.021- ،ما يدل وجود ارتباط ذو علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني ،فالعلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني علاقة عكسية بمعنى انه كلما زاد مستوى الضغوط النفسية قل التوافق المهني . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى مدى معاناة الأساتذة من الضغوط النفسية مما انعكس ذلك على توافقهم المهني وهذا ما أبداه الأساتذة من تعلق وتأثر تجاه هذه العلاقات القائمة في المتوسطة مع الزملاء بحكم ما تمليه طبيعة العمل من تنسيق وتشاور،وخاصة مع التلاميذ تلك العلاقة المباشرة من خلال ذلك التواصل المستمر ،ومع الطاقم الإداري التي لا يمكن الاستغناء عنها في التعاملات الإدارية ،وبالمحفزات .فالفرد عند القيام بعمل فيجب أن يؤجر عليه.ويفسر الطالب الباحث ذلك عدم قدرة الأساتذة على التكيف مع هذه الضغوط اوايجاد أساليب أو استراتيجيات للتعامل معها ،ونخص بالذكر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من خلال البرنامج من اجل التخفيف من هذه الضغوط النفسية الذي سينعكس إيجابا على توافقهم المهني وذلك بالرفع منه.وعليه يستشف الطالب الباحث انه توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني ،فكلما زادت الضغوط النفسية قل التوافق المهني .

وهذا ما يؤكده (عبد الله الضريبي ،2010،ص671 ) لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات و التنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة ، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب...وانخفاض الإنتاج.

كما **ا**تفقت مع دراسة (الشخانبة،2010 ) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية ،وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.

حيث يؤكد هوبوك ان التوافق المهني هو مجموع العمليات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تعمل على مساعدة الفرد على التغلب على الضغوط المختلفة . (فؤاد صبيرة ،وآخرون،2014)

- انه يوجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين القلق والتوافق المهني لدى العينة الضابطة ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.416-، وبمعامل تصحيح سبيرمان بلغ 0.488- ،ما يدل وجود ارتباط ذو علاقة سلبية بين القلق والتوافق المهني ،فالعلاقة بينهما علاقة عكسية بمعنى انه كلما زاد مستوى القلق قل التوافق المهني . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الآثار السلبية التي يتركها القلق على نفسية الأساتذة مما يسبب لهم سوء التوافق المهني لديهم من خلال عدم التركيز، التأخرات ، عدم الاتقان، اضطرابات ... وهذا ما ويشير إليه راتب انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل. (أسامة كمال راتب ،2004ص77)

ومنه يستشف الطالب الباحث وجود ارتباط وعلاقة عكسية عند عينتي البحث التجريبية والضابطة بين الضغوط النفسية والقلق من جهة والتوافق المهني من جهة أخرى ،ولكن عند العينة التجريبية انعكست إيجابا على التوافق المهني وذلك بتكيف سليم مع طبيعة المهنة وظروفها (الإمكانات ، الرواتب ، الترقيات ...) ، وبخلق علاقات وطيدة مع مختلف المحيط المدرسي(تلاميذ،أولياء، إداريون، زملاء...).إلا انه عند العينة الضابطة على الرغم من وجود تلك العلاقة والارتباط ،إلا أنها انعكست سلبا على توافقهم المهني وهذا نتيجة لارتفاع مستوى الضغوط لديهم وعدم قدرتهم على التكيف معها ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي وما يحمله من تمارين والعاب رياضية أشبعت الحاجات النفسية للأساتذة. وذلك بالتخفيف من حدة الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني لديهم.

**9.1.3. عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس :**

والذي نصه" ما حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **جدول رقم (104)تحديد حجم التأثير بالنسبة لقيم (d,n2 )** | | | | |
| **الأداة المستخدمة** | **صغير** | **متوسط** | **كبير** | **كبير جدا** |
| D | 0,2 | 0,5 | 0,8 | 1,1 |
| η2 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,2 |

(حسن،2011،283)

**جدول رقم ( 105 ) يبين قيم حجم تأثير البرنامج باستخدام مربع لإيتا η2  في متغيرات التوافق المهني و القلق و الضغوط في الأبعاد ككل**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **المجالات** | **قيمة ايتا Eta** | **Eta Squared**  **مربع الايتا η2** | **قيمة حجم الاثر (d)** | **مستوى حجم التأثير** |
| التوافــــــــــــــــــــــــق المهنــــــــــــــي | المحور الأول:طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط | ,6190 | ,3830 | 1,576 | **كبير جدا** |
| المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ. | 0,717 | 0,514 | 2,057 | **كبير جدا** |
| المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع الزملاء. | 0,559 | 0,312 | 1,347 | **كبير جدا** |
| المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري. | 0,747 | 0,558 | 2,247 | **كبير جدا** |
| المحور الخامس : المحفزات ( الراتب و الترقيات ) | 0,679 | 0,462 | 1,853 | **كبير جدا** |
| التوافق المهني ككل | ,888 | 0,789 | 3,864 | **كبير جدا** |
| **القلـــــــــــــــــــــق** | | 0,767 | 0,589 | 2,394 | **كبير جدا** |
| **الضغوط النفسيــــــــــــــة** | الضغط ككل (المتغير التابع ككل ) | 0,944 | 0,891 | 5,718 | **كبير جدا** |
| المحور1: الضغوط الداخليــة | 0,478 | 0,229 | 1,090 | **كبير جدا** |
| المحور2: الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات | 0,884 | 0,781 | 3,777 | **كبير جدا** |
| المحور3: ضغوط علائقية ( العلاقات ) | 0,825 | 0,681 | 2,922 | **كبير جدا** |
| المحور4: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | 0,778 | 0,606 | 2,420 | **كبير جدا** |

يتبين من الجدول رقم (105) أن مربع معامل إيتا  **η2** والذي يقيس حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في متغيرات الدراسة :

- **التوافق المهني** :

لقد بلغت قيمة حجم الأثر (d) في محورطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط (1.576) ، اما في محور علاقة الأستاذ مع التلاميذ فبلغ (2.057) في حين بلغت قيمته في محور علاقة الأستاذ مع الزملاء (1.347) ،اما بالنسبة لمحور علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري فقدر ب(2.247)،اما فيما يخص المحور الأخير و المتعلق بالمحفزات (الراتب والترقيات) فبلغ (1.853). ولقد بلغ في مقياس التوافق ككل (3.864) وهذا يعني أن هناك تأثير كبير جدا في جميع المحاور ،وفي المقياس ككل مما يشير إلى أن البرنامج ذو فعالية كبيرة في الرفع من درجة التوافق المهني ، وهذا ما يؤكده (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997،ص58)واللذان يعتبران أن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفير الوقت للفرد العامل واستثماره في الترويح ليزيد من نشاطه وحيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة وأكثر إنتاجية. ويضيف(محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998،ص95) أن الأنشطة الترويحية تعمل على زيادة الرغبة و التحفز ، للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية.

**القلق:**

لقد بلغت قيمة حجم الأثر (d) في مقياس القلق (2.394)، وهو مستوى حجم تأثير كبير جدا وهذا يشير الى أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر كبير في التخفيف من القلق وهذا يؤكد(عصام الحسنات ،2009 ، ص 51) تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

ويضيف في نفس السياق(أسامة كمال راتب ،2004ص77) أظهرت نتائج البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل.

**- الضغوط النفسية:**

لقد بلغت قيمة حجم الأثر (d) في محورطبيعة : الضغوط الداخليــة (1.090) ،اما في : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات فبلغ (3.777) في حين بلغت قيمته في محور ضغوط علائقية ( العلاقات ) (2.922) ، اما فيما يخص المحور الأخير و المتعلق ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل فبلغ (2.420). ولقد بلغ في مقياس الضغوط النفسية ككل (5.718) وهذا يعني أن هناك تأثير كبير جدا في جميع المحاور ،وفي المقياس ككل مما يشير إلى أن البرنامج المقترح لع فاعلية كبيرة في التخفيف من الضغوط النفسية.وهذا ما يؤكده(عصام الحسنات،2009،ص41)تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل ...حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

**2.3. الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف البحث وفروضه، ووفقا لما أشارت إليه نتائج المعالجة الإحصائية، وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكن الطالب الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق مما انعكس ذلك في في الرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الذي خضعوا للبرنامج المقترح مقارنة بالعينة الضابطة للأساتذة .

- تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية .

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين (الضغوط النفسية،القلق) و التوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية .

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

**3.3.مناقشة النتائج بالفرضيات :**

**الفرضية الأولى :**

تنص الفرضية الأولى على انه" تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة"

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية لعينتي الدراسة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة ، أشارت هذه النتائج ان أساتذة التعليم المتوسط يتميزون بضغوط نفسية وقلق مرتفع ،في حين يتميزون بدرجة منخفضة من التوافق المهني ، حيث يشير كل من جيبسون و فورست الى ان تقارير الصحة السلامة في انجلترا تشير الى أن مهنة التعليم أول المهن الأكثر ضغطا .حيث 41% من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات الضغوط لديهم. jepson&forrest,2006,p184) ( .

في حين تعارضت مع دراسة سبيتل(spittel) و آخرون أن مهنة التدريس مهنة سهلة ،زيادة على ذلك فترة العمل بها قصير مع ووجود عطلة في نهاية كل موسم دراسي ، وهذا ما لا يتوافر في المهن الأخرى. (spittel & and al,2009)

اما في الاختبارات البعدية فتميزت بمستوى منخفض في الضغوط النفسية و القلق وبدرجة توافق عالية لدى العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي ،في حين العينة الضابطة فتميزت بمستوى ضغوط وقلق مرتفع ،وبدرجة من التوافق المهني المنخفض ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي والأثر الايجابي الذي تركه لدى العينة التجريبية ويرجعه الى احترام رغبات وميولات العينة في اختيارهم للأنشطة .وهذا ما يؤكده حازم وآخرون ان العلماء في مجال علم النفس والرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات والقلق والاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون الأندروفين والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء .(حازم النهار وآخرون،2010، ص289 ) .

كما يضيف بركات ان إستراتيجية التمارين الرياضة يعتبر من أكثر أسلوبا فعالية في التعامل مع الضغط النفسي ،حيث تميل التمارين إلى خفض الضغط النفسي عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمرين بشكل منتظم فتعطيهم إحساسا بضبط أجسامهم بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز كما يوفر ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي.(زياد بركات،2010،ص05) ،ويشير في نفس السياق راتب انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل. (أسامة كمال راتب ،2004ص77)

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأول يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير على انه" تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة"

**الفرضية الثانية:**

تنص الفرضية الثانية على انه" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ،التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية" .

- بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مرتبطتين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدي وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة " التجريبية " في القياسين حيث كانت قيمة اختبار ولكوكسون (z) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس الأربعة ( الضغوط الداخلية،ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات ،والضغوط العلائقية ، وضغوط متعلقة بالأجر واوقات العمل) التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي ، حيث كانت العينة قبل تطبيق البرنامج تتميز بضغوط نفسية عالية وفي جميع الأبعاد الا بعد الضغوط الداخلية فكان منخفضا، وبعد أن خضعوا للبرنامج المقترح لوحظ انخفاض محسوس في مستوى الضغوط النفسية حيث يعزو الطالب الباحث ذلك إلى إسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من مستوى الضغوط ،وهذا ان دل على شيء فإنما يدل على مدى نجاعة البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط التي يعاني منها الأساتذة ،مما يحسن صحتهم النفسية. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص91) واللذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ، و التخلص من الضغوط النفسية .و(دراسة الشخابنة2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات. كما اتفقت مع دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006) التي تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية.

وتشير الحسنات أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ورياضة المشي من اجل الصحة هي وسيلة للتخلص من الضغوط النفسية وفرصة للخلو مع النفس والاستمتاع (عصام الحسنات ،2009،ص 199، 200). ويرى (أسامة كامل راتب،2004،ص77)أن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج ايجابية كمدخل ايجابي مساعد في العلاج النفسي و الارتقاء باللياقة النفسية،كما يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، ص 238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

- بالنسبة لمقياس القلق:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مستوى القلق ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مرتبطتين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدي وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من مستوى القلق لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة " التجريبية " في القياسين حيث كانت قيمة اختبار ولكوكسون (z) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في المقياس التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي ، حيث كانت العينة قبل تطبيق البرنامج تتميز بمستوى عال من القلق ،وبعد أن خضعوا للبرنامج المقترح لوحظ انخفاض محسوس في مستوى القلق حيث يعزو الطالب الباحث ذلك الى الأثر الذي تركه البرنامج الترويحي الرياضي على الراحة النفسية للأساتذة ،حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (تهاني عبد السلام 2001) أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء،من أجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية.

وفي نفس السياق يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم،2006،ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

ويضيف (عصام الحسنات ،2009 ، ص 51) تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

- بالنسبة لمقياس التوافق المهني:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في درجة التوافق المهني ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مرتبطتين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدي وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في الرفع درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينة " التجريبية " في القياسين حيث كانت قيمة اختبار ولكوكسون (z) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في جميع ابعاد المقياس الخمسة التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي ،ويعزو الطالب الباحث هذه الفروق إلى الدور الفعال والهادف ،للأنشطة الترويحية الرياضية في اكتساب المدرسين الممارسين توافقا مهنيا مرتفعا.. وهذا ما تؤكده (تهاني عبد السلام ،2001ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهيئ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية، ويضيفا (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص90) أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه كما يؤكدا ( كمال درويش ،محمد الحماحمي ،1997 ،ص 85 )، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر وليزيد من نشاطه و حيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ،التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية.

**الفرضية الثالثة:**

تنص الفرضية الثالثة على انه" توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية " .

- بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار مان وتني (u) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مستقلتين "الضابطة والتجريبية"وهذا بغية إصدار إحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين " التجريبية والضابطة "حيث كانت قيمة اختبار مان وتني (u) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس الأربعة ( الضغوط الداخلية،ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات ،والضغوط العلائقية ، وضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل) لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي حيث يعزوه الطالب الباحث الى الدور الفعال والايجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية وشعور الأساتذة بالسعادة والفرح و السرور اثناء ممارستهم. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ( مها صبري حسن ، 2008 ) أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ودراسة( سعاد خيري كاظم ، 2009 ) واللتان تشيران إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على التقليص والتقليل من مستوى الضغوط النفسية ، كما لها أثر إيجابي على الراحة النفسية .ويضيف (عصام الحسنات،2009،ص41)تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل ...حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

- بالنسبة لمقياس القلق:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مستوى القلق ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار مان وتني (u) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مستقلتين "الضابطة والتجريبية"وهذا بغية إصدار إحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من مستوى القلق لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين " التجريبية والضابطة "حيث كانت قيمة اختبار مان وتني (u) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في مقياس القلق لتايلور لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي حيث يعزوه الطالب الباحث ذلك إلى ان التمارين و الألعاب المقترحة في البرنامج كان لها اثر ايجابي في الحالة النفسية للاساتذة وذلك مما خفف عليهم حدة القلق التي كان يعاني منها ،و ظهر ذلك جليا خلال تطبيق البرنامج السرور والجو الحيوي السائد اثناء الممارسة .حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (بشير ،حملاوي،2014) والتي تشير الى اهمية النشاط الرياضي الترويحي للتخلص من المشاكل النفسية. ويضيف صبحي قبلان نقلا عن (شيرمان 1994) إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء و التقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل المشي يقلل من القلق والحزن والتوتر.كما يشير جوادي أن تمارين الإيروبيك من التمارين التي تقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم والتشنج العضلي ،وتخفف من القلق و الاكتئاب سواء أكانت هذه التمارين على هيئة مشي بطيء او سريع (جوادي يوسف،2006،ص144) .

- بالنسبة لمقياس التوافق المهني:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في درجة التوافق المهني ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار مان وتني (u) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مستقلتين "الضابطة والتجريبية"وهذا بغية إصدار إحكام موضوعية والتي ترتكز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في رفع درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين " التجريبية والضابطة "حيث كانت قيمة اختبار مان وتني (u) اقل من الجدولية وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس الخمس لصالح العينة التجريبية التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضي حيث يعزوه الطالب الباحث ذلك إلى الدور الايجابي التي تلعبه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (تهاني عبد السلام ،2001)أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء ، من اجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية وفي نفس السياق يذكر (أسامة كامل راتب،2004، ص104)أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية و التخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغط ، والتحسين في العمل ويضيف(محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998،ص95) أن الأنشطة الترويحية تعمل على زيادة الرغبة و التحفز ، للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية. ويضيف في نفس السياق راتب انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل. (أسامة كمال راتب ،2004ص77)

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض السابع يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α) في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

**الفرضيـة الرابعة:**

تنص الفرضية الثامنة على أنه" توجد علاقة بين (الضغوط النفسية ،القلق) والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والضابطة ؟"

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلية و البعدية لعينتي الدراسة التجريبية والضابطة في مغيرات البحث قيد الدراسة ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار بيرسون ،واختبار سبيرمان لمعرفة العلاقة بين (الضغوط النفسية ،القلق ) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والعينة التجريبية ، حيث إلا أن هناك علاقة سلبية بين(الضغوط النفسية، القلق) والتوافق المهني ،فالعلاقة بينهما علاقة عكسية بمعنى انه كلما انخفض مستوى الضغوط النفسية ، والقلق زاد التوافق المهني بالنسبة للعينة التجريبية ويفسر الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي الذي أحدثه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في خفض القلق ،و الضغوط النفسية لدى العينة مما انعكس على الرفع في درجة التوافق المهني ،حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص91) واللذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ، و التخلص من الضغوط النفسية .و(دراسة الشخابنة2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات.

ويرى (أسامة كامل راتب،2004،ص77)أن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج ايجابية كمدخل ايجابي مساعد في العلاج النفسي و الارتقاء باللياقة النفسية، كما تدعو دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006) إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية.

ويضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، ص 238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

- اما بالنسبة للعينة الضابطة والتي لم تخضع للبرنامج الترويحي الرياضي ،أثبتت النتائج المستخلصة في اختبار بيرسون انه وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 (الضغوط النفسية ،القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة. وهذا ما يفسر على وجود علاقة عكسية بين (الضغوط النفسية ،القلق) والتوافق المهني أي كلما زادت الضغوط النفسية قل التوافق المهني ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.217- بين الضغوط والتوافق المهني ) 0.416- بين القلق و التوافق المهني .ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى ما تحمله مهنة التعليم من متاعب وصعوبات خاصة مع مختلف العلاقات القائمة في المؤسسة مع التلاميذ ،الادرة ،الزملاء ،الاولياء مما سبب لهم وقلق انعكس ذلك على توافقهم المهني حيث قل هذا الأخير . واتفقت هذه الدراسة مع **دراسة** (منصوري مصطفى،2013) توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل و الرضا المهني. ودراسة(العبودي فاتح،2008) ودراسة(نظمي مصطفى، ياسر حسن الأشقر،2011)والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني،و دراسة (محمد علي حسن ،2006) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني**.**

كما تعارضت مع دراسة (فؤاد صبيرة وآخرون،2014) أنه لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق المهني

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثامن يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير إلى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين( الضغوط النفسية، القلق)و التوافق المهني لدى العينة التجريبية والعينة الضابطة .

**الفرضية الخامسة:**

تنص الفرضية التاسعة على أنه" للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط."

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات البعدية للعينة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية والقلق ودرجة التوافق المهني ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار مربع معامل إيتا  **η2** والذي يقيس حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في متغيرات الدراسة ،حيث بلغت قيمة حجم الأثر (d) في مقياس الضغوط النفسية (5.718) ومقياس القلق(2.394) ومقياس التوافق المهني(3.864)وهذا يشير الى يعني أن هناك تأثير كبير جدا، ما يفسر إلى أن البرنامج المقترح ذو فعالية كبيرة في الرفع من درجة التوافق المهني وتؤكد هذه النتائج مدى استفادة العينة من البرنامج الترويحي الرياضي ،ويعزو الطالب الباحث ذلك الى نوع وتنوع التمارين والألعاب الرياضية المقرحة ،التي ساعد الأساتذة في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق كما عملت على الرفع من التوافق المهني لديهم. حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ( مها صبري حسن ، 2008 ) ودراسة( سعاد خيري كاظم ، 2009 ) واللتان تشيران إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على التقليص والتقليل من مستوى الضغوط النفسية ، كما لها أثر إيجابي على الراحة النفسية حيث يؤكد راتب انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل. (أسامة كمال راتب ،2004ص77)

ويضيف الحشحوش" ان المشي يعتبر أفضل علاج للقلق هو واقصد بالمشي ليس المشي الذي يمارسه الرياضيون ،وإنما انصح بالتمشية بهدف الاسترخاء ومناشدة الهدوء دون التفكير في أي شيء يعكر مزاجه ويسبب له القلق ( خالد الحشحوش،2011،ص20)

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض التاسع يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى انه للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

**4.3. الخلاصة العامة :**

إن تأثير الضغوط النفسية والقلق لدى أساتذة التعليم المتوسط لا يقتصر فقط على الحالة النفسية بل يمتد إلى أدائهم حيث يفقد الأساتذة توافقهم المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامهم مع مهنتهم أولا ،ومع الجو العام في المؤسسة من زملاء،اداريون ، تلاميذ ثانيا. حيث يعد التوافق المهني أمرا ضروريا لنجاح الفرد في عمله و قدرته على التكيف مع ظروف العمل و متطلباته . لأن الرضا عن العمل و إرضاء المسؤولين والتلاميذ من خلال ما يقدمه الاساتذة من عطاء هو من المظاهر الأساسية للتوافق المهني ،كم يعتبر من اهم المحكات لنجاح اي عامل في عمله.

إلا ان تعرض هذه الفئة بمستوياتهم الوظيفية المختلفة، إلى أحداث ومواقف صعبة تسبب لهم القلق ، والضغوط لان مهنة التدريس تعنبر من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل ، نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ،و مسؤوليات بشكل مستمر.خاصة عندما يتعلق الأمر بهذه الفئة المتميزة في المجتمع والتي أرادت النهوض و التقدم ،والتي توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة ،مهمة الإعداد للمستقبل وصناعة الأجيال ،ولاشك أن تعرض هذه الفئة للاضطرابات النفسية(الضغوط النفسية،القلق) في محيط العمل يعتبر من الأسباب الرئيسية لمعاناتهم النفسية ،و التي تؤثر على أدائهم الوظيفي من جهة وفشل المدرسة في تأدية مهامها من جهة آخري، فمهما طورنا ،وغيرنا في سبيل الأحسن فسيبقى العامل البشري(المدرس) الركيزة الأساسية لذلك ،وهذا ما دلت عليه دراسات كثير في ميادين التربية و الصحة النفسية ،إن الضغط النفسي بمصادره الذاتية ،ومصادر محيط العمل ،من ظروف،وعلاقات ،وطبيعة المهنة،على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على توافقهم المهني.

لذا يتطلب مستويات عالية من المهارات والأساليب لمجابهة الضغوط النفسية والقلق وتحسين درجة توافقهم المهني بطرق سلسة ،وأكثر فعالية وتقبلا،ومنها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تعتبر الوسيلة الأنجع ،والأنسب للتخفيف هذه الضغوط والقلق وهذا ما يؤكده ( كمال درويش ،محمد الحماحمي ،1997 ،ص 85 )، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر وليزيد من نشاطه و حويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية.

وانطلاقا من أهمية الموضوع ،وما يحمله من أبعاد نفسية وتربوية وصحية واقتصادية ، ارتأى الطالب الباحث إلى إجراء هذه الدراسة و المتمثلة في التعرف على (الضغوط النفسية، القلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .

ولتحقيق أهداف البحث قام الطالب الباحث بتقسيم البحث إلى بابين ،يشمل الباب الأول الدراسة النظرية ،و البحوث المشابهة و الدراسات السابقة ،فتطرق في الفصل الأول إلى البحوث المشابهة والدراسات السابقة المرتبطة بالأنشطة الترويحية الرياضية،والضغوط النفسية والقلق ،والتوافق المهني ،حيث يعتبر من أهم الفصول ،لأنه من خلاله قام الباحث بصياغة فروض بحثه،وبمقابلة نتائجه مع نتائج هذه الدراسات ،عسى أن يدحض أو يتفق معها.وتطرق في الفصل الثاني إلى الأنشطة الترويحية الرياضية،مفهومها ،أنواعها ،أهدافها ،خصائصها،وأهميتها على الصحة النفسية ،و علاقتها بالعمل.وفي الأخير البرنامج الترويحي الرياضي واعتبارات السلامة في ممارسة هذه الأنشطة.أما الفصل الثالث فتطرق الطالب إلى المتعيرات النفسية (الضغوط النفسية ،القلق،التوافق المهني) .تعريفهما عند المدرسين،الآثار المترتبة عنهما،ثم ختم هذا الفصل بالأساليب والاستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط النفسية والقلق ، وآليات تحقيق التوافق المهني.

أما الباب الثاني فخصصه الطالب الباحث للدراسة الميدانية ، فقسم إلى ثلاثة فصول ، حيث تطرق في الفصل الاول الى الدراسة الإستطلاعية منأجل تثمين مشكلة البحث ،أما في الفصل الثاني فتطرق إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ،وفيه تم التطرق إلى منهج البحث حيث استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الموضوع،وعينة البحث فبلغت 20 أستاذا التعليم المتوسط لولاية مستغانم،وأدوات البحث ،حيث تم التطرق إلى الأسس العلمية للأدوات الدراسة ،وذلك بإيجاد الصدق لهم من صدق المحكمين و الاتساق الداخلي بالإضافة إلى الصدق البنائي والذاتي.ثم إلى الثبات وذلك عن طريق أيجاد معامل ألفاكرونباخ ،و التجزئة النصفية .وختم هذا الفصل بطريقة التقييم ومفتاح التصحيح للأداتين.

أما الفصل الثالث فتطرق إلى عرض النتائج ومناقشتها،وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ،من متوسط حسابي ، وانحراف معياري ، و الوسيط و المنوال والالتواء و التفلطح،واختبار"ت"،ومعامل ارتباط بيرسون،حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss22 » ،ثم إلى مناقشة النتائج بالفرضيات، والاستنتاجات .

حيث افرزت نتائج الدراسة الى مدى فاعية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. والأثر الذي تركه في نفوس العينة التجريبية من سعادة وفرح وسرور.

**5.3. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :**

– وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين في الأطوار الأخرى الثانوي و الابتدائي .

- تسليط الضوء على البرامج الترويحية الرياضية لما لها من أهمية بالغة للصحة عامة والصحة النفسية خاصة للأساتذة .

- إعداد برامج ترويحية رياضية لدراسة المتغيرات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية )

– زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة .

– الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.

– تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية .

- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي .

- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى ( الجامعة، الابتدائي، الثانوي )

**المصادر والمراجع**

**المصادر والمراجع**

**أولا : باللغـة العربيـة :**

* **الكتــب :**

1. ابراهيم قنديل وآخرون.(1986)، **الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي** ، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية :جامعة أم القرى.
2. ابن منظور جمال الدين (1981). **لسان العرب** ، القاهرة ، مصر: دار المعارف
3. أبو مصطفى نظمي ، محمد النجار (1998) ، **مقدمة في الصحة النفسية** ، غزة ، فلسطين : مطبعة مقداد
4. أبوحطب، سيد عثمان، ( 1976 )، **التقويم النفسي**، اط 3، القاهرة: مكتبة الإنجو المصرية
5. أحمد النجار الشتاوي، (1998)، **العلاقة بين التوافق المهني والإنتاجية لعمال صناعة الغزل والنسيج بالمحلة الكبرى** ، مصر : الهيئة المصرية العامة للكتاب
6. أحمد بن قلاوز تواتي (2008) ، **السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى**, الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
7. أحمد زعبلان ،(2015)،الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية.عمان. الاردن:دار المجد للنشر والتوزيع.
8. أحمد عيد مطيع الشخانبة (2010) . **التكيف مع الضغوط النفسية ( دراسة ميدانية )**، ط 1 ، ، عمان، الأردن :دار الحامد للنشر والتوزيع.
9. أحمد ماهر (2003) . **السلوك التنظيمي ـ مدخل بناء المهارات** ، مصر :الدار الجامعية للنشر و التوزيع
10. أحمد محمد الزغبي، (2005). **مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية** ، **أسبابها وسبل علاجها** ، ط 1، مصر :دار الفكر للنشر و التوزيع.
11. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي (2000) : **طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
12. إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة** ، بغداد ، العراق.
13. إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) ، **التربية الترويحية وأوقات الفراغ** ، عمان, الأردن : مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع
14. الأغا إحسان (1997)، **البحث التربوي (عناصره، مناهجه، أدواته)** ، غزة ، فلسطين : مطبعة الرنتيسي.
15. الأغا إحسان ، الأستاذ محمود (1999) ،**تصميم البحث التربوي ( النظرية و التطبيق )** ، ط 1 ، غزة ، فلسطين: مطبعة الرنتيسي.
16. آمال صلاح عبد الرحيم (2006) : **النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات ( دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات** ) ، دمشق ، سوريا: جامعة الملك سعود .
17. أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة (2013) ،**مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ** ، الإسكندرية ، مصر: ماهي للنشر و التوزيع.
18. أمين أنور الخولي وآخرون (1998) ،**التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية** ، ط 4 ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
19. أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس (1991)، **السلوك التنظيمي و الأداء** ، ت جعفر أبو القاسم أحمد ، الرياض ، المملكة العربية السعودية :معهد الإدارة العامة.
20. أنيس ابراهيم و آخرون (1972) ، **المعجم الوسيط** ، الجزء الثاني ، ط 2 ، بيروت ، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
21. بوفلجة غيات (2006)، **التربية و التعليم بالجزائر** ، ط 2 ، الجزائر: دار الغرب للنشر والتوزيع.
22. تهاني عبد السلام محمد (1979) ، **أسس الترويح و التربية الترويحية** ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
23. تهاني عبد السلام محمد (2001) ، **الترويح و التربية الترويحية** ، ط 01 ، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
24. ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إلزابيت ( 1991)، **القياس والتقويم في علم النفس والتربية** ، (،ترجمة ، عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، عمان : مركز الكتب الأردني.
25. جابر عبد الحميد جابر ، رشيد لبيب (1983) : **الأسس العامة للتدريس** ، لبنان:دار النهضة العربية للنشر والتوزيع .
26. حازم النهار وآخرون.(2010) ،الرياضة والصحة في حياتنا ،عمان .الاردن:دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
27. حسن عزت عبد الحميد (2011)، **الاحصاء النفسي و التربوي ،تطبيقات باستخدام برنامج spss18** ، القاهرة : دار الفكر العربي .
28. حسن محمد حسان (2002)، **التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق** ، الجزائر: دار الهدى .
29. حسين عبد الحميد رشوان (2003) ، **أصول البحث العلمي** ، الإسكندرية، مصر:مؤسسة شباب الجامعة .
30. حمدي علي الفرماوي ،رضا عبد الله ،(2009 )،**الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة** الطبعة الاولى .عمان الأردن :دار صفاء للنشر والتوزيع.
31. خالد الحشحوش.(2011) . **القلق عند الرياضيين** .عمان. الأردن:مكتبة المجتمع العربي.
32. راجح أحمد عزت (1982) ، **أصول علم النفس** ، ط1 ، القاهرة ، مصر :المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر.
33. رمضان قديح (2004)، **مبادئ الإرشاد و الصحة النفسية** ، خان يونس ، فلسطين: مكتبة القادسية للنشر و التوزيع
34. رونالدي ريجيو (1999) ، **مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي** ، ط 1، ترجمة ف. حلمي ، الأردن:دار الشروق.
35. الزبيدي إبراهيم (1991) ، **علم النفس الصناعي** ، بغداد ، العراق : دار الحكمة للطباعة و النشر.
36. زكريا شربيني (1995) .**الإحصاء و تصميم التجاري في البحوث النفسية و التربوية** ، القاهرة، مصر:مكتبة الأنجلو مصرية .
37. زينب محمود شقير (1998) ، **الشخصية السوية و المضطربة** ، ط 3،مصر: مكتبة النهضة المصرية للنشر و التوزيع.
38. السلطاني ناجح كريم (1994) ، **الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة** ، العراق:كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد.
39. سيد محمد خيري (1997): **الإحصاء النفسي** ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي .
40. شارف خوجة مليكة (2011): **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ـ دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي ، متوسط ، ثانوي )** ، الجزائر : جامعة تيزي وزو.
41. شاهر أحمد (2008) ، **دروس في التشريع المدرسي الجزائري** ، القبة، الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة.
42. شيلي تايلور (2008)، **علم النفس الصحي** ، ط 1 ، ت : وسام درويش بريك ، فوزي شاكر طعمية داود ، عمان، الأردن: دار الحامد للنشر و التوزيع.
43. صبحي قبلان وآخرون (2011) ، **الرياضة للجميع** ، ط 1 ، عمان ، الأردن:مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع .
44. صفاء عبد العزيز ، سلامة عبد العظيم (2007)، **إدارة الفصل وتنمية المعلم** ، مصر: دار الجامعة الحديثة للنشر و التوزيع.
45. صلاح الدين عبد الباقي (2004)، **السلوك الفعال في المنظمات** ، مصر:الدار الجامعية .
46. صلاح محمد عبد الباقي (1999)،**قضايا إدارية معاصرة** ، مصر: الدار الجامعية .
47. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006)، **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية** ، ط 1، الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
48. طه فرج (1980)، **سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج " دراسة ميدانية و نظرية " في التوافق المهني و الصحة النفسية** ، القاهرة ، مصر :مكتبة الخانجي.
49. طه فرج (1992)،**علم النفس الصناعي و التنظيمي** ، ط 7 ، مصر:دار المعارف .
50. عاشور أحمد صقر (1983)، **إدارة القوى العاملة " الأسس السلوكية و أدوات البحث التنظيمي "** ، بيروت ، لبنان:دار النهضة العربية .
51. عايدين محمد عبد القادر (2001)، **الإدارة المدرسية الحديثة** ، ط 1 ، الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع .
52. عباس محمد عوض(2005)، **دراسات في علم النفس الصناعي و المهني** ، مصر: دار المعرفة الجامعية.
53. عبد الإله بن أحمد الصلوي (2006)،**معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية** ،جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية:كلية التربية
54. عبد الحميد الشاذلي (1999)، **الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية** ، الإسكندرية، مصر: دار النشر و التوزيع.
55. عبد الرحمان محمد عيسوي(2003)، **الاختبارات و المقاييس النفسية** ،الإسكندرية،مصر :منشأة المعارف.
56. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان (1998)،**ضغوط العمل ، منهج شامل لدراسة الضغوط ـ مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها** ، الرياض، المملكة العربية السعودية:معهد الإدارة العامة .
57. عبد السلام مصطفى عبد السلام (2007)، **أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم** ،الإسكندرية ، مصر: دار الجامعة الجديدة .
58. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005)، **سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي** ، القاهرة، مصر:مركز الكتاب للنشر و التوزيع .
59. عبد المنعم الحنفي (1995)، **موسوعة الطب النفسي** ،القاهرة، مصر: مكتبة مدبولي.
60. عبد المنعم المليجي (1971)، **النمو النفسي** ، ط 4 ، الإسكندرية، مصر: دار الحديث.
61. العبودي فاتح (2008)، **الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي** ، قسنطينة، الجزائر: جامعة منتوري.
62. عثمان مريم (2010)،**الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية** ، الجزائر: جامعة قسنطينة.
63. عثمان يخلف (2001)، **علم نفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة** ، ط 1 ، ، الدوحة، قطر :دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزيع.
64. عرار خالد حسني (2003)، **التربية البدنية و الرياضية و علائقها النفسية** ، ط1 ، طولكرم ، فلسطين: مطبعة ابن خلدون.
65. العساف صلاح محمد (1989)، **المدخل للبحث في العلوم السلوكية** ، بيروت ،لبنان: العبيكان للطباعة و النشر .
66. عطيات محمد خطاب (1990) ، **أوقات الفراغ و الترويح** ، ط 1 ، مصر:دار الفكر العربي.
67. علي صبري ، وشريت محمد (2004)، **الصحة النفسية و التوافق النفسي** ، الإسكندرية ، مصر: دار المعرفة الجامعية.
68. علي عسكر (2000)،**ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها** ، ط 1 ، القاهرة، مصر:دار الكتاب الحديث.
69. علي عسكر (2005)،**الأسس النفسية و الاجتماعية للسلوك في مجال العمل** ،الكويت: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع .
70. عمار الطيب كشرود (1995)، **علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث ، مفاهيم و نظريات** ، ط 1 ، بنغازي: ليبيا، دار الكتاب الوطنية .
71. العميان محمود (2005) ، **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال** ، عمان ، الأردن: دار وائل للنشر .
72. عودة ملكاوي(1987) ، **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** ، ط 5 ، الكويت :مكتبة المنار الزرقاء.
73. عوض عباس (1996) ، **الموجز في الصحة النفسية** ، ط 2 ، مصر: دار المعارف.
74. فاروق السيد عثمان (2001)، **القلق و إدارة الضغوط النفسية** ، ط 1 ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي .
75. الفاضل أحمد محمد (2007) ، **الترويح الرياضي، كلية التدريب** ، الرياض ، المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
76. فان دالين (1985)، **مناهج البحث في التربية و علم النفس** ، ت : محمد نبيل نوفل وآخرون ، القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
77. فريدة شنان ، مصطفى هجرسي (2009) ، **المعجم التربوي** ، حسين داي، الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية .
78. فؤاد البهي السيد (1979)، **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري** ، ط 3 ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
79. فواز بن محمد صالح الشيخ (2009)، **التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة** ، المملكة العربية السعودية:جامعة أم القرى.
80. كامل محمد محمد عويضة (1996) ، **علم النفس الصناعي** ، ط 1 ، بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية .
81. كمال درويش ، أمين الخولي (1990)، **أصول الترويح وأوقات الفراغ** ، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
82. كمال درويش ، محمد الحماحمي(1997)، **رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ** ، ط 1 ، القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر .
83. كمال مرسى (1988) ، **المدخل إلى الصحة النفسية** ، ط 1 ، مصر: دار القلم للنشر و التوزيع.
84. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) ،**الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية** ، عمان ، الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
85. مجدي أحمد محمد عبد الله (2005) ، **علم النفس الصناعي بين النظرية و التطبيق** الإسكندرية ، مصر :دار المعرفة الجامعية.
86. محسن علي عطية (2009) ، **المناهج الحديثة وطرائق التدريس** ، عمان ، الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
87. محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991) ، **الصدمة النفسية** ، بيروت ، لبنان:دار النهضة العربية .
88. محمد حسن محمد حمادات (2007) ، **السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية** ، عمان، الأردن: دار حامد للنشر .
89. محمد صبحي حسين (1995)، **القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية** ، ط 2 ، القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
90. محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998)، **الترويح بين النظرية و التطبيق** ، ط 2 ، القاهرة ، مصر:مركز الكتاب للنشر .
91. محمود السيد أبو النيل (1984) ،**الأمراض السيكوماتية** ، القاهرة ، مصر:دار المعرفة الجامعية.
92. محمود العميان (2005)، **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال** ، عمان ،الأردن:دار وائل للنشر.
93. محمود فتحي عكاشة (1999)،**علم النفس الصناعي** ، الإسكندرية ، مصر: مطبعة الجمهورية .
94. مصطفى عبد السميع ، سهير محمد (2005) ،**إعداد المعلم وتنميته وتدريبه** ، ط 1 ، عمان ، الأردن: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع .
95. مقدم عبد الحفيظ (1993)،**الإحصاء و القياس النفسي مع نماذج من المقاييس والاختبارات** ، بن عكنون ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
96. ميادة قرمان (2008)، **الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين** ، ط1 ، القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية .
97. نواف أحمد سمارة ، عبد السلام موسى العديلي (2008) ، **مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية** ،عمان ، الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع .
98. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت (2009)، **الترويح ، تعريفه ، أهميته ، حكمه** ، ط 1 ، دمشق ، سوريا : دار الحافظ.
99. هاني محمد حجر،محمود اسماعيل الهاشمي .(2014).الرياضة وصحة المجتمع. الطبعة الأولى. القاهرة :مركز الكتاب الحديث
100. هناء أحمد شويخ (2007)، **أساليب تخفيض الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية** ، ط 1 ، الأردن: أنتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
101. وجيه محجوب جاسم (1985)، **طرق البحث العلمي ومناهجه** ، العراق: مطبعة جامعة الموصل
102. ياسين رمضان (2007) ، **علم النفس الرياضي** ، ط 1 ، عمان ، الأردن:دار أسامة للنشر والتوزيع .
103. ياسين رمضان (2008) ، **علم النفس الرياضي** ، ط 2 ، عمان ، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

* **الدوريات والمجلات :**

1. إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994) : **عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين** ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 5 ، جامعة قطر .
2. بارون خضر عباس (1999): **دراسة مقارنة بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل**، المجلة التربوية ،العدد52 ، جامعة الكويت ، الكويت

# بشير حسام ، حملاوي عامر**.(2014) اهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا.المجلد السابع .العدد 10 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالي :مجلة علوم الرياضة.**

1. بوعامر احمد،وآخرون .(2014).مصادر التوافق المهني لدى العامل .مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية .العدد السادس .جامعة الوادي.
2. حامد أحمد الغامدي **، (2010 ): مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية.المجلد الثاني، العدد الأول : مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية.**
3. حمدي علي الفرماوي ( 1990 ) : **مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات** ، المجلة التربوية ، المجلد 3 ، العدد 10 ، جامعة عين شمس ، مركز دراسات الطفولة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري .
4. **حمزة الأحسن .(2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم .جامعة مولود معمري.تيزي وزو: مجلة العلوم النفسية والتربوية.**
5. خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل (2011, جانفي): **إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات**، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، الأردن .
6. راشد العجمي (1999) : **الولاء التنظيمي و الرضا عن العمل** ، مجلة الملك عبد العزيز ، المجلد 13 ، العدد 1 ، جدة ، المملكة العربية السعودية.
7. رشاد دامنهوري ، (1996) : **بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي ، دراﺴﺔ ﻤﻘﺎرﻨﺔ** ، ﻤﺠﻟﺔ ﻋﻟم اﻟﻨﻔس ، العدد 38 ، السنة العاشرة ، اﻟﻬﻴﺌﺔاﻟﻤﺼرﻴﺔ ﻟﻟﮐﺘﺎب ، القاهرة ، مصر.
8. سعاد خيري كاظم (2009) : **برنامج ترويحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق .
9. شيماء علي الخميسي ( 2007): **السمات الشخصية و علاقتها بالضغوط المهنية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، جامعة بابل ، العراق .
10. عبد الله الضريبي (2010):**أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة دمشق،سوريا.
11. علا محمود حمايدة (2011( ، **مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها،** دراسات العلوم التربوية، المجّلد 38 ، العدد1،الأردن .
12. عيسى محمد (2004): **التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض** ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت .
13. الفاضل أحمد محمد (2002) : **لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية** ، مجلة المعرفة ، المملكة العربية السعودية
14. فؤاد صبيرة وأخرون.(2014).الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية .مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية المجلد 36العدد 4 سوريا.
15. المحبوب عبد الرحمن إبراهيم (1994) : **اتجاه طلاب وطالبات التربية في التخصصات العلمية والأدبية نحو مهنة التدريس** ، مجلة دراسات تربوية ، العراق.
16. محمد حمزة الزيودي (2007) : **مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد 02 ، دمشق ، سوريا.
17. محمد محمد الحماحمي (1983) : **معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية و الهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة** ، مجلة البحوث التربوية ، مصر .
18. محمد مقداد ،فاضل عباس خليفة)2012 (، **الضغوط النفسية واسترتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين** دراسات نفسية وتربوية –مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية- العدد 9.
19. **منصوري مصطفى، (2013) .مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني ،العدد العاشر ،جامعة وهران :مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية**
20. مها صبري حسن (2008 ) : **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي** ، مجلة الفتح ، العدد 36 ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالي ، العراق.
21. مهدي بلعسلة فتيحة ،2013 ، **أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها** ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل جامعة تيزي وزو ، الجزائر .
22. نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر(2011) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني**، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 19 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين.
23. الهاشمي لوكيا (2002) : **الضغط النفسي** ، مجلة أبحاث نفسية و تربوية ، العدد 60 ، قسنطينة ، الجزائر .

* **الرسائل والأطروحات :**

1. ابراهيم باجس معالي.(2013) . **فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين .** رسالة ماجستير.
2. أحمد عبد الفتاح محمد الصباح.(2014). **دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.**رسالة ماجستير .جامعة اليرموك :كلية الرياضة
3. بدرية محمد يوسف الرواحية .(2016). **التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم لمحافظة الداخلية .** رسالة ماجستير .كلية العلوم والأدب : جامعة نزوى .

# بوتوتة لامية .( 2015**) . التوافق المهني للمرضيين،رسالة ماجستير ،**جامعة مولود معمري ، تيزي وزو:كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

1. الدرويشي نجيب عباس (2003) : **الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية** ، رسالة ماجيستير. كلية التربية ، جامعة الملك سعود, المملكة العربية السعودية.
2. دليلة عيطور (1997) : **الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين** ، رسالة ماجيستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر
3. الزعبي نزار محمد يوسف (2005) : **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات** ، رسالة ماجيستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك.المملكة العربية السعودية .
4. زياد بركات.(2010).الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم .فلسطين :جامعة القدس المفتوحة
5. سامي خليل فحجان (2010) : **التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية و علاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة** ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
6. سعيد المهنأ (2002) : **العلاقة بين التوافق المهني و الدافعية للإنجاز لدى موظفي جمارك مطار خالد الدولي بالرياض** ، رسالة ماجيستير ، أكادمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
7. السماري عبد الله (2006) : **التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية** ، رسالة ماجيستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية.الرياض ، المملكة العربية السعودية .
8. سمية أبو موسى. (2008). **التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين** ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
9. عثمان نجاح عبد الرحيم (1999): **التوافق المهني وعلاقته بموقع الضغط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن** ، رسالة ماجيستير ،جامعة اليمن
10. عقون آسيا.(2012). **الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة .**رسالة ماجستير . جامعة فرحات عباس
11. علي موسى علي دبابش .(2011). **فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات .**رسالة ماجستير .جامعة الأزهر. غزة.
12. كوردلي مريم (2009) : **دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي** ، رسالة ماجيستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر.
13. ماطر عواد الحربي (2002): **مقارنة مستويات الضغط النفسي و القلق ونمط السلوك لدى ,الإداريين و غير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية** ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
14. ماهر عطوة الشافعي (2002) : **التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقتهم بسماتهم الشخصية** ، رسالة ماجيستير. كلية التربية ، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
15. مكناسي محمد (2007): **التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية** ، رسالة ماجستير في علم النفس. قسم علم النفس ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، الجزائر .
16. منى محمد عثمان الجبلي (2006) : **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء** ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء ، اليمن .

**ثانيا : باللغة الأجنبية :**

1. Hendricks,al.(2000).Sources and déterminants of job stress among employees working in therapeutic todder classes in Dutch rehabilitation centers international journal of disability. development and education. 47.
2. Jepson, E& Forrest, S. (2006): **Individual contributory Factors in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment**. British Journal of Education psychology. 76.
3. Kuo, S. 1990. A **discrimination analysis of teacher burnout based on teacher stress and professional attitudes**. Bulletin of Educational Psychology. 23 (2).
4. Marc , Salamon. (2006). **vivre avec son stress**, Pasteur, Paris, France. PARLEBAS. P , CYFFERS.B. (1992). **statistique appliquée aux activités physiques et sportives** , publication INSEP, Paris, France.
5. Pierluingi Graziani , joel Swendsen. (2005). **Le stress , émotion et stratégies d'adaptation**, Armand colin, France.
6. Reese,R.2004: **The bottom line. American School** Board Journal, 191(8).
7. spittel ,m & and al,2009Spittle, M, & et al: (2009): Applying Self-determination theory to understand the motivation for becoming a physical education teacher, Teaching and Teacher Education,V25.

**ثالثا : من الإنترنت :**

153 . حسن مصطفى عبد المعطي(2007, نوفمبر 29) : التوافق المهني لدى المعلمين و المعلمات بالمرحلة الابتدائية ، الزقازيق ، مصر 21 أفريل, 2013 :Consulté le, sur www.shifa.ahlamontada.com:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

**الموضوع : تحكيــــم أداة البحث "الاستبانة"**

**السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته**

يزيدني فخرا و شرفا أن أضع بين أيديكم فقرات هذه الاستبانة ، و التي تشكل أداة قياس لجمع بعض المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة ، التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تخصص رياضة و صحة **بعنوان** : "**مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط "**

و نظرا لخبرتكم الواسعة ، أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا ، مناسبتها لموضوع الدراسة ، إضافة أو حذف ما ترونه مناسبا .

**شكرا على حسن تعاونكم معنا**

**الطالب : المشرف:**

**بوعزيز محمد أ.د / بن سي قدور حبيب**

**البيانات الشخصية الخاصة بالمستجوب )ذكـــــور):**

* الحالة الاجتماعية : متزوج أعزب
* السن :..........سنة – الخبرة المهنية ...........سنة
* الإقامة : الريف المدينة
* المسافة بين السكن و مقر العمل .............كم -وسائل النقل لمكان العمل...................
* النشاط الرياضي الترويحي الممارس في اوقات الفراغ(المفضل) 01.........................02/....................03/.................04/.....................

**أولا / استبانة الضغوط النفسية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما | العبارة | **الرقم** |
| المحور الأول : ضغوط داخلية | | | | | | |
|  |  |  |  |  | أعارض تقليد مناهج أجنبية |  |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات |  |
|  |  |  |  |  | تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر |  |
|  |  |  |  |  | يزعجني تدني ثقتي بنفسي |  |
|  |  |  |  |  | أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية |  |
|  |  |  |  |  | أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بنقص مكانتي واحترامي عند زملائي |  |
|  |  |  |  |  | أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم |  |
| المحور الثاني : ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات | | | | | | |
|  |  |  |  |  | أرى أن مهنة التدريس متعبة |  |
|  |  |  |  |  | أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريـس |  |
|  |  |  |  |  | أشعـر بثقل المسؤولية المهنية |  |
|  |  |  |  |  | تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل |  |
|  |  |  |  |  | يرهقـني تصحيــح الامتحانات |  |
|  |  |  |  |  | التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية |  |
|  |  |  |  |  | اشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية |  |
|  |  |  |  |  | اشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني انتشار العنف في الوسط المدرسي |  |
|  |  |  |  |  | تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة |  |
|  |  |  |  |  | تقلقني طريقة تقييم المفتشين لعملي |  |
|  |  |  |  |  | يزعجني غياب الطب المهني |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا |  |
|  |  |  |  |  | نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام |  |
|  |  |  |  |  | أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة ) |  |
| المحور الثالث : ضغوط علائقية ( العلاقات ) الاجتماعية | | | | | | |
|  |  |  |  |  | يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة |  |
|  |  |  |  |  | تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية |  |
|  |  |  |  |  | تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة |  |
|  |  |  |  |  | أعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم |  |
|  |  |  |  |  | يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم |  |
|  |  |  |  |  | أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة المدرسية |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة |  |
|  |  |  |  |  | لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل |  |
|  |  |  |  |  | يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني |  |
|  |  |  |  |  | تضايقني قلة معاملة بعض زملائي معي |  |
|  |  |  |  |  | أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما |  |
|  |  |  |  |  | أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر |  |
|  |  |  |  |  | أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس |  |
|  |  |  |  |  | لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع |  |
| المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل | | | | | | |
|  |  |  |  |  | يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا |  |
|  |  |  |  |  | برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصة |  |
|  |  |  |  |  | أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي |  |
|  |  |  |  |  | أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي |  |
|  |  |  |  |  | تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي |  |
|  |  |  |  |  | يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص |  |
|  |  |  |  |  | يضايقني ضعف تنظيم وقتي |  |

**ثانيا / مقياس القلق لجانيت تايلور (تعريب محمد حسن علاوي)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرات** | **نعم** | **لا** |
| **01** | **لا أتعب بسرعة** |  |  |
| **02** | **أحس غالبا بمغص في معدتي** |  |  |
| **03** | **أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد** |  |  |
| **04** | **لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد** |  |  |
| **05** | **ليست لي ثقة في نفيي ( نفسي )** |  |  |
| **06** | **اعتقد أنني شخص غير عصبي** |  |  |
| **07** | **ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بعمل ما** |  |  |
| **08** | **تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق** |  |  |
| **09** | **أصاب بالصداع بصورة نادرة** |  |  |
| **10** | **اخجل بسهولة بصورة تضايقني** |  |  |
| **11** | **نادرا ما يدق قلبي بقوة أو اشعر بصعوبة في التنفس** |  |  |
| **12** | **اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة** |  |  |
| **13** | **احلم أحلاما مزعجة في كثير من الليالي** |  |  |
| **14** | **أحس بالجوع كل الوقت تقريبا** |  |  |
| **15** | **من السهولة أن اشعر بالحرج** |  |  |
| **16** | **أنا هادئ ولا تسهل إثارتي** |  |  |
| **17** | **أحس كثيرا بمتاعب في معدة** |  |  |
| **18** | **أنا أكثر حساسية من معظم الناس** |  |  |
| **19** | **يصيبني القلق غالبا على بعض الأشياء** |  |  |
| **20** | **أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين** |  |  |
| **21** | **لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء** |  |  |
| **22** | **أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق** |  |  |
| **23** | **ابكي بسهولة** |  |  |
| **24** | **أصاب بالإسهال بصورة نادرة** |  |  |
| **25** | **أشعر بأنني عصبيا في حالات الانتظار** |  |  |
| **26** | **أنا سعيد معظم الوقت** |  |  |
| **27** | **أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين بإحراجي** |  |  |
| **28** | **باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخصا ما** |  |  |
| **29** | **أحلم كثيرا بأشياء لا أستطيع أن اخبر الناس عنها** |  |  |
| **30** | **أحيانا أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا استطيع أن أجلس على مقعد لمدة طويلة** |  |  |
| **31** | **أطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية** |  |  |
| **32** | **أحيانا يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم** |  |  |
| **33** | **شعرت أحيانا بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطع التغلب عليها** |  |  |
| **34** | **عندما أخجل فإنني غالبا اعرق بصورة تضايقني** |  |  |
| **35** | **في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة** |  |  |
| **36** | **في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء** |  |  |
| **37** | **أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما** |  |  |
| **38** | **يصبني الإمساك نادرا** |  |  |
| **39** | **أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسبب لي الضرر** |  |  |
| **40** | **نومي غير مريح ومتقطع** |  |  |
| **41** | **أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت** |  |  |
| **42** | **أما من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية** |  |  |
| **43** | **مخاوفي تقل كثيرا عن مخاوف أصدقائي** |  |  |
| **44** | **أنا شخص عصبي جدا** |  |  |
| **45** | **الحياة بالنسبة لي تعبا شقاء** |  |  |
| **46** | **أنا واثق جدا من نفسي** |  |  |
| **47** | **في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق** |  |  |
| **48** | **أحيانا أشعر أنني أكاد انفجر من القلق** |  |  |
| **49** | **أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام** |  |  |
| **50** | **مستقبلي في العمل يسبب لي القلق** |  |  |

**ثالثا / استبانة التوافق المهني**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما | **العبــــــــــــــــارة** | **الرقم** |
| المحور الأول : طبيعة و ظروف العمل في التعليم المتوسط | | | | | | |
|  |  |  |  |  | تتيح إمكانياتك ممارسة مهنة التدريس بيسر وسهولة |  |
|  |  |  |  |  | تحقق مهنة التدريس ميولك و رغباتك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بأن درسك في مجال تخصصك مجهدا |  |
|  |  |  |  |  | مهنة التدريس مهنة شاقة |  |
|  |  |  |  |  | مكان تأدية عملك بالمتوسطة غير مناسب |  |
|  |  |  |  |  | ترى أنه يمكن أن تؤدي عملا آخر بأداء أفضل |  |
|  |  |  |  |  | تعتقد أن مهنتك تضر بصحتك |  |
|  |  |  |  |  | تجد متعة حقيقية في عملك |  |
|  |  |  |  |  | ترى أن صحتك و لياقتك العامة تناسب مهنة التدريس |  |
|  |  |  |  |  | ترى أن طبيعة عملك تضطرك إلى مسايرة و مجاراة رؤسائك |  |
|  |  |  |  |  | تجبر نفسك على الذهاب إلى عملك معظم الأوقات |  |
|  |  |  |  |  | يساعدك جو المتوسطة على تأدية عملك بنجاح |  |
|  |  |  |  |  | ترى أنك تستطيع تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بصعوبة في تأديتك لعملك نتيجة لنقص الإمكانيات |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالإنهاك الشديد في نهاية العمل |  |
|  |  |  |  |  | تعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهيأة لتنفيذ البرامج التعليمية |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة على عاتقك |  |
|  |  |  |  |  | ترى أن القاعات التدريسية لا تتناسب مع عدد التلاميذ |  |
| المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ | | | | | | |
|  |  |  |  |  | تشعر بالضيق إذا اشتكى لك أحد تلاميذك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالسرور إذا خرجت في رحلة مع تلامذتك |  |
|  |  |  |  |  | أنت تميل للمرح أثناء تدريسك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر أن لك مكانة خاصة لدى تلاميذتك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالضيق لعدم ملاحظة نتائج جهدك مع التلاميذ |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بتقدير التلاميذ لمجهودك |  |
|  |  |  |  |  | تتضايق من سرعة نسيان ما يتعلمه التلاميذ |  |
|  |  |  |  |  | تساعد التلاميذ على حل مشاكلهم |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من إهمال بعض التلاميذ لمظهرهم الشخصي |  |
|  |  |  |  |  | تتضايق من اللامبالاة المفرطة من قبل بعض التلاميذ |  |
|  |  |  |  |  | تنزعج من التلاميذ الذين يعبثون بمرافق المتوسطة |  |
| المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء | | | | | | |
|  |  |  |  |  | تشعر بالسرور في الأوقات التي تمضيها مع زملائك |  |
|  |  |  |  |  | تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع زملائك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالضيق من كثرة انتقاد زملائك لك |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من تدخل الأساتذة في شؤون زملائهم الآخرين |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بأن علاقتك بزملائك طيبة |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من وجود التكتلات بين الأساتذة في المؤسسة |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من كثرة الخلافات مع الزملاء |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الزملاء |  |
|  |  |  |  |  | يزعجك استخفاف بعض الأساتذة بزملائهم |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بعدم تقدير زملائك لك في العمل |  |
| المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري | | | | | | |
|  |  |  |  |  | تجد نقصا في الاستجابة إلى توجيه رؤسائك |  |
|  |  |  |  |  | ترى أن رؤساءك يعاملونك المعاملة التي تستحقها |  |
|  |  |  |  |  | يساهم المسؤولون في حل المشكلات التي تواجهها |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بعدالة و موضوعية المسؤولين في تعاملهم معك |  |
|  |  |  |  |  | يقدر المسؤولون أداءك المميز للعمل |  |
|  |  |  |  |  | يتقبل المسؤولون النقد البناء |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بأن العقوبات الإدارية التي تتخذها الإدارة لمعاقبة المخالفين عادلة ومناسبة |  |
| المحور الخامس : المحفزات ( الراتب و الترقيات ) | | | | | | |
|  |  |  |  |  | تدر مهنتك دخلا مناسبا |  |
|  |  |  |  |  | تتيح مهنة التدريس فرصا كافية لدخل إضافي |  |
|  |  |  |  |  | تفكر أحيانا في تغيير مهنتك بسبب قلة دخلها |  |
|  |  |  |  |  | دخل مهنة التدريس يعادل دخل المهن الأخرى |  |
|  |  |  |  |  | تعتقد أن الكفاءة و إتقان العمل ضروري للترقية |  |
|  |  |  |  |  | نظام الترقيات في مهنتك يرضيك بدرجة كافية |  |
|  |  |  |  |  | يتناسب راتبك مع الدرجة العلمية التي أعمل بها |  |
|  |  |  |  |  | يتناسب راتبك مع طبيعة عملك |  |
|  |  |  |  |  | تشعر بالضيق لعد وجود حوافز مالية |  |
|  |  |  |  |  | تستلم راتبك كل شهر بانتظام |  |
|  |  |  |  |  | تعاني من عدم كفاية الراتب لسد حاجاتك |  |

**Résumé de l’étude :**

L’étude visait à découvrir les effets de la pratique des activités sportives de loisir sur certains changements psychologiques (pression

s, stress…) et leur relation avec l’adéquation professionnelle chez les professeurs du cycle moyen. L’échantillon se compose de vingt (20) professeurs, divisés en deux groupes l’un expérimental (subit les tests et l’autre isolé (ne subit pas les tests), choisis consciemment ; pour ce faire, on a utilisé un programme sportif de loisir, le testeur des pressions psychologiques, le testeur du stress et de l’adéquation professionnelle. La démarche adoptée est expérimentale, les outils statistiques utilisés sont les suivants :

* Les intermédiaires de calcul
* Les déviations à critères
* Le test **Mann Whitney** pour deux échantillons indépendants
* Le test **Wilcoxon** pour deux échantillons dépendants

Le traitement statistique a été réalisé grâce au programme  **SPSS22**

Les résultats obtenus sont les suivants :

* Il y a des différences à caractère statistique au niveau de l’échelle **a ≥ 0.05** concernant les pressions psychologiques, et cela en faveur du groupe expérimental
* Il y a des différences à caractère statistique au niveau de l’échelle **a≥0.05** concernant le stress, et cela en faveur du groupe expérimental.
* Il y a des différences à caractère statistique au niveau de l’échelle **a≥0.05** concernant l’adéquation professionnelle, et cela en faveur du groupe expérimental.
* Il y a une relation contradictoire entre les pressions psychologiques-le stress et l’adéquation professionnelle chez les deux groupes de l’échantillon

**Mots-clés : pressions psychologiques, stress, adéquation professionnelle, effets, sport de détente**

**Summary:**

The study was targeted to figure out the effects of the practice of sport activities on the some psycological changes (pressure ,stress) and their relation - ship with the professional adequation for the middle school teachers depending on a sample of 20 teachers divided in two two groups ; the experimental group and the accurating one. .they were chsen intentively from many middle schools in the wilaya of Mostaganem.

The tool that is used is :

* The intermediate calculation.
* The criteria bend
* The test of Man Whitney for two independent samples
* The test of WIlcoxon for two linked samples.
* The treatment was accomplished thanks to S P S S 22 programme.

-The results are as following:

* There are some differences at the statistical scale( a.≥ 0.05) in the level of the psycological pressure for the results of the experimental sample and the accurating one for the experimental one.
* There are differences at the statistical scale (a≥0,05) in the level of anxiety for the tests of the experimental sample tests and the accurating onces for the experimental sample .
* There are differences of statistical significance at the level of ( a ≥0,05) in the degree of the professional adequation for the results of the tests of the experimental sample and the accurating one for the experimental one.
* There is a contradictory relation- ship between the psychological pressure , anxiety and the professionnal adequation for the sample of the research; the accurating and the experimental.

**Key words: The psychological pressure, anxiety, contributions, the sport relaxation**

**ملخص البحث :**

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. مستعينا بعينة قدرت ب (20) أستاذا موزعين على مجموعتين ،مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم ، اختيروا بالطريقة المقصودة ، حيث استخدم : ببرنامج ترويحي رياضي ومقياس الضغوط النفسية و مقياس القلق ومقياس التوافق المهني ، كما استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة ، واستعان بالوسائل الإحصائية التالية :

* المتوسطات الحسابية .
* الانحرافات المعيارية .
* اختبار مان وتني (u) لعينتين مستقلتين.
* اختبار ولكوكسون لعينتين مرتبطتين .
* معامل الارتباط

\* تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22 )

حيث تحصل على النتائج التالية :

- تتميز العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغوط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.

- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية

- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05≥α)في درجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين(الضغوط النفسية،القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

**الكلمات المفتاحية :**

الضغوط النفسية ـ القلق.التوافق المهني ـ إسهامات ـ الترويح الرياضي.