

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من القلق وعلاقته بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

بوعزيز محمد ، بن سي قدور حبيب ، جبوري بن عمر ، كحلي كمال
معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة مستغانم

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القلق والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، مستعينا بعينة قدرت ب 20 أستاذا من متوسطات ولاية مستغانم ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، حيث استخدم أداتين : مقياس الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني .
تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) . حيث جاءت النتائج كالتالي:
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

الكلمات الأساسية: القلق، التوافق المهني؛ الأنشطة الترويحية الرياضية.

Astract:

The aim of the study was to identify the relationship between anxiety and professional compatibility among middle and middle school teachers practicing and not practicing sports recreational activities, using a sample of 20 professors from Mustanganem's average, who were randomly chosen.

*Statistical processing was done using the SPSS program. The results were as follows:

-There is an inverse correlation between the psychological stress and professional compatibility of practitioners and non-practitioners of sports recreational activities.

Key words: anxiety؛ Professional compatibility ؛ Recreational sports activities

مقدمة: لقد زاد الاهتمام باضطرابات القلق بشكل كبير في السنوات القليلة الماضية مع ملاحظة إن

اضطرابات القلق من أكثر الاضطرابات النفسية السائدة ، حيث إن هذه الاضطرابات تسبب خللا لدى الفرد المصاب بهذه الاضطرابات. كما انها تسبب له الشعور بالضيق والكدر ، فمشكلة القلق تمتد إلى ابعد

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

من مجرد تشخيص اضطرابات القلق.(حامد احمد الغامدي.2010. ص14) حيث يؤكد منصوري ان القلق يعتبر حيز الزاوية في كل نوع من أنواع مرض السيكوباتولوجي ووجوده يهدد امن الفرد وسلامته النفسية وتقديره لذاته.(منصوري، 2010، ص32)

و إذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني فإن المدرسين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم . 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). 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 وتفتشي القلق . (المريسي ،ادريس، 2002،ص513). 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)

وفي سبيل التخفيف من القلق وتوافق المدرسين مع بيئتهم المهنية وإبراز العلاقة بينهما،تختلف الاستراتيجيات والأساليب السلوكية المختلفة في التعامل مع هذه الظروف ، بممارسة أنشطة ترويحوية رياضية 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 موثيق دولية سنة 1970 – 1976 تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحوية للجميع كحق من حقوق الإنسان" (قنديل ابراهيم، وآخرون،1986،ص25) .

المشكلة: لقد أصبحت ممارسة الأنشطة الترويحوية الرياضية من الضرورات المرتبطة بالصحة الوقائية للإنسان بصفة عامة والصحة النفسية خاصة ،حيث أكدت الدراسات المرود الإيجابي للأنشطة البدنية على أجهزة الجسم المختلفة متضمنة الجهاز الدوري والتنفسي و العضلي وغيرها ، بل وحتى الجوانب الاجتماعية والنفسية للفرد.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

وباعتبار فئة المدرسين فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة و عظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال و لاشك أن تعرض هذه الفئة للقلق سوف يؤثر على توافقهم المهني. وهذا ما يؤكد سعدي انه أصبح يسمى العصر الذي نعيش فيه بعصر القلق ، (سعدي، 2004 ، ص55) ومن هنا فان دراسة موضوع متغير القلق وعلاقتها بالتوافق المهني لأساتذة التعليم المتوسط يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع، وأهمية المتغيرين لكونهما من صميم الواقع المعاش، فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة لدى الأساتذة. وعليه فان البحث عن أساليب لمجابهة هذا القائل الصامت الذي أصبح يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على توافق الأستاذ مع مهنته. ومن بين الاستراتيجيات الأكثر فاعلية ونجاعة هي ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية . وهذا ما يؤكد زعلان أن 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 تقاوم حدة القلق. (احمد زعلان، 2015) 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) .
وعليه فإن فكرة بناء برنامج ترويحي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية وذلك بالتخفيف من القلق أصبح أمرا ملحا وضروريا، وذلك لعلاقته المباشرة على أدائهم مما يرفع من توافقهم المهني. وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية؟
التساؤلات الفرعية:

- ما طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟
- ما طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الأساتذة غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية؟

- الهدف العام:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- الأهداف الفرعية: - معرفة طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الأساتذة الممارسين
للأنشطة الترويحية الرياضية.

- معرفة طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الأساتذة غير الممارسين للأنشطة الترويحية
الرياضية.
- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القلق والتوافق المهني عند الممارسين وغير الممارسين فكما قل
القلق زاد التوافق المهني والعكس.
الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القلق والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين
للأنشطة الترويحية الرياضية.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القلق و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين
للأنشطة الترويحية الرياضية.
المصطلحات:

- 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 القلق والرفع من مستوى التوافق المهني .

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

- التوافق المهني : 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).

الدراسات المشابهة:

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تهدف الدراسة الى الكشف عن عدد ومصادر ضغوط العمل من حيث مستوى ودرجة وتأثيرها على القلق، وعلى رضاهم المهني. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي. بعينة بلغ عدد أفرادها (329) مدرسا من المرحلتين الابتدائي و الاكمامي اختيرت عينة الدراسة بطريقتين الطريقة العنقودية والطبقية. كما 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.
- المعلمون أكثر ضغطا، وأكثر قلقا، وأقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الإكمامي.
- 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. مستخدما المنهج التجريبي. كما تم العمل عينة بلغت (24).
(12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات البحث: مقياس القلق الاجتماعي - مقياس تقدير الذات - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.
وأفرزت نتائج الدراسة على انه توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.

- 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. حيث استخدم الباحث المنهج الإحصائي، مستعينا بعينة قدرت ب 392 معلم ومعلمة من إدارة الزقازيق. كما استخدم استبيان التوافق المهني للمعلمين من إعداد الباحث. وأفرزت النتائج مايلي:

- 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.
- دراسة (عيسى محمد، 2004) التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض

هدفت الدراسة إلى دراسة متغيرين 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 الاحترق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغوط النفسية في مجال العمل ، كما تعرضت الدراسة لبيان العلاقة المحتملة بينهما . حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بعينة بلغت 105 معلمة بدولة الكويت، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. كما استخدم أداتين إحداهما لقياس التوافق المهني وفق النموذج التفاعلي ، والذي استخلصه "

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

هاريسون " ورفاقه ، والثانية لقياس الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغط النفسية في مجال العمل .ولقد أسفرت الدراسة على 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.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

1 - منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي، والذي يلائم طبيعة الموضوع في معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في العلاقة بين القلق والتوافق المهني .

2- مجتمع وعينة البحث : (10) أساتذة عينة تجريبية، الذين يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي.

- (10) أساتذة عينة ضابطة، لا يزاولون أي نشاط رياضي.

3- 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 مرياح بلقاسم ولاية مستغانم .

3.3.2. المجال الزمني : من 2016/03/26 إلى غاية 2016/06/24 .

. متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الممارسة الترويحية الرياضية (البرنامج الترويحي الرياضي المقترح).

المتغير التابع: القلق والتوافق المهني .

5- أدوات البحث:

أولا : مقياس التوافق المهني:

- وصف المقياس :

قام الباحثون بإعداد مقياس التوافق المهني، وقد تكون في صورته النهائية من 58 فقرة وهي

موزعة على خمسة محاور وهي :

المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.

المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع يقية زملاء

المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.

المحور الخامس: المحفزات (الراتب الترقية).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- مكونات المقياس:

جدول رقم (01) يبين فقرات مقياس التوافق المهني

الرقم	المحور	الفقرات
01	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	18 – 1
02	علاقة الأستاذ مع التلاميذ	29 – 19
03	علاقة الأستاذ مع بقية زملاء	39 – 30
04	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	47 – 40
05	المحفزات (الراتب الترقيات)	58 – 48

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 واعدته 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 (02) يبين مفتاح التصحيح

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
هـ	30 - 50	قلق شديد جدا

ثالثا: البرنامج الترويحي الرياضي: بعد الاطلاع على الأدب النظري (كامل راتب، 2009) واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة - ولو على قلتها - خاصة ما تعلق بمجال الترويح الرياضي. كدراسة (سعاد خيرى 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، 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.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- 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.
- الحدود الإجرائية للبرنامج:
- الحدود البشرية: تم تقسيم عينة الدراسة (20) أستاذًا إلى مجموعتين ،مجموعة ضابطة (10) غير ممارسة لأي نشاط رياضي. ومجموعة تجريبية (10) طبق عليها البرنامج التروحي الرياضي.
- الحدود المكانية : تم تنفيذ البرنامج بملعب متوسطة مراح 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.

- الأسس العلمية لأدوات البحث:

جدول رقم (03) يبين معامل الصدق و الثبات لمقياس الضغوط المهنية

الثبات	الصدق	معامل الارتباط	
		المحاور	
,658	,811	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.	مقياس التوافق المهني
,648	,805	علاقة الأستاذ مع التلاميذ.	
,701	,837	علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء	
,681	,825	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.	
,646	,804	المحفزات (الراتب الترقيات).	
,729	,854	المقياس ككل	مقياس القلق
,866	,931	مقياس تايلور	

وفي ضوء ما سبق نجد أن معامل الصدق تراوحت قيمته ما بين (0.804-0.931) ومعامل الثبات تراوحت قيمته(0.646-0.866) قد تحققتا بدرجة عالية في المقياسين مقياس التوافق المهني ومقياس القلق وهذا ما يطمئن الباحثون لتطبيق الأداة على عينة البحث.

عرض النتائج:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- عرض وتحليل نتائج السؤال الأول :

والذي نصه " ما طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية؟"

جدول رقم (04) يبين العلاقة بين القلق والتوافق المهني للعينة التجريبية

المتغيرات	متغير التوافق المهني لدى العينة التجريبية	متغير القلق للعينة الجريبية Pearson Correlations
متغير التوافق المهني لدى العينة التجريبية Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية	1	0.222 - 0.038
متغير القلق للعينة الجريبية Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية	0.222 - 0.038	1

يتضح من خلال الجدول أعلاه انه يوجد 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 -0.222 ،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 الباحثون 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. حيث أشارت نقابة الأطباء الأمريكيين 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) وهذا ما يؤكد كل من درويش والحماحمي إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر و ليزيد من نشاطه و حيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية(كمال درويش ،محمد الحماحمي ،1997،ص 85). ويشير زعلان 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 والعقل والابتعاد عن حالة السكون التي تقاوم حدة القلق. (احمد زعلان ،2015). كما يضيف حازم ان للنشاط الرياضي له فائدة ملحوظة لتحسين الحالة المزاجية عند الذين يعانون من القلق . (حازم النهار وآخرون، 2010، ص288)

وفي نفس السياق يؤكد كل من الحماحمي وعايدة انه لقد اتضح أهمية الترويح في تحقيق التوازن وذلك لاحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف استرخائه وتجديد نشاطه، ويضيفان أن الترويح

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

عن الفرد العامل قد أصبح ضرورة لتجديد النشاط الحسي والذهني له، ومن ثم زيادة إنتاجه (الحماحي، عايدة، 1998، ص220) .

وفي الاخير يؤكد عصام تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق (عصام الحسنات ، 2009 ، ص 51).

- عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني :

والذي نصه " ما طبيعة العلاقة بين القلق والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية؟"

جدول رقم (05) يبين العلاقة بين القلق والتوافق المهني للعينة التجريبية

المتغيرات	متغير التوافق المهني لدى العينة التجريبية	متغير القلق للعينة الجريبية Pearson Correlations
متغير التوافق المهني لدى العينة التجريبية Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية	1	0.416 - 0.032
متغير القلق للعينة الجريبية Sig. (2-tailed) القيمة الاحتمالية	0.416 - 0.032	1

يتضح من خلال الجدول أعلاه انه بوجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين القلق والتوافق المهني لدى العينة الضابطة ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون -0.416، 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 الباحثون 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 ... كما يفسر الباحثون الى 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 ،حيث 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 .

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (بشير ، حملاوي، 2014) والتي تشير إلى أهمية 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 (قبلان ، 2015) . 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)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

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 الباحثون وجود ارتباط وعلاقة عكسية عند عيني البحث التجريبية والضابطة بين القلق والتوافق المهني ، ولكن عند العينة التجريبية انعكست إيجابا على التوافق المهني وذلك بتكيف سليم مع طبيعة المهنة وظروفها (الإمكانات ، الرواتب ، الترتيبات ...) ، 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 القلق لديهم وعدم قدرتهم على التكيف معها ويعزوا الباحثون ذلك إلى فعالية البرنامج الترويحي الرياضي وما يحمله من تمارين والعباب رياضية أشبعت الحاجات النفسية للأساتذة. وذلك بالتخفيف من حدة والقلق وتحسين التوافق المهني لديهم.

استنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه، ووفقا لما أشارت إليه نتائج المعالجة الإحصائية، وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكن الباحثون التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القلق والتوافق المهني لدى العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج الترويحي الرياضي مما انعكس ذلك على التخفيف من القلق والرفع من التوافق المهني .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين القلق والتوافق المهني لدى العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج الترويحي الرياضي وهذا ما أدى إلى زيادة القلق في حين قل التوافق المهني.

اقتراحات:

- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين في الأطوار الأخرى الثانوي و الابتدائي والجامعي.
- 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 القلق مما ينعكس إيجابا في الرفع من التوافق المهني للأساتذة.

المراجع:

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- ابراهيم قنديل وآخرون.(1986)، الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي ، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية : جامعة أم القرى.
- أحمد زعلان ،(2015)،الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية.عمان. الأردن : دار المجد للنشر والتوزيع.
- 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
- إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006) . الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة ، بغداد ، العراق.
- بشير حسام ، حملاوي عامر.(2014) أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا.المجلد السابع .العدد 10 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى :مجلة علوم الرياضة.
- حازم النهار وآخرون.(2010) ،الرياضة والصحة في حياتنا ،عمان .الأردن:دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- حامد احمد الغامدي.2010. مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق العام لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بطائف .المجلد الثاني. العدد الأول :مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية.
- حسن مصطفى عبد المعطي(2007, نوفمبر 29).التوافق المهني لدى المعلمين و المعلمات بالمرحلة الابتدائية ، الزقازيق ، مصر .
- سعاد خيرى كاظم (2009) : برنامج ترويحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق .
- علي موسى علي دبابش (2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.
- عيسى محمد (2004): التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض ، المجلة التربوية : جامعة الكويت .
- كمال درويش ، محمد الحماحمي(1997)، رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ ، ط 1 ، القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر .
- محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998)، الترويج بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ، القاهرة ، مصر:مركز الكتاب للنشر

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- محمود السيد أبو النيل (1984)، الأمراض السيكوماتية ، القاهرة ، مصر:دار المعرفة الجامعية.
- منصورى مصطفى، (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني ،العدد العاشر ،جامعة وهران : مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية
- منصورى مصطفى. (2010)الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها.المحمدية.الجزائر: منشورات قرطبة
- صبحى قبلان وآخرون (2011) ، الرياضة للجميع ، ط 1 ، عمان ، الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع