



محضر المناقشة

في يوم الجمعة الموافق 17 من شهر نيسان سنة 2017 ... بموجب قرار المناقشة  
رقم ..... الصادر عن ..... اعتمدت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة  
الدكتوراه الموسومة ب

"مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني  
لدى أساتذة التعليم المتوسط"

لجنة المناقشة :

الإمضاء	الجامعة التابع لها	الاسم واللقب
	جامعة مستغانم	الرئيس : أ.د/ بومسجد عبد القادر
	جامعة مستغانم	المشرف: أ.د/ بن سي قدور حبيب
	جامعة مستغانم	العضو الأول : د/ زيشي نور الدين
	جامعة تيسمسيلت	العضو الثاني : أ.د/ واضح احمد الأمين
	جامعة تيسمسيلت	العضو الثالث : د / بن نعجة محمد
	جامعة وهران	العضو الرابع : د / كرامة احمد

نائب المدير المكلف لما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية



# الأهداء

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

﴿ وَقُلْ رَبِّ 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 فلاوز أحمد تواتي ، د جبوري بن اعمر، ود . كحلي كمال.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

بوعزيز مُحَمَّد

# الشكر و التقدير

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

﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾ 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 و التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً 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. لحر 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 اختصاص 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 و الرياضية و إلى نائبه المكلف بالدراسات ما بعد التدرج أ.د. بن قناب على كل التسهيلات و المساعدات الإدارية و العلمية التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما أتوجه بالوفاء و العرفان إلى كل من قدم لنا يد العون و ساعدنا بقطرة عرق و بسملة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة و شجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة و الكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام 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. حرشايي د. بومسجد، د. بن برنو، د. بلكبش قادة، د. جمال مقراني أ، د. زيتوني. أ. حرياش 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 و خاصة د. احمد بن قلاوز تواتي، و أ.عمار ميلود (قسم علم النفس).

ختاماً 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 امرؤاً أهدي إلي عيوي)

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

# المختبر

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

## التعريف بالبحث

- 02..... 1. مقدمة البحث
- 04..... 2. مشكلة البحث
- 06..... 3. أهداف البحث
- 06..... 4. فروض البحث
- 07 ..... 5. أهمية البحث
- 08 ..... 6. مصطلحات البحث

## الباب الأول

- 12 ..... - مدخل الباب الأول

## الفصل الأول

### الدراسات المشابهة

- 14 ..... - تمهيد
- 14..... 1.1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .
- 20 ..... 2.1.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية .
- 28 ..... 3.1.1 دراسات تناولت القلق .
- 32 ..... 4.1.1 دراسات تناولت التوافق المهني .
- 40 ..... 5.1.1 التعليق على الدراسات
- 43 ..... 6.1.1 نقد الدراسات .

خاتمة ..... 44

## الفصل الثاني

### أسس ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

تمهيد	46
1.2. الترويح	46
1.1.2. مفهوم 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 النفسية 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. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية	58
6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي	59
7.2.2. العلاقة بين العمل 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 الرياضية	63
4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية	64
5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية	64
6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح	65

66..... خاتمة -

### الفصل الثالث

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

68.....	- تمهيد.
68.....	1.3. الضغوط النفسية
68.....	1.1.3. تعريف الضغوط النفسية
69.....	2.1.3. مصادر الضغوط لدى المدرسين .
71.....	3.1.3. أنواع الضغوط النفسية .
73.....	4.1.3. عناصر الضغوط النفسية .
73.....	5.1.3. مراحل الضغط النفسي.
74.....	6.1.3. طرق قياس الضغط النفسي
74.....	7.1.3. الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية .
75.....	8.1.3. آثار الضغوط النفسية .
78.....	9.1.3. أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط .
80.....	2.3. القلق
80.....	1.2.3. تعريف القلق
81.....	2.2.3. تصنيف القلق
84.....	3.2.3. مستويات القلق
84.....	4.2.3. النظريات المفسرة للقلق
87.....	5.2.3. أعراض القلق
89.....	3.3. التوافق المهني.....
89.....	1.3.3. تعريف التوافق
90.....	2.3.3. تعريف التوافق المهني
91.....	3.3.3. مظاهر التوافق المهني
92.....	4.3.3. العوامل المؤثرة في التوافق المهني.....
93.....	5.3.3. آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين
95.....	6.3.3. قياس التوافق المهني
96.....	7.3.3. علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني

- خاتمة . . . . . 97
- خاتمة الباب الأول..... 98

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

- مدخل الباب الثاني..... 100

## الفصل الأول

### الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد. . . . . 102
- 1.1.1. 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 الدراسة الاستطلاعية . . . . . 105
- 1.4.1 بالنسبة لاستبيان المشكلات النفسية . . . . . 105
- 2.4.1 بالنسبة لاستبيان الحلول المتخذة عند التعرض 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

141.....	6.2. الأسس العلمية لأدوات البحث.
162.....	7.2. الوسائل الإحصائية المستعملة .
163.....	8.2. صعوبات البحث.
164.....	– خاتمة.....

### الفصل الثالث

#### عرض و تحليل و مناقشة النتائج

166.....	تمهيد.....
166.....	1.3 عرض وتحليل النتائج.....
208.....	2.3 استنتاجات.....
208.....	3.3 مناقشة الفرضيات.....
217.....	4.3 الخلاصة العامة.....
220.....	5.3 اقتراحات أو فرضيات مستقبلية.....

المصادر و المراجع .

الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	لصفحة
.1	عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط	102
.2	فقرات استبيان المشاكل النفسية	103
.3	فقرات استبيان الحلول الممارسة عند التعرض لهذه المواقف	103
.4	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول القلق	105
.5	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني الاكتئاب	106
.6	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث الضغوط النفسية	107
.7	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع التوتر	107
.8	حساب قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)	108
.9	معامل الثبات للاستبيان	109
.10	معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان	110
.11	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول الترويح الرياضي	111
.12	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثاني العادات والعقائد	111
.13	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الثالث التدخلات الطبية	112
.14	معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الرابع الدور الاجتماعي والثقافي	113
.15	قيم الارتباط بين كل محور و الاستبيان ككل (الصدق البنائي)	114
.16	معامل الثبات للاستبيان	115
.17	معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) للاستبيان	115

118	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثنائي	.18
118	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق	.19
119	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي	.20
119	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالاكتئاب	.21
120	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الخماسي	.22
120	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالضغط النفسية	.23
121	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الرباعي	.24
121	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالتوتر	.25
122	ميزان تقديري وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي	.26
122	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة الترويح الرياضي	.27
123	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور العادات والعقائد	.28
124	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموعة درجات محور التدخلات الطبية	.29
125	المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع درجات محور الدور الاجتماعي والثقافي	.30
132	قيمة مان وتني U الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير العمر الزمني.	.31
132	قيمة مان وتني U الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير خبرة أفراد المجموعتين	.32
133	قيمة مان وتني U الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي	.33
133	قيمة مان وتني U الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.	.34
134	قيمة مان وتني U الفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي	.35
137	فقرات مقياس الضغوط النفسية	.36

138	مستويات القلق .	.37
139	فقرات مقياس التوافق المهني	.38
140	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية	.39
140	أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية	.40
141	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني	.41
141	أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني	.42
142	صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط الداخلية	.43
143	صدق الاتساق الداخلي لمحور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	.44
144	صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط علائقية (العلاقات)	.45
145	صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	.46
145	الصدق البنائي لمقياس الضغوط	.47
146	معامل الصدق الذاتي لمحاور مقياس الضغوط النفسية	.48
146	معامل الثبات الكلي ( الفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوط النفسية	.49
147	معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) لمقياس الضغوط النفسية	.50
148	صدق الاتساق الداخلي للقلق	.51
149	معامل الارتباط للقلق	.52
149	معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ في مقياس القلق	.53
150	معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية	.54
150	صدق الاتساق الداخلي لمحور طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	.55

151	صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع التلاميذ	.56
152	صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء.	.57
153	صدق الاتساق الداخلي لمحور علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	.58
153	صدق الاتساق الداخلي لمحور المحفزات (الراتب والترقيات)	.59
154	صدق الاتساق البنائي لمقياس التوافق المهني	.60
154	معامل الارتباط لمقياس التوافق المهني	.61
155	معامل الثبات الكلي باستخدام الفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق المهني	.62
156	معامل الثبات الكلي للتوافق المهني باستخدام التجزئة لنصفية	.63
159	توزيع حصص البرنامج	.64
160	البرنامج الترويجي الرياضي المقترح	.65
166	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس الضغوط النفسية <b>Tests of Normality</b>	.66
167	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق <b>Tests of Normality</b>	.67
167	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس التوافق المهني <b>Tests of Normality</b>	.68
168	قيمة مان وتني <b>U</b> للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الضغوط النفسية للقياس القبلي	.69
168	قيمة مان وتني <b>U</b> للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.	.70
169	قيمة مان وتني <b>U</b> للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير التوافق المهني للقياس القبلي	.71
170	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعينتي الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي	.72

173	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي	.73
174	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي	.74
177	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير الضغوط النفسية لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي	.75
180	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير القلق لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي	.76
181	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير التوافق المهني لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس البعدي	.77
185	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد الضغوط الداخلية	.78
186	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات	.79
186	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط علائقية	.80
187	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لبعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	.81
188	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمقياس ككل	.82
189	يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق	.83
190	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد	.84

	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	
191	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ	.85
191	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء	.86
192	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري	.87
193	- الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد ١ فترات (الراتب والترقيات)	.88
193	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في المقياس ككل	.89
194	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط الداخلية	.90
195	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	.91
195	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد الضغوط العلائقية	.92
196	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	.93
197	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل	.94
197	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القلق	.95
198	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	.96

199	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ	.97
199	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء	.98
200	متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري	.99
200	الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد 1 فترات ( الراتب والترقيات )	100
201	متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس ككل	101
202	العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعيننة التجريبية	102
204	العلاقة بين الضغوط النفسية ،القلق والتوافق المهني للعيننة الضابطة	103
206	تحديد حجم التأثير بالنسبة لقيم $(d, n^2)$	104
206	قيم حجم تأثير البرنامج باستخدام مربع لإيتا $\eta^2$ في متغيرات التوافق المهني والقلق والضغوط في الأبعاد ككل	105

# التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس، لكونها أصبحت عاملاً يفرض نفسه في جل المشكلات النفسية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العرف بعرف الضغوطات، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل اللامت. (سلامي، 2008، ص01). فوصف العرف الحديث الذي نعيش فيه بعرف الضغوط النفسية أو عرف القلق ليس فيه أي تعارض أو اختلاف، لأنه إذا امعنا النظر في الوصفين فسنجد كليهما صحيحاً فمن ناحية الأحداث والمثيرات الضاغطة والمتلاحقة التي تعرف بكيان الفرد ووجوده من كل صوب واتجاه يمكن القول بأنه عرف الضغوط، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي تلم بالإنسان ويعاني منها جراء التغيرات والأحداث يمكن القول أنه عرف القلق.

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

حيث أصبحت الضغوط في مجال العمل سمة من سمات العرف، وقد استحوذ هذا الموضوع على اهتمام العديد من دول العالم مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية، وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الحسائر 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 المالبه بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق والإجهاد وتفشي القلق. (الموسي، ادريس، 2002، ص513). فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المهن المعاونة و الخدمات الإنسانية مثل: الطب، التعليم، وغيرها، هم أكثر تعرضاً للضغط النفسي من غيرهم في القاعات الأخرى (خليفة، الزغلول، 2003، ص64).

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

كما اشارا كل من جيبسون و فورست الى ان تقارير الصحة السلامة في إنجلترا 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 اختلفت إحدى مكونات التوافق المهني فسيعرض 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 اختلفت إحدى مكونات التوافق المهني فسيعرض 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 الترويج عن النفس ، حيث " أخذت الدعوة للاهتمام بالترويج طابعا عالميا من خلال المنظمات الدولية للترويج و شغل أوقات الفراغ كما تمت محاولات لإعداد ندوات و موثيق دولية سنة 1970 – 1976 تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويجية للجميع كحق من حقوق الإنسان" (قنديل ابراهيم، وآخرون،1986،ص25) .

وتختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية ،وتبعا لطبيعة الموقف الضاغظ... حيث يمكن للأفراد تعلم إدارة الضغوط من خلال إدراك المواقف التي تسبب الضغوط ومنها التدريب 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 التقليل من حدتها، و ذلك عن طريق بناء برنامج ترويجي رياضي باستخدام تشكيلة واسعة و مختلفة من أنشطة الترويج الرياضي ،لينعكس ذلك إيجابا على الرفع من درجة توافقهم المهني .

## 2 . المشكلة:

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 وأولياهم ، الإدارة ، الزملاء ... مما تحدث لديهم ضغوطا تجعلهم قلقين وبذلك تسهل استشارتهم 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 سنة 2011<sup>أ</sup> ب 57 أستاذا وفي سنة 2012<sup>أ</sup> ب 82 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 والضغط تشير الى مستوى عالي ،في حين التوتر والاكنتاب فكانت مستويهم 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 الترويج 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  
[نناعة 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 [ميم الواقع المعاش ،فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة ،لدى الأساتذة والذي قد ترتبط بشكل  
أو آخر بالتوافق المهني لهم .

وفي هذا ال[دد يشير بول هوait (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات  
رياضية ترويجية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويج على انها من  
الامور التي 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 ترويجي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أ[بح أمرا ملحا  
و ضرورة 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 الترويجية 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 إ[دائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط  
النفسية ،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة التجريبية ؟

3 - هل توجد فروق ذات دلالة إ[دائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط  
النفسية ،،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدي للعينة التجريبية و الضابطة ؟

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

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

## 2. 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 القبلي والبعدي للعينة التجريبية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).
- 3- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدي للعينة التجريبية والضابطة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).
- 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.

## 3. 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 بضغط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغط نفسية وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغط نفسية وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.
- 2 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدي .

- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية، القلق، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينات 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 ثبتت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء، وهذا 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 الاثرية 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 عوضاً عن اخذ الأدوية، الجلسات العلاجية، الزيارات الطبية، تناول العقاقير.....

## 5 - مصطلحات البحث :

تبني 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 وفقاً 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 . ( مُجَّد مُجَّد الحماحي ، 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، ألعاب 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 وفقاً 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 إجرائياً 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 تحطى العقبات وإشباع حاجاته و طموحاته .  
أما إجرائيا: فيتمثل في عاملين أساسيين 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 [موثيل، 1994، ص9)  
ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار ، مـ[حوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العـ[بي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الـ[در أو ضيق في التنفس . (معـ[ومة 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) .  
نقـ[د بمفهوم الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة و التي يشعر بها الأستاذ نتيجة مواجهته لأعباء و [عوبات مهنية و مشاكل أخرى تتعلق بالعمل، وظروفه، وبيئته وعلاقاته، و التي تنعكس سلبا على أدائه و توافقه المهني.  
و هي الدرجة التي يتحـ[ل 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 بوضعية 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 ) .

# الباب الأول

---

الدراسة النظرية

## مدخل الباب الأول :

قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول ،تناول في الفصل الأول الدراسات السابقة والبحوث المتشابهة في موضوع البحث ،والتي 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 .وبعد هذا 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 .

## الفصل الأول

### الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- تمهيد

1.1. عرض الدراسات

1.1.1. 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 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، وهدف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده. ويختتم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

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

أولاً : دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

ثانياً : دراسات تناولت الضغوط النفسية .

ثالثاً : دراسات تناولت القلق.

رابعاً : دراسات تناولت التوافق المهني .

### 1.1. عرض الدراسات :

#### 1.1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية :

##### 1.1.1.1 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 تبعاً 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 - الدراسات المسحية .

العينة : اشتملت عينة البحث على 950 طالباً بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة 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 للطلاب .
  - \* المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وبرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .
  - \* المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب جاءت في المرتبة الأخيرة
- ### أهم الاقتراحات :

- توفير الإمكانيات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وصلات 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 الإمكانيات والأدوات الرياضية .

### 3.1.1.1 دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006) النشاط الترويحي للطلبة 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 ( كرامرزي ) 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 الترويج الإيجابية في حياة الطالبة .

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

**4.1.1.1 دراسة (سعاد خيرى كاظم، 2009) : برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية**

الرياضية جامعة بابل .

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية.

- معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

مشكلة البحث :

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

فروض البحث:

-وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية.

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

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

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

## المعالجة الإحصائية:

- النسبة المئوية
- معادلة معامل الارتباط

## نتائج الدراسة :

- إن الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي 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 (مُحَمَّدُ مُحَمَّدُ الحماحي، 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 ديالى .

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 تبين 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 بولايي البليدة وتيبازة؟

**هدفت الدراسة الى:**

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولايي 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 (مُجدّ مقداد،فاضل عباس خليفة،2012):**الضغوط النفسية واستراتيجيات  
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:** استخدمنا الباحثان المنهج الوصفي .  
**عينة البحث:** بلغ عدد أفرادها (146) معلما ومعلمة اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية .  
**إجراءات البحث:** استخدمنا الباحثان استبانة 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 المدارس الحكومية في الأردن."  
**هدفت الدراسة الى:**

- الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس 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 ومتطلباتها .**

#### 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 بالاهتمام 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 تجنبنا 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 بيسكرة .  
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية بيسكرة .

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

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

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

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

**العينة :** تم العمل مع 119 عوناً بالوحدة الرئيسية لأعوان الحماية المدنية بيسكرة ، 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 . 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 إحصائية 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 إحصائية بين الفئات الثلاث .

#### **أهم الاقتراحات :**

- على المدرس أن يكون 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 الفيزيائية 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 ، تبعاً 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 (مُجد 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) معلماً 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 ، و زيادة 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 و تفعيل نظام الحوافز المادية و توفير 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 إحصائية 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 الشخانة ، 2010 ) : التكيف مع الضغوط النفسية . 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 الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف من إعداد كارفر (1997) ومقياس الصحة النفسية من إعداد غولديبرغ 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 بالمليية 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 هولمز.

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 التقليل 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 الاكمامي اختبرت 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 إحصائياً بين مصادر ضغوط العمل و القلق.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مصادر ضغوط العمل و الرضا المهني
- المعلمون أكثر ضغطاً، وأكثر قلقاً، وأقل رضا مهني من أساتذة مرحلة الإكمالي.

### 2.3.1.1 دراسة ( 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، بولايي سطيف و برج 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 : استخدمت 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 الفئوية . - 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 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 لبق عليهم 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 إحصائية 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 مُجّد بتزي وزو للتوافق المهني.

- مشكلة البحث: هل يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير مُجّد 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 مُجّد بتزي وزو توافق المهني بدرجة منخفضة.

- أهم الاقتراحات :

- التشجيع على المطالعة حدث الدورات العلمية لتحسين نوهم المهني.

- ضرورة العمل على تحسين بيئة العمل.

### 2.4.1.1 دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002) : التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات

ا كومية و علاقته بسماقم الشخصية .

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

- التعرف على العلاقة بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وسماقم 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 إحصائياً في التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعاً لمتغيرات الدراسة ( الجنس - المؤهل الدراسي - القسم الذي يعمل به - عدد سنوات الخبرة )

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

### فرض البحث :

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

- لا توجد فروق 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 العلائقي .

**العينة :** تم العمل مع 1026 ممرضاً 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 مصفاة . 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 مناخاً أسرياً يحقق للعاملين النماء والإثراء الإيجابي البناء 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 الإربعاء الأعلى والإربعاء 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 بالـريفة 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

ماعدًا أبعاد ( مدعّمات 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 أستاذاً 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 ضغوطاً 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 بضغط 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 .

### 6.4.1.1 دراسة (عيسى محمد، 2004) التوافق المهني وعلاقته باحتراق 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 أمراً أساسياً يضمن التقليل من الهدر الناشئ عن سوء استغلال

القدرات ، أو سرعة استهلاك الأداة البشرية وثانيهما الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغط النفسية

في مجال العمل ، كما تعرضت الدراسة لبيان العلاقة المحتملة بينهما .

مشكلة البحث:

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

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 بالضغط 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 ا بتدائية .

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 مُجدّ ، 2007): التوافق المهني وعلاقته بضغط 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

وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ، بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظة 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 الارتباطي.
- **العينة :** تم العمل 287 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 مُجَّد 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 مُجَّد بتري 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.

### 1.1.4.11. دراسة (فؤاد صبيرة وآخرون، 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 - للطلاب 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 مُجَّد يوسف الرواحية ، 2016) ،والمنهج الوصفي التحليلي مثل دراسة (حمزة الأحسن ،2015)، و (دراسة عثمان مريم 2010). أما المنهج الإحصائي في دراسة (حسن مصطفى عبد المعطي 2000)، ودراسة (مكناسي مُجَّد ، 2007). أما دراسة (ماهر عطوة الشافعي 2000) فاستخدم المنهج الوصفي العلائقي ،أما دراسة (شارف خوجة مليكة 2011) فاستخدمت المنهج الوصفي المقارن، أما دراسة (مُجَّد الحماحي 1983)، ودراسة سعاد خيرى كاظم 2009 ،و دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي(2006). فاستخدموا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

### من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و نوع و جنس 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 خوجة 2011) إلى الطريقة الطبقيّة العشوائية مثل دراسة (صلاح عبد الرحيم 2006) إلى الطريقة الطبقيّة العشوائية الجغرافية مثل( دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي 2006) . الطريقة الطبقيّة العشوائية كدراسة دراسة (مُجَّد 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 (خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل، 2011) اما بعض الدراسات الأخرى كدراسة (مهدي بلعسله فتيحة ، 2013 ) فاستخدمت مقياس فيميان ، ودراسة ( أحمد عيد الشخانة ، 2010) لكافر. 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) و دراسة (سامي خليل فحجان، 2010). ماعدا بعض الدراسات كدراسة (مُجَّد عيسى، 2004) استخدم مقياس هاريسون و رفاقه، و( دراسة إسماعيل ، الطاف 2006) فاستخدم مقياس من إعداد (خليل، 2005)، ودراسة( فوز بن مُجَّد صالح 2009) 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 وتي  $u$  لعينتين مستقلتين . واختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين كدراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) . وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج **spss** 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 والمشاهدة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه مابين الدراسات المشاهدة 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 المشاهدة التي كانت تتمحور معظمها حول المرضين ،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 المشاهدة 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 ترويجي 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، والمرضى 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 ببحثه الحالي لعله يؤكد أو يدحض بعضها مما ذهب إليه هذه البحوث .  
كما أنه تفيده في البحث الحالي عبر مراحل 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 .

## الفصل الثاني

### أسس ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

– تمهيد .

#### 1.2. الترويج

1.1.2. مفهوم الترويج .

2.1.2. النظريات المفسرة للترويج .

3.1.2. أنواع الترويج .

4.1.2. أهمية الترويج .

5.1.2. أغراض الترويج .

6.1.2. المميزات النفسية للترويج .

#### 2.2. الترويج الرياضي .

1.2.2. مفهوم الترويج الرياضي .

2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي .

3.2.2. خصائص الترويج الرياضي .

4.2.2. أهداف الترويج الرياضي .

5.2.2. أهمية الترويج الرياضي على الصحة النفسية .

6.2.2. القيم النفسية الاجتماعية للترويج الرياضي .

7.2.2. العلاقة بين العمل و الترويج الرياضي .

8.2.2. معوقات المشاركة في أنشطة الترويج الرياضي .

9.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الرياضي .

#### 3.2. البرنامج الترويحي الرياضي

1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي

2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج 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 الترويحية، 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 أفرادها، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية، كل حسب ميوله ورغباته. حيث أصبح موضوع الترويج الرياضي من أكثر المواضيع اهتماما، وفي هذا الصدد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الترويج، الترويج الرياضي، وفي الأخير البرنامج الترويحي الرياضي، حيث ركز بحثه على الترويج الرياضي، مفهومه وخصائصه، أهدافه وأهميته على الصحة النفسية، وفي الأخير معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج الرياضي خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية وفي الأخير اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية، اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية.

## 1.2. الترويج

### 1.1.2. مفهوم الترويج :

#### - الترويج لغة :

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويج 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 الترويج تدور على معان عديدة منها :

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب ، الفرحة ، السرور ، النشاط ، العمل مرة بعد مرة

بدون مواصلة لعمل واحد . والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة

الترويج إلى حد كبير .

فالترويج : يجدد النشاط ويبعث على الفرحة و السرور .

#### - الترويج اصطلاحا :

للترويج مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على

حياة الإنسان ، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويج من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع .

فيعرف الترويج 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 يمدّه 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 **Recreation** 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 ، ص 117)

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 ، مُجّد الحماحمي، 1997، ص 55)

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

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي 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 مُجّد، 2002، ص 45)

ويتبين **للطالب الباحث** من خلال التعاريف السابقة أنها تكمل بعضها البعض ، إذ أن كلا منها علاج جانبا معينا إلا أن تعريف الفاضل هو تعريف شامل وجامع لسمات وخصائص النشاط الترويحي ( اختياري . يتم في وقت الفراغ . تمارسه كل الأديان و الأجناس . الإحساس بالسعادة والسرور . جاد وغرضه في ذاته . متنوّ ) 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 تفسيراً 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 ببيعة الإنسان وتكوينه العضوي ، وانفعالاته النفسية ، وأحاسيسه ، ووعولفه 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 العالفي 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 جديدة 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 قيدها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقود الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته

ومبوله 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 يريجوها . 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 أن نظرية 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 مبيعتها 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 المإابين .

- 6 - الترويح التجاري : يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك
- 7 - الترويح الرياضي : يهتم بالمناشط الرياضية . ( مُجَّد مُجَّد الحماحي ، عايدة عبدالعزيز مصفاي ، 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 .
- توفير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد .
- توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
- تنمية ودعم الديمقراطية .

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

وكتيجة 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 يجمله . 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 تبعاً لما يتذوقه الفرد . وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة .

تهيئ الأنشطة الترويجية فرصاً 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 الترويج المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء . (د/ تهابي عبد السلام مُجَّد، 2001، ص ص 115-116)

ومما سبق يتضح للطالب الباحث انه رغم تعدد أغراض الترويج ، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعاً 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 و تجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور، والتخلص من أعباء و ضغوطات الحياة عامة ، والحياة العملية خاصة.

#### 6.1.2. المميزات النفسية للترويج :

- يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للمناشط الترويجية نذكر منها :
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويج .

- 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 ، مُجَّد 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 يساهم 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 كالمثقفين 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 أفرادها ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 22)

ويعرف ( مُجَّد مُجَّد الحماحي ،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 لـعبوبة 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 مُجَّد، 2001، ص 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى :

– ألعاب خفيفة تنظيمها قليل .

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

– التمرينات على الأجهزة . استخدامات الحبال ...

– ألعاب جماعية . كرة السلة . هوكي . كرة القدم . الكرة الطائرة .

- الرياضات : دراجات . تجديف . شراع . المصارعة . جري . فز . سلاح . ركوب خيل . سباحة . تزلج 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 فعال 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 تركز 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 مجّد، 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 أجل المتعة وتحقيق السعادة و السرور.

## 4.2.2. أهداف الترويج الرياضي

يرى مُجدِّد الحماسي أن للترويج الرياضي ( الرياضة للجميع ) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه ، كما يهدف الترويج الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم ، ولذا فقد قام الحماسي بتحديد أهداف الترويج 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 ولقلق 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 .
- احتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- استرخاء العضلي و العصبي .
- مقاومة انخيار 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 تؤدي من وضع الجلوس على المقعد **Aérobic ( Chair )** لتناسب 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 الترويج عن ذاته .  
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .  
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .  
- الحد من التوتر النفسي والعقلي 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 لمناشئها ، وتتضمن ما يلي :
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات 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 التخييط 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 العملية .
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .
- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ و ناشط الخلاء واستيعاب إرث تنظيمها .
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع .
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبيع مناشط الرياضة للجميع .
- تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وإبرق 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 والنتائج 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 . ( مُجَّد مُجَّد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 90-95)
- وما سبق يتضح للطالب الباحث من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويج الرياضي لجميع أفراد المجتمع ، ولكن تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية وذلك بفضل العلاجات 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 الترويج 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 ، واستنفاد كافة الطرق للولوج 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 .
- ويحمل (ياسين رمضان، 2008، ص 58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي :
  - 4. استنفاد الطاقة الزائدة.
  - 5. تحقق النمو النفسي المتوازن .

6. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير و تمييز السلوك.
7. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
8. 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 فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به ، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس ، زيادة معدل 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 فعال ، 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 بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية ، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ، ويتطبع على قيمه ، ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته .

وفي دراسة أجراها المجتمع 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 للاعتراف الرياضي.
- 2 / المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.

3 / 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 انخراط 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 و الترويح تؤدي دورا مائلا 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 وتحديد 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 ، مُجدد الحماسي، 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 تلافيتها 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... إلخ.

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

ومما تقدم يرى الطالب الباحث إن هناك عدة معوقات تحول دون ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية حيث تختلف من مجتمع إلى آخر، فحسب الثقافة السائدة والإمكانات المتوفرة في ذلك المجتمع ،فعدم توفر المنشآت والملاعب الرياضية تحد من ممارسة الأنشطة الترويجية 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 الترويج الرياضي :

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

- بناء إستراتيجية لنشر الترويج الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة ، والنشء ، والشباب ، والمتقدمين في السن ، والمرأة ، والمرضى ، والمعاقين ، لممارسة مناشط الترويج الرياضي في أوقات الفراغ .

- ترسيخ فلسفة الترويج الرياضي في استثمار أوقات الفراغ ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية و الإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في مناشط الترويج 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 الترويج 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 الترويج الرياضي ، وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها .

- التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويج الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال ،  
وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ، ولقبول المعونات من هذه الدول  
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويج الرياضي واستعارة العديد من  
تلك البرامج من الدول المتقدمة ، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأهلة في التراث  
الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع . ( مُجَّد مُجَّد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص  
98-99)

### 3.2. البرنامج الترويجي الرياضي:

#### 1.3.2. تعريف البرنامج الترويجي :

هو مجموعة الأنشطة الترويجية المنظمة تحت إشراف رائد ترويج من أجل تحقيق هدف التربية الترويجية ،  
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 مُجَّد شعلان ، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص  
92).

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الأنشطة الترويجية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين  
والإداريين معاً لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت  
فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويج والتربية الترويجية . (طه عبد الرحيم طه، 2006، ص 52)  
ومن خلال ما سبق من تعريفات ، يرى الطالب الباحث أن البرنامج الترويجي يحتاج وبضرورة إلى رائد  
ترويجي وخبيرٍ بالأنشطة الترويجية الممارسة من حيث بنائها وتصميمها على أسس علمية تتماشى  
واحتياجات وخصائص العينات المستهدفة ( الثقافية والنفسية والاجتماعية والفيزيولوجية )

#### 2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج 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 تنوع 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 الأوجه ، 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 الإمكانيات المحلية : يجب أن يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة  
6 - توفر الدعم المالي : يجب أن يتوفر للبرنامج الدعم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانيات 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 - التقييم 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 بالمرجات . (كمال درويش ، مُجد الحماحي، 1997، ص 161-162)

### 3.3.2. أهداف البرامج الترويجية الرياضية:

- 1 - اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقصر الفائدة على عدد قليل.
- 2 - تحقيق مبدأ التأخي 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 المتميزين .
- 6 - ايصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسلبي.
- 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، ص 92-93) .

### 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 الإمكانيات المتوفرة .
  - 6- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحدد أهداف البرنامج بحيث تتناسب 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 ومُجد الحماحمي إلى ذلك :
- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع .
  - انتشار الثقافي .
  - السن ونوع الجنس
  - الحالة الصحية .
  - معيار الواقعية .
  - معيار الخبرة . (كمال درويش ، مُجد 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 أمانة 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 أجل استثمار العقلاني والعلمي للممارسة النشطة الترويجية الرياضية.

### 6.3.2. صفات البرنامج الترويجي 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 الكفاء .
- 6- أن يتيح الفرصة في تكوين صداقات مع الجميع .
- 7 - أن يشجع الأفراد على العمل .
- 8 - أن يضيف شيئا إلى حياة كل شخص . (السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص 93) .

### خاتمة :

مما شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويجية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد ، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات و الاتجاهات و صحة 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.

## الفصل الثالث

المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية،القلق،التوافق المهني)

- تمهيد.

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 القلق
- 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 التوافق المهني
- 1.3.3 تعريف التوافق .
- 2.3.3 تعريف التوافق المهني.
- 3.3.3 مظاهر التوافق 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

- خاتمة

#### تمهيد:

إن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الا فسية التي يتعرض لها الفرد و التي تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير داخلي و خارجي . 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 سيما الدراسات العلمية في هذا الجانب لم تنظر باهتمام كبير - 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 أقوال 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 . 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. 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 . (إصلاح محمد عبد الباقي، 1999، ص 167)

ب. 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. 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، سلامة عبد 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. (كوردي 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 أبرزت في 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 :**

تتبع 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 :  
- ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس .

. ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ .

. 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 ، وتمثل هذه المصادر في . عبء الفصل .. الإمكانيات المادية .. الوقت .. العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ .. الحاجة إلى الاعتراف المهني .

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

. مصدر ضغوط أعباء المهنة.

. مصدر ضغط السياسة التعليمية.

. 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 " ساندر " 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، ص 40) ويرى العبودي فاتح نقلا عن " حمدي ياسين " أن بيئة العمل أو العمل نفسه هي بدورها تؤدي إلى عوامل مسببة للضغط أهمها :

. متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة إلى أخرى

. التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد .

. عدم وضوح المسؤوليات .

. زيادة العبء الوظيفي " زيادة الإثارة " .

. المسؤولية عن الآخرين .

. غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء .

. غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية .

. عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد بأنها غير عادلة.

. 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 الفيزيائية :

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي ، الحرارة و البرودة و نقص الموارد البيئية ، و الكوارث البيئية كالزلازل و البراكين و الأعاصير . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 39) وكتيجة لما سبق يتضح للطالب للباحث أنه يمكن عزل أي مثير أو عامل و ذلك باعتبار أن المدرس هو جزء من المجتمع فهو يؤثر و يتأثر ، كان في العمل أو في المجتمع بالإضافة إلى تأثير تلك العوامل الفيزيائية 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. تصنيف " موراي " ( 1975 ) : الذي قسمها إلى ثلاث أنواع :

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

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

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

#### 2. تصنيف " سيلاي " : حيث ميز " سيلاي " بين نوعين من الضغوط وهما :

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

ب . ضغط سلبي : وهو الصورة المدمرة للضغوط ، ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن . (مُجَّد حسن مُجَّد حمادات، 2007، ص167) حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص33)

بالإضافة إلى هذه التصنيفات هناك تصنيفات أخرى أهمها :

#### 1. حسب معيار السبب :

- أ . الضغوط الأسرية ( التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر ... )
  - ب . ضغوط النقص ( نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء... )
  - ج . ضغوط العدوان ( سوء المعاملة من العائلة، من الأقران و الأصدقاء... )
  - د . ضغوط السيطرة ( التأديب، العقاب القاسي... ) (عمر ولفي عقيلي ، 2005، ص 595)
2. من حيث الشدة : ينقسم " بابكوك " إلى ثلاثة أنواع وهي :

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

ب . ضغط ذو أصل خارجي : أي ينجم من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليحس بالراحة والرضا .

ج . 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، صص15-16)

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

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

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

ج . الضغوط المضاعفة: وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالتنقل 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 " سيزلبي " و " والاس " في ثلاث عناصر أساسية هي : المثير ، الاستجابة ، والتفاعل . (أندرو سيزلبي ، مارك جي والاس، 1991، ص 180)

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

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

**ثالثاً: 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 نموذجاً من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم : " متلازمة التكيف العام " و يرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل :

#### **- مرحلة الإنذار " التحذير " :**

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس ، و يصبح فيها الشخ □ في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب . (مُجد 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 موقفه 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 تهديداً مباشراً للفرد و المنظمة على السواء . ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقاً، ضعيف التركيز، فيقل أيضاً أدائه. (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 استخدام المقاييس المكتوبة .  
وأيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات و الاستبيانات ،وتعد اختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط ،بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية .  
(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 39)

ويرى الطالب الباحث أنه 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 التوازن 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 احتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي و الحيوي. ويصب هذا الجهاز هرموناتا 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 لسلسلة من ردود الأفعال التي تتقرر بفعل هذه التقييمات ، إذ تنتقل المعلومات من القشرة الدماغية إلى الهيبوثلاموس / تحت المهاد ، الذي يبادر إلى القيام بوحدة من

أكثر الاستجابات المبكرة لدى التعرض للضغط وبشكل خاص استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي / الودي ، أو استجابة الكر أو الفر التي وصفت من قبل " وولتر كانون " ، ويؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي إلى استثارة نخاع الغدة الأدرينالية التي بدورها تقوم بإفراز الكاتيكولامينات ، والإينيفرين ، والنورإينيفرين ، وهذه التأثيرات تؤدي إلى مشاعر الضيق التي نمر بها في العادة كرد فعل 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 بالإنجاز.
- تزويد الفرد بالحوية 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. 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 . (الزعي نزار مُحمَّد يوسف، 2005، ص12)

**ب . 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 الكثرات والتسلط .
- زيادة المشكلات الشخصية .
- ضعف في التحكم الخلقى : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية ، ويزداد شعوره بعدم القيمة ، ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته .

### **ج . 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 بالستجابات .
  - يزداد معدل الأخطاء .
  - يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل المدى .
  - غلبة الاضطرابات الفكرية و الوهم . (حمدي علي الفرماوي . رضا عبدالله، 2008، ص 35-36)
- وتنقسم إلى آثار معرفية كنفص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك، وزيادة معدل الأخطاء حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة وعقلانية وغير منطقية. وآثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي ، الوسواس ، ظهور الكئاب ، والعجز وضعف الضوابط الأخلاقية .

### **د . الآثار السلوكية:**

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

### **هـ . الآثار الاجتماعية:**

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

و. 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 )
  - تدهور 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. 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 مثيراً أو مشجعاً للأداء ، في حين أن مقدارا مناسباً للضغوط يكون مثيراً . (أحمد ماهر، 2003، ص 392)

ب. الملل:

يقصد به اضطراب 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. 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 الناجمة عن طبيعة الفرد ذاته . (كامل مُجَّد عُويضة، 1996، ص 151)

#### د . التغيب:

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

#### هـ . 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 الكوليسترول 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 تتكبدتها مؤسسة العمل. وهناك آثار مرغوب فيها كونها تعد جرس إنذار و تنبيه فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد .

### 9.1.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط :

تعدد أساليب مواجهة الضغوط، فهناك أساليب عام تطبق على معظم أنواع الضغوط، كالالتجاء إلى الله ، قراءة القرآن ، والدعاء ، وهناك أساليب خاصة بأنواع معينة من الضغوط ومهما كان الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط فيجب أن تتوفر فيها الشروط التالية :

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

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

ج . 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 بن مُجَد 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 سلوكيات 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 و البيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز 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 مُجَد " 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 مُجَد، 2005، ص 47)

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

- 1 . مزاولة بعض التمارين الرياضية.
- 2 . التركيز على أداء نشاط ذو أهمية حيث يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط .
- 3 . 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 % . 70 % . (صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري، 2011، ص 122) .

وعموما يرى الطالب الباحث أن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب ( استعمال العقاقير، زيارة الطبيب النفسي ،.....) تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم وإن أحسن هذه الأساليب هي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا لما لها 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 : قلق 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 يمتلك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق ، والألم ، والقلق يعني الانزعاج والشخ □ القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ، ومتوتر الاعصاب ، ومضطربا ، كما أن الشخ □ 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 بالضيق 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، ص 9) ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار ، مـحـوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العـنـبي اللاإرادي ، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الإـدر أو ضيق في التنفس . (معـنـومة 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 تـمـبـ على أن القلق حالة غير سارة وشعور مزعج ، إـمـ 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 . إـمـ 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 تـصـنيف القلق إـمـ اعتبارات كثيرة نذكر منها : النشأة مثل فرويد أو الآثار المترتبة عليه مثل حامد زهران ، ونوـمـ استجابة لكاتل ، وسوف يحاول الباحث تناول بعض أنوـمـ القلق بما يخدم موضوع البحث .

فيصنف حامد زهران القلق إلى :

#### 1 - القلق الموضوعي ( العادي ) :

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

#### 2- القلق العصبي :

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 يمتل 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 وعماما وعائما .

### 4 - القلق الثانوي :

وهو القلق كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق عرضا مشتركا في جميع الأمراض النفسية تقريبا . (زهراان حامد عبد السلام، 2005، ص 486).

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 الشخانة، 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 خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي . (مُجَّد 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 العصبي :

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 العصبي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه الهو فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالاذى ، ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي:

(أ) - **القلق الهائم الطليق**: هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة ، أو أي شيء خارجي ، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما 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 الرعدة والإغماء وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق ، بذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيريا 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 بازوفيتز (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 الخلل ، ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخلل في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار للخلل وشيك الوقوع .

#### ب - المستوى المتوسط :

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته ، وتسيير 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 وانحيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الألفولة ، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً ، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة ، بالتالي لم يعد الفرد عاجزاً عن الاستجابة المتميزة ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصبي 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 بحثاً مستفيضاً ، 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 اللبينية تتحول إلى طاقة فيزيولوجية بحتة .

أما في النظرية الثانية فأكد أن القلق يؤدي إلى كبت هذه الرغبات ، وأن القلق العصبي 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 تفرغاً 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 وضياح 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 الخاطيء ، فنحن نتعلم أن نخاف من الشيء الخطأ أو 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 تبقىها مستمرة على الدوام .(كوام مكزي، 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 انتقاداً عنيفاً على أساس أن القلق لا يمكن أن يكون له وظيفة " المثير " وإنما هو استجابة متعلمة وفقاً لقواعد التعلم الشرطي الذي تخضع له كافة استجابات وعادات الإنسان .

ويفرق السلوكيون بين القلق كحالة طبيعية أو كحالة 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 جداً مقارنة بغيره .(خالد مُجَّد الحشوحوش، 2013، ص 75-76)

ويضيف مصطفى أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمرافق التي ليس فيها إشباع حيث يتعرض الفرد للخوف أو التهديد 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 المواقف 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 أساساً 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 كبير 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 :

تتم هذه النظرية بموضوع القلق اهتمام كبيراً 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 الطبيعة 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 الحشوش، 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 الجزيئية في تحليل الآليات الجينية التي من شأنها ترميز الخصائص البيولوجية ، ويعتقد آخرون أن فح [ الدوائر العصبية هو السبيل لفهم القلق ، بينما يفضل البعض الآخر 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 .
- التملل .
- فقدان الشهية .
- عدم القدرة على التركيز .
- الاكتئاب . (كوام مكنزي، 2013، ص 15) .

#### — أعراض جسمية :

#### أ - أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلي :

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

#### ب - أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية ، عسر الهضم و[لعوبات 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 .

#### هـ - أعراض مرتبطة بالجهاز البولي :

كثرة التبول والإحساس بالحاحه 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)

أما كوام مكنزي فيصنف الأعراض الجسدية إلى :

- رجفة في القلب - تصلب الصدر

- التعرق - ألم في البطن

- الارتعاش - انزعاج

- [لعوبة التنفس - غثيان

- جفاف الفم - موجات حرارة

- الاحتناق - تنمل الأ[لعاب . (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 مُجَّد أحمدان 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 اشتمل 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 وتحقيق 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 الإمكانيات 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 يتكيف تكيفا سليما . (مجدي أحمد مُجَّد 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 لظروف ومطالب العمل ، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه ولمزاج رئيسه ، وللظروف الفيزيائية التي تحيط به ، وأن يدرك أن رغبته الصادقة في العمل وقدرته على أدائه 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 المهناً بأنه: "قدرة العامل على تحقيق التكيف و الشعور بالرضا والانسجام مع البيئة المهنية".  
(سعيد المهنا، 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 مظاهره 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 مقياس الرضا الإجمالي عن العمل ستحدد مظاهر العمل التي تم كل فرد ، ذلك أن لها جوانب كثيرة مترابطة تشير إلى التوافق المهني " زيادة الأجر و التطور الذاتي للشركة ، و ثبات العمالة ، و انفكك 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، ص 23)

#### 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، و من 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 ، وتخلق شخصيته ، وتشيع فيها الاضطرابات النفسية على اختلاف أنواعها .

فالتكنولوجيا قد أدت إلى تغيرات هامة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلّة الحاجة إلى العمل اليدوي ، وزيادة العمل الذهني المطرد ، كما أدت من ناحية أخرى إلى تحسن ظروف العمل الفيزيائية وارتفاع معدلات الإنتاج ، وإلى نقص الاحتياجات من العمالة كما يحب مسيرة التطور التكنولوجي الثورة التكنولوجية ، تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع حضري ، مما أوجد خلافا نوعيا بين العقلية الانعزالية والعقلية الزراعية التي تعكس هدوء حياة المدنية ، وإعراع أهلها ، وتعدد مطالبها ، والتميز بالفرد والانعزالية والعقلية الزراعية التي تعكس هدوء حياة الريف ويساها . (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 النفسية 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 إنهما مع يكونان وحدة متكاملة ، ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية .

- الحالة النفسية أو المزاجية ، الاضطرابات الانفعالية و النفسية ... والإعراع، والقلق، والإحباط... الخ.

- السمات الشخصية : استعداداته للعمل وميوله ورغباته وإمحوه ، 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 مردوده الإنتاجي، من جهة وعلى استقراره النفسي من انفعالات ، واضرابات، 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 . علاقة العامل بنظام المؤسسة . علاقة العامل بالرؤساء . علاقة العامل بزملائه . علاقة العامل بظروف العمل . علاقة العامل بآلات العمل . 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 [حيثا فيوضع في المهنة التي تناسب من حيث الميول و الاستعدادات و السمات الانفعالية ، وقد يدرّب 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 [البيئية لدوام هذا التوافق و تحسينه . ولاشك أن العمل من جانب المسؤولين 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 [حية 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 . فيما يلي :

. معاملة المرؤوسين معاملة تشعرهم باحترامه لشخصياتهم .

. تمثيلهم تمثيلا أمنيا لدى الهيئات العليا .

. تلبية قوانين الشركة و لوائحها عليهم [تطبيقا مرنا .

. اعتبار نفسه دائما مثالا يحتذى . . إخلاصه في إرشادهم تشجيعا و تأنيبا.  
. إعطائهم فرصة كافية لنمو والتقدم مهنيا و معاونتهم على التحسن.  
. دراستهم دراسة فردية للتعرف على الميزات الخاصة بكل منهم بقصد معاملة كل منهم المعامل المناسب.

. 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 مُجَّد 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 الخبر 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 إيجاباً 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 مُجَد عبد الله، 2005، ص 61)

ويرى (عباس مُجَد 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 رضا 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 ولكفائته الإنتاجية و صلاحيته للعمل.

ويتميز هذان الاختباران بأهمهما 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 يضيفي 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 كعملية تحدث خلال عمل الفرد، تقاس عن طريق اختباري الرضا والإرضاء،يضيفي التاريخ المهني لهما دالة .

### 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 مضممار 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 دليل على شخصيات هدتها الإراعات ، واستنفذ الكبت حيويتها.  
- قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية ، صلات تتسم بالتعاون والتسامح و الإيثار ،  
يشوبها التحدي و العدوان و الإرتياب ، أو عدم الإعتماد المسرف على الغير، أو عدم الكترات 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 .

خاتمة:

مما لا شك 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 الـإراعات مما يؤدي حتما إلى آثار نفسية وجسدية تنعكس سلبا على أدائه لمهنته وعلى توافقه المهني لأنه ذات صلة وثيقة بالـإحالة 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 الـإقتـادية 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 الترويجية 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 .

# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

– مدخل الباب الثاني .

– الفصل الأول : الدراسة الاستطلاعية

– الفصل الثاني : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

– الفصل الثالث : عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث

## - مدخل الباب الثاني :

لقد قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول، حيث تناول في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية من اجل تأسيس وتتمين 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 (سيكومترية) 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 .

الفصل الأول  
الدراسة الاستطلاعية

- تمهيد:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية، وتمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية تمكن الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي، من أجل تبيين 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 أستاذاً، 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 مجّد - م. بولعراس مخلوف)

### جدول رقم ( 1 ) يمثل عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط

الاستمارات غير المسترجعة	الاستمارات المسترجعة	مجموع الاستمارات الكلي	
10	30	40	العدد
%25	% 75	% 100	النسبة

### 2.1 . مجالات البحث:

- المجال البشري : أجريت الدراسة على أساتذة التعليم المتوسط والبالغ عددهم (30) أستاذاً.
- 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	طريقة 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	طريقة 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	لمحور الرابع: الدور الاجتماعي و الثقافي	10	ثلاثي: لا - أحيانا - نعم

طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقة تنقيط الاستبيان طريقة مُجّد حسن 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 1-2-3 اذا كانت العبارة ايجابية و العكس 3-2-1 اذا كانت العبارة سلبية في الاستبيان الخاص بالحلول 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 بناء على إطار البحث أمكن تحديد قائمة بالأهداف التي يرجى من البحث تحقيقها و بناء على الأهداف تحدد المعلومات المطلوبة ، و منه شرع الطالب الباحث في الاطلاع على استبيانات ذات العلاقة و هذا 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 آخر 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 للتخلل □ و التخفيف من هذه المشاكل النفسية و الإلمام بها ،وكذا بالاستناد على بعض المراجع مثل كتاب الضغط النفسي (عبد الرحمان بن سليمان الطريفي، 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 الشخانة، 2010) ،مقياس التوتر (مجدي 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 (مُحَمَّد مقداد ،فاضل عباس خليفة، 2012) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات 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 إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (مُحَمَّد 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 من 80% من المحكمين.

##### ب. صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ، من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وهذا ما يؤكد (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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	من الصعب علي جدا التركيز اثناء العمل	0,736**	0,006

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 أكثر عصبية من الآخرين	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 إحصائية ، 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 الاكتاب

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر باليأس من المستقبل	0,646**	0,009
2	أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي	0,937**	0,008
3	اشعر بأنني تافه وعديم القيمة	0,908**	0,000
4	اشعر بخيبة الأمل في نفسي	0,552*	0,007
5	أفكر كثيرا في الانتحار	0,611*	0,026
6	أنا عاجز عن اتخاذ أي قرار	0,846**	0,004
7	لم تعد لدي طاقة لعمل شيء	0,971**	0,005
8	أعاني من الأرق	0,854**	0,007
9	أشعر بالتعب الشديد حتى لو لم افعل شيئا	0,651**	0,009
10	أشعر بأني فاشل تماما	0,901**	0,000

\*\* 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 إحصائية ، 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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أرى ان مهنة التدريس متعبة	0,769**	0,008
2	تعد المرحلة التي أدرس فيها من أصعب المراحل	0,852**	0,001
3	يرهقني اكتظاظ الاقسام	0,738**	0,002
4	يرهقني عدد الساعات التي ادرسها أسبوعيا	0,849**	0,000
5	يرهقني تصحيح الامتحانات	0,773**	0,001
6	يضايقني عدم اشراكي في اتخاذ القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية	0,755**	0,002
7	تزعجني لا مبالاة اغلبية التلاميذ للدراسة	0,803**	0,001
8	اعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم	0,601*	0,051
9	يزعجني الاولياء في عدم الاطلاع على المسار الدراسي لابنائهم	0,861**	0,003
10	اشعر بان جميع الاساتذة يقدرون اهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم	0,907**	0,000
11	يضايقني انشار العنف في الوسط المدرسي	0,893**	0,000
12	اشعر بان امكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائم	0,551*	0,018

\*\* 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 إحصائية ، 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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	تتغير حالتي المزاجية وتتقلب بسهولة	0,521*	0,018
2	انا مندفع تجاه اغلب الأشياء	0,772**	0,002
3	غالبا ما أتوتر وانزعج حتى عندما لا يوجد سبب لذلك	0,868**	0,000
4	تتغير اهتماماتي بسرعة من شيئا آخر	0,861**	0,001
5	نادرا ما أكون عصبي المزاج	0,550*	0,032
6	يعتقد الناس أن حالتي المزاجية لا يمكن التنبؤ بها	0,788**	0,003

0,003	0,779**	من الصعب علي أن أتحديث لجمهور كبير	7
0,000	0,871**	أنا مندفع تجاه اغلب الأشياء	8
0,001	0,801**	أتحمد همتي وعزمي 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 إحصائية ، 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)

معدل الدرجات للمحور الرابع للتوتر		معدل الدرجات للمحور الثالث للضغوط		معدل الدرجات للمحور الثاني للاكتئاب		معدل الدرجات للمحور الاول للقلق		معدل الدرجات للاستبيان ككل		المحاور
0,845**	0,547*	0,957**	0,607*	1	معامل الارتباط	معدل الدرجات للاستبيان ككل				
0,001	0,023	0,003	0,012		القيمة الاحتمالية					
0,524*	0,557*	0,757**	1		معامل الارتباط	معدل الدرجات للمحور الاول للقلق				
0,033	,0041	0,001			القيمة الاحتمالية					
0,557*	0,061	1			معامل الارتباط	معدل الدرجات للمحور الثاني للاكتئاب				
,039	,614				القيمة الاحتمالية					
0,817**	1				معامل الارتباط	معدل الدرجات للمحور الثالث للضغوط النفسية				
0,001					القيمة الاحتمالية					
1					معامل الارتباط	معدل الدرجات للمحور الرابع للتوتر				
					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 للقلق (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 بـ [دق 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 :

$$\text{حيث : ثبات الاستبيان} = 0,837 = \sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي,}$$

ومنه صدق الاستبيان  $= \sqrt{0,837} = 0,915$ , (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**

معامل الصدق (الذاتي)	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	الاستبيان ومحاوره
0,893	0,798	محور القلق
0,949	0,901	محور الاكتئاب
0,930	0,865	محور الضغوط النفسية
0,908	0,825	محور التوتر
0,915	0,837	الاستبيان ككل

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 بالضغوط 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

معامل الارتباط لمحاورة	معامل الارتباط لبيرسون	معامل الارتباط لسيرمان
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 تم 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) و بعد 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) و بعد 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 إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو الاستبيان الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (مُحَمَّد صَبْحِي حَسِين ، 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 من 80% من المحكمين.

– صدق الاتساق الداخلي للمحور الترويج الرياضي:

جدول رقم (11) يبين معامل الصدق الداخلي (الاتساق الداخلي) للمحور الأول الترويج

الرياضي

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات وارتخائها	0,831**	0,006
2	اقوم بالمشي لفترة من الوقت عندما اكون متوترا	0,767**	0,001
3	اشارك في بعض الالعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	0,918**	0,000
4	امارس رياضة الجري (العدو) عندما احس بانني متوترا	0,882**	0,001
5	عندما اكون منفعلا اتنفس تنفسا عميقا	0,795*	0,002
6	اخرج للتجوال للترويج عن نفسي عندما اتعرض لموقفا ضاغطا	0,536*	0,035
7	اذهب لممارسة الاليد عندما اشعر بانني منفعلا	0,601*	0,016
8	امارس التمارين الرياضية عندما اتعرض لموقف يقلقني	0,914**	0,000

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,01

\* ارتباط معنوي عند مستوى الدلالة 0,05

يتبين من الجدول رقم ( 11 ) أن محور الترويج الرياضي قد حققت ارتباطات دالة إحصائية ، 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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أجأ الى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	0,786**	0,003
2	أجأ الى أحلام اليقظة عندما أتعرض لموقف ضاغط	0,807**	0,002

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 القرآن 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 إحصائية ، 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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	استخدم المهدئات الطبية (الأدوية) عندما يواجهني موقفا ضاغطا	0,861**	0,002
2	اذهب لزيارة الطبيب عندما أتعرض لمشكلة نفسية حادة	0,792**	0,003
3	لا اذهب عند الاخصائي النفسي عندما اشعر بانني منفعلا	0,918**	0,000
4	استخدم الاعشاب الطبية من اجل التخفيف عن الضغوط التي اتعرض لها	0,771**	0,002
5	اللجوء الى العطل المرضية للهروب من المواقف الضاغطة	0,863**	0,001
6	الاهتمام بالمراقبة الطبية لمختلف الفحوصات الطبية كل 6 اشهر	0,585**	0,015
7	اتناول الادوية لتساعدني على التعامل مع المشاكل النفسية	0,903**	0,000

\*\* 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 إحصائية، 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

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	اعتمد على الاخرين في حل المشكلات النفسية التي تواجهني	0,821**	0,002
2	لا اطلب المساعدة من شخص مختص لحل مشكلة نفسية تواجهني	0,892**	0,001
3	أجأ الى الرسم عندما أتعرض لمواقف ضاغطة	0,548*	0,021
4	اتحدث الى زوجتي بخصوص الموقف الذي اعاني منه	0,911**	0,000
5	استمع الى الموسيقى من اجل التخلص من التوتر	0,593*	0,012
6	اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين لي عندما اشعر بانني منفعلا	0,838**	0,001
7	أجأ الى كتابة الشعر أو تنظيم قصائد شعرية من اجل التخفيف من الانفعالات	0,764**	0,003
8	لا اتحدث مع عائلتي ولا اطلب المساعدة عندما اتعرض لمواقف ضاغطة	0,801**	0,002
9	أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة	0,911**	0,000
10	أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الاصدقاء والاقارب	0,750**	0,002

\*\* 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 إحصائية، 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 للمحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي	معدل الدرجات للمحور الثالث التدخلات الطبية	معدل الدرجات للمحور الثاني العادات و العقائد	معدل الدرجات للمحور الاول الترويح الرياضي	معدل الدرجات للاستبيان ككل	معدل الدرجات للاستبيان ككل و حسب كل محور
				1	معامل الارتباط
					القيمة الاحتمالية
			1	0,843*	معامل الارتباط
				0,002	القيمة الاحتمالية
		1	0,651**	0,912**	معامل الارتباط
			0,003	0,000	القيمة الاحتمالية
	1	0,511	0,757**	0,529*	معامل الارتباط
		,725	0,002	0,033	القيمة الاحتمالية
1	0,517*	0,793**	0,571*	0,765**	معامل الارتباط
	0,043	,002	0,023	0,006	القيمة الاحتمالية

\*\* 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 ملائمة لما وضع من أجله.

- **الصدق الذاتي** : يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج

الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :

$$\text{حيث : ثبات الاستبيان} = 0,815 = \sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

$$\text{ومنه } \square \text{ صدق الاستبيان} = \sqrt{0,815} = 0,903 \text{ (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 187)}$$

- **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

معامل الصدق (الذاتي)	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	الاستبيان ومحاوره
0,925	0,856	المحور الاول : الترويح الرياضي
0,882	0,778	المحور الثاني : العادات و العقائد
0,950	0,902	المحور الثالث : التدخلات الطبية
0,910	0,829	المحور الرابع : الدور الاجتماعي و الثقافي
0,903	0,815	الاستبيان ككل

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 ) . 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

معامل الارتباط لسبيرمان	معامل الارتباط لبيرسون	الاستبيان ومحاوره
0,883	0,791	المحور الأول الترويح الرياضي
0,916	0,845	المحور الثاني العادات و العقائد
0,818	0,692	المحور الثالث التدخلات الطبية
0,920	0,851	المحور الرابع الدور الاجتماعي و الثقافي
0,904	0,825	الاستبيان ككل

تم حساب الثبات الكلي للاستبيان و محوريه بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، كما تم 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) و بعد 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 مُجَّد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخالصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخالصة (إخلاص مُجَّد 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 أربعة ابعاد خصصت للحلول او الأساليب المتخذة من طرف الأساتذة للحد والتخفيف من هذه المشاكل ( بعد الترويح الرياضي، بعد العادات والعقائد، و بعد 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 الأمل إلى ما يلي :

- مدى وضوح الفقرات الخالصة باستبائي 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 أثرت 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

المستوى	المتوسط المرجح
لا	من 1 الى 1,5
نعم	من 1,51 الى 2

جدول رقم ( 19 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالقلق

الفقرات	الترتيب	النسبة (%)	لا	النسبة المئوية	الدرجة المقدره	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 أكثر 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 ما بين (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 كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (16.13) اما ادنى قيمة قدرت بـ (1.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية 3.84 و هذا عند درجة حرية (1-2)=1 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن كا<sup>2</sup> المحسوبة في معظم قيمها أكبر من كا<sup>2</sup> 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 تاثير متغير القلق .

ب - محور الاكتئاب :

جدول رقم (20) ميزان تقديري وفقا مقياس ليكرت الثلاثي

المستوى	المتوسط المرجح
قليل جدا	من 1 الى 1,66
أحيانا	من 1,67 الى 2,33
غالبا	من 2,34 الى 3

جدول رقم ( 21 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالاكتئاب

الرقم	الفقرات	قليل جدا	النسبة (%)	احيانا	النسبة (%)	غالبا	النسبة (%)	الدرجة المقدره	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	كا
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 بأني 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 عاجز عن 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	

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(21) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (1.07- 1.77) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى قليل جدا مما يفسر ان الاساتذة لا يعانون 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (54.20) اما ادنى قيمة قدرت ب (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 كا<sup>2</sup> المحسوبة في معظم قيمها أكبر من كا<sup>2</sup> 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

المستوى	المتوسط المرجح
أبدا	من 1 الى 1,79
نادرا	من 1,80 الى 2,59
أحيانا	من 2,60 الى 3,39
غالبا	3,40 الى 4,19
دائما	4,20 الى 5

جدول رقم ( 23 ) يبين المتوسط المرجح و قيم كا2 لمجموع الدرجات الخاصة بالضغوط النفسية

الرقم	الفقرات	دائما	النسبة (%)	غالبا	النسبة (%)	أحيانا	النسبة (%)	نادرا	النسبة (%)	أبدا	النسبة (%)	الدرجة المقدره	المتوسط المرجح	الاختلاف 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	ترجعني 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 انضباط 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	يرجعني 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 يقادرون 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 انتشار 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 ما بين (3.2- 4.8)

وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات إلى 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  $\chi^2$  المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (06.00) اما ادنى قيمة قدرت بـ (92.00) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (9.49) و هذا عند درجة حرية (1-5)=4 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن  $\chi^2$  المحسوبة في معظم قيمها أكبر من  $\chi^2$  الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (غالبا) ،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 3.25 الى 4
المستوى	معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما

#### جدول رقم ( 25 ) يبين المتوسط المرجح و قيم $\chi^2$ لمجموع الدرجات الخاصة بالتوتر

الرقم	الفقرات	موافق تماما	النسبة (%)	موافق	النسبة (%)	معارض	النسبة (%)	معارض تماما	النسبة (%)	الدرجة القدرة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	التوزيع	الاتجاه العام	كا
1	تغير حالي المزاجية وتقلب 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 التوتر 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	تغير 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 ما اكون 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 حالي 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 احدث 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	تحمد همي 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
												2,37		معارض	

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(25) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (1.60 - 3.30) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى (معارض)، 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  $\chi^2$  المحسوبة كاعلى قيمة (3.87) اما ادنى قيمة قدرت ب (25.20) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (7.81) و هذا عند درجة حرية (1-4)=3 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن  $\chi^2$  المحسوبة في معظم قيمها أكبر من  $\chi^2$  الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ،أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (معارض) ،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

المستوى	المتوسط المرجح
لا	من 1 الى 1,66
أحيانا	من 1,67 الى 2,33
نعم	من 2,34 الى 3

#### جدول رقم (27) يبين المتوسط المرجح و قيم $\chi^2$ لمجموع الدرجات الخاصة الترويح الرياضي

الرقم	الفقرات	نوع	النسبة (%)	أحيانا	النسبة (%)	لا	النسبة (%)	الدرجة المقدره	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام	$\chi^2$
1	عندما اشعر بالتوتر امارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات وارخائها	8	26,7	12	40,0	10	33,3	58	<b>1,93</b>	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	<b>1,70</b>	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	<b>1,47</b>	0,73	6	لا	15,20
4	امارس رياضة الجري (العدو) عندما احس بانني متوترا	3	10,0	9	30,0	18	60,0	45	<b>1,50</b>	0,68	5	لا	11,40
5	عندما اكون منفعا انتفس تنفسا عميقا	2	6,7	9	30,0	19	63,3	43	<b>1,43</b>	0,62	7	لا	14,60
6	اخرج للتجوال للترويح عن نفسي عندما اتعرض لموقفا ضاغطا	4	13,3	11	36,7	15	50,0	49	<b>1,63</b>	0,72	3	لا	6,20
7	اذهب لممارسة الصيد عندما اشعر	3	10,0	4	13,3	23	76,7	40	<b>1,33</b>	0,66	8	لا	25,40

												بانني منفعلا
12,60	لا	4	0,73	<b>1,50</b>	45	63,3	19	23,3	7	13,3	4	امارس التمارين الرياضية عندم اتعرض لموقف يقلقني
	لا		<b>1,56</b>		الاتجاه العام للمحور							

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (27) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (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  $\chi^2$  المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (0.80) اما ادنى قيمة قدرت بـ (25.40) ،بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية  $2=(1-3)$  و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن  $\chi^2$  المحسوبة في معظم قيمها أكبر من  $\chi^2$  الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (غالبا) ، 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  $\chi^2$  لمجموع درجات محور العادات والعقائد

الرقم	الفقرات	ت	النسبة (%)	احيانا	النسبة (%)	لا	النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	المتوسط المرجح	الترتيب	الاختلاف المعياري	الاتجاه العام	$\chi^2$
1	ألجأ الى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	6	20,00	6	20,00	18	60,00	72	<b>2,40</b>	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	<b>2,50</b>	2	0,68	نعم	11,40
3	أخذ حماما عندما احس بانني متوترا	16	53,33	10	33,33	4	13,33	72	<b>2,40</b>	4	0,72	نعم	7,20
4	اغمض عيني بشدة عندما اتعرض لموقف ضاغط	15	50,00	10	33,33	5	16,67	70	<b>2,33</b>	5	0,75	نعم	5,00
5	اقرأ القرآن عندما اشعر انني منفعلا	22	73,33	6	20,00	2	6,67	80	<b>2,67</b>	1	0,6	نعم	22,40
6	اقوم بزيارة الرقاة عندما اتعرض لمواقف ضاغطة	4	13,33	3	10,00	23	76,67	41	<b>1,37</b>	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	<b>2,20</b>	7	0,66	احيانا	7,20
8	افكر بموضوع مريح (مفرح) عندما	14	46,67	8	26,67	8	26,67	54	<b>1,80</b>	9	0,84	احيانا	2,40

												أكون متوترا
3,80	أحيانا	0,85	6	2,23	67	26,67	8	23,33	7	50,00	15	ألجأ الى شرب القهوة عندما اشعر بانني منفعلا
3,80	أحيانا	0,71	8	2,03	61	23,33	7	50,00	15	26,67	8	اصلي أكثر من المعتاد
7,20	لا	0,72	10	1,60	48	13,33	4	33,33	10	53,33	16	عندما تواجهني مواقف ضاغطة ألجأ الى مشاهدة التلفازة
أحيانا		2,14		الاتجاه العام للمحور								

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (28) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (3.2- 4.8) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى (أحيانا) مما يفسر ان الاساتذة يميلون الى ممارسات بعض العادات مثل (عندما تواجهني مواقف ضاغطة ألجأ الى مشاهدة التلفازة)، وبعض العقائد مثل (اقرأ القرآن 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 ك<sup>2</sup> المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (2.40) اما ادنى قيمة قدرت ب (25.40)، بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) وهذا عند درجة حرية (3-1)=2 و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن ك<sup>2</sup> المحسوبة في معظم قيمها أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (أحيانا)، 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 السلوكيات .

### ج - محور التدخلات الطبية :

جدول رقم ( 29 ) يبين المتوسط المرجح و قيم ك<sup>2</sup> لمجموعة درجات محور التدخلات الطبية

الرقم	الفقرات	ن	النسبة (%)	أحيانا	النسبة (%)	ن	النسبة (%)	الدرجة المقدره	المتوسط المرجح	الأخلاف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام	ك <sup>2</sup>
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 النفسي 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	1	3,33	19	63,33	10	33,33	51,00	1,70	0,53	4	أحيانا	16,20

المواقف الضاغطة													
19,40	لا	6	0,61	1,37	41,00	70,00	21	23,33	7	6,67	2	6	الاهتمام بالمراقبة الطبية لمختلف الفحوصات الطبية كل 6 اشهر
22,40	نعم	1	0,61	2,67	80,00	6,67	2	20,00	6	73,33	22	7	اتناول الادوية لتساعدني على التعامل مع المشاكل النفسية
أحيانا		1,93			الاتجاه العام للمحور								

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (29) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (1.30 - 2.67) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات إلى (أحيانا) مما يفسر ان الاساتذة يميلون الى زيارة الطبيب واستخدام الادوية من مهدئات (التدخلات الطبية) من أجل التخفيف من هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهتها. ويشير 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  $\chi^2$  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  $\chi^2$  المحسوبة في معظم قيمها أكبر من  $\chi^2$  الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95%، أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (أحيانا) ،مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا(2.14)وهذا يعني ان أغلبية الاساتذة يلجأون 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	ن	النسبة (%)	أحيانا	النسبة (%)	لا	النسبة (%)	الدرجة المقدرة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الترتيب	الاتجاه العام	كا2
1	اعتمد على الآخرين 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	أجأ 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	أتحدث 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	11	36,7	7	23,3	12	40,0	59,00	1,97	0,89	6	أحيانا	1,40

التخلص من التوتر													
3,80	أحيانا	3	0,47	2,27	68,00	43,3	13	40,0	12	16,7	5	اجلس وحدي دون مشاركة الاخرين لي عندما اشعر بانني منفعلا	6
15,20	لا	9	0,73	1,47	44,00	66,7	20	20,0	6	13,3	4	ألجأ الى كتابة الشعر أو تنظيم قصائد شعرية من اجل التخفيف من الانفعالات	7
8,60	نعم	1	0,73	2,43	73,00	56,7	17	30,0	9	13,3	4	لا اتحدث مع عائلتي ولا اطلب المساعدة عندما اتعرض لمواقف ضاعطة	8
7,40	لا	8	0,67	1,63	49,00	46,7	14	43,3	13	10,0	3	أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة	9
3,20	أحيانا	2	0,79	2,27	68,00	20,0	6	33,3	10	46,7	14	أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الاصدقاء والاقارب	10
أحيانا		1,96		الاتجاه العام للمحور									

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (30) ان المتوسط المرجح تراوح ما بين (1.30 - 2.67) وهذا يشير إلى الاتجاه العام لجميع الفقرات الى (أحيانا) 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 لمواجهةها. ويشير 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  $\chi^2$  المحسوبة قيمة كاعلى قيمة (1.40) اما ادنى قيمة قدرت بـ (15.20) ، بينما بلغت القيمة الجدولية (5.99) و هذا عند درجة حرية  $df=2$  (3-1) و مستوى الدلالة الإحصائية 0,05. و إثر المقارنة بين القيمتين تبين أن  $\chi^2$  المحسوبة في معظم قيمها أكبر من  $\chi^2$  الجدولية، و عليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير و بدرجة ثقة 95% ، أن الفرق هو لصالح الاجابة ذات التكرار العالي (أحيانا) ، مما يؤكد صحة اتجاه الراي حسب المتوسط المرجح للمحور ككل المستخلص سابقا (1.96) وهذا يعني ان أغلبية الاساتذة يلجأون الى الدور الاجتماعي و الثقافي أجل التخفيف هذه المشاكل النفسية كأساليب لمواجهةها.

#### - 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 الطيبة 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 ، والضغط 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 فجمل 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.

7.2. الوسائل الإحصائية المستعملة .

8.2. عيوب البحث

– خاتمة

تمهيد:

انطلاقاً من أهداف البحث و المشكلة المطروحة في الدراسة ، والمتمثلة في معرفة مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية ( الضغوط النفسية ، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ، وللولول 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 الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات ، وانطلاقاً 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 فإن ذلك يدعو إلى استخدام المنهج التجريبي، والذي يلائم طبيعة الموضوع في معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين درجة التوافق المهني لدى اساتذة التعليم المتوسط.

## 2.2. مجتمع وعينة البحث :

يتكون المجتمع الأمللي للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط لمتوسطي مباح بلقاسم و بن فصة مُجد 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 المقودة حيث العمل مع الجنس الذكور ، وإبعاد الممارسين للأنشطة الرياضية والحالات المرضية وتمثلت في :

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: 10 أساتذة.

- عينة البحث الأساسية ب: 20 أستاذا .موزعة على :

- (10) أساتذة عينة تجريبية، الذين يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي .

- (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 مباح بلقاسم ولاية مستغانم .

3.3.2. المجال الزمني : هو الوقت المخب الخ لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2013

الى 2017 ، وكانت بداية من 2013/12/26 إلى غاية 2017/05/28 .

## 4.2. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

**المتغير المستقل:**

ويتمثل في البرنامج الترويجي 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 مُجَّد 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 ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، 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 توافقتهم 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

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 النفسية	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				
القلق	10.20	102.00	10.80	108.00	47.00	-0.231	0.817	غير دال إحصائياً

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 إحصائياً

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 ( المخرجة):

حاول الطالب الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المخرجة، وذلك بضبطها وتحديدتها، والسيطرة عليها. وهذا ما يؤكد (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، أو 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 اختبار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا باعداد برنامج ترويجي رياضي وبناء 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 يوحى 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 كل 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 الخلفية 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 المفهومين، بالإضافة إلى التوافق المهني، مفهومه ، خصائصه ، مظاهره ، و آثاره، 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 مُجَّد صالح الشيخ ، 2009) ، ومقياس التوافق المهني إعداد (مكناسي مُجَّد، 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 الشخانة، 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 مقياس الضغوط النفسية.

- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقياس 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 المقاييس يتناسبان مع إشكالية الدراسة وفرضياتها ، وبنودها تخدم محاور المقاييس ، حيث تم إلغاء أربعة بنود في مقياس الضغوط النفسية ، وبندين في مقياس التوافق المهني، بناء 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 بناء على آراء المحكمين

حيث تحتوي أداة جمع البيانات الشخصية الخاصة بالمدرس والمتمثلة في الجنس، الحالة الاجتماعية، السن، الخبرة المهنية.

أولاً : 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 الإمكانيات.

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 الإمكانيات	12 - 28
03	الضغوط العلائقية ( العلاقات )	29 - 48
04	الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	49 - 55

ثانياً: 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. اقتبسها واعدده الدكتور مصطفى فهمي أستاذ ورئيس الصحة النفسية بجامعة عين شمس والأستاذ مُجَّد 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
هـ	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

39 – 30	علاقة الأستاذ مع زملاءه .	03
47 – 40	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري .	04
58 – 48	المحفزات ( الراتب و الترقية ) .	05

### طريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقة تنقيط المقياس طريقة مُجدِّ حسن 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 11 عبارة (فقرة) منها 10 فقرات ايجابية وفقرة واحدة سلبية.

الاجيائية : 36-37-5-6-24-7-8-9-10-11.

السلبية: 12.

#### - المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات .

ويحتوي على 17 عبارة (فقرة) كلها ايجابية .

الاجيائية : 13-14-16-17-30-18-19-21-15-22-23-25-31-27-28-

50-49.

السلبية: لا توجد

#### - المحور الثالث:

ضغوط علائقية :ويحتوي على 20 عبارة (فقرة) منها 18 عبارة ايجابية وعبارتين سلبيتين .

الاجيائية : 29-20-54-33-34-48-35-38-39-03-04-42-43-44-53-

52-51-47.

السلبية: 45-46

#### المحور الرابع:

ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل: ويحتوي على 07 عبارات ( فقرات) كلها ايجابية ولا توجد فقرات سلبية.

الاجيابة: 01-02-26-32-40-41-55

الجدول رقم ( 39 ) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

الجدول رقم ( 40 ) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
5	4	3	2	1

مقياس التوافق المهني :

- المحور الأول:

طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط: ويحتوي على 18 عبارة (فقرة) منها 06 عبارات ايجابية و 12 عبارة سلبية.

الاجيابة : 18-39-11-12-15-16.

السلبية: 03-04-45-44-07-30-31-55-56-19-20-21.

- المحور الثاني:

علاقة الأستاذ مع التلاميذ: ويحتوي على 11 عبارة (فقرة) منها 05 عبارات ايجابية و 06 عبارات سلبية.

الاجيابة : 23-24-25-27-50.

السلبية: 22-26-49-32-33-08.

- المحور الثالث:

علاقة الأستاذ بقية زملاء: ويحتوي على 10 عبارات ( فقرات) منها 03 عبارات ايجابية و 07 عبارات سلبية.

الاجيابة : 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 و عبارتين سلبيتين .

الاجيائية : 17-47-46-14-13-43

السلبية: 48-36

- المحور الخامس:

المحفزات: ويحتوي على 11 عبارة (فقرة) منها 08 عبارات ايجابية و03 عبارات سلبية.

الاجيائية : 01-02-29-52-53-54-40-57.

السلبية: 28-41-58.

الجدول رقم ( 41 ) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
← 5	4	3	2	1

الجدول رقم ( 42 ) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	→ 5

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 □مم لقياسها . (مُجد □بحي 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 .والآخر من كلية علم النفس بجامعة الوادي. واثنين تخصص علم النفس الرياضي من دول عربية واحد من جامعة منوبة بتونس (د/ حفصي بلببوض ) 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. 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 الداخلية

الفقرات	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
أعارض تقليد مناهج أجنبية	,890**	,003
أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقارنة التدريس بالكفاءات	,321	,438
تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ	,799*	,017
يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر	,670	,069
يزعجني تديني 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 مكاني 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 و 0.01 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
---------	----------------	-------------------

,003	,885**	أرى أن مهنة التدريس متعبة
,019	,791*	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مهنة التدريس
,029	,759*	أشعر بثقل المسؤولية المهنية
,004	,872	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل
,039	,731*	يرهقني تصحيح الامتحانات
,013	,818*	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية
,004	,871**	أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية
,034	,744*	أشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ
,039	,731*	يضايقني انتشار العنف في الوسط المدرسي
,019	,791*	تزعجني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة
,005	,870**	تقلقني طريقة تقييم المفتشين لعملي
,001	,935**	يزعجني غياب الطب المهني
,007	,854**	أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضاعفا
,023	,781*	نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر
,040	,729*	يضايقني ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية
,012	,825*	أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام
,029	,759*	أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة )

\*. 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 و 0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.729) وأعلى قيمة (0.885) وبذلك يتمتع المحور بصدق اتساق داخلي عالي.

## 9 - المحور الثالث : ضغوط علائقية (العلاقات)

جدول رقم ( 45 ) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط علائقية (العلاقات)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,020	,790*	يزعجني عدم تواجد الدعم و المساندة من قبل الإدارة
,026	,761*	تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي
,006	,856**	يضايقني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتب بمهامي التعليمية
,028	,760*	يضايقني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية

,017	,792*	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة
,037	,730*	أعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم
,007	,853**	يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم
,019	,826*	أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة المدرسية
,001	,925**	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة
,034	,744*	لا أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل
,039	,731*	يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني
,010	,828*	تضايقني قلة معاملة بعض زملائي معي
,045	,718*	أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم
,040	,728*	أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية
,007	,853**	أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين
,010	,830*	أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم
,001	,922**	أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما
,033	,749*	أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر
,025	,772*	أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس
,012	,823*	لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع

\*. 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 و 0.01 حيث بلغت أقل قيمة 0.718 وأعلى قيمة 0.925 وبذلك يعتبر المحور صادق لما وضع لقياسه.

## 10 - المحور الرابع: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل

جدول رقم ( 46 ) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,043	,720*	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا
,024	,774*	برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروف الخاصة
,040	,728*	أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي

,003	,887**	أزعرج لنقص فرص الترقية في مهنتي
,019	,794*	تضطري مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي
,039	,731*	يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص
,029	,759*	يضايقني ضعف تنظيم وقتي

\*. 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 و 0.01 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 الداخلية	,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

المحاور	معامل الصدق
المحور الاول : الضغوط الداخلية	0,841
المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	0,916

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 إحصائياً 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 فإن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالب الباحث لتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

– ثبات المقياس:

أ – ألفا كرونباخ:

جدول رقم ( 49 ) يبين معامل الثبات الكلي ( ألفا كرونباخ ) لمحاور مقياس الضغوط النفسية

المحاور	Cronbach's Alpha
المحور الاول : الضغوط الداخلية	,707
المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	,838
المحور الثالث: ضغوط علائقية ( لعلاقات )	,710
المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	,637
المقياس ككل	,880

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 جداً من الثبات وهذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث بلغ (0.880)، وهذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة الدراسة.

ب – التجزئة النصفية :

جدول رقم ( 50 ) يبين معامل الثبات ( التجزئة النصفية ) لمقياس الضغوط النفسية

التجزئة النصفية		المحاور
معامل (Spearman- Brown)	معامل الارتباط	
الارتباط بعد التصحيح		
0,811	,692	المحور الاول : الضغوط الداخلية
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
0,754	,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) أستاذاً 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 بلببوض ) والثاني من جامعة تكريت بالعراق ( أ.د عبد الودود أحمد الزبيدي) علماً 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 . 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 للقلق

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 غالباً بمغص في معدتي	,791*	,019	27	أخاف غالباً من أن يقوم الآخرين بإحراجي	,825*	,012
3	أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد	,925**	,001	28	باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخصاً ما	,942**	,000
4	لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد	,791*	,019	29	أحلم كثيراً بأشياء لا أستطيع أن أخبر الناس عنها	,791*	,019
5	ليست لي ثقة في نفسي ( نفسي )	,890**	,003	30	أحياناً أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا أستطيع أن أجلس	,942**	,000

		على مقعد لمدة طويلة				
6	اعتقد أنني شخص غير عصبي	,925**	,001	31	أطراي تكون عادة دافئة بدرجة كافية	,925**
7	ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بعمل ما	,774*	,024	32	أحيانا يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم	,728*
8	تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق	,719*	,044	33	شعرت أحيانا بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطع التغلب عليها	,885**
9	أصاب بالصداع بصورة نادرة	,942**	,000	34	عندما أخجل فإنني غالبا اعرق بصورة تضايقي	,728*
10	أخجل بسهولة بصورة تضايقي	,731*	,039	35	في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة	,719*
11	نادرا ما يدي قلبية بقوة أو أشعر بصعوبة في التنفس	,791*	,019	36	في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء	,774*
12	اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	,885**	,003	37	أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما	,719*
13	أحلم أحلاما مزعجة في كثير من الليالي	,719*	,044	38	يصبني الإمساك نادرا	,828*
14	أحس بالجوع كل الوقت تقريبا	,723*	,042	39	أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسبب لي الضرر	,719*
15	من السهولة أن أشعر بالحرج	,774*	,024	40	نومي غير مريح ومتقطع	,855*
16	أنا هادئ ولا تسهل إثارتي	,925**	,001	41	أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت	,825*
17	أحس كثيرا بمتاعب في معدة	,731*	,039	42	أما من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية	,855
18	أنا أكثر حساسية من معظم الناس	,728*	,040	43	مخاوفي تقل كثيرا عن مخاوف أصدقائي	,728*
19	يصبني القلق غالبا على بعض الأشياء	,942**	,000	44	أنا شخص عصبي جدا	,825*
20	أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين	,774*	,024	45	الحياة بالنسبة لي تعب شقاء	,719*
21	لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء	,731*	,039	46	أنا واثق جدا من نفسي	,925**
22	أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق	,828*	,010	47	في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق	,825*
23	أبكي بسهولة	,728*	,040	48	أحيانا أشعر أنني أكاد انفجر من القلق	,717
24	أصاب بالإسهال بصورة نادرة	,828*	,010	49	أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام	,727
25	أشعر بأنني عصبيا في حالات الانتظار	,885**	,003	50	مستقبلي في العمل يسبب لي القلق	,825*

\*. 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 إحصائية ، حيث بلغت ادنى قيمة (0.719) و اعلى قيمة (0.942) وهذا ما يدل 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

عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
50	,866

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
معامل الارتباط (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) أستاذاً. 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 بلبويوس ) 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 . صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (spss22) ، من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ، وهذا ما يؤكداه الأغا ، محمود "على انه قوة ارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة اختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات اختبار بمستوى الأهداف الكلية 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 مبولك 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 مهنتك و لياقتك العامة تناسب مهنة التدريس	,756	,042
ترى أن طبيعة عملك تضطر إلى مساندة و مجارة رؤسائك	,767	,039
تجبر نفسك على الذهاب إلى عملك معظم الأوقات	,807	,031
يساعدك جو المتوسطة على تأدية عملك بنجاح	,764	,046

,040	,728	ترى أنك تستطيع تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة
,005	,838	تشعر بصعوبة في تأديتك لعملك نتيجة لنقص الإمكانيات
,047	,763	تشعر بالإرهاك الشديد في نهاية العمل
,045	,706	تعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهيأة لتنفيذ البرامج التعليمية
,048	,684	تعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة على عاتقك
,043	,736	ترى أن القاعات التدريسية □ تتناسب مع عدد التلاميذ

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 و 0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.684) وأعلى قيمة (0,912) 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

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,027	,812	تشعر بالضيق إذا اشتكى لك أحد تلاميذك
,034	,889	تشعر بالسرور إذا خرجت في رحلة مع تلامذتك
,047	,702	أنت تميل للمرح أثناء تدريسيك
,042	,736	تشعر أن لك مكانة خاصة لدى تلاميذك
,001	,925**	تشعر بالضيق لعدم ملاحظة نتائج جهديك مع التلاميذ
,001	,990	تشعر بتقدير التلاميذ لمجهودك
,046	,696	تتضايق من سرعة نسيان ما يتعلمه التلاميذ
,042	,726	تساعد التلاميذ على حل مشاكلهم
,045	,725	تعاني من إهمال بعض التلاميذ لمظهرهم الشخصي
,019	,821	تتضايق من اللامبالاة المفرطة من قبل بعض التلاميذ
,464	,712	تنزعج من التلاميذ الذين يعشون بمرافق المتوسطة

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 و 0.01 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 و 0.01 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 نقداً في الاستجابة إلى توجيه رؤسائك	,828*	,010
ترى أن رؤسائك 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 أداؤك المميز للعمل	,774*	,024
يتقبل المسؤولون النقد البناء	,637	,089
تشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين	,728*	,040

,045	,717*	تشعر بأن العقوبات الإدارية التي تتخذها الإدارة لمعاقبة المخالفين عادلة ومناسبة
------	-------	--

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 و 0.01 حيث بلغت أقل قيمة (0.637) وأعلى قيمة (0.925) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

#### هـ - المحور الخامس: المحفزات (الراتب والترقيات)

##### جدول رقم (59) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور المحفزات (الراتب والترقيات)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرات
,045	,717*	تدر مهنتك دخلا مناسباً
,015	,824	تتيح مهنة التدريس فرصاً كافية لدخل إضافي
,003	,890**	تفكر أحياناً في تغيير مهنتك بسبب قلة دخلها
,041	,727*	دخل مهنة التدريس يعادل دخل المهن الأخرى
,022	,793	تعتقد أن الكفاءة و إتقان العمل ضروري للترقية
,040	,728*	نظام الترقيات في مهنتك يرضيك بدرجة كافية
,027	,759	يتناسب راتبك مع الدرجة العلمية التي أعمل بها
,003	,885**	يتناسب راتبك مع طبيعة عملك
,024	,774*	تشعر بالضيق لعد وجود حوافز مالية
,017	,800*	تستلم راتبك كل شهر بانتظام
,001	,922	تعاني من عدم كفاية الراتب لسد حاجاتك

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 و 0.01 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

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	المحاور
,001	,915**	معدل درجات المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط
,007	,853**	معدل المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ
,005	,868**	معدل المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء

0,025	,821*	معدل المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري
,043	,735*	معدل درجات المحور الخامس: : المحفزات ( الراتب والترقيات )

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 بقية 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 تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.805) و(0.837) اما معامل الارتباط للمقياس ككل فبلغ (0.854)، وهكذا يتبين أن المقياس بأبعاده الأربع دال إحصائياً 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 ألفا كرونباخ لمحاور مقياس التوافق المهني**

Cronbach's Alpha	المحاور
,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		المحاور
معامل (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 مُجَّد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (إخلاص مُجَّد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي، 2000، ص179). وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبائي 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 (1-2-3-4-5) 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 المآدر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
- محتوى الاستبيان جذاب و فإير 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 تفرغها و استخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل.
- وبعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على بعض الأساتذة المحكمين (صدق المحكمين). و بناء على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتفهم بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح.
- أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية. و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بورتها 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 أثمرتها 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 (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.
- رابعا : البرنامج المقترح:

يتميز العالم اليوم بمجموعة من المتناقضات والبراعات 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 ترويجي 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 خيرى كاظم، 2009)، و دراسة (أحمد عبد الفتاح مُجد 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 تقسيم عينة الدراسة (20) أستاذًا إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة (10) غير ممارسة لأي نشاط رياضي. ومجموعة تجريبية (10) اطبق عليها البرنامج الترويجي الرياضي.
- الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج بملعب متوسطة مراح بلفاسم 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 الحصة	عدد الحصة	حجم كل حصة	مجموع الحجم الساعي	النسبة المئوية
حصة توعوية (تحضير نفسي)	01	1 سا	1 سا	04.16%
حصة الإعداد البدني	04	1 سا	4 سا	16.66%
حصة استرخائية	04	1 سا	4 سا	16.66%
حصة ترويجية	15	1 سا	15 سا	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 ترويجية 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 الترويجي الرياضي المقترح

الحصص	الأهداف	المدة	ملاحظات
الحصة الأولى	تهيئة نفسية (تحضير نفسي لممارسة النشاط الرياضي )	1 سا	
الحصة الثانية	تحضير بدني عام.	1 سا	
الحصة الثالثة	تحضير بدني عام	1 سا	

1سا	المشي السريع مع التقاطع	الحصة الرابعة
1سا	الإحساس والوعي بالجسم أثناء السكون والراحة بالمقارنة.	الحصة الخامسة
1سا	التنسيق بين عمل الأطراف السفلية و العلوية.	الحصة السادسة
1سا	عمل عضلات البطن والأطراف السفلية و العلوية.	الحصة السابعة
1سا	التدريب على الإسترخاء للتخلص من الشد والتوتر لمجموعات عضلية (الذراعين والرجلين)	الحصة الثامنة
1سا	لعبة رياضية لتكييف الجسم مع العمل البدني و الرياضي	الحصة التاسعة
1سا	العاب رياضية جماعية (العمل الجماعي).	الحصة العاشرة
1سا	العاب تنافسية في الكرة الطائرة	الحصة الحادي عشر
1سا	تمرنات التنفس الإسترخائي.	الحصة الثانية عشر
1سا	العاب ترويحية.	الحصة الثالثة عشر
1سا	لعبة جماعية (الكرة الطائرة).	الحصة الرابعة عشر
1سا	إسترخاء والتخلص من الشد وتوتر المجموعات العضلية للبطن والكتفين	الحصة الخامسة عشر
1سا	العاب رياضية جماعية	الحصة السادسة عشر
1سا	العاب ترويحية (لعبة الكرة الطائرة)	الحصة السابعة عشر
1سا	العاب ترويحية (مقابلة في الكرة الطائرة)	الحصة الثامنة عشر
1سا	إسترخاء العضلي (الجسمي)	الحصة التاسعة عشر
1سا	العاب ترويحية باستعمال الكرة	الحصة العشرون
1سا	العاب تنافسية في الكرة الطائرة.	الحصة الواحد والعشرون
1سا	تمرنات التنفس الإسترخائي	الحصة الثانية والعشرون
1سا	المشي بالتقاطع	الحصة الثالثة والعشرون
1سا	العاب تنافسية في الكرة الطائرة	الحصة الرابعة والعشرون

#### - تقويم البرنامج:

تعتبر عملية التقويم من الخطوات الهامة ، والتي يجب مراعاتها عند وضع أي برنامج ، لأنه من خلاله تتم عملية إدار الحكم على قيمة الأشياء والأشخاص ، كما يتضمن أيضا معنى للتحسين أو التعديل أو التطوير على هذه الأحكام (أبو حطب ، عثمان ، 1976، ص 09).

اعتمد الطالب 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 ميولهم ورغباتهم، واحتياجاتهم النفسية، بالإضافة إلى اختبارات الميدانية والتي تمثلت في الاختبارات القبلية.
- **تقويم تباعي:** قام الطالب الباحث أثناء تطبيق البرنامج بتقويم هذا البرنامج من خلال ملاحظة سلوكيات وردود أفعال العينة المستهدفة مستعينا بفريق العمل والممثل في أساتذة التعليم المتوسط خلية.
- **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 الأجل إلى النقاط التالية:
- اختيار النشاط تم وفقا لميولهم ورغباتهم 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 الاختبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن البرنامج المقترح يتمتع بموضوعية عالية.

## 7.2. الوسائل الإحصائية المستعملة :

استعمل الطالب الباحث بعض 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، ص 180)

المتوسط الحسابي : (سيد مُجَّد 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 شريبي ، 1995 ، ص 132)

معامل ارتباط " بيرسون " (فؤاد البهي السيد، 1979 ، ص 120)

- معامل ألفا كرونباخ.

- طريقة التجزئة النصفية .

- اختبار مان وتني  $U$  Mann Whitney لعينتين مستقلتين.

- اختبار ويلكوسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين.

- مربع معامل إيتا  $\eta^2$  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  $\times$  ادنى درجة

النقطة القصوى = عدد العبارات  $\times$  اقصى درجة

ثم حساب المدى الذي يساوي أقصى قيمة - أصغر قيمة وقسمتها على عدد المستويات التي يريدتها 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 (spss22).

## 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 أستاذًا إلا أنه عدم التزام العينة بالمواعيد تقلص إلى (10) أستاذة وذلك بعزل (05) أستاذة 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 الترويجية الرياضية، وندرتها- في حدود علم الباحث-.

## خاتمة:

تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، أن 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 و مناقشة النتائج

2.3- استنتاجات

3.3- مناقشة الفرضيات

4.3- الخلاصة العامة

5.3- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

## تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث الإحصائي (spss22) في تفرغ 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

Shapiro-Wilk	المقام
--------------	--------

القيمة الاحتمالية SIG	Df	Statistic	
,017	40	,980	الضغوط الداخلية
,142	40	,958	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات
,005	40	,915	الضغوط العلائقية ( العلاقات )
,050	40	,945	ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل
,001	40	,886	معدل درجات المقياس ككل

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شايبيروا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي، فمن خلال الجدول رقم ( 66 ) نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي أكبر من 0.05 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 أكبر من 0.05 ) وهذا ما يدل على انه هناك فروق معنوية ، وعليه نستخلص أن القيم أو النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي، بالإضافة إلى أكبر 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 لبارامتري 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

Shapiro-Wilk			المحاور
القيمة الاحتمالية SIG	Df	Statistic	
,011	40	,925	معدل درجات القلق

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شايبيروا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي , فمن خلال الجدول رقم ( 67 ) نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي أكبر من 0.05 حيث بلغت في محاور مقياس القلق 0,11 (القيمة SIG أكبر 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 (  $n = 10$  لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لبارامتري 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

Shapiro-Wilk			المحاور
القيمة الاحتمالية SIG	Df	Statistic	
,020	40	,979	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط
,008	40	,941	علاقة الأستاذ مع التلاميذ
,009	40	,970	علاقة الأستاذ مع يقية الزملاء
,005	40	,965	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري
,041	40	,980	المحفزات ( الراتب الترقيات)
,003	40	,913	المقياس ككل

بما أن عدد الملاحظات اقل من 50 اعتمد الطالب الباحث على نتائج شايبورا والك Test de Shapiro-Wilk لاختبار التوزيع الطبيعي، فمن خلال الجدول رقم ( 68 ) نلاحظ أن جميع قيم SIG الموضحة في الجدول هي اصغر من 0.05 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 (  $n = 10$  لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ) مما يعني أن شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لبارامتري أو لامعلمي هو مقياس مان وتني Mann Whitney (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين ، ولكوكسن wilcoxon للعينتين المرتبطتين .

#### 2 - تجانس عيني 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)		القيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الضغوط النفسية	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  $H_0$  المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفض  $H_1$ ، 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)		القيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
القلق	10.20	102.00	10.80	108.00	47.00	-0.231	0.817	غير دال احصائيا

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  $H_0$  المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفض  $H_1$ ، 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  $H_0$  المؤكد على ان الفرق غير معنوي ونرفض  $H_1$ ، 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

المقياس ككل	ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	ضغوط علائقية	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الضغوط الداخلية	الأبعاد
3.436	3.572	3.460	3.665	2.955	المتوسط الحسابي

0.504	0.824	0.717	0.715	0.616	الانحراف المعياري	العينة الضابطة n=10
3.555	3.710	3.700	3.675	2.775	الوسيط	
-0.967	-0.986	-1.166	0.107	0.468	معامل الالتواء	
0.795	0.694	0.768	-0.773	1.055	التفطح	
189.00	25.00	69.20	62.30	32.50	درجة الاستجابات	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	منخفض	مستوى التقييم	
3.443	3.543	3.490	3.723	2.865	المتوسط الحسابي	
0.091	0.685	0.531	0.538	0.346	الانحراف المعياري	
3.450	3.785	3.675	3.820	2.820	الوسيط	
0.594	-0.842	-0.475	-0.906	0.732	معامل الالتواء	
0.336	-0.635	-1.321	0.119	-0.008	التفطح	
189.40	24.80	69.80	63.30	31.50	درجة الاستجابات	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	منخفض	مستوى التقييم	

#### - الضغوط الداخلية:

يتبين من خلال الجدول رقم (72) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.955) وانحراف معياري (0.616)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.468) وبتفطح بلغ (1.055)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.865) وانحراف معياري (0.346) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.732) وبتفطح 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 أنه 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 يُوَظَرها المفتشون. حيث اشارت دراسة (مهدي بلعسلة، 2013) نقلا عن هندريكس وآخرون (2000) أنه 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 لا يعانون من الضغوط النفسية.

#### ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.665) وبانحراف معياري (0.715)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.107) وبتفلسح 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) وبتفلسح بلغت قيمته (0.119) .

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (62.30) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في متغير ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ، 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 الإمكانيات ، يعزو ذلك إلى خصوصية هذه المرحلة التعليمية وصعوبة التعامل مع المرحلة العمرية للتلميذ، التي تتميز بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي للمراهق و اكتظاظ البرامج و الأقسام . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (بلعسله مهدي فتيحة .2013) ان اكتظاظ الأقسام يسبب إرهاقا للمعلم ويؤثر على تحصيل التلاميذ ويفقد نشاط المعلم ويؤدي الى الشعور بالملل والفضول والإحباط وبالتالي يزيد من إحساسه بالضغط النفسي. (شارف خوجة مليكة ، 2011 ) ، ودراسة (مُجد 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 أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.460) وبانحراف معياري (0.717)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.166) وبتفلسح 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) وبتفلسح بلغت قيمته (-1.321).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (69.20) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في متغير ضغوط 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 أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.572) وبانحراف معياري (0.824)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.986) وبتفريط 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) وبتفريط بلغت قيمته (-0.635).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (25.00) وهذا ما يشير إلى مستوى مرتفع في متغير ضغوط 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 يؤكد 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 (الاحمدي 2002)، 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 أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (3.436) وبانحراف معياري (0.504)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.967) وبتفريط 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) وبتفريط 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 (الاحمدي 2002)، 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 تؤكد دراسة كو (Kuo , 1990) 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	
المتوسط الحسابي	0.554	العينة التجريبية ن = 10
الانحراف المعياري	0.037	
الوسيط	0.560	
معامل الالتواء	0.168	
التفطح	-0.816	
درجة الاستجابات	27.70	
مستوى التقييم	قلق شديد	
المتوسط الحسابي	0.552	العينة الضابطة ن = 10
الانحراف المعياري	0.047	
الوسيط	0.550	
معامل الالتواء	0.284	
التفطح	-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) وانحراف معياري (0.037)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.168) وبتفطح بلغ (-0.816) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.552) وانحراف معياري (0.047) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة ( 0.284 ) وبتفطح 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 للاكتظاظ و المستجندات 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 لعيني الدراسة الضابطة والتجريبية للقياس القبلي

المقياس ككل	المحفزات (الراتب والترقيات)	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	علاقة الأستاذ مع بقية زملاء	علاقة الأستاذ مع التلاميذ	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	الأبعاد	
2.561	2.475	2.515	2.880	2.444	2.530	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية ن = 10
0.155	0.396	0.394	0.285	0.126	0.237	الانحراف المعياري	
2.600	2.595	2.565	2.900	2.450	2.560	الوسيط	
-2.628	-1.387	-2.123	0.358	-0.658	-2.551	معامل الالتواء	
7.603	1.288	5.627	-0.969	1.294	7.277	التفلالج	
151.10	27.20	20.10	28.80	26.90	48.10	درجة الاستجابات	
منخفض	منخفض	منخفض	متوسط	منخفض	منخفض	مستوى التقييم	
2.566	2.480	2.565	2.970	2.390	2.500	المتوسط الحسابي	العينة الضابطة ن = 10
0.273	0.660	0.663	0.507	0.383	0.550	الانحراف المعياري	
2.580	2.450	2.375	3.000	2.315	2.305	الوسيط	
-1.066	-0.189	1.101	-0.819	0.734	0.570	معامل الالتواء	
0.503	-0.116	1.129	1.345	-0.299	-0.859	التفلالج	
151.50	27.30	20.50	29.70	26.30	47.40	درجة الاستجابات	
منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	مستوى التقييم	

- 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) وبتفلالج 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) وبتفطح بلغ (-0.859 )

كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (48.10) ، بمستوي تقييم منخفض .في بعد طبيعة 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 الـمعبوات التي يواجهها المدرسون في المستجدات الدراسية من مناهج ولوائح وقوانين جديدة تتماشى و الإصلاحات المعلن عنها في الآونة الأخيرة والتي تتطلب تكويننا 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 المتحققة 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) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (-0.299) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (26.90) ، بمستوي تقييم منخفض في بعد علاقة 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 ) وبتفطح 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) (-) وبتفطح بلغ ( 1.345 ) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (28.80) ، بمستوي تقييم منخفض في بعد علاقة الأستاذ مع الزملاء. اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (29.70) بتقييم منخفض ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى العلاقات المشحونة والـمراعات و الخلافات بين الأساتذة والجو العام في المتوسطة . مما سبب لهم سوء التوافق لديهم.

#### - علاقة 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) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (1.129) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (20.10)، بمستوي تقييم منخفض في بعد العلاقة 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 دراسة (الشخانة، 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 (الراتب والترقيات) :

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (2.475) وبانحراف معياري (0.396)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.387) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (-0.116) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (27.20)، بمستوي تقييم منخفض في بعد طبيعة 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 توافقتهم 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) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (0.503) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (151.10)، بمستوي 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

وادارين...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

المقياس ككل	ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	ضغوط علائقية	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الضغوط الداخلية	الأبعاد	
2.394	2.313	2.235	2.611	2.390	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية ن = 10
0.217	0.512	0.312	0.200	0.570	انحراف المعياري	
2.430	2.355	2.200	2.680	2.315	الوسيط	
-0.695	-0.376	-0.145	-0.464	0.784	معامل الارتواء	
1.374	-0.862	-0.789	-1.394	-0.062	التفطح	
131.60	16.20	44.70	44.40	26.30	درجة الاستجابات	
منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	مستوى التقييم	
3.345	3.528	3.545	3.765	2.855	المتوسط الحسابي	العينة الضابطة ن = 10
0.178	0.520	0.589	0.408	0.283	انحراف المعياري	
3.480	3.640	3.750	3.735	2.910	الوسيط	
0.246	-0.192	-0.687	0.043	0.140	معامل الارتواء	
-1.042	-1.836	-1.157	-1.310	-0.514	التفطح	
191.00	24.70	70.90	64.00	31.40	درجة الاستجابات	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	منخفض	مستوى التقييم	

- الضغوط الداخلية:

يتبين من خلال الجدول رقم (75) ان المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.390) وانحراف معياري (0.570)، كما بلغ معامل الارتواء عند هذه العينة (0.784) وبتفطح 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) وبتفطح 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 العيتين ضغوط داخلية .

#### ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.611) وبانحراف معياري (0.200)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.464) وبتفطح 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) وبتفطح بلغت قيمته (-1.310).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (44.40) وهذا ما يشير إلى مستوى منخفض في متغير ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات ، 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 والإمكانيات ، وهذا ما تؤكد 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، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس. (ميادة قرمان، 2008، ص 76)

#### - ضغوط علائقية :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.235) وبانحراف معياري (0.312)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.145) وبتفطح 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) وبتفطح بلغت قيمته (-1.157).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى أساتذة العينة التجريبية (44.70) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في متغير ضغوط 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 :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.313) وبانحراف معياري (0.512)، كما بلغ معامل الارتواء عند هذه العينة (-0.376) وبتفطح بلغ (-0.862) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.528) وبانحراف معياري (0.520) كما بلغ معامل الارتواء لدى هذه العينة (-0.192) وبتفطح بلغت قيمته (-1.836).

فيما بلغت درجة الارتواء لدى أساتذة العينة التجريبية (16.20) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في متغير ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الارتواء ب (24.70) بتقييم مرتفع، ويعزو الطالب الباحث أن للأنشطة المقترحة في البرنامج الترويحي الرياضي أثر ايجابي وواضح على العينة التجريبية مقارنة مع اقرانهم العينة الضابطة ، وهذا ما يؤكد هاني مُجَد 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 الارتواءات ، ويضيفا انه من خلال ممارسة الرياضة يتمكن الفرد من الشعور بالسرور و الفرح والراحة النفسية والمزاجية. (هاني مُجَد حجر، محمود إسماعيل الهاشمي، 2014، ص73) وهذا من أهداف الترويج الرياضي الذي يسعى إلى إشباع الحاجات النفسية من الشعور بالسعادة والسرور لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .

#### - المقياس ككل :

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ لدى العينة التجريبية (2.394) وبانحراف معياري (0.217)، كما بلغ معامل الارتواء عند هذه العينة (-0.695) وبتفطح بلغ (1.374) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (3.345) وبانحراف معياري (0.178) كما بلغ معامل الارتواء لدى هذه العينة (0.246) وبتفطح بلغت قيمته (-1.042).

فيما بلغت درجة الارتواء لدى أساتذة العينة التجريبية (131.60) وهذا ما يشير الى مستوى منخفض في المقياس ككل ، أما بالنسبة للعينة الضابطة فلقد بلغت درجة الارتواء ب (191.00) بتقييم مرتفع ، يعزو الطالب الباحث الدور ايجابي 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 مُجَّد 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 مُجَّد حجر،محمود إسماعيل الهاشمي،2014،ص73) ويضيف حازم وآخرون أن للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية انخفاض 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	
المتوسط الحسابي	0.416	العينة التجريبية ن = 10
انحراف المعياري	0.060	
الوسيط	0.400	
معامل الالتواء	0.119	
التفطح	1.093	
درجة الاستجابات	20.80	
مستوى التقييم	قلق بسيط	
المتوسط الحسابي	0.548	العينة الضابطة ن = 10 غدا 0
انحراف المعياري	0.055	
الوسيط	0.540	
معامل الالتواء	0.115	
التفطح	-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) وانحراف معياري (0.060)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.119) وبتفطح بلغ (1.093)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (0.584) وانحراف معياري (0.055) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.115) وبتفطح 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 تلي رغبات وميول الأساتذة مما اثر عليهم إيجابا. وهذا ما يؤكد زعلان ان القلق هو سمة العقل 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 زعلان، 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

المقياس ككل	المحفزات (الراتب والترقيات)	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء	علاقة الأستاذ مع التلاميذ	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	الأبعاد	
3.374	3.281	3.539	3.850	3.290	3.138	المتوسط الحسابي	العينة التجريبية 10 = 1 ن
0.256	0.343	0.543	0.562	0.309	0.436	الانحراف المعياري	
3.370	3.270	3.440	3.950	3.285	3.085	الوسيط	
0.401	0.796	1.113	-0.959	1.145	0.036	معامل الالتواء	
1.670	0.977	2.183	0.459	0.703	-0.938	التفطح	
199.00	36.10	28.30	38.50	36.20	59.90	درجة الاستجابات	
مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مرتفع	مستوى التقييم	
2.397	2.500	2.477	2.890	2.435	2.455	المتوسط الحسابي	العينة الضابطة 10 = 2 ن
0.195	0.526	0.447	0.901	0.537	0.475	الانحراف المعياري	
2.590	2.550	2.440	2.650	2.270	2.305	الوسيط	
-0.483	-0.740	0.178	0.907	0.740	0.471	معامل الالتواء	
-1.105	0.499	-1.114	0.283	-1.156	-1.477	التفطح	
149.50	27.50	19.80	28.90	26.80	46.50	درجة الاستجابات	
منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	منخفض	مستوى التقييم	

### - طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.138) وانحراف معياري (0.436)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.036) وبتفطح بلغ (-0.938)، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة الضابطة (2.455) وانحراف معياري (0.475) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.471) وبتفطح بلغ (-1.477) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (59.90)، بمستوي تقييم مرتفع في بعد طبيعة 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 إلى مدى استجابة العينة التجريبية للتمارين والألعاب الرياضية المقترحة التي كانت تلبي رغباتهم وميولاتهم وهذا ما لوحظ من خلال ردود أفعالهم اثناء الح □ □ وبعد نهايتها من فرح وسعادة وسرور. مما أدى إلى التغلب على

ظروف العمل المليئة بالمتغيرات. وهذا ما يؤكد (كمال درويش، مُجد 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 :

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.290) وبانحراف معياري (0.309)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.145) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (-1.156) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (36.20) ، بمستوى تقييم مرتفع في بعد علاقة 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 توافقتهم المهني مقارنة بأقرانهم الذين لم يخضعوا للبرنامج الترويحي. وهذا ما يؤكد (مُجد الحماحي، عابدة عبد العزيز، 1998، ص90) أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه

#### - علاقة 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) وبتفطح 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) وبتفطح بلغ (0.283) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (38.50) ، بمستوى تقييم مرتفع في بعد علاقة 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 توافقتهم المهني وهذا ما يؤكد (لبيحي قبلان وآخرون، 2011، ص55) ان الرياضة للجميع تهدف إلى تكوين علاقات وعلاقات اجتماعية، وتحسين مستوى الأداء.

#### - علاقة 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) وبتفطح 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) وبتفريط بلغ (-1.114) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (28.30) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعد علاقة 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 الرياضية المناسبة المقترحة في البرنامج الترويجي الرياضي ، التي تلي رغبات وميولات الأساتذة ، مما ساهم في تحسين توافقيهم 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 (الراتب والترقيات) :

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية (3.281) وبانحراف معياري (0.343)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.796) وبتفريط 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) وبتفريط بلغ (0.499) كما بلغت درجة الاستجابات لدى العينة التجريبية (36.10) ، بمستوي تقييم مرتفع في بعد المحفزات (الراتب والترقيات). اما بالنسبة للعينة الضابطة فبلغت درجة الاستجابات (27.50) بتقييم منخفض ، في درجة التوافق المهني. ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الإيجابي 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.(جوادي 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) وبتفريط 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) وبتفريط 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 الترويجي الرياضي تحسن لديهم التوافق المهني وهذا راجع إلى حسن اختيار الألعاب والتمارين الرياضية التي تناسب ورغبتهم النفسية، حيث تؤكد (تهاني عبد السلام، 2001ص123) أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهياً لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويجية من اجل القضاء على الضغوط، حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية.

كما يضيف (مُجد 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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية، القلق، التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة التجريبية؟"

– مقياس الضغوط النفسية :

أ – الضغوط الداخلية :

جدول رقم (78) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي

والبعدية لبعء الضغوط الداخلية

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معادلة ويلكوكسون 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 الترويجي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدية لمتغير الضغوط الداخلية ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,095 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لإحصاء القياس البعدية وهذا ما تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.036) وهي أقل من (0.05) وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في الضغوط الداخلية في القياس البعدية 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 [كبري حسين، 2008]) أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميز بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

#### - ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات :

جدول رقم (79) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

#### لبعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معادلة ويلكوكسون قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	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 للأستاذة الذين طبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات ، حيث بلغت قيمة ويلكوكسون 2,803 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8,00)، لإلحاق القياس البعدي. وهذا ما تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05) لإلحاق 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 والإمكانيات 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 يؤكد (ع[ام الحسنة، 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	معادلة ويلكوكسون 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 تؤكدته 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 وصدقات ، 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	معادلة ويلكوكسون 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)، لـ  $\alpha$  القياس البعدي . وهذا ما تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05) لـ  $\alpha$  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 بضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى دور ممارسو الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية. حيث يؤكد كل من (الاحمدي 2002)، 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 أجر مناسب للجهد الذي يبذله، فإذا كان الأجر أقل فإنه 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	معادلة ويلكوكسون	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
				قيمة Z	ASYMP SIG	
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)، لـ  $\alpha$  القياس البعدي . وهذا ما تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05) لـ  $\alpha$  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 التخفيف والتقليل

الضغوط النفسية.. حيث يرى كل من ( مُجَّد الحماحي، 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 آثار الضغوط ،ومن درجات القلق والكتئاب 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	معادلة ويلكوكسون 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 تؤكد 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 ذلك إلى فعالية البرنامج المقترح الذي يشمل على العاب ترويحية ساعدت على التخفيف من القلق لدى الأساتذة ،حيث اشارت نقابة الأطباء الأمريكيين أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والكتئاب النفسي، القلق، وان هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات. (مُجَّد الحماحي، 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	معادلة ويلكوكسون 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 الترويجي 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 تؤكد 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 الترويجي 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 الترويجية الرياضية في الرفع من درجة التوافق المهني لدى العينة. وهذا ما يؤكد (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997، ص58) ان دراسة قام بها وليامز أشار إلى ضرورة الاهتمام بفترات الراحة أثناء العمل و الاهتمام كذلك بالترويج 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	معادلة ويلكوكسون 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 2,823 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (8.00)، لصالح القياس البعدي . وهذا ما تؤكدته 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 التلاميذ 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 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	معادلة ويلكوكسون 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 تؤكدته القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.008) وهي أقل 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 إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين درجة توافقه المهني. وهذا ما يؤكد (محمد الحماحمي، عائدة 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	معادلة ويلكوكسون 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 للأستاذة 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 تؤكدته القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل 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 يؤكد (محمد الحماحمي، عائدة عبد العزيز، 1998، ص90) أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم.

- ١ فئات (الراتب والترقيات)

– جدول رقم (88) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في بعد ١ فترات (الراتب والترقيات)

المتغيرات	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معادلة ويلكوكسون 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 الترويجي 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 تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05) لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في متغير المحفزات (الراتب والترقيات) لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي . ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسة الأنشطة الترويجية 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	معادلة ويلكوكسون 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 الترويجي 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 تؤكد القيمة الاحتمالية sig والتي بلغت (0.005) وهي أقل من (0.05)

لصالح القياس البعدي . وهذا ما يفسر أن درجات المجموعة التجريبية في للمقياس ككل لدى أفراد المجموعة بعد تطبيق البرنامج الترويجي الرياضي . ويعزو الطالب الباحث ذلك الى دور ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية في تحسين درجة توافقهم المهني

### 3.1.3. عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) 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 الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
الضغوط الداخلية	التجريبية	7.75	77,50	22,50	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 لبعء 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 الترويجي 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 والإمكانات:

جدول رقم (91) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في  
بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات

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 والإمكانات	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 لبعء الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات ، حيث بلغت مان وتني (0,00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00) وهذا دللح المجموعة التجريبية حيث أن رتب درجات المجموعة التجريبية أقل من رتب درجات المجموعة الضابطة ، وهذا ما يوضح انخفاض الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات 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 يؤكد 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 لبعء الضغوط العلائقية ، حيث بلغت مان وتني (2,00) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,05 كونها أقل من القيمة الجدولية (23,00) وهذا دللح 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 الترويجي 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 آثار 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 لبعث 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 لئلا يخالص 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 الترويجي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في التخفيف من الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة .وترى انه يمكن إدارة الضغوط من خلال خفض الانفعالات السلبية،بالإضافة إلى الاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة ( انتبار الامادي،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 دلالة على 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 آثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان. كما تضيف انه يمكن إدارة الضغوط من خلال خفض الانفعالات السلبية،بالإضافة إلى الاستراتيجيات السلوكية مثل الاسترخاء العضلي والتأمل وممارسة الرياضة ( انتهار الامادي،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 وتي 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 وتي ( 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 دلالة على 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 الترويجي 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 دلالة على 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 الترويجي 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 وتي 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 لبعدها علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري، حيث بلغت مان وتي (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 التروحي الرياضي ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وأثره في تحسين التوافق المهني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع أقرانهم المجموعة الضابطة

#### - 1 فئات (الراتب والترقيات)

جدول رقم (100) يبين الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

#### بعد 1 فئات (الراتب والترقيات)

ن (10، 10)

المتغيرات	الفئة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتي U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
المحفات (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 لبعدها المحفات (الراتب والترقيات)، حيث بلغت مان وتي (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 الترويجي 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 وتي U	قيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
المقياس ككل	التجريبية	15,50	155,00	0,00	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 وتي (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 الترويجي 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 يؤكد (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 ، ص 55 ) 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 rho Spearman's	م.ضغط.ككل.نتائج. بعدي.ممارسين Correlations Spearman's rho	م.ضغط.ككل.نتائج. بعدي.ممارسين Correlations Pearson
النتائج البعدية لمتغير التوافق ككل عند العينة التجريبية Correlation Sig. (2-tailed)	1	-0,064	-0,222	-0,244	-0,272
م.القلق.العينة التجريبية Correlation Sig. (2-tailed)		1	1	,775**	,778**
م.الضغوط النفسية للعينة التجريبية Correlation Sig. (2-tailed)				1	1

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من خلال الجدول رقم(102) :

- أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والتي طبق عليه البرنامج الترويجي 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 الترويجي الرياضي المقترح الذي تضمن تمارين والعباب رياضية متنوعة أشبعت رغباتهم النفسية .

حيث اتفقت مع دراسة (مُجَّد 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 (مُجَّد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998 ص220) لقد اتضح أهمية الترويج في تحقيق التوازن وذلك لاحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف استرخائه وتحديد نشاطه، ويضيفان أن الترويج 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 النفسية والتخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغف ، والتحصين 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 .

تؤكد (تهاني عبد السلام ، 2001 ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهئى لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويجية 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 بيسكرة.

وتضيف صبيرة وآخرون ان تحلي المعلم بالتوافق المهني ضروري في تعامله مع ضغوطات الحياة وأساسي لنجاحه في عمله، فالمعلم المتوافق مهنيًا حتى لو واجه تحديًا ماديًا أو مهنيًا 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 يوجد ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة 0.01 بين القلق والتوافق المهني لدى العينة التجريبية والتي طبق عليه البرنامج الترويجي الرياضي المقترح ، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.064-، ومعامل ارتباط 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 الإيجابي 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 يؤكد ( كمال درويش ،مُجد الحماحي ،1997، ص 85 )، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويج عن ذاته ليتخلى عن الملل و التوتر و ليزيد 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	م.القلق.ممارسين.بعدي	م.ضغط.ككل.نتائج.بعدي	م.ضغط.ككل.نتائج.بعدي
	Correlation rho Spearman's	Correlation rho Spearman's	Correlation rho Spearman's	Correlation rho Spearman's	Correlation rho Spearman's
النتائج البعدية لمتغير التوافق ككل عند العينة الضابطة Correlation (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 (2-tailed) القيمة الاحتمالية		1	1	0,063	0,052
				0,864	0,886
م.الضغوط النفسية للعينة الضابطة Correlation (2-tailed) القيمة الاحتمالية				1	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من خلال الجدول رقم(103):

- انه يوجد ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى لدى العينة الضابطة ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون -0.217، ومعامل 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 وتشااور، 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 او ايجاد 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 يؤكد (عبد الله الضريبي، 2010، ص671 ) لذا تعد الضغوط النفسية ومآثرها 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 اتفقت مع دراسة (الشخانة، 2010 ) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مآثر 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 ،بيرة ، وآخرون، 2014)

- انه يوجد ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين القلق والتوافق المهني لدى العينة الضابطة ، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون -0.416 ، ومعامل ارتباط 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 فوائده 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 ، 2004، ص77)

ومنه يستشف الطالب الباحث وجود ارتباط وعلاقة عكسية عند عيني 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 بيئة المهنة وظروفها (الإمكانات ، الرواتب ، الترقيات ... ) ، وبخلق علاقات وبيئات 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 الترويجي الرياضي وما يحمله من تمارين والعباب 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 نذكره " ما حجم تأثير البرنامج الترويجي 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  $(d, n^2)$

الأداة المستخدمة	صغير	متوسط	كبير	كبير جدا
D	0,2	0,5	0,8	1,1
$\eta^2$	0,01	0,06	0,14	0,2

(حسن، 2011، 283)

جدول رقم ( 105 ) يبين قيم حجم تأثير البرنامج باستخدام مربع لإيتا  $\eta^2$  في متغيرات التوافق المهني و القلق و

الضغوط في الأبعاد ككل

المجالت	قيمة إيتا Eta	قيمة مربع إيتا Eta Squared $\eta^2$	قيمة حجم اثر (d)	مستوى حجم التأثير	
التوافق المهني	المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	0,619	0,383	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 الترقية )	0,679	0,462	1,853	كبير جدا
	التوافق المهني ككل	,888	0,789	3,864	كبير جدا
الضغوط النفسية	<b>القلق</b>				
	الضغط ككل (المتغير التابع ككل)	0,944	0,891	5,718	كبير جدا
	المحور 1: الضغوط الداخلية	0,478	0,229	1,090	كبير جدا
	المحور 2: الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانيات	0,884	0,781	3,777	كبير جدا
	المحور 3: ضغوط علائقية ( العلاقات )	0,825	0,681	2,922	كبير جدا
المحور 4: ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	0,778	0,606	2,420	كبير جدا	

يتبين من الجدول رقم (105) أن مربع معامل إيتا  $\eta^2$  والذي يقيس حجم تأثير البرنامج الترويجي

الرياضي في متغيرات الدراسة :

## - التوافق المهني :

لقد بلغت قيمة حجم الأثر (d) في محور طبيعة 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 يؤكد (كمال درويش، مُجد الحماحي، 1997، ص58) واللدان يعتبران أن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفير الوقت للفرد العامل واستثماره في الترويج ليزيد من نشاطه وحيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة وأكثر إنتاجية. ويضيف (مُجد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص95) أن الأنشطة الترويجية 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 الترويجي 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، 2004، ص77) 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 محور طبيعة : الضغوط الداخلية (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 ب 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 يؤكد (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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعيدة .

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعيدة 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 جيسون و فورست الى ان تقارير الصحة السلامة في إنجلترا 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 الترويجي الرياضي ،في حين العينة الضابطة فتميزت بمستوى ضغوط وقلق مرتفع ،وبدرجة من التوافق المهني المنخفض ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج الترويجي الرياضي والأثر الايجابي الذي تركه لدى العينة التجريبية ويرجعه الى احترام رغبات وميولات العينة في اختيارهم للأنشطة . وهذا ما يؤكد 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 الرياضية 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 بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغط نفسي وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة"

#### الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) 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 القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية في مستوى الضغوط النفسية، وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عيّنتين مرتبطين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدى وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي تتركز حول مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية لنتائج العينّة " 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 و اوقات العمل) التي تم تطبيق عليها البرنامج الترويحي الرياضى، حيث كانت العينّة 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 الرياضى المقترح في التخفيف من الضغوط التي يعاني منها الأساتذة، مما يحسن صحتهم النفسية. حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ( مُجّد الحماحي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص91) واللدان يرى أن للترويح الرياضى إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسى، و التخلص من الضغوط النفسية. و(دراسة الشخابنة 2010) 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 آثار 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، ص199، 200). ويرى (أسامة كامل راتب، 2004، ص77) أن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج ايجابية كمدخل ايجابي مساعد في العلاج النفسى و الارتقاء باللياقة النفسية، كما يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، ص 238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من آثار الضغوط، ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

- بالنسبة لمقياس القلق:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبليّة و البعدية للعينّة التجريبية في مستوى القلق، وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن طريق اختبار ولكوكسون (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عيّنتين مرتبطين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدى وهذا بغية إصدار أحكام موضوعية والتي تتركز 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 (□) له عبد العظيم وسلامة عبد العظيم،2006،ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من آثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان. ويضيف (عصام الحسنات ، 2009 ، ص 51) تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخل □ أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

- بالنسبة لمقياس التوافق المهني:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة للاختبارات القبلي و البعدي للعينة التجريبية في درجة التوافق المهني ،وبعد استخدام المعالجة الإحصائية عن □ ريق اختبار ولكوكسون (Z) للفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين مرتبطتين مرتبطين " التجريبية" في القياس القبلي والبعدي وهذا بغية إ□دار أحكام موضوعية والتي تركز 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 تؤكد (تهاني عبد السلام ،2001ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهئ لأفئسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين □حة الفرد النفسية، ويضيفا (مُجد 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 يؤكد ( كمال درويش ،مُجد 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 ويزيد 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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية ،القلق ،التوافق المهني لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية.

### الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه " توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) 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 القبليّة 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 أحكام موضوعية والتي تتركز 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 خيرى كاظم ، 2009 ) واللذان تشيران إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على التقليل 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 أحكام موضوعية والتي تتركز 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 لتاييلور 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 أحكام موضوعية والتي تتركز 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 و يضيف (مُجد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص95) أن الأنشطة الترويجية تعمل  
على زيادة الرغبة و التحفز ، للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية. و يضيف 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 ، 2004، ص77)

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 ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية  
،القلق ، ودرجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .

#### الفرضية 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 لعيني 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 و يفسر  
الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي الذي أحدثته البرنامج الترويجي الرياضي المقترح في خفض القلق ، و  
الضغوط النفسية لدى العينة مما انعكس على الرفع في درجة التوافق المهني ، حيث اتفقت هذه الدراسة مع  
دراسة ( مُجد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998، ص91) والذان يرى أن للترويج الرياضي إسهامات  
كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ، و التخلص من الضغوط النفسية .و(دراسة  
الشخابنة 2010) 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 الترويج لما له من آثار 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 آثار 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 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 قلق انعكس ذلك على توافقتهم المهني حيث قل هذا الأخير. وانفقت هذه الدراسة مع دراسة (منصوري مصفاة، 2013) توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين مصادر ضغوط العمل و الرضا المهني. ودراسة (العبودي فاتح، 2008) ودراسة (نظمي مصفاة، ياسر حسن الأشقر، 2011) والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسفي، و دراسة (مُجد علي حسن، 2006) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني.

كما تعارضت مع دراسة (فؤاد صبيبة 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  $\eta^2$  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 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 [بري حسن ، 2008 ) ودراسة( سعاد خيرى كاظم ، 2009 ) واللذان تشيران إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على التقليل 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 الحشوش " 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 الحشوش،2011،ص20)

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض التاسع يتبين [حة 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 توافقتهم المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامهم مع مهنتهم أولاً، ومع الجو العام في المؤسسة من زملاء، اداريون ، تلاميذ ثانياً. حيث يعد التوافق المهني أمراً ضرورياً 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 المحركات لنجاح اي عامل في عمله.

إلا ان تعرض هذه الفئة بمستوياتهم الوظيفية المختلفة، إلى أحداث ومواقف ععبة تسبب لهم القلق ، والضغوط لان مهنة التدريس تعتبر من أكثر المهن إثقالاً بضغوط العمل ، نظراً 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 و ناعة 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 أخرى، فمهما [ورنا ، 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 بمادته الذاتية ، ومادته محيط العمل ، من ظروف، وعلاقات ، وبيئة المهنة، على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على توافقتهم المهني.

لذا يتطلب مستويات عالية من المهارات والأساليب لمجابهة الضغوط النفسية والقلق وتحسين درجة توافقتهم المهني بطرق سلسة ، وأكثر فعالية وتقبلاً، ومنها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تعتبر الوسيلة الأنجع ، والأنسب للتخفيف هذه الضغوط والقلق وهذا ما يؤكد ( كمال درويش ، محمد الحماحي ، 1997 ، ص 85 ) ، إن العمل لكي ينجح منتجاً يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر ويزيد من نشاطه و حويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية.

وانطلاقاً من أهمية الموضوع ، وما يحمله من أبعاد نفسية وتربوية و إحصائية واقعية ، 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 الترويجية الرياضية، والضغط النفسية والقلق، والتوافق المهني، حيث يعتبر من أهم الفصول، لأنه من خلاله قام الباحث بإيضاة فروض بحثه، وبمقابلة نتائجه مع نتائج هذه الدراسات، عسى أن يدحض أو يتفق معها. وتطرق في الفصل الثاني إلى الأنشطة الترويجية الرياضية، مفهومها، أنواعها، أهدافها، خصائصها، وأهميتها على الصحة النفسية، وعلاقتها بالعمل. وفي الأخير البرنامج الترويجي الرياضي واعتبارات السلامة في ممارسة هذه الأنشطة. أما الفصل الثالث فتطرق الطالب إلى المتغيرات النفسية (الضغط النفسية، والقلق، والتوافق المهني). تعريفهما عند المدرسين، الآثار المترتبة عنهما، ثم ختم هذا الفصل بأساليب والاستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط النفسية والقلق، وآليات تحقيق التوافق المهني.

أما الباب الثاني فخصه الطالب الباحث للدراسة الميدانية، فقسم إلى ثلاثة فصول، حيث تطرق في الفصل الأول إلى الدراسة الإستطلاعية من أجل تبيين 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 أستاذة 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 إيجاد معامل ألفا كرونباخ، و التجزئة الذاتية. 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 إلى مدى فاعية البرنامج الترويجي الرياضي المقترح في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق وتحسين التوافق المهني لدى أستاذة التعليم المتوسط. والأثر الذي تركه في نفوس العينة التجريبية من سعادة وفرح وسرور.

### 5.3. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :

- وضع برامج ترويجية رياضية لفئة المدرسين في الأطوار الأخرى الثانوي و الابتدائي .
- تسليط الضوء على البرامج الترويجية الرياضية لما لها من أهمية بالغة للصحة عامة والصحة النفسية خاصة للأساتذة .
- إعداد برامج ترويجية رياضية لدراسة المتغيرات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية )
- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة .
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويجية الرياضية في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.
- تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية .
- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويج الرياضي .
- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى ( الجامعة، الابتدائي، الثانوي )

## المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

أولا : باللغة العربية :

- الكتب :

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 ، مُجد النجار (1998) ، مقدمة في الصحة النفسية ، غزة ، فلسطين : مطبعة مقداد
4. أبوحطب، سيد عثمان، ( 1976 ) ، التقويم النفسي، اط3 ، 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 قلاويز تواتي (2008) ، السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم
7. أحمد زعلان ،(2015)،الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية.عمان. الاردن:دار المجد للنشر والتوزيع.
8. أحمد عيد مطيع الشخانة (2010) . التكيف مع الضغوط النفسية ( دراسة ميدانية )، ط 1 ، عمان، الأردن :دار الحامد للنشر والتوزيع.
9. أحمد ماهر (2003) . السلوك التنظيمي . مدخل بناء المهارات ، مصر :الدار الجامعية للنشر و التوزيع
10. أحمد مُجد الزغبي، (2005). مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية ، أسبابها وسبل علاجها ، ط 1، مصر :دار الفكر للنشر و التوزيع.
11. إخلاص مُجد 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 الترويجية 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 التربوي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات)، دمشق، سوريا: جامعة الملك سعود.
17. أماني متولي البطراوي، مُجَّد 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 و التوزيع.
22. تھاني عبد السلام مُجَّد (1979)، أسس الترويح و التربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة، مصر.
23. تھاني عبد السلام مُجَّد (2001)، الترويح و التربية الترويحية، ط 01، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
24. ثورندايك، روبرت وھيجن، إلزابيت (1991)، القياس و التقويم في علم النفس و التربية، (ترجمة، عبد الله الكيلاني و عبد الرحمن عدس، عمان: مركز الكتب الأردني).
25. جابر عبد الحميد جابر، رشيد لبيب (1983): الأسس العامة للتدريس، لبنان: دار النهضة العربية للنشر و التوزيع.
26. حازم النهار و آخرون. (2010)، الرياضة و الصحة في حياتنا، عمان. الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

27. حسن عزت عبد الحميد (2011)، الاحصاء النفسي و التربوي ،تطبيقات باستخدام برنامج spss18 ، القاهرة : دار الفكر العربي .
28. حسن مُجّد 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 المشحوش.(2011) . القلق عند الرياضيين .عمان. الأردن:مكتبة المجتمع العربي.
32. راجح أحمد عزت (1982) ، أصول علم النفس ، ط 1 ، 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 مُجّد خيرى (1997): الإحصاء النفسي ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي .
40. شارف خوجة مليكة (2011): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . 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. عايددين 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 ط ب 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 . 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 مُجَد (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 الحة، الأسس النفسية والسلوكية للحة، ط 1، الدوحة، قطر: دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزيع .
64. عرار خالد حسني (2003)، التربية البدنية و الرياضية و علاقتها النفسية، ط 1، طولكرم، فلسطين: مطبعة ابن خلدون .
65. العساف صلاح مُجَد (1989)، المدخل للبحث في العلوم السلوكية، بيروت، لبنان: العبيكان للطباعة و النشر .
66. عطيات مُجَد خطاب (1990)، أوقات الفراغ و الترويح، ط 1، مصر: دار الفكر العربي .
67. علي صبري، و شريت مُجَد (2004)، الحة 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 و التوزيع .
70. عمار الطيب كشرود (1995)، علم النفس الناعي 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 مُجَّد (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 : مُجَّد 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 مُجَّد 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 مُجَّد مُجَّد عويضة (1996) ، علم النفس الصناعي ، ط 1 ، بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية .
81. كمال درويش ، أمين الخولي (1990)، أ ول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
82. كمال درويش ، مُجَّد 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 عبید (2008) ،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، عمان ، الأردن: دار صفاء للنشر و التوزيع.
85. مجدي أحمد مُجَّد 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. مُجَّد أحمد النابلسي وآخرون (1991) ، الصدمة النفسية ، بيروت ، لبنان: دار النهضة العربية .
88. مُجَّد حسن مُجَّد حمادات (2007) ، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية ، عمان، الأردن: دار حامد للنشر .
89. مُجَّد صبحي حسين (1995)، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ط 2 ، القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
90. مُجَّد مُجَّد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998)، الترويج بين النظرية و الت بيق ، 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 مُجَّد (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 ، ط 1 ، القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية .
97. نواف أحمد سمارة ، عبد السلام موسى العديلي (2008) ، مفاهيم ومصص لمحات في العلوم التربوية ، عمان ، الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع .
98. نور بنت حسن عبد الحلیم قاروت (2009)، الترويج ، تعريفه ، أهميته ، حكمه ، ط 1 ، دمشق ، سوريا : دار الحافظ.
99. هاني مُجَّد 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: أنترلك 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 :
104. إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994) : عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 5 ، جامعة قطر .
105. بارون خضر عباس (1999): دراسة مقارنة بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية ، العدد 52 ، جامعة الكويت ، الكويت
106. بشير حسام ، حملاوي عامر. (2014) أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الراحة النفسية للمعاق حركيا. المجلد السابع. العدد 10 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى :مجلة علوم الرياضة.
107. بوعامر احمد، وآخرون .(2014). مآثر التوافق المهني لدى العامل .مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. العدد السادس .جامعة الوادي.
108. 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.
109. 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 .
110. حمزة الأحسن .(2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم . جامعة مولود معمري. تيزي وزو: مجلة العلوم النفسية والتربوية.
111. خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل (2011, جانفي): إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمآثر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، الأردن .

112. راشد العجمي (1999) : **الولاء التنظيمي و الرضا عن العمل** ، مجلة الملك عبد العزيز ، المجلد 13 ، العدد 1 ، جدة ، المملكة العربية السعودية.
113. رشاد دامنهوري ، (1996) : **بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي** ، دراسة مقارنة ، مجلة علم النفس ، العدد 38 ، السنة العاشرة ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، مصر .
114. سعاد خيرى كاظم (2009) : **برنامج ترويجي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق .
115. شيماء علي الحميسي (2007) : **السمات الشخصية و علاقتها بالضغوط المهنية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، جامعة بابل ، العراق .
116. عبد الله الضريبي (2010) : **أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة دمشق، سوريا.
117. علا محمود حميدة (2011) ، **مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها**، دراسات العلوم التربوية، المجلد 38 ، العدد 1، الأردن .
118. عيسى مُجَد (2004) : **التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض** ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت .
119. الفاضل أحمد مُجَد (2002) : **لا يوجد قيادات للبرامج الترويجية** ، مجلة المعرفة ، المملكة العربية السعودية
120. فؤاد ةبيرة وأخرون.(2014). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي في محافظة اللاذقية**.مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية المجلد 36 العدد 4 سوريا.
121. المحبوب عبد الرحمن إبراهيم (1994) : **اتجاه طلاب وطالبات التربية في التخصصات العلمية والأدبية نحو مهنة التدريس** ، مجلة دراسات تربوية ، العراق .
122. مُجَد حمزة الزيودي (2007) : **مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد 02 ، دمشق ، سوريا.
123. مُجَد مُجَد الحماحي (1983) : **معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية و الهوايات الترويجية لدى طلبة الجامعة** ، مجلة البحوث التربوية ، مصر .

124. مُجَّد مقداد ،فاضل عباس خليفة(2012 )، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين دراسات نفسية وتربوية –مخبر تطوير الممارسات النفسية التربوية- العدد 9.

125. منصورى مصطفى، (2013). مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني، العدد العاشر، جامعة وهران :مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية

126. مها صبرى حسن (2008) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، مجلة الفتح ، العدد 36 ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق.

127. مهدي بلعسله 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 .

128. نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر(2011) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 19 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين.

129. الهاشمي لوكيا (2002) : الضغط النفسي ، مجلة أبحاث نفسية و تربوية ، العدد 60 ، قسنطينة ، الجزائر .

#### - الرسائل والأطروحات :

130. ابراهيم باجس معالي.(2013). فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين . رسالة ماجستير.

131. أحمد عبد الفتاح مُجَّد الصباح.(2014). دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.رسالة ماجستير .كلية الرياضة

132. بدرية مُجَّد يوسف الرواحية.(2016). التوافق المهني وعلاقته بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من الموظفين في المديرية العامة للتربية والتعليم محافظة الداخلية . رسالة ماجستير .كلية العلوم والأدب : جامعة نزوى .

133. بوتونة لامية .(2015). التوافق المهني للمرضيين،رسالة ماجستير ،جامعة مولود معمري ، تيزي وزو:كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

134.الدرويشي نجيب عباس (2003) : الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية ، رسالة ماجستير. كلية التربية ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

135. دليلة عيطور (1997) : الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر
136. الزعي نزار محمد يوسف (2005) : مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك. المملكة العربية السعودية .
137. زياد بركات.(2010).الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم .فلسطين :جامعة القدس المفتوحة
138. سامي خليل فحجان (2010) : التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية و علاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
139. سعيد المهنا (2002) : العلاقة بين التوافق المهني و الدافعية للإنجاز لدى موظفي جمارك مطار خالد الدولي بالرياض ، رسالة ماجستير ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
140. السماري عبد الله (2006) : التوافق المهني و علاقته بضغط العمل في الأجهزة الأمنية ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية. الرياض ، المملكة العربية السعودية .
141. سمية أبو موسى . (2008). التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
142. عثمان نجاح عبد الرحيم (1999): التوافق المهني وعلاقته بموقع الضغط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن ، رسالة ماجستير ،جامعة اليمن
143. عقون آسيا.(2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة .رسالة ماجستير . جامعة فرحات عباس
144. 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.
145. كوردي مريم (2009) : دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر.
146. 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 ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

147. ماهر عطوة الشافعي (2002) : التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقتهم بسماتهم الشخصية ، رسالة ماجستير . كلية التربية ، قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
148. مكناسي محمد (2007): التوافق المهني وعلاقته بضغط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية ، رسالة ماجستير في علم النفس . قسم علم النفس ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، الجزائر .
149. منى محمد عثمان الجبلي (2006) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى لمبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء ، اليمن .

ثانيا : باللغة الأجنبية :

150. Hendricks,al.(2000).Sources and déterminants of job stress among employees working in therapeutic toddler classes in Dutch rehabilitation centers international journal of disability. development and education. 47.
151. 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.
152. Kuo, S. 1990. **A discrimination analysis of teacher burnout based on teacher stress and professional attitudes.** Bulletin of Educational Psychology. 23 (2).
153. 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.
154. Pierluingi Graziani , joel Swendsen. (2005).  **Le stress , émotion et stratégies d'adaptation**, Armand colin, France.
155. Reese,R.2004: **The bottom line.** American School Board Journal, 191(8).
156. 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 أبريل, 2013 ,Consulté le: sur  
www.shifa.ahlamontada.com:

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

الموضوع : تحكيم أداة البحث "الاستبانة"

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

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 مناسباً .

شكرا على حسن تعاونكم معنا

المشرف:

أ.د / بن سي قدور حبيب

الطالب :

بوعزيز محمد

البيانات الشخصية الخاصة بالمستجوب (ذكور):

- 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

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
<b>المحور الأول : ضغوط داخلية</b>						
1.	أرض تقليد مناهج أجنبية					
2.	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات					
3.	تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة إليّ					
4.	يضايقتني شعوري بالقلق غير المبرر					
5.	يزنيّ جنني تدنيّ تقتي بنفسي					
6.	أضايق لضعف قدرتي لي حل مشكلتي بنفسي					
7.	أشعر بالانزاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل					
8.	أشعر بأن ملي متداخل مع حياتي العائلية					
9.	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس لي لتحسين نوعية ملي					
10.	أشعر بنقص مكانتي واحترامي نذ زملائي					
11.	أنصح أصدقائي بالعمل في سلك التعليم					
<b>المحور الثاني : ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانيات</b>						
12.	أرى أن مهنة التدريس متعبة					
13.	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها مني مهنة التدريس					
14.	أشعر بثقل المسؤولية المهنية					
15.	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل					
16.	يرهقني تصحيح الامتحانات					
17.	التحضير الدائم للدروس يتطلب مني بذل جهود إضافية					
18.	اشعر بالانزاج ندمما ألاحظ أن التلاميذ لا يستوفون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية					
19.	اشعر بصعوبة التدريس في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ					
20.	يضايقتني انتشار العنف في الوسط المدرسي					
21.	تزيّ جنني لا مبالاة أغلبية التلاميذ للدراسة					
22.	تقلقتني طريقة تقييم المفتشين لعملي					
23.	يزنيّ جنني غياب الطب المهني					
24.	أشعر بأن الاكتظاظ في الأقسام يسبب لي إرهاقا مضلّفا					
25.	نقص الوسائل التعليمية يزيد من شعوري بالقلق والتوتر					
26.	يضايقتني ضعف الاهتمام بالصيانة المدرسية					
27.	أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية ملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام					
28.	أنزعج من كثرة المستجدات المدرسية ( المناهج ، التقويم ، القرارات المفاجئة )					
<b>المحور الثالث : ضغوط لائقية ( العلاقات ) الاجتماعية</b>						
29.	يزنيّ جنني دم تواجد النّم و المساندة من قبل الإدارة					
30.	تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي					

					31. يضايقتني عدم إشراكي في اتخاذ بعض القرارات التي ترتبط بمهامي التعليمية
					32. يضايقتني رفض بعض زملائي للتعاون معي في الأمور المهنية
					33. تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي في المهنة
					34. أعاني من عدم انضباط تلاميذي داخل القسم
					35. يزعجني الأولياء في عدم الإطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم
					36. أنزعج من انتشار ظاهر المحاباة و التمييز في البيئة المدرسية
					37. أشعر بأنني لا أشراك في القرارات التي تتخذ في المتوسطة
					38. لا أجد أذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل
					39. يزعجني أخذ الآخرين لممتلكاتي دون إذني
					40. تضايقتني قلة معاملة بعض زملائي معي
					41. أنزعج عند إثارة التلاميذ للفوضى داخل القسم
					42. أشعر بأن المدير يمانع على العمل الإبداعي بالبيئة المدرسية
					43. أشعر بأن المدير تسلطي و انفرادي في اتخاذ القرارات دون إشراك الآخرين
					44. أشعر بأن جميع الأساتذة يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم
					45. أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما
					46. أشعر بأن المتوسطة التي أعمل فيها تبعث على الإجهاد و التوتر
					47. أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس
					48. لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع
<b>المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل</b>					
					49. يرهقني عدد الساعات التي أدرسها أسبوعيا
					50. برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفني الخاصة
					51. أجد نفسي مضطرا لتدريس ساعات إضافية لتغطية حاجاتي
					52. أنزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي
					53. تضطرنني مهنة التدريس لممارسة مهنة أخرى قصد تحسين وضعيتي
					54. يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص
					55. يضايقتني 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 نفسي ( نفسي )		

		اعتقد أنني شخص غير عصبي	06
		ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بعمل ما	07
		تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق	08
		أصاب بالصداع بصورة نادرة	09
		أخجل بسهولة بصورة تضايقي	10
		نادرا ما يدق قلبي بقوة أو اشعر بصعوبة في التنفس	11
		اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	12
		أحلم أحلاما مزعجة في كثير من الليالي	13
		أحس بالجوع كل الوقت تقريبا	14
		من السهولة أن اشعر بالحرج	15
		أنا هادئ ولا تسهل إثارتي	16
		أحس كثيرا بمتاعب في معدة	17
		أنا أكثر حساسية من معظم الناس	18
		يصيبني القلق غالبا على بعض الأشياء	19
		أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين	20
		لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء	21
		أحيانا لا أستيع النوم بسبب القلق	22
		أبكي بسهولة	23
		أصاب بالإسهال بصورة نادرة	24
		أشعر بأنني عصبيا في حالات الانتظار	25
		أنا سعيد معظم الوقت	26
		أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين بإحراجي	27
		باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخصا ما	28
		أحلم كثيرا بأشياء لا أستيع أن أخبر الناس عنها	29
		أحيانا أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا أستيع أن أجلس على مقعد لمدة طويلة	30
		أطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية	31
		أحيانا يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم	32
		شعرت أحيانا بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستيع التغلب عليها	33
		عندما أخجل فإنني غالبا اعرق بصورة تضايقي	34
		في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة	35

		في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء	36
		أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما	37
		يصبني الإمساك نادرا	38
		أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسبب لي الضرر	39
		نومي غير مريح ومتقطع	40
		أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت	41
		أما من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية	42
		مخاوفي تقل كثيرا عن مخاوف أصدقائي	43
		أنا شخص عصبي جدا	44
		الحياة بالنسبة لي تعبا شقاء	45
		أنا واثق جدا من نفسي	46
		في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق	47
		أحيانا أشعر أنني أكاد انفجر من القلق	48
		أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام	49
		مستقبلي في العمل يسبب لي القلق	50

### ثالثا / استبانة التوافق المهني

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المحور الأول : طبيعة و ظروف العمل في التعليم المتوسط						
1.	تتيح إمكانياتك ممارسة مهنة التدريس ببسر وسهولة					
2.	تحقق مهنة التدريس ميولك و رغباتك					
3.	تشعر بأن درسك في مجال تخصصك مجهدا					
4.	مهنة التدريس مهنة شاقة					
5.	مكان تأدية <input type="checkbox"/> ملك بالمتوسطة غير مناسب					
6.	ترى أنه يمكن أن تؤدي <input type="checkbox"/> ملا آخر بأداء أفضل					

					7. تعتقد أن مهنتك تضر بصحتك
					8. تجد متعة حقيقية في عملك
					9. ترى أن صحتك و لياقتك العامة تناسب مهنة التدريس
					10. ترى أن طبيعة عملك تضطرك إلى مسابرة و مجاراة رؤسائك
					11. تجبر نفسك على الذهاب إلى عملك معظم الأوقات
					12. يساعدك جو المتوسطة على تأدية عملك بنجاح
					13. ترى أنك تستطيع تعليم المهارات لتلاميذك بسهولة
					14. تشعر بصعوبة في تأديتك لعملك نتيجة لنقص الإمكانيات
					15. تشعر بالإرهاك الشديد في نهاية العمل
					16. تعتقد أن مرافق المؤسسة غير مهيأة لتنفيذ البرامج التعليمية
					17. تعاني من كثرة الأعباء الكتابية الملقاة على عاتقك
					18. ترى أن القاعات التدريسية لا تتناسب مع عدد التلاميذ
<b>المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ</b>					
					19. تشعر بالضيق إذا اشتكى لك أحد تلاميذك
					20. تشعر بالسرور إذا خرجت في رحلة مع تلامذتك
					21. أنت تميل للمرح أثناء تدريسيك
					22. تشعر أن لك مكانة خاصة لدى تلاميذك
					23. تشعر بالضيق لعدم ملاحظة نتائج جهدك مع التلاميذ
					24. تشعر بتقدير التلاميذ لمجهودك
					25. تتضايق من سرعة نسيان ما يتعلمه التلاميذ
					26. تساعد التلاميذ على حل مشاكلهم
					27. تعاني من إهمال بعض التلاميذ لمظهرهم الشخصي
					28. تتضايق من اللامبالاة المفرطة من قبل بعض التلاميذ
					29. تنزعج من التلاميذ الذين يعيثون بمرافق المتوسطة
<b>المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء</b>					
					30. تشعر بالسرور في الأوقات التي تمضيها مع زملائك
					31. تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع زملائك
					32. تشعر بالضيق من كثرة انتقاد زملائك لك
					33. تعاني من تدخل الأساتذة في شؤون زملائهم الآخرين
					34. تشعر بأن علاقتك بزملائك طيبة
					35. تعاني من وجود التكتلات بين الأساتذة في المؤسسة
					36. تعاني من كثرة الخلافات مع الزملاء
					37. تعاني من صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية مع الزملاء
					38. يزعجك استخفاف بعض الأساتذة بزملائهم
					39. تشعر بعدم تقدير زملائك لك في العمل
<b>المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري</b>					
					40. تجد نقصا في الاستجابة إلى توجيه رؤسائك
					41. ترى أن رؤساءك يعاملونك المعاملة التي تستحقها
					42. يساهم المسؤولون في حل المشكلات التي تواجهها
					43. تشعر بعدالة و موضوعية المسؤولين في تعاملهم معك

					44. يقدر المسؤولون أداءك المميز للعمل
					45. يتقبل المسؤولون النقد البناء
					46. تشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين
					47. تشعر بأن العقوبات الإدارية التي تتخذها الإدارة لمعاقبة المخالفين عادلة ومناسبة
<b>المحور الخامس : المحفزات ( الراتب و الترقيات )</b>					
					48. تدر مهنتك دخلا مناسباً
					49. تتيح مهنة التدريس فرصاً كافية لدخل إضافي
					50. تفكر أحياناً في تغيير مهنتك بسبب قلة دخلها
					51. دخل مهنة التدريس يعادل دخل المهن الأخرى
					52. تعتقد أن الكفاءة و إتقان العمل ضروري للترقية
					53. نظام الترقيات في مهنتك يرضيك بدرجة كافية
					54. يتناسب راتبك مع الدرجة العلمية التي أعمل بها
					55. يتناسب راتبك مع طبيعة عملك
					56. تشعر بالضيق لعد وجود حوافز مالية
					57. تستلم راتبك كل شهر بانتظام
					58. 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  **$\alpha \geq 0.05$**  concernant les pressions psychologiques, et cela en faveur du groupe expérimental
- ✚ Il y a des différences à caractère statistique au niveau de l'échelle  **$\alpha \geq 0.05$**  concernant le stress, et cela en faveur du groupe expérimental.
- ✚ Il y a des différences à caractère statistique au niveau de l'échelle  **$\alpha \geq 0.05$**  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 psychological 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 chosen intentionally 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 ( $\alpha \geq 0.05$ ) in the level of the psychological pressure for the results of the experimental sample and the accurate one for the experimental one.
- ✚ There are differences at the statistical scale ( $\alpha \geq 0.05$ ) in the level of anxiety for the tests of the experimental sample tests and the accurate ones for the experimental sample .
- ✚ There are differences of statistical significance at the level of ( $\alpha \geq 0.05$ ) in the degree of the professional adequation for the results of the tests of the experimental sample and the accurate one for the experimental one.
- ✚ There is a contradictory relationship between the psychological pressure , anxiety and the professional adequation for the sample of the research; the accurate 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) أستاذًا موزعين على مجموعتين ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم ، اختبروا

بالطريقة المقصودة ، حيث استخدم : برنامج ترويجي 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 وتي (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 بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بضغط نفسي وقلق منخفض وتوافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة التي تتميز بضغط نفسي وقلق مرتفع ودرجة توافق مهني منخفضة.
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) 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 الترويجي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

**الكلمات المفتاحية :**

الضغوط النفسية .القلق.التوافق المهني .إسهامات . الترويح الرياضي .