

"الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني"

د. عمران جمعة تنتوش

الايمل: omrantntous72@Gmail.com

تاريخ القبول / 2024/4/20

د. سليمان الصادق الامين

الايمل: omrantntous72@Gmail.com

تاريخ الاستلام / 2024/3/7

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التوافق النفسي والاجتماعي، معلمي التربية البدنية، بلدية السواني.

### الملخص

يهدف البحث الحالي الي إعداد وتصميم مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة البحث، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، واشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية البدنية بالعام الدراسي 2023/2022م ببلدية السواني، والبلغ عددهم (163) معلماً ومعلمة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (134) معلماً ومعلمة. وتم الإستبقاء على (30) معلم كعينة إستطلاعية، وأشارت أهم النتائج إلى التوصل الي إعداد وتصميم مقياس للضغوط النفسية، ومقياس للتوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني على درجة عالية من الصدق والثبات وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسى. وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإبتدائية، الإعدادية، والثانوية، ويوصي الباحثان بضرورة تطبيق المقاييس بشكل دوري ومستمر خلال العام الدراسي مما يسمح بالتعرف على درجة ومستوى الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي للمعلمين بالمؤسسات التعليمية.

### Abstract

#### "Psychological pressures and their relationship to personal and social adjustment among physical education teachers in the municipality of Suwani"

The current research aims to prepare and design a measure of psychological stress and a measure of psychological and social adjustment for physical education teachers in the municipality of Al-Sawani, and to identify the relationship between psychological pressure and personal and social adjustment among the research sample. The researchers used the descriptive approach in the style of survey studies in order to suit it to achieve the objectives of the research, and the research community included teachers. Physical education in the academic year 2022/2023 AD in the municipality of Al-Sawani, and the number of them was (163) male and female teachers. The research sample was selected by a simple random method and consisted of (134) male and female teachers. (30) teachers were retained as a survey sample, and the most important results indicated the preparation and design of a measure of psychological stress, and a measure of personal and social adjustment for teachers of physical education in the municipality of Suwani, with a high degree of validity and reliability in accordance with the scientific foundations for building standards in the field of psychological measurement and evaluation. There is a statistically significant correlation between psychological pressures and personal and social adjustment among physical education teachers in the municipality of Al-Sawani in the primary, middle, and secondary stages. The researchers recommend the necessity of applying the two measures periodically and continuously during the school year, which allows identifying the degree and level of psychological pressures and personal and social adjustment of teachers in educational institutions.

## مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبحت كلمة ضغط stress من الكلمات المألوفة لدى الفرد العادي بصفة عامة، فقد ارتبطت طبيعة الحياة بزيادة الضغوط وأصبح لفظ الضغط مصطلحاً أساسياً لدى الإنسان في الوقت الحاضر.

ويواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد.

وتعد الضغوط النفسية من أبرز العوامل التي تترك آثاراً خطيرة على الإنسان، سواء على مستوى الجماعة أو الفرد، ويتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق أكثر.

ويعتبر المعلم ركن أساسي في العملية التربوية لذلك فقد تزايد الاهتمام بالمعلم ودراسة وضعه والعوامل والضغوط التي تؤثر في فاعليته إما نقصاً أو زيادة، وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إقبالاً بضغوط العمل نظراً لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث أن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره المنشود والمتوقع. (33: 196)

وتؤكد البحوث في مجال الضغوط النفسية على أن أحداث الحياة وما فيها من اضطراب للعلاقات الإنسانية وتهديد الإنسان لأبناء جنسه تعد مصدرًا من أهم مصادر الضغوط النفسية، وتؤكد هذه البحوث على أن كثرة الأعمال الإدارية، والمسؤوليات الإضافية وتدني الراتب، وظروف العمل السيئة، والتغيير في بيئة العمل، وضعف الأنشطة والاتصال، والنقد الدائم، والخوف من الفشل، والانعزال والوحدة، وتدني نظرة المجتمع، وعدم التعاون والأناية واللامبالاة، وضعف الدافعية، كل هذه الأمور تعتبر من مصادر الضغوط النفسية. (27: 171) (8 : 8)

وينكر جلمان Gelman (2018م) أن الضغوط المرتبطة بالعمل والتي تؤدي لشعور المعلم بالضغط تنتج عن التغيير في المناهج الدراسية، وإعادة تنظيم المدارس، وإدارة الوقت، وعدم وجود فرص التحسين المهني. (37: 216)

وتذكر أسماء عبد الحميد (2008م) أن سيلبي Selye يحدد ثلاث مراحل لاستجابة الفرد للضغوط النفسية وهي (مرحلة التنبيه أو الإنذار، مرحلة المقاومة، مرحلة الانهيار)، كما يذكر أحمد عقيلات (2008م) إن موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون شغل اهتمام العديد من الباحثين في شتى دول العالم المتقدم منها والنامي على السواء وخاصة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين وذلك لأهمية دور المعلم ومكانته في العملية التعليمية، إذ أن تحديد مدى الضغوط التي يتعرض لها المعلم في عمله ومعرفة أسبابها والأعراض المصاحبة لها النفسية والسلوكية والفسولوجية والعمل على التقليل منها يجنب المعلم الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية التي قد تصيبه وتشعره بالرضا في عمله وعدم تغييره عنه والاستمرار فيه بحيوية ونشاط وعدم التفكير في تركه والاتجاه إلى مهن أخرى ويعينه على أدائه لعمله على النحو المنشود. (6: 455) (3: 351-352)

ويرى الباحثان أن المجتمع الليبي كغيره من المجتمعات يمر في الوقت الحاضر بالكثير من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي أصبحت تمثل ضغوطاً نفسية لدى المعلمين تستوجب البحث والدراسة، ولدراسة الضغوط النفسية العديد من الفوائد بوصفها مؤشراً حقيقياً لتفسير سلوك العاملين سواء كان سلبياً أو إيجابياً وذلك من خلال التوافق الشخصي والإجتماعي، وتقديم التوصيات اللازمة لتقليل النواحي السلبية وتنمية النواحي الإيجابية من سلوك العاملين وإدائهم الوظيفي. كما أن هذا البحث يتزامن مع الظروف الإستثنائية التي يمر بها المجتمع الليبي نتيجة تداعيات الحروب والأوضاع والمشاكل الأمنية، الإقتصادية، الإجتماعية، والنفسية التي تعكس أثارها السلبية على كافة شرائح المجتمع بما فيها المعلمين، مما يستدعى ضرورة تلبية متطلباتهم النفسية عن طريق العمل العلمي السليم.

ومن خلال العرض السابق لاحظ الباحثان أن معلمى التربية البدنية ببلدية السواني يشعرون بالعديد من ضغوط النفسية داخل العمل وهذه الضغوط تعمل على عدم تحقيق الأهداف الموضوعية داخل المؤسسة التعليمية. وكثيراً ما يتعرض معلمى التربية البدنية للعديد من حالات الاضطراب والقلق والإحباط والضغط مما يؤثر سلبياً على حالتهم وينعكس بدوره على مستويات أدائهم فى العمل، وتأتي معظم هذه الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة بالعمل وطبيعته.

وفى حدود علم الباحثان واطلاعه لم تتعرض أي دراسة علمية للتعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمى التربية البدنية ببلدية السواني مما دفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى معلمى التربية البدنية، وسبل مواجهتها واقتراح الحلول المناسبة لها.

#### أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي:

1. إعداد وتصميم مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني.
2. التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية قيد البحث.

#### فروض البحث: في ضوء أهداف البحث يفترض الباحثان ما يلي:

- 1- أن مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني على درجة عالية من الصدق والثبات ويقاس ما وضع من أجله.
- 2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإبتدائية.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية.
- 4- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الثانوية.

**منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والذى لا يقتصر على الوصف بل يمتد ليشمل التحليل والتفسير وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية البدنية ببلدية السواني للعام الدراسي (2023/2022م) وبلغ حجم المجتمع (208) معلماً ومعلمة. وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددها (134) معلماً ومعلمة. وتم الإستبقاء على (30) معلماً كعينة إستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (1)

توزيع عينة البحث على المراحل التعليمية المختلفة

العينة الاستطلاعية	المجموع	المعلمات	المعلمين	العينة المرحلة التعليمية
10	41	14	27	المرحلة الإبتدائية
10	49	15	34	المرحلة الإعدادية
10	44	24	20	المرحلة الثانوية
30	134	53	81	المجموع

## اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحثان بحساب إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث (الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي)، والجدول (2) يوضح ذلك:

## جدول ( 2 )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى

كل من المعلمين والمعلمات في المقاييس قيد البحث

المعلمات (N = 53)				المعلمين (N = 81)				المقاييس النفسية	الضغوط النفسية
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.70-	2.37	19.00	18.45	0.63-	2.33	19.00	18.51	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة	
0.48-	2.90	18.50	18.04	0.05	2.86	18.00	18.05	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة المدرسة	
0.16-	3.11	19.00	18.83	0.07-	3.02	19.00	18.93	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء	

0.36-	2.14	18.00	17.74	0.43-	2.16	18.00	17.69	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل	
0.55-	2.67	17.00	16.51	0.44-	2.60	17.00	16.62	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء	
0.64-	11.48	92.00	89.57	0.59-	11.25	92.00	89.80	الدرجة الكلية	
0.36	5.74	48.00	48.70	0.03	4.70	48.00	48.05	التوافق النفسي	التوافق
0.33	3.28	26.00	26.36	0.11	3.45	26.00	26.12	التوافق الاجتماعي	النفسية
0.55	7.10	74.00	75.06	0.21	8.64	74.00	74.17	الدرجة الكلية	والاجتماعي

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي الخاصة بمعلمي التربية البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.70 ، 0.55) أي أنها انحصرت ما بين (±3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

#### أدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية من إعداد الباحثان.

ثانياً: مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي من إعداد الباحثان.

أ- لتصميم المقياسين اتبع الباحثان في إعدادهما الخطوات التالية:

1. تحديد هدف المقياسين وتمثل في التعرف على درجة الضغوط النفسية ومدى التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية عينة البحث.

2. عمل مسح مرجعي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تضم عدد من مقاييس الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية والتي تمثلت في دراسة كل من زياد الطحاينة، محمود حتاملة (2021) جين وزملاؤه (2019) (Yeung, Tang, Lon & Jin) أماني فرحات (2015) عبد الفتاح خليفات، عماد الزغول (2013) سامي فحجان (2010)، وقام الباحثان بتحديد مجموعة من الأبعاد والمحاور تمثلت في (الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة، الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة المدرسة، الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء، الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل، الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء)، (وبعد التوافق الشخصي وبعد التوافق الاجتماعي).

3. قام الباحثان بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لأبعاد المقياسين وعرضها على عدد (10) عشرة خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية والتربية البدنية وعلوم الرياضة ممن تزيد خبرتهم في المجال عن (10) سنوات وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة من عدمها لمشكلة وموضوع البحث، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (3،4).

## جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية قيد البحث (N = 10)

م	الأبعاد	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة	10	-
2	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة المدرسة	10	-
3	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء	9	1
4	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل	8	2
5	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء	7	3
6	ضغوط نظام المكافآت والترقيات	5	5
7	فلسفة القادة في التعامل مع المرؤوسين	4	6

4. يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة أبعاد ومحاور مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (70.00% : 100%) وقد تم اختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وقد تم استبعاد البعدين اللذان حصلوا على نسبة أقل من 70% وفي ضوء ذلك تم اختيار (5) خمسة أبعاد خاصة بمقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية.

## جدول (4)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية

لمعلمي التربية البدنية قيد البحث (N = 10)

م	الأبعاد	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
1	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة	10	-	100%
2	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة المدرسة	10	-	100%
3	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء	9	1	90%
4	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل	8	2	80%
5	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء	7	3	70%
6	ضغوط نظام المكافآت والترقيات	5	5	50%
7	فلسفة القادة في التعامل مع المرؤوسين	4	6	40%

يتضح من جدول (4) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة أبعاد ومحاور مقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (70.00% : 100%) وقد تم اختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من

مجموع آراء الخبراء، وقد تم استبعاد البعدين اللذان حصلتا على نسبة أقل من 70% وفي ضوء ذلك تم اختيار (5) خمسة أبعاد خاصة بمقياس الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية.

## جدول (5)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي قيد البحث (N = 10)

م	البعد	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1	التوافق الشخصي	10	-
2	التوافق الاجتماعي	9	1

يتضح من جدول (5) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة أبعاد مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي قيد البحث قد تراوحت ما بين (90.00% : 100%) وقد تم اختيار الأبعاد التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وفي ضوء ذلك تم اختيار جميع الأبعاد المقترحة الخاصة بمقياس التوافق الشخصي والاجتماعي.

4. قام الباحثان بصياغة عبارات المقياسين مستعينين بالأبعاد المستخلصة من آراء الخبراء، والتي تقيس تلك الأبعاد، مع مراعاة أن تكون العبارات سهلة وبسيطة ومفهومة، وبذلك تم وضع المقياسين في صورتها المبدئية، وقد بلغ عدد عبارات مقياس الضغوط النفسية (44) عبارة، وعبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي (27) عبارة.

5. قام الباحثان بعرض أبعاد المقياسين والعبارات المقترحة التي تمثلها على نفس السادة الخبراء لإبداء الرأي وللتعرف على مدى مناسبة صياغة العبارات وكفايتها للأبعاد المقترحة سابقاً وتحقيقها لأهداف البحث، وطلب منهم حذف أو إضافة أو تعديل صياغة أي عبارة أو نقل عبارة من محور إلى آخر في ضوء ما يرونه مناسباً، وقد بلغ عدد عبارات مقياس الضغوط النفسية في ضوء آراء الخبراء (35) عبارة اندرجت تحت (5) أبعاد، وعدد عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي (27) عبارة اندرجت تحت بعدين اثنين تغطي جوانب المقياسين لمعلمي التربية البدنية قيد البحث.

6. استخدم الباحثان في تصحيح عبارات المقياسين بحيث يجيب افراد العينة على العبارات الخاصة بمقياس الضغوط النفسية من خلال بدائل الإجابة الخمسة والتي تبدأ من- ينطبق عليّ (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) وعند تصحيحها يتم منح الدرجات كما يلي (بدرجة كبيرة جداً - 5 بدرجة كبيرة - 4 بدرجة متوسطة - 3 بدرجة قليلة - 2 بدرجة قليلة جداً - 1) وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (35: 175) درجة.

7. استخدم الباحثان في تصحيح عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي الخيارات دائماً (3) - أحياناً (2) - أبداً (1) وهي العبارات التي في اتجاه البعد، مع مراعاة أن هناك عبارات عكس اتجاه البعد فيتم الاستجابة لها دائماً (1) - أحياناً (2) - أبداً (3) ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (27 : 81) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية:

أ- الصدق: لحساب صدق المقياسين استخدم الباحثان الإجراءات الأتية:

## 1. صدق المحتوى:

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحثان بعرض المقياسين في صورتهم المبدئية على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس، وعلم النفس والاجتماع الرياضى من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية والتربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات الليبية قوامها (7) خبراء وذلك لابداء الراى فى مدي ملائمة المقياسين فيما وضعوا من اجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذى تمثله، وقد تم اختيار العبارات التى حصلت على نسبة (70%) فأكثر من مجموعة اراء الخبراء. وقد تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المقياسين ما بين (80-100%) وبذلك تم استبعاد (9) عبارات من مقياس الضغوط النفسية التى لم تحصل على النسبة المحددة، وبذلك بلغ عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (35) عبارة، ولم يتم استبعاد أى عبارة من عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي، وبذلك بلغ عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (27) عبارة.

## 2. صدق التكوين الفرضي بحساب (الاتساق الداخلي):

لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية قام الباحثان بتطبيقه على عينة قوامها (30) معلماً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى اليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول (5، 6، 7) توضح هذه النتيجة على التوالي:

## جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

للمحور الذى تنتمى اليه (N = 30)

ضغوط نفسية مرتبطة بتقييم الأداء		ضغوط نفسية مرتبطة ببيئة العمل		ضغوط نفسية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء		ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة المدرسة		ضغوط نفسية مرتبطة بالمهنة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.73	1	0.71	1	0.77	1	0.83	1	0.84	1
0.62	2	0.82	2	0.78	2	0.62	2	0.74	2
0.82	3	0.73	3	0.52	3	0.67	3	0.87	3
0.71	4	0.74	4	0.58	4	0.88	4	0.81	4
0.87	5	0.80	5	0.82	5	0.59	5	0.64	5
0.70	6	0.66	6	0.81	6	0.86	6	0.92	6
		0.75	7	0.77	7	0.80	7	0.89	7
		0.61	8						

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361



يتضح من جدول (6) بأن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه تراوحت ما بين (0.52: 0.92) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمحاور وإلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

## جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (30 = N)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
1	.70	8	.74	15	.71	22	.70	29	.68
2	.71	9	.68	16	.61	23	.78	30	.70
3	.75	10	.73	17	.73	24	.71	31	.71
4	.68	11	.74	18	.62	25	.68	32	.82
5	.71	12	.80	19	.82	26	.54	33	.58
6	.64	13	.66	20	.71	27	.60	34	.87
7	.67	14	.75	21	.87	28	.75	35	.77

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.54 : 0.78) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس وإلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

## جدول (8)

معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (30 = N)

م	محاور	معامل الارتباط
1	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة	91.
2	الضغوط النفسية المرتبطة بالادارة المدرسية	84.
3	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء	95.
4	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل	92.
5	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء	94.

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (8) بأن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.84 : 0.95) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس.

• صدق التكوين الفرضي بحساب صدق (الاتساق الداخلي) لمقياس التوافق الشخصي والاجتماعي:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (30) معلماً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (9،10،11) توضح النتائج على التوالي.

جدول (9)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية والدرجة الكلية له (30 = N)

العبارات								أبعاد المقياس	
7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	التوافق الشخصي	
0.78	0.82	0.87	0.69	0.81	0.78	0.47	معامل الارتباط		
	13	12	11	10	9	8	رقم العبارة		
	0.70	0.73	0.76	0.79	0.68	0.73	معامل الارتباط		
20	19	18	17	16	15	14	رقم العبارة		التوافق الاجتماعي
0.73	0.84	0.81	0.74	0.78	0.79	0.72	معامل الارتباط		
27	26	25	24	23	22	21	رقم العبارة		
0.75	0.69	0.81	0.78	0.74	0.57	0.67	معامل الارتباط		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (9) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.47 : 0.87) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية ومناسبة من الصدق.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (30 = N)

العبارات								أبعاد المقياس	
7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	التوافق الشخصي	
0.71	0.81	0.79	0.75	0.67	0.60	0.46	معامل الارتباط		
	13	12	11	10	9	8	رقم العبارة		
	0.59	0.77	0.78	0.74	0.58	0.67	معامل الارتباط		
20	19	18	17	16	15	14	رقم العبارة		التوافق الاجتماعي
0.71	0.81	0.79	0.77	0.78	0.73	0.68	معامل الارتباط		
27	26	25	24	23	22	21	رقم العبارة		
0.68	0.59	0.77	0.78	0.74	0.58	0.67	معامل الارتباط		

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (10) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التوافق الشخصي والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0.46:0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق.

وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التوافق الاجتماعي والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.58:0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق.

### جدول (11)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي  
لمعلمي التربية البدنية والدرجة الكلية له (30 = N)

معاملات الارتباط	عدد العبارات	أبعاد المقياس
0.90	13	التوافق الشخصي
0.94	14	التوافق الاجتماعي

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (11) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية عينة البحث والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.90 : 0.94) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة ومناسبة من الصدق.

ب- الثبات: لحساب ثبات المقياسين استخدم الباحثان الاجراءات الآتية:

(1) حساب معامل الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية:

### جدول (12)

معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ (30 = N)

معامل الفا	ابعاد المقياس
0.92	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة
0.93	الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة المدرسية
0.90	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء
0.92	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل
0.88	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء
0.93	الدرجة الكلية

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (12) أن معاملات ألفا لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (0.88 : 0.93) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.93) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات. (2) لحساب ثبات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية (معامل ألفا-كرونباخ) وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (30) معلماً من معلمي التربية البدنية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، والجدول (12) يوضح النتيجة.

## جدول (13)

معامل الثبات لمقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية

باستخدام معاملات ألفا - كرونباخ (30 = N)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معاملات ألفا لكرونباخ
التوافق الشخصي	13	0.85
التوافق الاجتماعي	14	0.90
الدرجة الكلية	27	0.95

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى الدلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (13) أن معاملات ألفا - كرونباخ لأبعاد مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لمعلمي التربية البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (0.85 : 0.90) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.95) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة وعالية من الثبات.

## عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الابتدائية.

## جدول (14)

معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي لدى

معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الابتدائية

المعلمين (27 = N)		المعلمات (14 = N)		التوافق الشخصي والاجتماعي		الضغوط النفسية
الدرجة	التوافق	الدرجة	التوافق	الدرجة	التوافق	
الكلية	الشخصي	الكلية	الشخصي	الكلية	الاجتماعي	
0.63-	0.61-	0.63-	0.48-	0.49-	0.58-	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة
0.76-	0.73-	0.76-	0.69-	0.71-	0.60	الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة المدرسية

0.69-	0.68-	0.67-	0.79-	0.76-	0.80-	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء
0.68-	0.50-	0.68-	0.68-	0.63-	0.69-	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل
0.81-	0.56-	0.80-	0.57-	0.68-	0.58-	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء
0.76-	0.71-	0.74-	0.85-	0.81-	0.86-	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (25) ومستوي دلالة (0.05) = 0.38

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوي دلالة (0.05) = 0.53

يتضح من الجدول (14) بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي وكذلك درجته الكلية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الابتدائية حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن هناك علاقة سالبة بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية وبين أبعاد مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الابتدائية، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية لدى العينة قيد البحث كلما قل التوافق الشخصي والإجتماعي لأن الضغوط النفسية تعد من الظواهر النفسية السلبية التي تؤثر على الأداء داخل بيئة العمل وخاصة في المؤسسات التعليمية وبالتالي تؤثر على التوافق الشخصي والإجتماعي، مما يدفعهم إلى عدم بذل الجهد لمواجهة المواقف وعدم القدرة على اتخاذ القرار وهذا يتفق مع ما ذكرته أمال محمد (2000م) في أن الضغوط والانفعالات أصبحت من أخطر الظواهر المعقدة التي تعمل على تهديد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من آثار نفسية سلبية. (7 : 226)

كما يرجع الباحثان تلك النتيجة إلى أن التوافق الشخصي والإجتماعي يسهم في ارتفاع درجة الجدية في العمل لدى معلمي التربية البدنية ويرفع من مستوى أدائهم في العمل من خلال الوعي بقدراتهم وتفتح قدرات الآخرين مما يساعد في إقامة علاقات إجتماعية ناجحة وتحمل مسئولية تصرفاتهم مع الزملاء والقدرة على التكيف والإستجابة للمواقف الصعبة بطريقة صحيحة من خلال الوعي بالمشكلات والقدرة على إيجاد الحلول المناسبة بالإضافة إلى قدرتهم على الضبط ومواجهة الضغط والتغلب على الصعوبات مما يؤدي إلى النجاح ويزيد من شعورهم بالجدية في العمل.

وفي هذا الصدد يشير أحمد ماهر (2005م) أن الضغوط النفسية في العمل تولد حالات عدم الاتزان النفسي والجسمي ومحصلة هذه الحالات تظهر في العديد من مظاهر الاختلال في أداء العمل الأمر الذي يدفع المؤسسات التعليمية الحديثة إلى مواجهة مشاكل ضغوط العمل وتتولد هذه الضغوط عادة من عوامل موجودة أما في العمل أو البيئة المحيطة. (4: 43)

كما وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من زياد الطحانية، محمود حتاملة (2021م) (18) جين وزملاؤه Yeung, Jin & Lon, Tang (2019) (39) أماني فرحات (2015) (9) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات قيد أبحاثهم.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الابتدائية.

**نتائج الفرض الثاني:**

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية.

## جدول (15)

معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية

المعلمين (34 = N)		المعلمات (15 = N)		التوافق الشخصي والإجتماعي		الضغوط النفسية
التوافق الشخصي	التوافق الإجتماعي	الدرجة الكلية	التوافق الشخصي	التوافق الإجتماعي	الدرجة الكلية	
0.66-	0.63-	0.66-	0.54-	0.58-	0.56-	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة
0.78-	0.74-	0.77-	0.70-	0.64-	0.69-	الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة المدرسية
0.82-	0.79-	0.81-	0.71-	0.69-	0.73-	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء
0.67-	0.66-	0.68-	0.56-	0.58-	0.58-	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل
0.63-	0.61-	0.63-	0.68-	0.50-	0.69-	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء
0.88-	0.84-	0.76-	0.83-	0.75-	0.88-	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (32) ومستوى دلالة (0.05) = 0.339

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) = 0.514 يتضح من جدول (15) بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي وكذلك درجته الكلية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 .

ويعزو الباحثان تلك النتيجة الى أن الضغوط النفسية تتأثر بالعديد من الابعاد التي تزيد أو تقل من درجتها لدى معلمي التربية البدنية تلك الأبعاد التي تتضح جلياً في مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي مما إدي إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية وبين جميع أبعاد مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الإعدادية قيد البحث.

كما يعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن تمتع معلمي التربية البدنية بالتوافق الشخصي والإجتماعي أدى الى شعورهم بالمسؤولية الإجتماعية تجاه مهنتهم التي تشبع انسانياتهم وما يقدمونه من عطاء لهذه الفئة المهمة ورؤية تطويرهم كافٍ لهم، فالتربية تحتاج للعديد من الأنشطة والخدمات التي تهدف الى تحسين تكيف الفرد ومحاولة تفاعله في المجتمع ليكون منتجاً، ومن هنا تقع المسؤولية الإجتماعية على معلمي التربية البدنية والتي تتطلب ان يكون المعلمين على قدر كبير من الوعي الإجتماعي والشخصي ليقوموا بدورهم المنشود على أكمل وجه.

وفى هذا الصدد يضيف محمد علاوى، وأحمد خليل (2008م) أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها معلم التربية البدنية، نظراً لتتوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز الرياضي العالي واكتساب التلاميذ المهارات الحركية، والقدرات الخططية والاستعداد النفسي والبدني للمنافسة الرياضية التي ينبغي على معلم التربية البدنية اكسابها للتلاميذ

وكذلك التحكم الانفعالي وإدراك المسئوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع التلاميذ والزملاء، وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل والتوتر والإستثارة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط النفسية لدى معلم التربية البدنية.

(31: 270)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من جين وزملاؤه Jin & Lon , Yeung, Tang " (2019) (39) وأماني فرحات (2015) (9) وعبد الفتاح خليفات، وعماد الزغول (2013) (22) وسامى فحجان (2010) (20) وكريس ترندال Chris Trendal (2009) (36) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والمتغيرات قيد أبحاثهم.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية.

### نتائج الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الثانوية.

### جدول (16)

معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الثانوية

المعلمات (24 = N)		المعلمين (20 = N)			التوافق الشخصي والإجتماعي	الضغوط النفسية
الدرجة الكلية	التوافق الإجتماعي	التوافق الشخصي	الدرجة الكلية	التوافق الإجتماعي		
0.53-	0.52-	0.52-	0.74-	0.73-	0.73-	الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة
0.56-	0.57-	0.55-	0.75-	0.70-	0.75-	الضغوط النفسية المرتبطة بالإدارة المدرسية
0.57-	0.63-	0.58-	0.85-	0.81-	0.84-	الضغوط النفسية المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء
0.49-	0.44-	0.47-	0.63-	0.59-	0.62-	الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل
0.54-	0.60-	0.55-	0.81-	0.78-	0.81-	الضغوط النفسية المرتبطة بتقييم الاداء
0.74-	0.64-	0.62-	0.88-	0.85-	0.87-	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0.05) = 0.444

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوي دلالة (0.05) = 0.404

يتضح من جدول (16) بأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس التوافق الشخصي والإجتماعي وكذلك درجته الكلية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الثانوية حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 .

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن معلمي التربية البدنية قيد البحث يشعرون بالجدية تجاه وظيفتهم مما يزيد من درجة التوافق الشخصي والإجتماعي لديهم ويقلل الضغوط النفسية التي قيد يتعرضون لها تجاه بيئة عملهم ولذلك يشعرون بالمتعة أثناء اداء وظيفتهم، فكما قلت الضغوط النفسية في عملهم كلما زاد التوافق الشخصي والإجتماعي لديهم.

كما يرجع الباحثان تلك النتيجة أيضاً إلى أن المعلمين يتمتعون بالتوافق الشخصي والإجتماعي حيث ان هناك علاقة سلبية بين ابعاد مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الشخصي والإجتماعي مما ادى إلى تمتع العينة قيد البحث بجديتهم في العمل الذي يقومون به مع فئة المدارس التي يعملون بها الأمر الذي يزيد من مسؤولياتهم الإجتماعية في طبيعة عملهم.

وفى هذا الصدد تذكر راوية حسن (2014م) أن مدى الضغوط يتوقف على عدة عوامل منها مدى إدراك الفرد لهذه الضغوط، وتفسير الفرد لها وتقدير مدى إمكانية مواجهتها وفقاً لقدراته، وإدراك الفرد لمدى أفضلية النواتج المحتملة للنجاح في التكيف مع مسببات تلك الضغوط. (17: 25)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من زياد الطحاينة، محمود حتاملة (2021م) (18) جين وزملاؤه Yeung, Jin & Lon, Tang (2019م) (39) شينغ Cheng (2018م) (35) زانغ وزو Zhu, & Zhang (2017م) (40) أماني فرحات (2015م) (9) وعبد الفتاح خليفات، عماد الزغول (2013م) (22) سامى فحجان (2010م) (20) كريس ترندال Chris Trendal (2009م) (36) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الضغوط النفسية والمتغيرات قيد أبحاثهم.

#### الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1. تم التوصل الي إعداد وتصميم مقياس للضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني يتكون من (35) عبارة موزعة على خمسة ابعاد على درجة عالية من الصدق والثبات ويقاس ما وضع من أجله وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقييم النفسى.
2. تم التوصل الي إعداد وتصميم مقياس للتوافق الشخصي والإجتماعي لمعلمي التربية البدنية ببلدية السواني يتكون من (27) عبارة موزعت على بعدين على درجة عالية من الصدق والثبات ويقاس ما وضع من أجله وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقييم النفسى.
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإبتدائية.
4. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الإعدادية.
5. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بالمرحلة الثانوية.

#### التوصيات: في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يلي:

1. تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس التوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية ببلدية السواني بشكل دوري ومستمر خلال العام الدراسي مما يسمح بالتعرف على درجة ومستوى الضغوط النفسية لديهم.



2. تصميم برامج تدريبية لتنمية التوافق الشخصي والإجتماعي لدى معلمي التربية البدنية لتطوير مهاراتهم حتى يمكنهم من الأداء بشكل أفضل وزيادة قدرتهم على النجاح في العمل.
3. ضرورة توفير كل الإمكانيات اللازمة لمعلمي التربية البدنية وتوفير بيئة العمل المناسبة لهم مما ينعكس على الجدية في العمل والمسئولية الاجتماعية لديهم.
4. توجيه أنظار المسؤولين في المجال التربوي على مختلف المستويات إلى معرفة احتياجات ومتطلبات معلمي التربية البدنية والعمل على تحقيقها مما يؤدي إلى شعورهم بالرضا في عملهم وزيادة المسئولية لديهم.
5. تحفيز معلمي التربية البدنية على إرتفاع مستوى التوافق الشخصي والإجتماعي لديهم مما ينعكس بصورة ايجابية على مسئولياتهم الوظيفية.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم خليفة، مصطفى سيد: "بناء مقياس لاتجاهات معلمي التربية الرياضية نحو مهنة التدريس" مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد (26) العدد (62). جامعة الزقازيق، 2003م.
- 2- إبراهيم عبد ربه خليفة: التطبيقات الحديثة في علم النفس، الجمعية المصرية لعلم النفس، ط2، دار النشر للكتاب، القاهرة، 2005م.
- 3- أحمد عقيلان: الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم في التعليم قبل الجامعي، العدد (29)، بحث منشور، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2008م.
- 4- أحمد ماهر: علاقة ضغوط العمل بالاداء، مجلة الاداري، عدد (45) مسقط - عُمان، 2005م.
- 5- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005م.
- 6- أسماء محمد عبد الحميد: العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة، عدد (68) ج2، سبتمبر ص431-455، كلية التربية، جامعة المنصورة. 2008م.
- 7- أمال عبد الرحمن محمد: ضغوط الحياة العصرية والجروح النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 8، 2000م.
- 8- أماني عبد المقصود، تهاني عثمان: الضغوط الأسرية والنفسية (الأسباب والعلاج)، ط4، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة، 2017م.
- 9- أماني أحمد محمود فرحات: "الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة دمياط، 2015م.
- 10- أمل عبدالعزيز، ومشيرة اليوسفي: "سمات الشخصية كمنبئ بالأسلوب المعرفي لمعلم التربية الخاصة"، مجلة بحوث التربية وعلم النفس، القاهرة، 2000م.
- 11- أيت حمودة حكيمة: "أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، العدد (2)، يونيو، 2011م.

- 12- بثينة فاضل، وجمال سلامة: "اتجاه المعلم نحو تدريس مادة التربية الرياضية وعلاقته بكفاءة التعليمية" ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الدوري الثالث نحو رؤية مستقبلية لتقافة بدنية شاملة" الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد 2007م.
- 13- بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة للطفل، الطبعة الأولى، عمان - الاردن، 2008م.
- 14- بلعيد علي المشري: "العلاقة بين بعض الضغوط النفسية والتوافق النفسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، 2005م.
- 15- علاء محمود الشعراوي: "بعض المتغيرات الديموجرافية وسمات الشخصية وعلاقتها بعزو المسؤولية عن الضغوط المهنية لدى معلمي التعليم العام"، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، عدد (5) (ص 436-483). سبتمبر، 2002م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- Cheng, M. (2018). Job stress, self-efficacy, burnout, and intention to leave among kindergarten teachers in Taiwan. Unpublished doctoral dissertation, Lynn University, Florida, USA.
- 17- Chris Trendal, c., stress in teaching and teacher : Effectiveness : A study of teacher across main stream and special education " EDUcational rESearch , vol , 31 . , No (1) p:p52- 53, 2009
- 18- Gelman ,R. (2018) Demographic and occupational correlates of stress and burnout urban school teachers ,Learning and Individual Differences ,18 (1), pp. 11-18.
- 19- Jepson E. & Forrest ,S. (2016) Individual Contributory Factors in Teacher Stress: The Role of Achievement Striving and Occupational. Commitment. British Journal of Education Psychology 76 ,pp 183-197.
- 20- Jin, P., Yeung, A., Tang, T., & Low, R. (2019). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. Journal of Psychosomatic Research, 65(4), 357-362.
- 21- Zhang, Q., & Zhu, W. (2017). Teacher stress, burnout, and social support in Chinese secondary education. Human Communication, 10(4), 487 – 496.