التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس

Psychological compatibility among physical education teachers in the Tripoli region

بلعيد علي المشيري
الايميل:

مصطفى امحمد العاشق
الايميل:

تاريخ الاستلام / 2025/2/21 درجة التقييم (69) تاريخ القبول / 2025/5/14

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي – التربية البدنية

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في المدارس الواقعة بمنطقة طرابلس، والتعرف على الفروق في التوافق النفسي وفقًا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)، بالإضافة الى دراسة العلاقة بين سنوات الخبرة المهنية ومستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، أظهرت أهم النتائج الدراسة أن مستوى الرضا النفسي العام لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس جاء مرتفعًا نسبيًا، ما يعكس شعور الغالبية بالرضا عن أدائهم الوظيفي وبيئة عملهم، خاصة فيما يتعلق بالارتياح في التعامل مع الزملاء والشعور بأن الوظيفة مناسبة للميول والقدرات، وأن القدرة على التكيف المهني والاجتماعي جاءت بمستوى متوسط إلى منخفض، حيث واجه أفراد العينة صعوبات نسبية في مجالات مثل ضبط سلوك الطلاب، التعامل مع التحديات اليومية، وتحمل المسؤوليات الإدارية دون ضيق، رغم وجود قدرة مقبولة على بناء العلاقات مع الزملاء والمديرين، كما أن إدارة الانفعالات وضبط الضغوط النفسية كانت نقطة ضعف واضحة لدى المعلمين والمعلمات

Study Summary:

The study aimed to determine the level of psychological adjustment among physical education teachers in schools located in the Tripoli area, and to identify differences in psychological adjustment according to the gender variable (male/female), in addition to studying the relationship between years of professional experience and the level of psychological adjustment among sample members. The researchers relied on the descriptive analytical approach. The sample size was (n = 180) teachers from various educational municipalities in Tripoli (such as Souq al-Juma, Ain Zara, Abu Salim, and Tajoura). The most important results of the study showed that the level of general psychological satisfaction among physical education teachers in the Tripoli area was relatively high, reflecting the majority's sense of satisfaction with their work. Their job performance and work environment, particularly with regard to comfort in dealing with colleagues and feeling that the job is suitable for their interests and abilities, and that the ability to adapt professionally and socially was at a medium to low level, as sample members faced relative difficulties in areas such as controlling student behavior, dealing with daily challenges, and shouldering administrative responsibilities without distress, despite having an acceptable ability to build relationships with colleagues and managers.

1-1 المقدمة:

يُعد التوافق النفسي من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية للفرد، وهو عامل حاسم في تكيفه مع البيئة المهنية والاجتماعية، وقدرته على أداء مهامه بكفاءة واستقرار ويُعرف التوافق النفسي بأنه: "القدرة على التكيّف الإيجابي مع مطالب الحياة المختلفة، بما يضمن تحقيق نوع من الاتزان الداخلي والسلوك التوافقي الخارجي مع الآخرين" (عبد الستار إبراهيم، 2003، ص89)

ويمثل التوافق النفسي لدى المعلمين ركيزة أساسية في تعزيز دافعيتهم نحو العمل، والحد من الضغوط النفسية، وتحقيق بيئة تعليمية إيجابية

ويكتسب موضوع التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية خصوصيةً مضاعفة مقارنة بغيرهم من التخصصات، نظرًا لطبيعة المهنة التي تتطلب قدرًا عاليًا من التفاعل الجسدي، والانفعالي، والاجتماعي مع الطلاب، ناهيك عن التحديات المرتبطة بالبنية التحتية للمرافق الرياضية، وتفاوت دعم الإدارات المدرسية لهذا النوع من الأنشطة، مما يجعل معلمي التربية البدنية أكثر عرضة للتوتر المهني والضغوط النفسية ووفقًا لما أشار إليه الشمري (2017، ص112)،

فإن "المهنيين في مجالات النشاط الحركي يواجهون أحيانًا حالات من الانهاك النفسي والقلق المرتبط بنقص التقدير الوظيفي"

كما أن الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الراهنة في ليبيا، والتغيرات المستمرة في السياسات التربوية، تُلقي بظلالها على البيئة التعليمية عمومًا، وتؤثر في الاستقرار المهني والنفسي لدى الكادر التعليمي، خصوصًا في منطقة طرابلس، التي شهدت خلال السنوات الأخيرة تقلبات أمنية وإدارية انعكست سلبًا على البنية التربوية

وتشير دراسة القذافي (2019، ص66) إلى أن "الضغوط المهنية، ونقص الموارد، وانعدام فرص التطوير المهني، كانت من أكثر العوامل المؤثرة في ضعف التكيف النفسي لدى معلمي بعض التخصصات في طرابلس"

وفي هذا السياق، أصبح من الضروري استكشاف واقع التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس، نظرًا لأهمية هذا التوافق في تحسين الأداء التدريسي، وتعزيز العلاقات التربوية، والحد من الاضطرابات النفسية التي قد تُؤثر سلبًا في جودة التعليم

ويُعرّف التوافق النفسي لدى المعلم بأنه "حالة من التوازن بين طموحات المعلم وواقعه المهني، وقدرته على إدارة الضغوط والانفعالات بشكل يحقق له الرضا الوظيفي والاستقرار الذاتي"(البهي، 2016، ص51)

كما أن وجود اختلافات محتملة بين الذكور والإناث في مؤشرات التوافق النفسي يُمثل بُعدًا آخر جديرًا بالدراسة، نظرًا لتفاوت الأدوار الاجتماعية، واختلاف ظروف العمل بين الجنسين، وقد وجدت فروقًا دالة إحصائيًا في التوافق النفسي بين معلمي التربية البدنية الذكور والإناث في بيئات تعليمية متشابهة وهو ما أكدته دراسة علوان (2020، ص97)

وانطلاقًا من هذه الخلفية، تأتي هذه الدراسة لتُسلط الضوء على واقع التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في طرابلس، وتسعى إلى تحليل مستوياته، واختلافاته بحسب النوع الاجتماعي، والخبرة، وظروف البيئة المدرسية، بهدف تقديم توصيات عملية للجهات التربوية تسهم في تحسين واقع المعلم النفسي، وتعزيز جودة البيئة التعليمية

2-1 المشكلة

تواجه المنظومة التعليمية في ليبيا، وخاصة في منطقة طرابلس، تحديات متعددة ترتبط بالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والمهنية، ما يُلقي بظلاله على المعلمين في مختلف التخصصات، ومن بينهم معلمو ومعلمات التربية البدنية، الذين يتعرضون لضغوط مهنية إضافية ناتجة عن طبيعة عملهم الحركي، ونقص التجهيزات، وقلة التقدير المؤسسي لأدوارهم التربوية

ويُعد التوافق النفسي أحد أبرز المؤشرات الدالة على جودة الحياة المهنية للمعلم، فهو يُمثل انعكاسًا لحالة الاستقرار النفسي، والرضا عن الذات، والقدرة على مواجهة متطلبات البيئة المدرسية، والتفاعل الإيجابي مع الزملاء والطلبة إلا أن الواقع الميداني يشير إلى تفاوت في درجة التوافق النفسي بين معلمي ومعلمات التربية البدنية، ما قد يرتبط بعدة عوامل منها الجنس، وسنوات الخبرة، وطبيعة المدرسة، والدعم الإداري، وغيرها

وقد رصدت دراسات عربية ومحلية وجود مستويات منخفضة أو متوسطة من التوافق النفسي لدى المعلمين نتيجة الضغوط المتزايدة، كما أشارت دراسة البهي (2016، ص52) إلى أن "ضعف التقدير الاجتماعي لدور معلم التربية البدنية يمثل أحد الأسباب المؤدية لانخفاض التوافق النفسي"،

بينما أظهرت دراسة القذافي (2019، ص70) أن "البيئة التربوية في طرابلس تعاني من نقص برامج الدعم النفسي والمهني، ما يؤثر سلبًا على الأداء العام للمعلمين"

ومن خلال الخبرة الميدانية، يلاحظ الباحث أن معلمي التربية البدنية غالبًا ما يعملون في ظروف تعليمية أقل دعمًا مقارنة بزملائهم في التخصصات الأخرى، لا سيما في مدارس المنطقة الجنوبية والشرقية من طرابلس، حيث تعاني المدارس من نقص البنية التحتية الرياضية، وضعف الحوافز، وغياب برامج الرعاية النفسية، مما يجعل الحاجة إلى دراسة واقع التوافق النفسي لديهم أمرًا ملحًا

لذلك، تنطلق هذه الدراسة من تساؤل رئيس مفاده: ما مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس؟ وهل توجد فروق دالة إحصائيًا في هذا التوافق تعزى لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، ونوع المدرسة؟

1-3 أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

أ. تُسهم الدراسة في إثراء الأدبيات التربوية والنفسية حول موضوع التوافق النفسي، خاصة لدى معلمي التربية البدنية الذين لم يُسلط الضوء عليهم كثيرًا في البيئة الليبية
ب. تقدم نموذجًا علميًا يمكن الاستناد إليه في دراسات لاحقة تقيس التوافق النفسي في بيئات تعليمية مماثلة أو تخصصات أخرى
ج. تُسلط الضوء على الفروق النوعية بين الجنسين في المؤشرات النفسية لدى المعلمين، وهو ما يعزز الفهم النظري للتأثيرات النفسية في السياقات المهنية التربوية

الأهمية التطبيقية

أ. توفّر نتائج الدراسة قاعدة معلوماتية لصنّاع القرار التربوي وإدارات المدارس حول مدى حاجة معلمي التربية البدنية إلى دعم نفسي ومهني مستمر
ب. تُساعد في تطوير البرامج الإرشادية والتكوينية الموجهة لفئة المعلمين والمعلمات، لا سيما في ضوء الضغوط المتزايدة التي يعاني منها قطاع التعليم
ج. تُبرز ضرورة دمج برامج الصحة النفسية في خطط التطوير المهني لمعلمي التربية البدنية، مما يعزز الأداء التربوي ويقلل من معدلات الإجهاد والانسحاب المهني

1-4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والتطبيقية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ. تحديد مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في المدارس الواقعة بمنطقة طرابلس

ب. التعرف على الفروق في التوافق النفسي وفقًا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)

ج. دراسة العلاقة بين سنوات الخبرة المهنية ومستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة

1-5 فرضيات الدراسة:

في ضوء المشكلة والأهداف المطروحة، ووفقًا للمنهج الوصفي التحليلي، تتمثل فرضيات الدراسة فيما يلي:

الفرضية الأولى : توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس

الفرضية الثانية : توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق النفسي تعزى إلى متغير الجنس (ذكور / إناث)، وذلك لصالح أحد الجنسين

الفرضية الثالثة :توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين عدد سنوات الخبرة المهنية ومستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة

1-6 الدراسات السابقة

دراسة علوان (2020): بعنوان" الفروق النفسية بين المعلمين والمعلمات في البيئة المدرسية الليبية"

الهدف: التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين المعلمين والمعلمات في بعض مدارس طرابلس

المنهج: وصفي تحليلي العينة: 120 معلمًا ومعلمة من مختلف التخصصات، بينهم 30 من تخصص التربية البدنية

الأداة: استبانة التوافق النفسي (من إعداد الباحثة)

النتائج: وُجدت فروق دالة إحصائيًا في التوافق النفسي لصالح المعلمات، وعُزيت هذه الفروق إلى الدعم الاجتماعي الأعلى لدى الإناث التوصيات: تعزيز البرامج النفسية للمعلمين الذكور وتحسين بيئة العمل في المدارس الحكومية 📚

دراسة القذافي (2019) بعنوان: الضغوط المهنية وأثرها على أداء المعلمين بطرابلس الهدف: قياس العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق النفسي لدى معلمي المدارس العامة
المنهج: وصفي ارتباطي العينة: 100 معلم ومعلمة من المدارس الحكومية في طرابلس الأداة: مقياس التوافق النفسي + استبيان الضغوط المهنية النتائج: وُجدت علاقة سلبية قوية بين مستوى الضغوط المهنية ومستوى التوافق النفسي، خاصة في التخصصات العملية التوصيات: ضرورة دمج الدعم النفسي في برامج التدريب المهني للمعلمين

دراسة الشمري (2017) بعنوان: التوافق النفسي والمهني لدى معلمي التربية البدنية في المدارس الثانوية

الهدف: تحليل مستويات التوافق النفسي لمعلمي التربية البدنية، ودراسة الفروق وفقًا لمتغير الجنس وسنوات الخبرة المنهج: وصفي العينة: 80 معلمًا ومعلمة من مدارس التعليم الثانوي في الكويت الأداة: مقياس التوافق النفسي (إعداد عبد الستار إبراهيم (النتائج: تفاوت مستويات التوافق بين المعلمين والمعلمات، وكان المعلمون الأقل خبرة أكثر تعرضًا للضغوط النفسية التوصيات: تصميم برامج دعم نفسي للمبتدئين من المعلمين، وتحسين ظروف العمل البدني في الحصص الرياضية

دراسة البهي (2016) بعنوان : التوافق النفسي وأثره على الكفاءة التدريسية لدى المعلمين في مراحل التعليم العام

الهدف: دراسة العلاقة بين التوافق النفسي والأداء المهني لدى المعلمين المنهج: وصفي تحليلي العينة: 150 معلمًا ومعلمة في محافظات مختلفة بمصر الأداة: مقياس التوافق النفسي + بطاقة ملاحظة الأداء الوظيفي النتائج: ارتبط التوافق النفسي إيجابيًا بمستوى الأداء داخل الصف، خصوصًا في المواقف التعليمية التي تتطلب تفاعلًا حركيًا عاليًا التوصيات: إدراج مكونات الصحة النفسية في برامج إعداد المعلمين .

التعليق على الدراسات السابقة:

تُظهر معظم الدراسات السابقة أن التوافق النفسي لدى المعلمين يتأثر بعدة عوامل، من أبرزها الجنس، وسنوات الخبرة، وطبيعة البيئة المدرسية كما بينت أن معلمي التربية البدنية أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بزملائهم في التخصصات النظرية، نتيجة لطبيعة العمل البدني والافتقار أحيانًا للبنية الداعمة

ومع ذلك، لم تُعطِ الأدبيات السابقة اهتمامًا كافيًا للبيئة الليبية عمومًا، ولطرابلس خصوصًا، من حيث دراسة التوافق النفسي بشكل مباشر لدى معلمي التربية البدنية، مما يُبرز أهمية هذه الدراسة لسد هذه الفجوة البحثية

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يُعد من أنسب المناهج لدراسة الظواهر النفسية والتربوية كما هي في الواقع، دون التدخل في متغيراتها، مع تحليل العلاقات والأنماط السائدة بين المتغيرات. (عبيدات وآخرون، 2010، ص112)

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات مادة التربية البدنية العاملين في المدارس التابعة لمراقبات التعليم ببلديات طرابلس الكبرى، خلال العام الدراسي 2025/2024 ويُقدّر حجم المجتمع بنحو (N = 600) معلمًا ومعلمة بحسب بيانات إدارات المدارس

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية (Stratified Random Sample) لضمان تمثيل متوازن للجنس (ذكور/إناث)، والخبرة (قصيرة/متوسطة/طويلة)، وبلغ حجم العينة (180) معلمًا ومعلمة من مختلف البلديات التعليمية في طرابلس (مثل سوق الجمعة، عين زارة، أبو سليم، تاجوراء)

جدول (1) توصيف عينة الدراسة

ت	الجنس	العدد	النسبة المئوية
1	المعلمين	82	%45.00
2	المعلمات	98	%54.44

تصحيح المقياس

لاستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة، وانحصرت الإجابات وفقا لهذا المقياس في: [(دائماً)، (أحياناً)، (أبداً)]، وتم تحديد أوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي:

جدول (2) يبين أوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب

الخيار	دائماً	أحياناً	أبداً
الدرجة	3	2	1

وفقاً للجدول رقم (2) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي (3/2) أي حوالي (66%)، وقد حسب طول الفترة على أساس أن أوزان الاستجابات الثلاث (1–2–3) بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية، قد حصرت فيما بينها مسافتان، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (3) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

اتجاه الاجابة	الوسط المرجح
أبداً	من 1 إلى أقل من 1,66
أحياناً	من 1,67 إلى أقل من 2,33
دائماً	من 2,34 إلى أقل من 3.00

من الجدول رقم (3) تبين أن الوسط المرجح لاستجابة لا أوافق انحصر ما (من 1 إلى أقل من 1,66)، فيما انحصر الوسط المرجح لاستجابة احياناً (من 1.67 إلى أقل من 2,33)، بينما انحصر الوسط المرجح لاستجابة أوافق (من 2,34 إلى أقل من 3,00).

أدواة الدراسة: استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي المُعدّ من قِبل **عبد الستار إبراهيم (2003)**، بعد إجراء التعديلات المناسبة لتكييفه مع البيئة التعليمية الليبية

مكونات المقياس :يتكوّن المقياس من 30 عبارة موزعة على 3 أبعاد رئيسية:

1. الرضا النفسي العام (10 عبارات)
2. القدرة على التكيف المهني والاجتماعي (10 عبارات)
3. إدارة الانفعالات وضبط الضغوط (10 عبارات)

إجراءات الدراسة الادارية: التواصل الرسمي مع مراقبات التعليم ومديري المدارس للحصول على الموافقات اللازمة.

توزيع المقياس على عينة الدراسة يدويًا وإلكترونيًا وفق الظروف المناسبة

جمع الاستبيانات خلال فترة زمنية محددة (نوفمبر – ديسمبر 2024)

ترميز البيانات وتفريغها باستخدام برنامج SPSS

تحليل النتائج ومقارنتها بفرضيات الدراسة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً الصدق :

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع ببعدها، والجداول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الثلاث:

أولاً: الصدق

جدول (4) معاملات الارتباط بين فقرات محور الرضا النفسي العام والدرجة الكلية للمحور

العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
أشعر بالرضا عن أدائي المهني داخل المدرسة	.612**	0.007
أشعر بالارتياح في التعامل مع زملائي في العمل	.599*	0.012
أستمتع بتدريس مادة التربية البدنية	.579*	0.012
أشعر بأنني أحقق ذاتي من خلال عملي	.568*	0.014
أعتبر عملي مصدر فخر لي أمام الآخرين	.626**	0.005
أمارس عملي بحب ورغبة داخلية	.505*	0.037
أشعر أنني أعمل في بيئة تعليمية مناسبة	.626**	0.005
أعتقد أنني في الوظيفة التي تناسب ميولي وقدراتي	.626**	0.005

تبين من نتائج الجدول (4) والخاص بمحور الرضا النفسي، أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.505) و(0.626)، مما يعكس اتساقًا جيدًا بين الفقرات والبعد الكلي، ويدل على أن جميع الفقرات تقيس البعد بشكل متماسك.

جدول (5) معاملات الارتباط بين فقرات محور القدرة على التكيّف المهني والاجتماعي والدرجة الكلية للمحور

العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي ومديري	.762**	0.000
أتحمل المسؤوليات الإدارية الموكلة إليّ دون ضيق	.626**	0.005
أتمكن من ضبط سلوك الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية	.641**	0.004
أتعامل مع التحديات اليومية دون توتر زائد	.599**	0.009
أشارك في الأنشطة المدرسية خارج الحصص بفعالية	.495*	0.037
أستطيع الفصل بين مشاكلي الشخصية وعملي المهني	.499*	0.033
أتعامل بإيجابية مع النقد أو الملاحظات من الإدارة	.599**	0.009
أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي ومديري	.571*	0.012

يتبين من الجدول (5) والخاص بمحور القدرة على التكيف المهني والاجتماعي، أن معاملات الارتباط مرتفعة نسبيًا، وتراوحت بين (0.495) و(0.762)، مما يدل على قوة الاتساق الداخلي للفقرات مع البعد، خاصة الفقرات المتعلقة ببناء العلاقات وتحمل المسؤولية.

جدول (6) معاملات الارتباط بين فقرات محور إدارة الانفعالات والضغوط النفسية أستطيع التحكم في انفعالاتي داخل الصف الرياضي والدرجة الكلية للمحور

العبارات	معامل الارتباط	مستوى المعنوية
إدارة الانفعالات والضغوط النفسية أستطيع التحكم في انفعالاتي داخل الصف الرياضي	.626**	0.005
لا أشعر بالإحباط عند مواجهة مواقف صعبة في العمل	.697**	0.001
أتمالك نفسي في الأوقات التي تتطلب ضبطًا للانفعالات	.726**	0.001
أواجه ضغوط العمل بطريقة عقلانية وهادئة	.697**	0.001
أجد وسائل تساعدني على التخلص من التوتر المرتبط بالعمل	.841**	0.000
أستطيع التعبير عن انزعاجي بطريقة حضارية	.697**	0.001
لا أتأثر سلبًا بالمشكلات الإدارية داخل المدرسة	.697**	0.001
أتمتع بدرجة جيدة من التوازن النفسي في حياتي المهنية	.608**	0.007

يتبين من الجدول (6) والخاص بمحور إدارة الانفعالات وضبط الضغوط، أن معاملات الارتباط جاءت مرتفعة بشكل واضح، تراوحت بين (0.608) و(0.841)، مما يعكس اتساقًا داخليًا قويًا جدًا لهذا المحور، ويعزز من صدق المقياس في هذا المجال.

وتُظهر نتائج معاملات الارتباط الواردة في الجداول الثلاثة أن جميع الفقرات في أبعاد المقياس الثلاثة (الرضا النفسي، القدرة على التكيف المهني والاجتماعي، إدارة الانفعالات وضبط الضغوط)

حققت معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، عند مستوى دلالة.($p < 0.05$) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمستوى عالٍ من صدق الاتساق الداخلي، وجميع الفقرات تسهم بفعالية في قياس الأبعاد المستهدفة، ما يعزز من مصداقية أداة الدراسة في قياس التوافق النفسي لدى عينة البحث.

ثانيا : ثبات الاستبيان

استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (7) معاملات الثبات لمقياس التوافق النفسي ومحاوره

المحور	معامل الثبات
الرضا النفسي العام	087
القدرة على التكيّف المهني والاجتماعي	085
إدارة الانفعالات والضغوط النفسية	081
المقياس ككل	088

تشير نتائج معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ إلى أن مقياس التوافق النفسي يتمتع بمستوى جيد من الثبات في أبعاده الثلاثة وكذلك في الدرجة الكلية، مما تؤكد أن المقياس موثوق، ويمكن الاعتماد عليه في جمع البيانات وتحليلها نظرًا لما أظهره من ثبات مرتفع في جميع محاوره.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

1. اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة
2. معامل الثبات باستخدام معادلة سيبرمان براون
3. معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الاتساق الداخلي للفقرات
4. اختبار ت t–test للعينة الواحدة لمقارنة المتوسط الفرضية للعبارات (2) بمتوسطات العينة على عبارات الابعاد، وكذلك لمقارنة المتوسطات الفرضية للمحاور بمتوسطات العينة على الأبعاد الثلاثة

عرض نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى : توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق النفسي بأبعاده (الرضا النفسي – القدرة على التكيف المهني والاجتماعي– ادارة الانفعالات وضبط الضغوط) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس

المحور الاول: ما مستوى الرضا العام لدى أفراد العينة؟

جدول (8) يبين مستوى الرضا العام لدى أفراد العينة

العبارات	أبداً	احياناً	دائماً	قيمة كاي تربيع	مستوى المعنوية	الوزن المئوي
أشعر بالرضا عن أدائي المهني داخل المدرسة	7.1%	28.6%	64.3%	1.292 a	0.52	%80
	15.0%	37.5%	47.5%			
أشعر بالارتياح في التعامل مع زملائي في العمل	0.0%	21.4%	78.6%	7.56a	0.02	%78
	17.5%	45.0%	37.5%			
أستمتع بتدريس مادة التربية البدنية	0.0%	71.4%	28.6%	5.551 a	0.06	%77
	15.0%	37.5%	47.5%			
أشعر بأنني أحقق ذاتي من خلال عملي	14.3%	50.0%	35.7%	.59a	0.74	%77
	12.5%	40.0%	47.5%			
أعتبر عملي مصدر فخر لي أمام الآخرين	7.1%	64.3%	28.6%	1.19a	0.55	%75
	12.5%	47.5%	40.0%			
أمارس عملي بحب ورغبة داخلية	7.1%	50.0%	42.9%	.667a	0.71	%75
	15.0%	50.0%	35.0%			
أشعر أنني أعمل في بيئة تعليمية مناسبة	0.0%	35.7%	64.3%	7.948 a	0.01	%74
	17.5%	57.5%	25.0%			
أعتقد أنني في الوظيفة التي تناسب ميولي وقدراتي	0.0%	21.4%	78.6%	14.64 a	0.01	%72
	27.5%	50.0%	22.5%			

تشير نتائج جدول (8) إلى أن مستوى الرضا العام لدى أفراد العينة جاء بدرجة مرتفعة نسبيًا، حيث حققت معظم العبارات وزنًا مئويًا يتراوح بين (72% – 80%). فقد أظهرت أعلى نسبة رضا في عبارة "أشعر بالرضا عن أدائي المهني داخل المدرسة" (80%)، ما يدل على رضا المعلمين والمعلمات عن أدائهم الوظيفي. كما أشار 78% من المجيبين إلى شعورهم بالارتياح في التعامل مع زملائهم، مما يعكس وجود بيئة عمل إيجابية.

من ناحية دلالة كاي تربيع، نجد أن بعض العبارات أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا (مثل: التعامل مع الزملاء $p = 0.02$ ، والبيئة التعليمية $p = 0.01$ ، والوظيفة المناسبة للميول($p = 0.01$ ،

مما يشير إلى وجود فروق حقيقية في تقديرات العينة لهذه الجوانب، وربما تأثرت هذه التقديرات بعوامل ديموغرافية أو بيئية.

المحور الثاني :القدرة على التكيف المهني والاجتماعي

جدول (9) يبين مستوى **القدرة على التكيف المهني والاجتماعي** لدى أفراد العينة

العبارات	أبداً	احياناً	دائماً	قيمة كاي تربيع	مستوى المعنوية	الوزن المئوي
أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي ومديري	21.4 %	71.4%	7.1%	5.57a	0.06	%57
	50.0 %	35.0%	15.0%			
أتحمل المسؤوليات الإدارية الموكلة إليّ دون ضيق	21.4 %	71.4%	7.1%	6.43a	0.04	%56
	52.5 %	32.5%	15.0%			
أتمكن من ضبط سلوك الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية	78.6 %	14.3%	7.1%	9.08a	0.01	%56
	32.5 %	55.0%	12.5%			
أتعامل مع التحديات اليومية دون توتر زائد	0.0%	21.4%	78.6%	34.2a	0.01	%56
	77.5 %	17.5%	5.0%			
أشارك في الأنشطة المدرسية خارج الحصص بفعالية	35.7 %	64.3%	0.0%	5.47a	0.06	%56
	50.0 %	32.5%	17.5%			
أستطيع الفصل بين مشاكلي الشخصية وعملي المهني	92.9 %	7.1%	0.0%	16.5a	0.01	%54
	30.0 %	60.0%	10.0%			
أتعامل بإيجابية مع النقد أو الملاحظات من الإدارة	92.9 %	7.1%	0.0%	19.5a	0.01	%51
	21.4 %	71.4%	7.1%			
أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي ومديري	35.7 %	62.3%	2.6%	5.57a	0.06	%57
	50.0 %	35.0%	15.0%			

المحور الثاني: القدرة على التكيف المهني والاجتماعي

يُظهر جدول (7) أن القدرة على التكيف المهني والاجتماعي لدى العينة جاءت بمستوى متوسط إلى منخفض؛ حيث تراوحت الأوزان المئوية بين (51% – 57%). لاحظنا أن العبارات المتعلقة ببناء العلاقات وتحمل المسؤوليات حققت درجات أعلى نسبيًا (57%، 56%)، ما يعكس وجود حد مقبول من القدرة على التكيف في العلاقات المهنية.

أما العبارات المرتبطة بضبط السلوك والتعامل مع التحديات، فجاءت بنتائج متباينة؛ حيث أظهرت عبارة "أتمكن من ضبط سلوك الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية" مستوى منخفضًا (56%) مع دلالة معنوية ($p = 0.01$) مما يعكس وجود صعوبات واقعية في هذا الجانب.

عمومًا، أظهرت القيم الإحصائية وجود فروق دالة في عدة عبارات مثل "تحمل المسؤوليات", "ضبط السلوك", "التعامل مع النقد"، مما يؤكد وجود تباين في قدرة أفراد العينة على التكيف المهني والاجتماعي.

المحور الثالث: إدارة الانفعالات وضبط الضغوط

جدول (14) يبين مستوى إدارة الانفعالات وضبط الضغوط لدى أفراد العينة

العبارات	أبداً	احياناً	دائماً	قيمة كاي تربيع	مستوى المعنوية	الوزن المئوي
إدارة الانفعالات والضغوط النفسية أستطيع التحكم في انفعالاتي داخل الصف الرياضي	7.1%	78.6%	14.3%	16.4a	0.01	%51
	70.0%	25.0%	5.0%			
لا أشعر بالإحباط عند مواجهة مواقف صعبة في العمل	92.9%	7.1%	0.0%	6.74a	0.03	%51
	55.0%	22.5%	22.5%			
أتمالك نفسي في الأوقات التي تتطلب ضبطًا للانفعالات	100	0.0%	0.0%	12.9a	0.02	%51
	45.0%	40.0%	15.0%			
أواجه ضغوط العمل بطريقة عقلانية وهادئة	42.9%	50.0%	7.1%	3.08a	0.22	%50
	65.0%	25.0%	10.0%			
أجد وسائل تساعدني على التخلص من التوتر المرتبط بالعمل	14.3%	64.3%	21.4%	21.9a	0.01	%49
	82.5%	10.0%	7.5%			
أستطيع التعبير عن انزعاجي بطريقة حضارية	35.7%	35.7%	28.6%	9.45a	0.01	%48
	77.5%	17.5%	5.0%			
لا أتأثر سلبًا بالمشكلات الإدارية داخل المدرسة	35.7%	64.3%	0.0%	12.8a	0.02	%46
	77.5%	15.0%	7.5%			
أتمتع بدرجة جيدة من التوازن النفسي في حياتي المهنية	65.0%	25.0%	10.0%	.210a	0.91	%46
	64.3%	28.6%	7.1%			

تبين أن مستوى إدارة الانفعالات وضبط الضغوط جاء ضعيفًا نسبيًا، حيث تراوحت الأوزان المئوية بين (46% – 51%). لوحظ أن عبارات مثل "أستطيع التحكم في انفعالاتي داخل الصف الرياضي" و*"لا أشعر بالإحباط عند مواجهة مواقف صعبة"* و*"أتمالك نفسي في الأوقات التي تتطلب ضبطًا للانفعالات"* حققت نسبًا منخفضة، مما يدل على ضعف قدرة أفراد العينة على إدارة انفعالاتهم في المواقف الضاغطة.

وقد أكدت نتائج كاي تربيع وجود فروق ذات دلالة معنوية في معظم العبارات ($p < 0.05$) ما يشير إلى أن تقديرات العينة تختلف جوهريًا، وربما تعكس هذه الفروق تأثير المتغيرات الديموغرافية (كالجنس أو الخبرة).

الفرضية الثانية : توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى التوافق النفسي بأبعاده (الرضا النفسي – القدرة على التكيف المهني والاجتماعي– ادارة الانفعالات وضبط الضغوط) تعزى إلى متغير الجنس (ذكور / إناث)، وذلك لصالح أحد الجنسين.

جدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" للعينات المستقلة للفروق في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق النفسي بأبعاده (الرضا النفسي – القدرة على التكيف المهني والاجتماعي– ادارة الانفعالات وضبط الضغوط) لدى معلمي التربية البدنية تبعا للجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرضا النفسي	ذكر	82	2.97	0.721	1.564	0.231
	أنثى	98	2.60	0.901		
القدرة على التكيف	ذكر	82	3.23	0.622	1.687	0.325
	أنثى	98	2.97	0.708		
ادارة الانفعالات وضبط الضغوط	ذكر	82	4.25	0.544	0.702	0.012
	أنثى	98	3.70	0.911		
الدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي	ذكر	82	3.31	0.629	1.251	0.157
	أنثى	98	3.09	0.751		

توضح نتائج الجدول أن متوسطات استجابات الذكور كانت أعلى من الإناث في جميع مجالات التوافق النفسي (الرضا النفسي، القدرة على التكيف المهني والاجتماعي، إدارة الانفعالات وضبط الضغوط، والدرجة الكلية). ومع ذلك، تُظهر قيم اختبار "ت" ومستويات الدلالة أن الفروق بين الذكور والإناث في جميع المجالات لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية (p > 0.05)، باستثناء مجال إدارة الانفعالات وضبط الضغوط الذي سجل دلالة عند مستوى (p = 0.012)، مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائيًا لصالح الذكور في هذا المجال.

بالتالي، يمكن القول إن الجنس لم يكن عاملاً مؤثرًا بشكل عام في التوافق النفسي بأبعاده، باستثناء القدرة الأفضل للذكور في إدارة الانفعالات وضبط الضغوط مقارنة بالإناث ضمن عينة الدراسة.

الفرضية الثالثة :توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين عدد سنوات الخبرة المهنية ومستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة

جدول رقم (9)

يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لتقديرات أفراد العينة حول الأنماط القيادية لمديري المدارس الثانوية وفقاً لمتغير **سنوات المهنة**

المحور	سنوات المهنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرضا النفسي	إلى 5 سنوات	39	3.21	0.98
	من 6 سنوات الى 10 سنوات	69	3.02	0.82
	أكثر من 10 سنوات	72	2.95	0.80
القدرة على التكيف	أقل من 5 سنوات	39	2.92	0.79
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	69	2.88	0.75
	أكثر من 10 سنوات	72	3.05	0.90
ادارة الانفعالات وضبط الضغوط	أقل من 5 سنوات	39	2.78	0.71
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	69	2.92	0.79
	أكثر من 10 سنوات	72	2.45	0.70
الدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي	أقل من 5 سنوات	39	3.87	0.77
	من 5 سنوات الى 10 سنوات	69	3.36	0.67
	أكثر من 10 سنوات	72	2.56	0.81

*معنوية عند مستوى 0.05

تشير النتائج إلى وجود اختلافات ملحوظة في تقديرات التوافق النفسي بأبعاده تبعًا لسنوات المهنة لدى أفراد العينة، في محور الرضا النفسي، يتبين أن المعلمين ذوي الخبرة الأقل (حتى 5 سنوات) حققوا أعلى متوسط (3.21)، يليه أصحاب الخبرة من 6 إلى 10 سنوات (3.02)، بينما سجل أصحاب الخبرة الأكثر من 10 سنوات أقل متوسط (2.95)، وفي محور القدرة على التكيف، كان أعلى متوسط لدى أصحاب الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات) (3.05)، ما يعكس ربما تطور القدرة على التكيف المهني مع طول الخبرة، أما في محور إدارة الانفعالات وضبط الضغوط، فقد ظهر أعلى متوسط لدى الفئة من 6 إلى 10 سنوات (2.92)، يليه الأقل خبرة (2.78)، بينما كان الأقل لدى من لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة (2.45)، مما قد يشير إلى تزايد الضغوط مع طول مدة الخدمة، ويتبين من الدرجة الكلية للتوافق النفسي، أنه كان أعلى متوسط لدى المعلمين الأقل خبرة (3.87)، يليه من 6 إلى 10 سنوات (3.36)، بينما جاء أقل متوسط لدى من لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة (2.56)، وبوجه عام، توحي هذه النتائج بأن التوافق النفسي بمفهومه العام يتراجع مع زيادة سنوات المهنة، مما قد يشير إلى تأثير الضغوط المتراكمة وطبيعة بيئة العمل بمرور الوقت على الجوانب النفسية للمعلمين.

جدول رقم (10)

نتائج اختبار التباين الأحادي تبعا لسنوات المهنة

المحور	المتوسطات			قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية (.SIG)
	أقل من 5 سنوات	من 5 الى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات		
الرضا النفسي	3.21	3.02	2.95	1.784	0.068
القدرة على التكيف	2.92	2.88	3.05	1.245	0.245
ادارة الانفعالات وضبط الضغوط	2.78	2.92	2.45	0.514	0.652
الدرجة الكلية لأبعاد التوافق النفسي	2.97	2.94	2.81	2.541	0.072

*معنوية عند مستوى 0.05

تشير نتائج اختبار التباين الأحادي إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متوسطات استجابات أفراد العينة في جميع أبعاد التوافق النفسي (الرضا النفسي، القدرة على التكيف، إدارة الانفعالات وضبط الضغوط، والدرجة الكلية) تعزى إلى اختلاف سنوات المهنة، حيث جاءت القيم الاحتمالية (SIG.) لجميع المحاور أكبر من 0.05، حيث سجل محور الرضا النفسي($p = 0.068$) ، ومحور القدرة على التكيف($p = 0.245$) ، ومحور إدارة الانفعالات($p = 0.652$) ، والدرجة الكلية للتوافق النفسي.($p = 0.072$)) وبالرغم وجود فروق ظاهرية في المتوسطات بين الفئات المختلفة من سنوات المهنة، إلا أن هذه الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية، ما يعني أن سنوات المهنة لم تكن عاملاً مؤثرًا بشكل جوهري في مستوى التوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في عينة الدراسة.

الاستنتاجات العامة:

أظهرت نتائج الدراسة أن :

1. مستوى الرضا النفسي العام لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بمنطقة طرابلس جاء مرتفعًا نسبيًا، ما يعكس شعور الغالبية بالرضا عن أدائهم الوظيفي وبيئة عملهم، خاصة فيما يتعلق بالارتياح في التعامل مع الزملاء والشعور بأن الوظيفة مناسبة للميول والقدرات.
2. القدرة على التكيف المهني والاجتماعي جاءت بمستوى متوسط إلى منخفض، حيث واجه أفراد العينة صعوبات نسبية في مجالات مثل ضبط سلوك الطلاب، التعامل مع التحديات اليومية، وتحمل المسؤوليات الإدارية دون ضيق، رغم وجود قدرة مقبولة على بناء العلاقات مع الزملاء والمديرين.
3. إدارة الانفعالات وضبط الضغوط النفسية كانت نقطة ضعف واضحة لدى المعلمين والمعلمات، حيث جاءت الأوزان المئوية منخفضة نسبيًا، بما يعكس حاجة أفراد العينة إلى دعم أكبر في التعامل مع المواقف الضاغطة وضبط الانفعالات في بيئة العمل المدرسية.
4. وجود فروق دالة إحصائيًا في عدد من العبارات ضمن المحاور الثلاثة، مما يدل على تباين تقديرات العينة، وربما يعكس تأثير عوامل ديموغرافية كالجنس أو سنوات الخبرة على استجاباتهم.

التوصيات:

1. تصميم برامج تدريبية وإرشادية تستهدف تطوير مهارات إدارة الانفعالات وضبط الضغوط لدى معلمي التربية البدنية، لتعزيز قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة والانفعالية داخل المدرسة.
2. تعزيز الدعم الإداري والمهني للمعلمين، خاصة في مجال التكيف مع التحديات اليومية وتحمل المسؤوليات الإدارية، من خلال التوجيه المستمر والبرامج التطويرية.
3. تشجيع مبادرات بناء بيئة عمل إيجابية تعتمد على التعاون والاحترام المتبادل بين المعلمين والمديرين، بما يسهم في رفع مستوى الرضا المهني وتعزيز القدرة على التكيف.
4. إجراء دراسات مستقبلية تستهدف استكشاف أثر المتغيرات الديموغرافية (مثل الجنس، الخبرة، المؤهل العلمي) على التوافق النفسي، باستخدام عينات أوسع ومناطق جغرافية متعددة لتعميم النتائج.
5. تفعيل برامج الصحة النفسية المدرسية لدعم المعلمين على المستوى النفسي والاجتماعي، بما يسهم في تحسين جودة أدائهم المهني وتحقيق أهداف العملية التعليمية.

المراجع:

عبد الستار إبراهيم (2003) الصحة النفسية والعلاج النفسي القاهرة: الأنجلو المصرية، ص89

الشمري، عبد الله (2017) التوافق النفسي والمهني لدى معلمي التربية البدنية في المدارس الثانوية مجلة العلوم النفسية والتربوية، 9(2)، ص112

القذافي، محمد (2019) الضغوط المهنية وأثرها على أداء المعلمين بطرابلس مجلة التربية المعاصرة، 6(1)، ص66

البهي، حسين (2016) التوافق النفسي وأثره على الكفاءة التدريسية الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ص51

علوان، منى (2020) الفروق النفسية بين المعلمين والمعلمات في البيئة المدرسية المجلة العربية للعلوم النفسية، 12(3)، ص97

علوان، منى. (2020). أثر بعض المتغيرات الديموغرافية في مستوى التوافق النفسي لدى المعلمين. المجلة العربية للعلوم النفسية، 12(3)، 97–110.

القذافي، محمد. (2019). التوافق النفسي والمهني وعلاقتهما بأداء المعلم في مدارس التعليم الثانوي. مجلة التربية المعاصرة، 6(1)، 66–72.

الشمري، عبد الله. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 9(2)، 112–120.

البهي، حسين. (2016). علم النفس التربوي: أسسه وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. ص51–60.