

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

**مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات**

**النشاطات البدنية والرياضية**

**التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي**

**الموضوع:**

**المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية  
البدنية والرياضية**

**دراسة ميدانية على أساتذة ثانويات ولاية البويرة**

**إشرافه الدكتور:**

\* طراد توفيق

**إعداد الطالب:**

\* سرين وليد

\* مخناش بليلي

**السنة الجامعية: 2019/2018**

# شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (النمل ١٩)

الآية 19

نحمد الله سبحانه وتعالى أولا وأخيرا على ما أعطانا من قوة ومثابرة لإنجاز هذا العمل المتواضع وإخراجه في صورته الحالية.

ولا يسعنا فخرا وعرفانا بالجميل إلا أن نتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لأستاذنا الفاضل "طراد توفيق" لقبوله الإشراف على هذا البحث، فقد كان مثالا للمعلم الذي يعطينا بلا حدود، فأعطى الباحثين الكثير من علمه وخبرته وجهده ولن تستطيع الكلمات أن توفيه حقه وإن كان وسيظل مثالا لنا نحتذي به في حياتنا العملية. فله خالص الشكر والتقدير.

كما لا ننسى الأخ والصديق الذي قدم لنا يد المساعدة عندما احتجنا إليه الزميل الفاضل "سليم" ونتمنى من كل أعماق قلوبنا أن يوفقه الله لم يحبه ويرضاه وأخيرا نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد.



# إهداء

الحمد لله الواجب الوجود، الدائم العطاء والجد، الموجود قبل كل موجود، والصلاة والسلام على الرحمة المهداة، سيدنا وحبیبنا وقائدنا محمد صلى الله عليه وسلم، ملأ العلی بکماله، كشف الدجى بجماله، عظمت جميع خصاله، صلوا عليه وآله، صلى الله عليك يا سيدي يا رسول الله.

قال تعالى: "وفي ذلك فليتنافس المتنافسون"

وقال أيضا: "وبالوالدين إحسانا"

\* أهدي ثمرة جهدي إلى التي رأني قلبها قبل عينيها، إلى الزهرة التي فاقت كل الزهور، إلى الشمعة التي يشع منها النور، إلى الأزكى من كل العطور، إلى التي من أنابلها أنا فخور، إلى التي هي في وسط قلبي البهجة والسرور،

\* إلى التي من أجلها تعلمت الكتابة على السطور، سامحيني... فلو كان هناك أكثر من الحب لأهديته لك... إلى أمي الغالية.

\* إلى الذي سعى جاهدا على أن يراني إطارا كبيرا، إلى من صبر وكافح من أجل أن يعيش أبناؤه حياة نبيلة وكريمة، إلى من دلل لي الصعاب وبت في روح المثابرة والإجتهد، إلى من كان أمله أن يرانا دائما سعداء... إلى أبي العزيز

\* إلى إخوتي الأعزاء عادل وزين الدين حفظهم الله

\* إلى أختي العزيزة حفظها الله ورعاها

\* إلى أخي العزيز حمزة وعائلته الكريمة وخص بالذكر ابنه الكتكوت الصغير عبد الرحمان حفظه الله ورعاها

\* إلى كل الأصدقاء:

\* إلى جميع العائلات التي تحمل لقب "سرين و"لهوازي وإلى الأهل والأقارب .

\* كما أهدي عملي هذا إلى كل من عرف هذا العبد المتواضع من قريب أو بعيد.

\* إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي \*

\* إلى كل من نساهم قلمي ولم ينساهم قلبي \*

\* إلى كل من قرأ هذا الإهداء \*

وليد

# إهداء

إلى المستيقظة فجرًا.. المصلية فرضاً.. التالية ذكرًا.. المعدة  
فظورًا.. المجهزة تلميذًا.. المرتبة بيتاً.. الحانية ظهرًا.. الكانسة  
أرضاً.. المسرحة شعراً.. الموضبة فراشاً.. المعدة للنوم أولاداً و  
أزواجنا أُمي الغالية ...

إلى أبي و الآباء الذين يفلقون صخر الحياة بحثاً عن رغيـف  
أبنائهم من أجل أن يعيش أبنائهم حياة نبيلة

إلى العمال البسطاء.. كانسـي الطرقات.. سائقي  
السيارات.. حارسـي البناءات.. بئاعي في الطرقات.. الجنود في  
الثكنات الذين إذا غابوا لم يفتقدوا إن حضروا لا يابه لهم  
إلى الشباب المكبلين بأصفاد المهـور الغالية والوظائف  
المفقودة.

إلى اللواتي تأخر زواجهن يمتن ألف مرة شوقاً لطفل وحبـيب.

إلى كل أعضاء نادي القراء لجامعة البويرة.

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل طلبة طلبة المعهد و الاساتذة الكرام

إلى الكثير ممن لم أذكرهم لأنني لم أراهم لا تبتئسوا يكفي أن الله  
يراكم.

## مخناش بليلي



# محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتويات البحث.
ث	- قائمة الجداول.
ج	- قائمة الأشكال.
ح	- ملخص البحث.
خ	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
05	1- الإشكالية.
06	2- الفرضيات.
07	3- أسباب اختيار الموضوع.
07	4- أهمية البحث.
07	5- أهداف البحث.
08	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
11	<b>تمهيد</b>
<b>المحور الأول: المهارات الاجتماعية</b>	
13	1-1- مفهوم المهارة.
13	1-2- مفهوم المهارات الاجتماعية.
14	1-3- أهمية المهارات الاجتماعية.
14	1-4- أشكال المهارات الاجتماعية.
14	1-4-1- أشكال التعبير .
14	1-4-2- أشكال الاستقبال .

15	1-4-3-العوامل المساعدة.
15	1-5- النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية.
15	1-5-1- النظرية السلوكية.
15	1-5-2- نظرية التعلم الاجتماعي.
15	1-5-3- النظرية المعرفية.
15	1-6- أهم المهارات الاجتماعية.
15	1-6-1- مهارة التعبير الاجتماعي.
16	1-6-2- مهارة الحساسية الانفعالية.
16	1-6-3- مهارة الضبط الانفعالي.
16	1-7- أهمية المهارات الاجتماعية.
17	1-8-العوامل المؤثرة في تشكيل المهارات الاجتماعية.
17	1-8-1- الجنس.
17	1-8-2- السن.
18	1-8-3- التنشئة الاجتماعية.
18	1-8-4- جماعة الرفاق.
18	1-8-5- سمات الشخصية.
18	1-8-6- العادات والتقاليد.
18	1-9- أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية.
19	1-10- أساليب قياس المهارات الاجتماعية.
20	1-10-1- التقدير الذاتي.
20	1-10-2- المقابلة الشخصية.
20	1-10-3- تحليل المضمون.
20	1-10-4- الضبط الاجتماعي.
21	1-11- قياس المهارات الاجتماعية.
21	1-11-1- القياس الاجتماعي.
18	1-11-2- مقياس التقرير الذاتي.
<b>المحور الثاني: الصحة النفسية</b>	
23	2-1- تعريف الصحة النفسية.
24	2-2- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية .
24	2-2-1- الأسرة.

24	2-2-2- المدرسة.
24	2-2-3- طبيعة العمل.
24	2-2-4- حاجات العاميين و مدى إشباعها.
24	2-3-3- مظاهر الصحة النفسية.
24	2-3-1- الاتزان الانفعالي.
25	2-3-2- الدافعية.
25	2-3-3- التفوق العقلي.
25	2-3-4- الشعور بالسعادة.
25	2-3-5- النضج الانفعالي.
25	2-3-6- التوافق النفسي.
25	2-4-4- مناهج الصحة النفسية.
25	2-4-1- المنهج الإنمائي.
25	2-4-2- المنهج الوقائي.
26	2-4-3- المنهج العلاجي.
26	2-5-5- النظريات المفسرة للصحة النفسية.
26	2-5-1- نظرية التحليل النفسي.
27	2-5-2- نظرية علم النفس الفردي.
27	2-5-3- النظرية السلوكية.
27	2-5-4- نظرية التحليل الوجودي.
28	2-6-6- نسبية الصحة النفسية.
28	2-7-7- مستويات الصحة النفسية.
29	2-7-1- التوزيع الإعتدالي للصحة النفسية.
29	2-7-2- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية.
30	2-7-3- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط.
30	2-7-4- العاديون في الصحة النفسية.
30	2-7-5- الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة.
30	2-7-6- الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة.
<b>المحور الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية</b>	
32	3-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
32	3-2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية.



32	3-2-1- شخصية التربية للأستاذ.
33	3-2-2- الشخصية القيادية للأستاذ.
34	3-3- طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.
35	3-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
35	3-5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
35	3-5-1- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية.
35	3-5-2- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية.
35	3-5-3- توفير القيادة.
35	3-5-4- تنمية مهارات الاتصال الفعال لدى أستاذ التربية البدنية.
36	3-6- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.
36	3-6-1- الخصائص الشخصية.
36	3-6-2- الخصائص الجسمية.
36	3-6-3- الخصائص العقلية و العلمية.
37	3-7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية.
36	3-8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم.
37	3-9- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي.
37	3-10- الوظائف البيداغوجية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
38	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
40	- تمهيد.
41	2-1- دراسات تتعلق بالمهارات الاجتماعية.
41	2-1-1- دراسة العلوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب"
41	2-1-2- دراسة الحسانين "المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكنتاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى".
41	2-1-3- دراسة السيسى "أنماط السلوك القيادي وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المدير المصري".
42	2-1-4- دراسة كروم موفق 2017 بعنوان البنية العاملية لاختبار المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية.
42	2-2- التعليق على الدراسات السابقة.

42	1-2-2- من حيث الهدف.
43	2-2-2- من حيث العينة.
43	3-2-2- من حيث الأدوات.
43	4-2-2- من حيث المنهج.
43	3-2- دراسات تتعلق بالصحة النفسية.
43	1-3-2- دراسة د.فاضل كردي الشمري 2013.
44	2-3-2- دراسة د/ نبيل منصورى ، د/لوناس عبد الله، د/علوان رفيق 2017
44	3-2-3- دراسة محمد جودت ناصر 2006 .
45	4-2-3- دراسة الزبيدي (2000).
45	5-2-3- دراسة بشرى أحمد جاسم العكايشي.
45	6-2-3- دراسة د. روبي محمد أ. بن هني مونة.
46	4-2- التعليق على الدراسات السابقة.
46	1-4-2- من حيث الهدف.
46	2-4-2- من حيث العينة.
47	3-4-2- من حيث الأدوات.
47	4-4-2- من حيث المنهج.
47	5-2- مدى استفادة هذه الدراسة من الدراسات السابقة.
48	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
51	تمهيد
52	1-3- الدراسة الإستطلاعية.
53	2-3- الدراسة الأساسية.
53	1-2-3- منهج الدراسة.
53	2-2-3- متغيرات البحث.
54	3-2-3- مجتمع البحث.
54	4-2-3- عينة البحث.
54	5-2-3- كيفية اختيار العينة.
54	6-2-3- مواصفات العينة وخصائصها.
56	7-2-3- مجالات البحث.

56	3-2-7-1- المجال البشري.
56	3-2-7-2- المجال المكاني.
56	3-2-7-3- المجال الزمني.
57	3-2-8- أدوات البحث.
57	3-2-8-1- مقياس المهارات الاجتماعية.
58	3-2-8-2- مقياس الصحة النفسية.
59	3-2-9- الخصائص السيكومترية للمقاييس.
59	3-2-9-1- الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية.
61	3-2-9-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية.
62	3-2-10- الوسائل الإحصائية.
62	3-2-10-1- تعريف برنامج SPSS.
62	3-2-10-2- استخدام SPSS في البحث.
63	3-2-10-3- المتوسط الحسابي.
63	3-2-10-4- الانحراف المعياري.
63	3-2-10-5- معادلة بيرسون.
66	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
68	تمهيد.
69	4-1- عرض وتحليل النتائج.
101	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
101	4-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
102	4-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
103	4-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
104	4-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.
105	4-2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.
106	4-2-6- مناقشة نتائج الفرضية العامة.
108	خلاصة.
109	- الاستنتاج العام.
.	- خاتمة
.	- اقتراحات وفروض مستقبلية.

.	- البيبليوگرافيا.
.	- الملاحق.
.	- الملحق رقم 01.
.	- الملحق رقم 02.
.	- الملحق رقم 03.

# قائمة الجداول

الورقة	الجدول	الرقم
16	جدول رقم 01: يوضح أساليب اكتساب المهارات الاجتماعية.	01
54	جدول رقم 02: يمثل الجنس العينة.	02
54	جدول رقم 03: يمثل الدرجة العلمية للعينة.	03
55	جدول رقم 04: يمثل سن العينة .	04
56	جدول رقم 05: يوضح سنوات الخبرة للعينة .	05
57	جدول رقم 06: يوضح توزيع فقرات مقياس المهارات الاجتماعية.	06
60	جدول رقم 07: يمثل الصدق الظاهري للمقياس .	07
60	جدول رقم 08: يمثل معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال وكذلك المقياس ككل .	08
61	جدول رقم 09: يمثل العبارات الخاصة بالمقياس الصحة النفسية .	09
62	جدول رقم 10: يمثل معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال وكذلك المقياس ككل .	10
64	جدول رقم 11: يوضح كيفية تفرغ المعلومات المتحصل عليها من خلال إجابات أساتذة التربية البدنية .	11
69	جدول رقم 12: يوضح درجات المهارات الاجتماعية لكل الأساتذة .	12
70	جدول رقم 13: يوضح درجات الصحة النفسية لكل الأساتذة .	13
71	جدول رقم 14: يمثل درجات مهارات الأستاذ الأول.	14
72	جدول رقم 15: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني.	15
73	جدول رقم 16: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث.	16
74	جدول رقم 17: يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع.	17
75	جدول رقم 18: يمثل درجات مهارات الأستاذ الخامس.	18
76	جدول رقم 19: يمثل درجات مهارات الأستاذ السادس.	19
77	جدول رقم 20: يمثل درجات مهارات الأستاذ السابع.	20
78	جدول رقم 21: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثامن.	21
79	الجدول رقم 22: يمثل درجات مهارات الأستاذ التاسع.	22
80	الجدول رقم 23: يمثل درجات مهارات الأستاذ العاشر.	23
81	الجدول رقم 24: يمثل درجات مهارات الأستاذ الحادي عشر.	24
82	الجدول رقم 25: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني عشر.	25

83	الجدول رقم 26: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث عشر.	26
84	الجدول رقم 27: يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع عشر.	27
85	الجدول رقم 28: يمثل درجات مهارات الأستاذ الخامس عشر.	28
86	الجدول رقم 29: يمثل درجات مهارات الأستاذ السادس عشر.	29
87	الجدول رقم 30: يمثل درجات مهارات الأستاذ السابع عشر.	30
88	الجدول رقم 31: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثامن عشر.	31
89	الجدول رقم 32: يمثل درجات مهارات الأستاذ التاسع عشر.	32
90	الجدول رقم 33: يمثل درجات مهارات الأستاذ العشرون.	33
91	الجدول رقم 34: يمثل درجات مهارات الأستاذ الواحد والعشرون.	34
92	الجدول رقم 35: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني والعشرون.	35
93	الجدول رقم 36: يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث والعشرون.	36
94	الجدول رقم 37: يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع والعشرون.	37
95	الجدول رقم 38: يمثل درجات مهارات كل الأساتذة.	38
96	الجدول رقم 39: يمثل مستوى المهارات الاجتماعية.	39
97	جدول رقم 40: يمثل مستوى الصحة النفسية.	40
98	جدول رقم (41): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.	41
99	جدول رقم (42): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.	42
100	جدول رقم (43): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.	43
105	الجدول رقم (44): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.	44
107	جدول رقم (45): يبين استنتاجات مقابلة النتائج بالفرضيات.	45

# قائمة الأشكال

الورقة	الشكل	الرقم
55	الشكل 01: يمثل الدرجة العلمية للأساتذة.	01
55	الشكل 02: يمثل التمثيل البياني لسن الأساتذة.	02
56	الشكل 03: يمثل التمثيل البياني يمثل الخبرة المهنية للأساتذة	03

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي  
دراسة ميدانية لأساتذة لبعض ثانوية ولاية البويرة.

إشراف الدكتور:

-طراد توفيق.

إعداد الطلبة:

-مخناش بليلى.

-سرين وليد.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي) بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. كما هدفت إلى الكشف على مستوى المهارات الاجتماعية ومستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة، ومعرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد عينة الدراسة على كل من مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية لدى الأساتذة تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر)، وهدفت إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة هي (مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية) وكلها من إعداد الباحثين، وقد تم تطبيقها على عينة تتكون من 24 أساتذة من التعليم بطريقة قصديه. وقد الثانوي ، تم اختيارهم استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض. وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

1- مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.

2- مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.

3- توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والحساسية الانفعالية.

4- توجد علاقة طردية موجبة بين الصحة النفسية والضبط الانفعالي.

5- توجد علاقة طردية موجبة بين الصحة النفسية والتعبير الاجتماعي.

كما وفي ضوء ذلك أوصى الباحثان بما يلي:

- الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإعداد والتكوين لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- توعية أساتذة التربية البدنية والرياضية بأساليب المهارات الاجتماعية وبناء الأهداف من أجل الصحة النفسية.

- تفعيل العلاقة الاجتماعية ذات الأبعاد المتوازنة بين مكونات التدريس والتواصل (أساتذة، تلاميذ، إداريين ومدراء).

الكلمات الدالة : المهارات الاجتماعية، الصحة النفسية، أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي.



مقدمة:

تعتبر التنمية والتطوير من السمات المصاحبة للمجتمعات، وفي إطار هذه التغيرات كان هناك تغير في الاتجاه نحو عمل الاستاذ باعتباره عنصر فعال في المجتمع.

وبهذا أصبح الاستاذ في مكانه ومنصبه الإشرافي، على نقاط التقاء واحتكاك أكثر مع العديد من الأفراد والمجموعات والمؤسسات إضافة إلى الدور الكبير الذي خصص له في التدريس ومعاملته مع التلاميذ، وهذا بدوره أدى إلى اتساع مسؤوليته ومهامه، مما ألقى على كاهله المزيد من الأعباء والضغوط، خاصة فيما يتعلق بطبيعة الوظيفة وصراع الدور.

كما أن الأستاذ تواجهه خلال مواقف الحياة المختلفة الكثير من الحوادث الحياتية المهمة والملحة والمتابعة والتي قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعله أكثر عرضة للضغوط وإذا استمرت هذه الحالة أحدثت تدهورا من الناحية الصحية له. ([www.al-jazirah.com](http://www.al-jazirah.com))

كما أن القدرة على انشاء العلاقات الاجتماعية وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط بل للصحة النفسية والجسمية، وقد دلت جولمان على ذلك بالدراسات التي أجريت على (37000) من البشر، أظهرت أن العزلة الاجتماعية تضاعف المرض والموت، كما يرى فارسون أن الناس يعانون بدرجة أكبر في حياتهم مثل فشل العلاقات الاجتماعية. (الأعسر وكفافي، 2000، ص361)

مما سبق يتضح لنا أن الاستاذ الناجح ينبغي أن يكون لديه قدرا واسعا من المهارات الاجتماعية لما تلعبه من دور بارز في حياته من إزالة للمعوقات وتذليل للصعوبات، والدور الأهم في حياة الاستاذ لأنه يقف على مفترق طرق مليء بالتحديات والضغوطات يتطلب منها أثناء تفاعله مع الآخرين مجموعة من المهارات تيسر وتضفي على علاقاته الاحترام والتقدير والحب والتعاطف والمشاركة والتواصل، وتخفف من الضغوطات التي تتعرض لها أثناء تفاعلات الحياة اليومية داخل العمل والمحيطين به، ويستطيع من خلاله الوصول إلى ما تصبو من أهداف. وكلما كان الاستاذ مزود بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما زادت قدراته في التعامل مع المواقف والأزمات المتصارعة حيث أن الأداء المطلوب منه يحتاج إلى تضافر واتساق الجهود بينه وبين المحيطين به، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال قيادات واعية مدركة لدورها وبممتلك المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك التناغم والانسجام في الأداء.

فالنقص في المهارات الاجتماعية ممكن أن يؤدي إلى الفشل أو العجز في الحياة الاجتماعية أو العلاقات المتبادلة بين الأشخاص بمن فيهم المتميزين في حياتهم العملية.

ومن هنا تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع الاستاذ أن يوفق بينه وبين البيئة التعليمية الجديدة التي اصبح يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام والتكيف ومواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه بحيث يكون قادرا على التكيف مع تلك البيئة وبصورة عادية .

من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها الاستاذ متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه وزملائه ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون

قادرا على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات الاستاذ، وهي أيضاً في جوهرها عملية توافق نفسي، والتوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الاستاذ والمحيط والبيئة.

ويرى الباحثان أنه يمكن القول أن الأستاذ الناجح هو الذي يتميز بالمهارات الاجتماعية والصحة النفسية الجيدة التي تمكنه بالتمتع بالسلامة الصحية النفسية والجسمية والشعور بالسعادة والطمأنينة و بناء علاقات مع الآخرين عن طريق التفاهم و التضامن.

ولأجل هذا قام الباحثان بإنجاز هذه الدراسة قصد معرفة المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية، وقد طبق الباحثان هذه الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات ولاية البويرة وذلك خلال الموسم الرياضي (2018/2019)، حيث قام الباحثان باستهلال هذه الدراسة بمدخل عام خاص بالتعريف بالبحث حيث يتضمن إشكالية البحث من خلال طرح تساؤل حول علاقة المهارات الاجتماعية بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى خمس تساؤلات جزئية والتي تمت الإجابة عليها مؤقتاً من خلال تحديد فرضيات البحث، كما تم تحديد أسباب اختيار الموضوع، بالإضافة إلى أهداف وأهمية هذه الدراسة، وفي الأخير تم تقديم تعاريف اصطلاحية وإجرائية لأهم المفاهيم والمصطلحات.

بعد ذلك قام الباحثان بتقسيم البحث إلى جانبين، جانب نظري (الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث) الذي بدوره قسم إلى فصلين أساسيين، حيث تناول الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة والتي احتوت على ثلاث محاور أساسية هي:

\* المحور الأول: المهارات الاجتماعية.

\* المحور الثاني: الصحة النفسية.

\* المحور الثالث: أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أما الفصل الثاني من الجانب النظري فقد جاء موسوما بعنوان الدراسات المرتبطة بالبحث، حيث تم فيه التعرض لأهم الدراسات السابقة المحلية والعربية والأجنبية التي لها علاقة بموضوع الدراسة.

أما الجانب التطبيقي للدراسة فقد قسم أيضا إلى فصلين، ويشمل الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث ضم الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والذي يتلاءم وطبيعة البحث والمتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في البحث، ومجالات ومجتمع وعينة البحث، والطرق الإحصائية الخاصة بمعالجة البيانات. ويشمل الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية، أين تم عرض الجداول مرفقة بالتحليلات والمناقشات.

ثم اختتام البحث بتقديم استنتاج عام للنتائج المتحصل عليها مع تقديم بعض الاقتراحات حول موضوع البحث  
ثم خاتمة عامة مع ترتيب في الأخير مراجع البحث تليها ملاحق البحث.

مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية :

يعتبر النشاط البدني عاملاً حاسماً في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية وتحسين قدراته الفكرية والوجدانية، وتنمية مهارات النفسية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد على مهارات التواصل اللفظي ومهارات التواصل غير اللفظي.

فالفرد كائن اجتماعي مفطور على الحياة الاجتماعية، يحمل في أعماق نفسه غريزة حب الاجتماع والعيش ضمن جماعة. (الرويلي، 2010، ص 131)

حيث تعتبر المهارات الاجتماعية سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها، ويستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين وهذه السلوكيات إذا اجتمعت لديه أصبحت تعبر عن سمة عليا، وهي الكفاءة الاجتماعية، ويتضح من خلال ما سبق أن المهارات الاجتماعية هي مجموعة من المهارات تكوّن في مجملها السمة الكلية، وهي جزء من الكفاءة الكلية للشخصية، فإذا ما أضفنا إليها المهارات الأكاديمية، والمهارات. الجسمية، والمهارات النفسية، أصبحت لدينا شخصية متكاملة. (العصاونة، 2007، ص 131)

حيث يعرفها ريجيو (Riggio,1986) أن المهارة الاجتماعية تتمثل في قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتأويلها مع الوعي بالقواعد والأعراف المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية وقدرته على لعب الدور وتقديم الذات بالصورة المناسبة في المواقف الاجتماعية.

كما أن الخطيب (1993) يرى أن المهارات الاجتماعية عبارة عن أنماط سلوكية توفر للفرد فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بالطرق اللفظية وغير اللفظية.

يرتبط نمو المهارات الاجتماعية بالتوافق الاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية السوية، وكذلك الإحساس بالكفاية الاجتماعية، وتلعب المهارات الاجتماعية دوراً هاماً في التخلص من التوترات والمشكلات، كما أنها متغير وسيط هام بين التدعيم الاجتماعي ومواجهة المشكلات والصعوبات. لذلك يمكن أن يستخدم اختبار المهارات الاجتماعية في المجال الصحي وكجزء من برامج التدريب على مهارة التواصل للعاملين في مجال الرعاية الصحية (السيد عبد الرحمن، 1992، ص 06).

فإن فقدان المهارات الاجتماعية يرتبط ارتباطاً مباشراً بمشكلات الصحة النفسية في مراحل حياة الفرد اللاحقة من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس وتوافق وتواءم النفس واجتماعي يجعله يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات، وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية (بدي، 2013، ص 33).

والصحة النفسية تعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الداهري، 1999، ص 123).

لهذا أصبح يستوجب النظر في الصحة النفسية والبدنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتحقيق نظام تربوي فعال. فقد يعاني هذا الأخير من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كزيادة حجم العمل وعبئ التدريس عدم

القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، فقدان التحكم والسيطرة في مجريات الأمور المهنية إضافة النظرة الاجتماعية له وغيرها من الأسباب مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغط النفسية والتي غالبا ما يصاحبها في حالة استمرارها ظهور بعض التأثيرات السلبية على المعلم والتي تظهر في علاقاته السلبية داخل وخارج المدرسة. (يوسف عبد الفتاح محمد، 1999، ص 195).

ويضيف محمد الشراوي(2003) أن الأستاذ التربية البدنية والرياضية غالبا ما يمارس مهامه في جو وظروف صعبة تتميز بأقسام مكتظة، تلاميذ ينتمون إلى أسر من مستويات تعليمية واقتصادية مختلفة يفتقد أغلبهم إلى الاهتمام بالتعليم، والرياضة....الخ، وهذه المشاكل الداخلية والخارجية التي يتعرض إليها الأستاذ تؤدي به إلى التبدل الشخصي والتراجع في الانجاز، نقص الدافعية، الأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير، فقدان الإبتكارية. ومن هنا يتضح لنا أن الصحة النفسية تعد أحد الأبعاد المهمة لتحقيق المهارات الاجتماعية للفرد و أستاذ التربية والرياضية إحدى شرائح المجتمع التي كلما كان مزود بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما زادت قدراته في التعامل مع المواقف والأزمات المتصارعة حيث أن الأداء المطلوب منه يحتاج إلى تضافر واتساق الجهود بينه وبين المحيطين به، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال قيادات واعية مدركة لدورها ويمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك التناغم والانسجام في الأداء.

في ضوء مما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:

\* هل هناك علاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية ؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
2. ما مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
3. هل هناك علاقة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
4. هل هناك علاقة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
5. هل هناك علاقة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

## 2- الفرضية العامة:

توجد علاقة طردية موجبة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية  
الفرضيات الجزئية:

1. مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.
2. مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط.
3. توجد علاقة طردية موجبة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
4. توجد علاقة طردية موجبة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
5. توجد علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.

## 3-أسباب اختيار الموضوع:

## 3-1-السبب الذاتي:

هو محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جديرا بالدراسة.

## 3-2-الأسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به الأستاذ في رفع الحالة النفسية للتلميذ وتحسينها.
- إهمال معظم الأساتذة للجانب النفسي و الاجتماعي.
- إهمال معظم الأساتذة لأهمية الإعداد النفسي للتلاميذ.

## 4-أهمية الدراسة:

## تكمّن أهمية البحث في:

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية كونها تتناول موضوعا وهو المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية في محاولة لإضافة الجديد من النتائج العلمية و إثراء المكتبة العربية بمعلومات عن هذا الموضوع.
- تتبع أهمية الدراسة من الشريحة التي تستهدفها وهي أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- الإسهام في إثراء الدراسات والبحوث التي تسعى إلى معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية.

## 5-أهداف البحث:

- معرفة مستوى المهارات الاجتماعية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مستوى الصحة النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة العلاقة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة العلاقة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة العلاقة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

## 6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## 6-1- المهارات الاجتماعية:

## أ-اصطلاحا :

"هي قدرة الفرد على المبادرة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية و الايجابية إزاءهم وضبط انفعاله في مواقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف"

( محمد السيد عبد الرحمن،1998، ص 16 ).

ويعرفها (عبد الحليم محمود السيد و آخرون ) بأنها قدرة الفرد على أن يعبر، بصورة لفظية و غير لفظية، عن مشاعره و آرائه و أفكاره للآخرين، وأن ينتبه و يدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية و غير اللفظية الصادرة عنهم.

"ويفسرهما على نحو يسهم في توجيه سلوكه حيالهم، وأن يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم، ويتحكم في سلوكه اللفظي وغير اللفظي فيها ويعدله كدالة لمتطلباتها على نحو يساعده في تحقيق أهدافه ( عبد الحميد السيد و آخرون، 2003، ص 123).

#### ب- إجرائياً:

يقصد بها مختلف الأنماط السلوكية و الأنشطة التي تزيد في عملية التفاعل الاجتماعي للمدرب مع اللاعبين و الحكام و الإداريين و الإعلام إلى آخره في مجموعة من الأساليب المقبولة .

#### 6-2- الصحة النفسية:

##### أ- اصطلاحاً :

\* منظمة الصحة العالمية (WHO): " هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط و إنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد" (الدوري، 2003، ص 17).

\* فريدمان 1997 : قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية والعقلية، ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد ذاته) أو بالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي (بارون، 2008، ص 20).

ب- إجرائياً: تعتبر حالة نسبية يكون فيها الطالب الجامعي في حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي ويعبر فيها عن الدرجة التي يحصل فيها المستجيب سواء كان طالبا وطالبة في مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

#### 6-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

##### أ- اصطلاحاً :

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعض أو كل العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- "هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد (أمين أنور الخولي، 1998، ص 25).

##### ب- إجرائياً:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم.



# الجانب النظري

حفظ القرآن الكريم  
والتفكير في آياته

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية للدراسة

**تمهيد:**

ازداد اهتمام علماء النفس والاجتماع بدراسة المهارات الاجتماعية، لأهميتها البالغة في تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية داخل المجتمع وكذلك في كونها هي التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع نفسه ومع المجتمع الاجتماعي (طريف، 2002، ص17)

حيث يخلط الكثير من الباحثين - خاصة غير المتخصصين - في الكثير من المصطلحات القريبة من المهارات الاجتماعية على غرار الكفاءة الاجتماعية، الذكاء الاجتماعي، المهارات التوكيدية، تبادل العلاقات الشخصية... وقد أردنا ضرورة الفروق درءاً لكل التباس قد يقع فيه القارئ وعلى جانب الصحة النفسية فلقد تبين أن افتقار الفرد للمهارات الاجتماعية يدفعه إلى الانسحاب والشعور بالعزلة وعدم التقبل وبالتالي ضعف مقاومته أمام أي ضغوط نفسية، كما يتزايد احتمال تعرضه للاضطرابات. و خلال البحث يقوم الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية لدي أساتذة التربية الرياضية سيعرض الباحثين في هذا الفصل عرض ثلاث محاور أساسية على النحو التالي:

المحور الأول: المهارات الاجتماعية.

المحور الثاني: الصحة النفسية.

المحور الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية.

المحور الأول

المهارات الاجتماعية

## 1-1- مفهوم المهارة:

1-1-1- المهارة لغويًا: يرجع أصل مصطلح المهارة إلى الفعل "مهر" والاسم فيه "ماهر" أي حاذق بارع، ويقال (فلان مهر في العالم) أي أن كان حاذقا عالما به متقنا له، و المهارة: الحذق في الشيء، والجمع مهرة. (ابن منظور، 2003، ص 386)

1-1-2- المهارة اصطلاحًا: ذلك الشيء الذي تعلم الفرد أن يؤديه عن فهم بسهولة ويسر ودقة، وقد يؤدي بصورة بدنية أو عقلية. (الطو، 2008، ص 10)

## 1-2- مفهوم المهارات الاجتماعية:

في ظل الاهتمام المتزايد بالفروق الفردية والقدرات الذاتية، يبرز موضوع المهارات الاجتماعية كأحد الموضوعات التي حظيت باهتمام ملحوظ في الآونة الأخيرة من قبل الأخصائيين والمرشدين النفسيين سواء على مستوى التطور الذاتي أو على المستوى الإرشادي والعلاجي. ومع أنه لا يوجد تعريف دقيق للمهارات الاجتماعية حيث يعرفها الخطيب أن المهارات الاجتماعية عبارة عن أنماط سلوكية توفر للفرد فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بالطرق اللفظية وغير اللفظية (الخطيب، 1994، ص 200).

كما تعرفها (أمل حسونه) بأنها مجموعة من الأعمال والأداء والأنشطة والخبرات التي يتعلمها طفل الروضة ويكررها ويتدرب عليها بطريقة منتظمة حتى تدخل في أسلوب تفاعله الاجتماعي مع الأشخاص والأشياء من حوله. (أمل حسونه، 1995، ص 15)

أما سهير شاش تعرف المهارة الاجتماعية بأنها قدرة الطفل على التفاعل الاجتماعي مع الأقران ، والاستقلال والتعاون مع الآخرين والقدرة على ضبط الذات، إلى جانب توافر المهارات الشخصية في إقامة علاقات إيجابية بناءة. (سهير شاش، 2001، ص 77)

وتعرفها (أماني عبد المقصود) بأنها إظهار الطفل مودته نحو الآخرين، وبذل الجهد لمساعدتهم والتعاون معهم ورعايته لهم من أجل التفاعل الاجتماعي الناجح للطفل مع أفراد المجتمع سواء في المنزل أو في المدرسة مما يؤدي إلى تحقيق أهدافه التي يرضى عنها المجتمع. (أماني عبد المقصود، 1998، ص 27)

ويشير (أيمن المحمدى) بأن المهارات الاجتماعية عبارة عن مجموعة السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي يتعلمها الطفل وقدرته على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية والتفاعل مع الآخرين والتأثير فيهم ومدى تقبلهم له والضبط الانفعالي الاجتماعي أثناء المواقف الاجتماعية. (أيمن المحمدى، 2001، ص 77)

كما يشير (ناصر المحارب) أن المهارات الاجتماعية هي " نماذج محددة من السلوك المتعلم والخاضع للملاحظة يستطيع الفرد بواسطتها التأثير على الآخرين والحصول على حاجاته، كما أن هناك عدداً من العناصر الضرورية للفهم العملي للمهارات الاجتماعية منها: أنها تكتسب بالتعلم، وأنها تتكون من سلوكيات لفظية محددة ومنفصلة، وأنها تتطلب القدرة على المبادأة، كما أن استعمال المهارات الاجتماعية يتأثر بالعوامل البيئية. (الحسانين، 2003، ص

**1-3- أهمية المهارات الاجتماعية:**

- ترجع أهمية المهارات الاجتماعية إلى قدرتها على مساعدة الطفل في تكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين من حوله ، وتعريفه بالبيئة المحيطة به، كما تساعد المهارات الاجتماعية على تمثيل الحياة الاجتماعية وأستدماجها والتوافق معها حتى يستطيع الطفل أن يتوجه نحو الآخر ويتعاطف معهم. (هدى الناشف، 2001، ص137-138)
- يساعد اكتساب الأطفال تلك المهارة على استمتاعهم بالأنشطة التي يمارسونها وإشباع الحاجات النفسية لديهم.
- يساعد اكتساب المهارات الاجتماعية على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والاستمتاع بأوقات الفراغ كما يساعدهم على ثقتهم بأنفسهم ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق مع قدرتهما وإمكانياتهم وتساعدهم على التفاعل مع الرفاق (سعدية بهادر، 1994، ص48)
- كما ترجع أهمية المهارات الاجتماعية في مرحلة ما قبل المدرسة إلى أنها تساعد الأطفال في هذه المرحلة العمرية على مواجهة مشكلاتهم اليومية، كما تساعدهم على التفاعل مع المواقف الحياتية. والتوافق مع المحيطين والأقران على أساس التفكير العلمي السليم (بطرس حافظ، 1993، ص80)
- كذلك تكمن أهمية المهارات الاجتماعية في أنها هام لعمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي بي الأطفال كما تعد مؤشرات جيدا للصحة النفسية ومعرفة الفروق الفردية بين الأطفال كما تساعد المهارات الاجتماعية الطفل على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين والبالغين كما أنها تساع الطفل على تقبل فكرة مشاركة الأطفال في لعبهم وتعاونهم وتعاطفهم معهم بالإضافة إلى قدرتها على تشجيع الأطفال على المبادرة والإقدام والشجاعة الأدبية في التعبير عن المشاعر واحترام رغبات الغير (كريمان بدير، 2001، ص132).

**1-4- أشكال المهارات الاجتماعية:****1-4-1- أشكال التعبير:**

- السلوك اللفظي (محتوى الكلام، طريقة الكلام، نبرة الكلام، السرعة في الكلام).
  - السلوك غير اللفظي (المسافة بين الشخصيتين، التعبيرات الحركية، الاتصال بالعين، تعبيرات الوجه).
- 1-4-2- أشكال الاستقبال:**
- التفاعلات، الانتباه، استيعاب الرسالة سواء لفظية أو غير لفظية، معرفة عوامل السياق والعرف والأخلاقيات.
- 1-4-3- العوامل المساعدة:**

- العوامل المعرفية ( الأهداف، التوقعات، المعتقدات، الأفكار).

- العوامل الانفعالية ( المخاوف، القلق، الغضب، الحزن).

**1-5- النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:****1-5-1- النظرية السلوكية :**

تدور هذه النظرية على العموم حول محور عملية التعلم في اكتساب السلوك الجديد. وترى أنه عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة. وهو ما قد أشار Riggio إليه عندما أكد أن المهارات الاجتماعية ليست فطرية أو موروثية، إنما هي مهارات متعلمة نكتسبها عبر التفاعل الاجتماعي

الاجتماعية وأن الطفل يكتسب القيم من البيئة من خلال "التعلم الشرطي"، ويتعزز ذلك بالمكافآت. (ممدوحة سلامة، 1993، ص96)

### 1-5-2- نظرية التعلم الاجتماعي :

تسمى هذه النظرية أيضا بنظرية التعلم بالملاحظة والتقليد أو التعلم بالتمذجة، وهي تمثل تكاملا بين النظريتين المعرفية والسلوكية (الزغلول، 2003، ص125)

وهي تستند على أساس أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معها، يؤثر فيها ويتأثر بها. فهو يلاحظ سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال ملاحظة الشخص لسلوك شخص لسوك آخر، ثم القدرة على القيام بالسلوك الملاحظ أو لبعض منه (الكناني ومبارك، 1992، ص403).

### 1-5-3- النظرية المعرفية:

يفترض أصحاب هذا الاتجاه أن الاستجابات لا تحدث على نحو آلي وإنما هي نتاج لسلسلة من العمليات المعرفية التي تتم عبر مراحل متسلسلة من المعالجة. تؤدي في نهاية المطاف إلى أن يتسق توظيف المعلومات مع المواقف المتنوعة. لذلك يفترض أن القصور في المهارات الاجتماعية إنما هو نتاج للعوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية (معتز عبد الله، 2000، ص259).

### 1-6-1- أهم المهارات الاجتماعية:

#### 1-6-1- مهارة التعبير الاجتماعي:

التعبير الاجتماعي هو مهارة التعبير اللفظي، أي القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ واشراك الآخرين والاشترك معهم في المحادثات الاجتماعية والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار، الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصدقات متعددة. (وهبة، 2010، ص37)

وقد أطلق عليها (ريجيو) مهارة الإرسال وأجزها في العبارة الآتية (تحدث وسوف أنصت إليك)، والقادرين على التعبير الاجتماعي هم من يمكنهم الحديث بطلاقة في أي موضوع ، ويُشير ريجيو إلى أنه ينبغي أن تتوفر تلك المهارة في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والضببط الانفعالي، و إلا قد ينشأ عنها آثار سلبية ، فالشخص الذي يجيد مهارة التعبير الاجتماعي هو المتحدث البارع ذو الطلاقة اللغوية الذي يستطيع أن يسيطر على الحديث، ولكن إذا كانت تنقصه مهارة التعبير الانفعالي فإن حديثه سيكون مملاً بلا حياة مهما كان مضمونه شيقاً، حيث لا تكفي إجادة الحديث والطلاقة اللغوية لتخلق القدرة على التأثير في الآخرين، فتوازن مهارات التعبير الانفعالي مع مهارات التعبير اللفظي والحساسية لانفعالات الآخرين هو ما يضيف الكثير للكفاءة الاجتماعية للأشخاص. (وهبة، 2010، ص37)

#### 1-6-2- مهارة الحساسية الانفعالية:

يعبر ريجيو عن هذه المهارة في عبارة " أنا أشعر بما تشعر به " وتُشير إلى المهارة في استقبال وتحليل رموز أشكال الاتصال غير اللفظي التي تصدر عن الآخرين، وهي القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاههم ومعتقداتهم أو عن مكانتهم ووضعهم، كما

يرى ريجيو أن هذه المهارة تعتبر متغير هام في نمو مهارة الإصغاء والقدرة على التوحد الوجداني. (المطوع، 2001، ص 23)

وعليه فإن القدرة على نقل المشاعر للآخرين والتعبير عنها تسير جنباً إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة. فالمرسل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أن يكون أيضاً مستقبلاً جيداً له.

فالأشخاص الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية ربما يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين فينقمصون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالاتهم الانفعالية.

### 1-6-3- مهارة الضبط الانفعالي:

يطلق على هذه المهارة "منظم حرارة الانفعال" وهو يُشير إلى القدرة العامة على التحكم وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية، ويتضمن الضبط الانفعالي القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد وإخفاء مشاعره خلف قناع مفترض كالضحك على نحو مناسب للنكته، أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة، ويميل الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من هذه المهارة إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية، كما يتضمن الضبط الانفعالي القدرة على التخلص من المشاعر المحزنة باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي. (وهبة، 2010، مرجع سابق)

وقد وجد ريجيو أن الشخص الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو قدرة على التعبير الانفعالي، ولكنه أيضاً يجيد التعبير الظاهر عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم مع الموقف.

### 1-7- أهمية المهارات الاجتماعية:

تلعب المهارات الاجتماعية دوراً كبيراً ومؤثراً ليس فقط في حياة الفرد فحسب، بل في جميع تفاعلاته مع الآخرين، فمعظم الدلائل تشير إلى أن الناس المهرة اجتماعياً، والذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيداً ويقروون بكفاءة مشاعر الناس الآخرين، ويحسنون التعامل معها يكون لهم السبق والتوافق في أي مجال من مجالات الحياة ابتداءً من مجال العلاقات العاطفية إلى الالتزام بالقواعد غير المكتوبة التي تحكم النجاح في عمل سياسات أي مؤسسة، كما تعطي المهارات الاجتماعية للفرد القدرة على استيعاب تفسير المواقف الاجتماعية. (فرج، 2003، ص 17)

ويشير (فرج) إلى أن المهارات الاجتماعية من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في السياقات المختلفة والتي تعد في حالة اتصافها بالكفاءة من مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي. (فرج، 2003، ص 17)

وإن مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدد مقدار الصحة النفسية، ويحقق شعورنا بعدم اضطراب نفسنا، وأننا نحن من نوجه حياتنا، غير أن أكثر الناس يشعرون بعكس ذلك، يشعرون أن الصدفة (ال حظ) تتحكم في حياتهم، فهم لا يملكون التخطيط لحياتهم. (تريسي، 1998، ص 5)

كما أوضحت عزه عبد الكريم مبروك أن المهارات الاجتماعية لها دور هام في مدى نجاح الفرد في إقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل وانخفاض هذه المهارات يفسر الإخفاق الذي



يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية بل الأمر لا يقف في كثير من الأحيان عند حدود سوء التفاعل الاجتماعي وانخفاض الكفاءة الاجتماعية ، ونقص الفاعلية في المحيط الاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الاجتماعية بحيث يقعون فريسة للمرض النفسي بمختلف أشكاله ودرجاته. (المشاط، 2008، ص 22)

### 1-8-1- العوامل المؤثرة في تشكيل المهارات الاجتماعية:

ترتبط المهارات الاجتماعية بعدة متغيرات وتسهم العديد من العوامل في تشكيلها، منها ما يتصل بالفرد نفسه ومنها ما يتصل بالطرف الآخر ومنها ما يتصل بخصائص موقف التفاعل. وتتحدد المهارات الاجتماعية للفرد بمدى قدرته على التفاعل الاجتماعي مع المواقف المختلفة وفي ما يلي أهم هذه العوامل:

#### 1-8-1-1- الجنس:

يلعب الجنس دورا مهما في تحديد سلوك الفرد في مواقف التفاعل المختلفة، حيث نلاحظ أن الذكر يتميز بطابع مختلف عن ما تتميز به الأنثى من مهارات اجتماعية. يرجع ذلك إلى الفروق في عملية التنشئة الاجتماعية والمعايير الاجتماعية المقبولة لكل من الذكور والإناث (السيد الرحمن، ص35). فالإناث يتعلمن اللغة بشكل أسرع وأسهل من الذكور وهن خبيرات في قراءة الإشارات العاطفية اللفظية وغير اللفظية وفي التعبير عن مشاعرهن وتوصيلها للآخرين. أما الذكور فهم حريصون على الحد من الانفعالات التي تعرضهم للانتقاد أو انفعالات الشعور بالذنب أو الخوف الأذى (جولمان، 2000، ص190\_191)

#### 1-8-1-2- السن:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة أساسية لنمو السلوك الاجتماعي، وتحقيق مستوى النضج الاجتماعي اللازم لعملية التكيف الاجتماعي، فالفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدرج على انشاء العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين، ويتعلم التفاعل الاجتماعي، كما يتعلم الأدوار الاجتماعية لذا يتأثر سلوك الفرد بسنه وخبرته. فالأكبر سنا يتعرض إلى خبرة ، أكبر من التي يتعرض لها الأصغر سنا، وهذا ينعكس على سلوكه (مريم الشيراوي، 2011، ص 166).

#### 1-8-1-3- التنشئة الاجتماعية:

تسهم التنشئة الاجتماعية في عملية النضج الاجتماعي، من خلال تعليم الفرد المعايير الاجتماعية التي تحدد له الأدوار الاجتماعية التي تتيح له الاستجابة بطرق الملائمة ، إذ يتعلم كيف يسلك سلوكا اجتماعيا مقبولا عن طريق علاقاته الاجتماعية ترتبط التنشئة الاجتماعية خاصة بالأسرة والمدرسة، فالأسرة هي العامل الأول المسئول عن تعلم الأنماط السلوكية المتعارف عليها اجتماعيا. (زهران، 2000، ص 243)

#### 1-8-1-4- جماعة الرفاق:

ترتبط التنشئة الاجتماعية كذلك بجماعة الرفاق الي تتكون من مجموعة الأفراد المتقاربين في السن ويشتركون في نفس الاهتمامات كالميول والاتجاهات. وترجع أهميتها إلى أنها تنمي لدى الفرد الكثير من المهارات الاجتماعية والقيم والمعايير والتقاليد.

**1-8-5-سمات الشخصية:**

إن نجاح العلاقات الاجتماعية للفرد ليس مرتبطاً بمواقف التفاعل الاجتماعي فقط، بل يرتبط أيضاً بقدراته الشخصية. فهي تلعب دوراً مهماً في تحديد سلوكه. أشارت العديد من الدراسات على أهمية سمات الشخصية وأبعادها خاصة الانبساطية والعصابية باعتبارهما أكثر أبعاد الشخصية أهمية في وصف السلوك الاجتماعي. (مجدي، 1990، ص 7)

**1-8-6-العادات والتقاليد:**

إن فهم الشخصية في ضوء نظرية ألفرد أدلر تستلزم الكشف عن الإطار الاجتماعي الذي يحيا فيه الإنسان والذي تتشكل حياته من خلال المعايير الثقافية والأخلاقية والاجتماعية لهذا الإطار الاجتماعي ومن ذلك فالعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية تمثل بالنسبة للفرد إطاراً عاماً يعيش في وسطه، يتأثر به ويؤثر فيه. (سهير كامل احمد، 2003، ص 115)

**1-9-أساليب اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية:**

إن المهارات الاجتماعية لدى الفرد ليست لها رت نظرية وموروثة ولكنها مهارات يتعلمها الفرد ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي وفقاً لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع تنظم أساليب وطرق التفاعل بين شخصي بين الأفراد.

ويتعلم الفرد المهارات الاجتماعية من خلال التعامل والتفاعل في المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن خلال الملاحظة وتقليد سلوك الآخرين، وخاصة الوالدين والرفاق الذين يعدون بمثابة النماذج التي تتشكل من خلالها سلوكيات الفرد وتقييم وتعديل طبقاً لمدى ما يحققه من نجاح أو فشل، حيث يتم تعلم المهارات الاجتماعية أساساً من خلال النماذج والأمثلة التي يعيشها الفرد في حياته، والموجودة في بيئته ومن حوله ومن خلال الطرق والأساليب التي يستجيب بها الآخرون لسلوكياته فيعملون على تدعيمها أو كفها. (المطوع، 2001، ص 29)

ويذكر عبد (لستار إبراهيم) عدة أساليب لاكتساب المهارات الاجتماعية تتضح في الجدول التالي:

## جدول رقم (1) يوضح أساليب اكتساب المهارات الاجتماعية

م	الأسلوب	معناه	متى يستخدم
2	التأكيد السلبي	الاعتراف بالخطأ عندما تقوم بفعل يستحق اللوم على تبيين أن هذا خطأ لا يعني أنك بكاملك السيء	عندما تحس أنك قمت بخطأ يستحق اللوم والنقد، توطيد العلاقة الطيبة بالرؤساء والمقربين من الأصدقاء أو الأزواج.
3	تجريد غضب الآخرين من قوتهم	تجاهل محتوى الرسالة أو السلوك الغاضب والتركيز بدلا من ذلك على طريقة الشخص الانفعالية في الحديث أو التواصل	تجنب الدخول في معركة لست مستعدا لها والتعامل مع الأشخاص الانفعاليين والمتهجمين، ضبط النفس.
6	التساؤل السلبي	الاستجابة لانتقاد الآخرين بالسؤال عن المزيد من الانتقادات والأخطاء التي ترتكبها مع أداء الاستعداد للتعبير	مع الأصدقاء الأعمام والمقربين والرؤساء عندما تريد أن تنتهي بعض الخلافات معهم، التقليل من الضغوط الأسرية.
8	التدريب على الاستجابة البدنية	التدريب على الاستجابة البدنية الملائمة للحالة الانفعالية والموقف الاجتماعي بما في ذلك نبرات الصوت، التقاء العيون وتعبيرات الوجه والحركة	الإقناع، الفعالية الاجتماعية، خلق انطباع جيد ومتحمس، الثقة بالنفس، إعطاء أوامر أو توجيهات، التدريب على اتخاذ القرار
9	التلون الانفعالي	التدريب على الانفعالات المختلفة والمتعارضة بما فيها المعارضة والهجوم وتقبل المدح وإظهار الود وتأكيد الأنا	تكوين علاقات اجتماعية دافئة ووثيقة، إنهاء المواقف الاجتماعية دون انفعالات سلبية أو قلق، التخلص من القلق الاجتماعي

(الكاشف وعبدالله، 2007، ص 34-36)

من خلال الجدول السابق يتضح أن الأساليب المستخدمة في التدريب على المهارات الاجتماعية تنتظم في فئات ثلاثة هي:

- 1- أساليب بدنية: ومنها التدريب على الاسترخاء، والتدريب على التحكم في الجوانب غير اللفظية.
- 2- أساليب معرفية: مثل التدريب على الحوار الداخلي الإيجابي، وتغيير المعتقدات اللامنطقية.
- 3- أساليب سلوكية: من قبيل تمثيل الدور، والاقتران، وإعادة السلوك والتلقين والتدعيم.

**1-10-1- أساليب قياس المهارات الاجتماعية:**

هناك العديد من الفنيات التي استخدمها الباحثون في قياس المهارات الاجتماعية لدى الأفراد، والتي تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين: فقد ركز علماء النفس علي استخدام أساليب التقرير الذاتي، ومنها المقاييس في تقييم المهارات الاجتماعية باعتبارها وسيلة سهلة وغير مكلفة في الوقت والجهد، كما استخدمت العديد من البرامج العلاجية أساليب التقرير الذاتي لقياس المهارات الاجتماعية التي تشكل في العادة مكوناً أساسياً من مكوناتها مثل المقياس الذي أعده ماتسون وآخرون بعنوان "تقييم ماتسون للمهارات الاجتماعية للصغار"، والذي اهتم بمدى واسع من أنماط السلوك اللفظي وغير اللفظي والتي تركز علي الكفاية الشخصية للطفل، ومقياس ريجيو الذي ركز علي قياس المهارات الاجتماعية العامة لدي الأفراد الراشدين.

واتفق كل من المرزوع (2001، ص 56) وفرج (2003، ص 25) على عدد من أساليب قياس المهارات الاجتماعية والتي تتمثل في:

**1-10-1- التقدير الذاتي:**

يطلب من المبحوث معلومات حول سلوكه في مواقف تتطلب قدراً من المهارة الاجتماعية، وتوجد عدة أساليب تتدرج في فئة التقدير الذاتي وهي:

- الاستبيانات والمقاييس النفسية.
- يقدم للفرد مواقف معينة قد يواجهها في حياته اليومية تتطلب سلوكاً اجتماعياً ماهراً للتفاعل معها.
- تقدم استجابات معينة تتصف أنها ماهرة أو غير ماهرة اجتماعية ونطلب من الفرد تحديد معدل صدور تلك الاستجابات عنهم.

**1-10-2- المقابلة الشخصية:**

وهي أسلوب مهم في حالة الرغبة في قياس مستوى المهارة الاجتماعية لأشخاص أمنين أو الرغبة في تقديم وصف مفصل للجوانب غير اللفظية لمهارات المبحوث الاجتماعية مثل أسلوبه في تقديم نفسه ومدى تحكمه في حركات عينه وقدرته على فهم وإرسال الإشارات غير اللفظية من وإلى الآخرين، فضلاً عن أنه يسمح لنا بتوضيح معنى الأسئلة بصورة أفضل للمبحوث.

**1-10-3- تحليل المضمون:**

وفيها يقوم الباحث بتحليل مضمون ما كتبه الماهرون اجتماعي أعن أنفسهم (أحاديث - كتب - مذكرات - يوميات - لقاءات - ندوات) أو ما كُتب عنهم على أساس أن هؤلاء سواء كانوا قادة أو سياسيين ناجحين أو رموز اجتماعية لهم إسهامات بارزة تقدم ما استخلص منهم من بيانات ومشورات تطبعه سلوكياتهم الماهرة اجتماعياً.

**1-10-4- الضبط الاجتماعي:**

مهارة الفرد في تقديم ذاته في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب وتعديل سلوكه فيها بما يتناسب مع متطلباته على نحو يبرز توافق واتساق من ذاته. (الخطيب، 2010، ص 23)

**1-11-1- قياس المهارات الاجتماعية:**

يرتبط قياس المهارات الاجتماعية خاصة بالدراسات التي تعنى بجوانب القصور في نمو المهارات والكفاءات الاجتماعية لدى الأطفال، وفي سياق الدراسات التي تدور حول مختلف جوانب نمو الأطفال. إلا أن البداية الفعلية لقياس المهارات الاجتماعية تقترن خاصة بالأبحاث المبكرة لثورندايك في محاولة منه للتمييز بين النماذج المتعددة للذكاء وقياس الفروق الفردية في 1920 Thorndike مهارات التفاعل الاجتماعي. وقد أدت الأبحاث الرائدة لمن أتوا بعده خاصة روبرت روزنتال إلى قياس وفك رموز المهارات اللفظية جيلفورد أوسوليفان (Riggio, 2005) : وغير اللفظية وأدت إلى التعرف على المكونات الأساسية للذكاء الاجتماعي ( أما حالياً فقد تطورت فنيات القياس والتقويم إذ يركز علماء النفس على استخدام أساليب التقرير الذاتي، أسلوب الملاحظة السلوكية وأسلوب المقابلة باعتبارها وسائل سهلة وغير مكلفة في الوقت والجهد.

### 1-11-1- القياس الاجتماعي:

تركزت جهود الباحثين الأوائل في مجال قياس المهارات الاجتماعية على استخدام القياس السوسيو متر الذي يهدف إلى التعرف على مكانة الفرد ومرتبته الاجتماعية بين أفراد بيئته الاجتماعية، كالشهرة والهيبة والكفاءة الاجتماعية بين الأقران بالاعتماد على تقديرات وترشيحات الأقران وأحكام الأفراد لبعضهم البعض. كما يتم بالاعتماد على القوائم السلوكية أو قوائم تقدير الآباء أو المعلمين. وتهدف أيضاً إلى الكشف عن الأفراد المنعزلين اجتماعياً أو الذين يعانون من مشكلات في تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين باستخدام تقديرات المعلمين، والأقران وايضا تقديرات الوالدين (أبو حلاوة، 2009، ص 8، Bellack 1979 )

### 1-11-2- مقياس التقرير الذاتي:

استخدمت التقارير الذاتية كأسلوب يتم من خلاله مطالبة الأشخاص بتقديم تقارير ذاتية عن براعتهم ومهاراتهم الاجتماعية لتبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين. ومن أمثلتها اختبار المهارات الاجتماعية SSI الذي أعده وصممه ( ريجيو 1986 ) موضوع الدراسة الحالية.

المحور الثاني

الصحة النفسية

## 2-1- تعريف الصحة النفسية:

هي اصطلاح شائع بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس فأوضحها العديد من المختصين.

بأن الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة الدوافع والغرائز والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الآنا على التوفيق بين مطالب الهو والانا الأعلى. (العناني، 2003، ص 11)

كما يعرفها (عبد الغفار) بأنها "حالة الفرد النفسية العامة والصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته". (عبد الغفار، 2007، ص 213)

ويعرفها (العبيدي) حسب منظمة الصحة العالمية OMS الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفس ي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفس ي والاجتماعي لدى الفرد. وتعرف الصحة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي يتم تحصل عليها في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية. (العبيدي، 2009، ص10)

ويعرفها هوريلمان الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو لهذا الشخص النفسية الجسدية والاجتماعية متناسبة مع إمكانته وقدراته وأهدافه التي يضعه لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياته (جمال أبو دلو، 2009، ص13).

ويعرفها بوهيم هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته. (الشرقاوي مصطفى، 1983، ص 28)

كما يعرفها (كمال مرسي) الصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه. (كمال مرسي، 1988، ص19)

ويشير عبد العزيز القوسي 1975 "الصحة النفسية بأنها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ". يبين القوسي في تعريفه للصحة النفسية ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، يستطرد القوسي في شرح تعريفه مؤكداً أن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة صالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح، ثم يؤكد القوسي أن التكيف الصحيح يتطلب أن لا يقوم الأفراد بمجرد الإذعان للمجتمع كما هو، وإنما محاولة القيام بأنصبتهم في إحداث تغيير ينقله إلى حالة أحسن مما هو فيها. (عبد العزيز القوسي، 1975، ص6\_8)

**2-2- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:**

يرى (منصوري نبيل و آخرون) أن الصحة النفسية تتأثر بعدة عوامل وذكر منها:

**2-2-1- الأسرة :**

يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي والأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

**2-2-2- المدرسة :**

و العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام و الانضباط و الحرية والديمقراطية يقوده معلمون أرى فيهم نماذج للإخلاص و الجدية و حب العمل سيشب دون شك متحملا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية

**2-2-3- طبيعة العمل:**

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قدرا غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية والعكس

**2-2-4- حاجات العاملين و مدى إشباعها:**

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم. (منصوري نبيل وآخرون، 2017، ص 12)

**2-3- مظاهر الصحة النفسية:**

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر و مظاهر تدل عليها منها:

**2-3-1- الاتزان الانفعالي :**

وهو حالة من الاستقرار النفسي ، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة. (منصوري نبيل، مرجع سابق، ص 14)

**2-3-2- الدافعية :**

وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه. (منصوري نبيل، مرجع سابق، ص 14)

**2-3-3- التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

(الخالدي، 2009، ص77)

**2-3-4- الشعور بالسعادة:** المتمثل في اعتدال المزاج، و التعبير بالرضا عن الحياة.**2-3-5- النضج الانفعالي:** بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و

الطفولية. (منصوري نبيل، مرجع سابق، ص 15)



**2-3-6- التوافق النفسي :**

التمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإثبات اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (ربيع، 2002، ص 92)

**2-4-2- مناهج الصحة النفسية:**

يوجد ثلاثة مناهج في الصحة النفسية وهي:

**2-4-2-1- المنهج الإنمائي:**

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء خلال رحلة نموهم، حتى يتحقق الوصول بهم إلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها للتوجه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا)، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن إتاحة الفرص أمام الأفراد للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية. (محمد شانلي، 2001، ص 26)

**2-4-2-2- المنهج الوقائي:**

يعني الوقاية بوجه عام وهو مجموع الجهود المبذولة في حدوث الاضطرابات، أو المرض والسيطرة عليهما أو التقليل من شدة ظاهرة غير مرغوبة كالمرض العقلي والجنوح والجريمة..... الخ، ويتكون المنهج الوقائي من 3 مراحل وهي:

**أ- الوقاية الأولية:**

تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي، وذلك عن طريق عدة وسائل منها: التشجيع، حرية التعبير عن المشاعر، السند الانفعالي، حرية الاكتشاف، التأكيد على العلاقات الحوارية البناءة ومحاولة خفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية.

**ب- الوقاية الثانوية:**

الغاية منها إنقاص شدة المر والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية والعلاج مع هدف مهم إلا وهو وقف الاضطرابات النفسية والعقلية في مراحل المبكرة.

**ج- الوقاية في المرحلة الثالثة:**

والتي تهدف إلى خفض العجز الناتج عن المرض العقلي، وجود عمل والتوافق معه ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة عن المرض العقلي، واستخدام الوسائل التي تهدف إلى منع الانتكاسة. (ساعو مراد، بدون سنة، ص 62)

**2-4-3- المنهج العلاجي:**

يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه، وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية. (حامد زهران، 2005، ص 15)

## 2-5- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

عديدة هي بالطبع نظريات العلاج النفسي الحديثة وكل منها تقدم منظورا لما تعتبر أنه يشكل الصحة النفسية استنادا إلى توجهها العلاجي ومفهومها للشخصية الإنسانية وسلوكها.

## 2-5-1- نظرية التحليل النفسي:

أجاب (فرويد 1926) عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله إنها القدرة على الحب والحياة، فالإنسان هو الذي السليم نفسيا هو الإنسان الذي يمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك هدف مدخلا لجميع أجزاء الهو، ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، إنهما ينتميان لبعضهما البعض، ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما البعض في حالة الصحة. ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية في الشخص في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو، حيث تنمرد وتنتشق في حالة العصاب، وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة.

كما يضم هذا النموذج "الأنا الأعلى"، الذي يمكن تشبيهه بالضميرين من حيث الجوهر، وهنا يفترض فرويد انه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين تكون في العصاب مثارة متهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة. (جمال ابو دلو، 2009، ص 24)

## 2-5-2- نظرية علم النفس الفردي:

يطرح علم النفس الفردي الذي يمثله أدلر السؤال عن الصحة النفسية بشكل مختلف عن التحليل النفسي، فقد اعتبر أدلر العصاب على أنه شكل خاطئ من "أسلوب الحياة" والشذوذ الاجتماعي فهو يرى أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي معيار للصحة النفسية، وللتفريق بين السواء واللاسواء وقد نظر أدلر لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية وقاسها عليه، إلا أنه عندما يهتم الإنسان الآن بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون يمكن اعتباره من وجهة علم النفس الفردي، وتوجد ثلاث مجالات حياتية تعبر عن الصحة النفسية عن نفسها ومن خلالها وهي: (الحب، الشراكة)، (العمل، المهنة)، (المجتمع، الصداقة).

فحسب أدلر لا يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموح مع سعادة المجتمع، ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية، فتحقيق الذات والتأهيل المستمر والتقدم المهني وتوسيع مجالات الحرية الشخصية تحث عند أدلر المرتبة نفسها التي هي التضامن والاستعداد للمساعدة والروح الجماعية، إذ أن سيرورة الإنسان ترتبط بالالتزام الاجتماعي بالآخرين فبدون الأنا لا يوجد نحن. (سامر جميل رضوان، 2009، ص 27\_29)

## 2-5-3- النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة التي تتكرر بعملية التعزيز، لكي يتشكل الإنسان، وان ما يصيب الإنسان من اضطرابات انفعالي - حسب السلوكيين - نتيجة عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته، هذا ما يؤدي بالإنسان إلى الشعور بعدم الراحة والاطمئنان. وتتمثل الصحة النفسية وفق هذه المدرسة في اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من

مواجهة المواقف الصعبة ، واتخاذ القرار الذي يمكنه من التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة وسعيدة. (نبيه إبراهيم اسماعيل، 2001، ص 63-66)

#### 2-5-4 - نظرية التحليل الوجودي:

لم تهتم هذه النظرية بتحديد السمات الأساسية للصحة النفسية، فنطلقها قائم على الإنسان السليم، ويعتبر المرض فيها "شكلا قاصرا من الصحة". يتجنب التحليل الوجودي الحديث عن العصابات وتصورات الإنسان فعندما نقود المريض على أساس الأجزاء السليمة الباقية من نفسيته نحو الاعتراف بنفسه وبالعالم، أو توكيد ذاته والعالم، بدلا من البحث في أعماقه عن دوافع شاذة أو عن صدمات لا يمكن إصلاحها.

وبناء على ذلك يرى (بوس) إن الصحة النفسية هي التمكين الغير محدود من امتلاك السمات الجوهرية الثمانية للوجود الإنساني وهي:

- امتلاك الإنسان تصور عن الزمن.
- التكامل بين الجسد والنفس
- الاهتمام بالآخرين.
- الاهتمام بالحالة بالحالة النفسية.
- دور الذاكرة والإدراك للأحداث.
- اللاهروب من الموت.
- تساوي المؤشرات السابقة بنفس الدرجة والشدة.

(جمال ابو دلو، 2009، ص 30\_33)

#### 2-6 - نسبة الصحة النفسية:

أن الصحة النفسية واختلالها أمر نسبي كما هو في الشذوذ، فكما انه لا يوجد حد فاصل بين الشاذ والعادي كذلك لا يوجد حد فاصل بين الصحيح نفسيا والمريض نفسيا، والصحة النفسية شبيهة بالصحة الجسمية فالتوافق العام بين الوظائف بين الوظائف النفسية المختلفة عند فرد ما أمرا كاد لا يكون له وجود، ودرجة اختلال التوافق هي التي تميز حالة صحية عن غيرها.

وكما أن في الصحة الجسدية مستوى عال من الإحساس بالقوة والثقة بالنفس والإشباع والامتلاء والرضا مع الطموح من أجل الارتقاء، وكذلك في الصحة النفسية، وهذا هو المثل الأعلى للصحة النفسية، ومن الطبيعي إن لا يتحقق هذا المثل إلا نادرا لكنه من الطبيعي أيضا إن بعض الناس أدني أو أقرب من غيرهم إلى هذا المثل الأعلى، وإن بعضهم الآخر ابعد عنها من غيرهم، فهناك من تشغله صغائر الأشياء والأشخاص، وهناك من يحيا بالخلافات بين الناس أو بالصراعات وهكذا..... فالصحة النفسي حالة نسبية تتفاوت درجتها باختلاف الأفراد

وشرطها الأساسي هو تكامل الشخصية والنضج الانفعالي. (عبد العزيز بن عبد الله الاحمد، 1999، ص 37-38)

#### 2-7 - مستويات الصحة النفسية:

الصحة النفسية لا تهب ولكن تكتسب بتحسين أخلاق الناس وصلاتهم مع الناس، فكلما زادت إرادة الإنسان زاد جهده في تحسين خلقه وعلاقاته مع الآخرين زادت صحته النفسية وكلما أهمل ذلك قلت صحته النفسية ومن هنا

نرى أن الصحة النفسية لدى الناس تتباين ويختلف باختلاف اهتمامهم بأخلاقهم وعلاقاتهم وهي قابلة للتغير حسب ظروفه وأحواله البيئية. ففي الفرد الواحد هي ثابتة نسبياً حسب تعود الفرد على أخلاق معينة وعادات سابقة أما من فرد الآخر فهي تتغير حسب اختلاف أخلاقهم وعاداتهم وبيئتهم.

### 2-7-1- التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية:

يرى كمال مرسي (1988) أن من الأخطاء تقسيم الناس إلى أصحاء نفسياً وغير أصحاء نفسياً (منحرفين) لن الأصحاء نفسياً لديهم شيء من الانحراف والمنحرفين لديهم جزء من الصحة النفسية. وعلى ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس حسب مستوياتهم في الصحة النفسية إلى 05 فئات:

- 1- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة عالية.
  - 2- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة فوق المتوسط.
  - 3- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة المتوسط.
  - 4- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة تحت المتوسط.
  - 5- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة منخفضة.
- ويقسم الأفراد حسب وهن الصحة النفسية إلى خمس فئات:

- 1- واهن النفس بدرجة عالية.
- 2- واهن النفس بدرجة فوق المتوسط.
- 3- واهن النفس بدرجة المتوسط.
- 4- واهن النفس بدرجة تحت المتوسط.
- 5- واهن النفس بدرجة منخفضة.

(كمال مرسي، 1988، ص 63)

### 2-7-2- الأصحاء نفسياً بدرجة عالية:

عدهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع 25 % وقد اعتبرهم (مسكويه) خيرين بطبعهم واعتبرهم أصحاب التحليلي النفسي، أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن مطالب الأنا الأعلى والهو والواقع، واعتبرهم أصحاب السلوكية أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيشون فيه. فهم فعالون في علاقاتهم الاجتماعية وفي العمل وفي قضاء أوقات الفراغ. (مروان جويج، 2009، ص 64)

### 2-7-3- الأصحاء نفسياً بدرجة فوق المتوسط:

تبلغ نسبتهم في المجتمع 13.5 % وهم أصحاء نفسياً، حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتتنخفض درجة الوهن، وتطبق عليهم ما قاله الغزالي وابن تيمية على الفئة الأولى ولكن بدرجة أقل أنهم أصحاب قلوب سليمة عامرة التقوى والإيمان وتندرج سلوكياتهم في مستوى جيد جداً في مقياس APA للسلوك.

(مروان جويج، 2009، مرجع سابق، ص 64)

**2-7-4- العاديون في الصحة النفسية:**

تبلغ نسبتهم في المجتمع 68 % وهو أصحاب نفسيا بدرجة متوسطة وأخطائهم متحملة وانحرافاتهم لا تفوق توافقهم ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم والآخرين وتظهر عليهم مظاهر الصحة النفسية في حالات العسر والمواقف الصعبة. (مروان جويح، مرجع سابق، ص64)

**2-7-5- الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:**

فتكثر الخطاء وتعدد الآثام الظاهرة والباطنة وتظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على علاقاتهم مع أنفسهم والناس، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة ويطلق عليهم علم النفس الحديث فئة المنحرفين غير الأسوياء الشواذ، المرضى نفسيا، أما عند علماء التحليل النفسي فهم أصحاب أنا غير قادر على أنا ضعيف، أما عند علماء السلوكية فهم أشخاص يسوء التوافق مع المجتمع لأنهم تعلموا سلوكيات متناقضة أمام الموقف الواحد. (مروان جويح، مرجع سابق، ص65)

**2-7-6- الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة:**

تبلغ نسبتهم في المجتمع 2.5 % وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة وتزداد مشاكلهم وانحرافاتهم ويسوء توافقهم وقد يفقدون علاقاتهم بالواقع ويصبح وجودهم مع الناس خطرا على أنفسهم وغيرهم، فجرائهم خطيرة ليس لها ما يبرها وعقولهم مختلة وقلوبهم مينة. (مروان جويح، مرجع سابق، ص65)

# المحور الثالث

## أسس التربية البدنية والرياضية

**3-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعرفه (أكرم زاكي خطايبة) أن أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها، تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع. (أكرم زاكي خطايبة، 1997، ص44)

كما يعرفه (محمد سعد زعلول، مصطفى السايح محمد) أن معلم التربية البدنية والرياضية يعد رائدا اجتماعيا ويعني ذلك انه يشعر بدا في المجتمع من مشاكل ،ويعمل على إن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها كما انه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (محمد سعد زعلول و مصطفى السايح محمد، 2000، ص 46)

كما تعرفه (زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم: 2008) إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا وله فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة ،إذ إن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلميذه في الفصل فقط بل يتعداها الى فناء المدرسة ، والى علاقة التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثر على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئية التعليمية الملائمة ، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الإبداع الاجتماعي السليم. (زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم، 2008، ص 89)

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئية التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا واجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، و ليس هناك معلم في أي مدرسة نتاج له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، وذو الأثر الصحي والعقلي (أكرم زاكي خطايبة، مرجع السابق، ص64-65)

**3-2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:****3-2-1- شخصية التربوية للأستاذ:**

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة

هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق.

يتعدى وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل ذلك بكثير، فهو يعمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (محمد محمد الشحات، 2007، ص105-106)

### 3-2-2- الشخصية القيادية للأستاذ :

يقول ارنولد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذاب ، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد ويليامز أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك إيجابيا ولقد أفادت بعض الدراسات أن أو سلبيا، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته، مجتمعه ومدرسته شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية. (أمين أنور الخولي و محمود عبد الفتاح عنان عدنان درويش جلون، 1996، ص34)

وفي دراسة قدمها (ويتني) وقام خلالها بتحليل كتابات إثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح)

ولقد توصلت (جنجر بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا

بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والاهتمام. (أمين أنور الخولي وآخرون، نفس المرجع، ص34)

ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية "وانك على خلق عظيم" (القم الآية 04)

وقال ايضا: "ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم و استغفر لهم وشاورهم في الأمر"

(آل عمران الآية 159)

" وقال أيضا: " ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن.

(النحل الآية 125)

### 3-3- طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعبر عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الدور الأكثر عمقا وإثراءً للتربية عن سائر المجالات المهنية في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها، وهو الشخص الذي يحقق أدوارًا مثالية في علاقته بالتلميذ



والمجتمع والثقافة والمدرسة، ويتوقف هذا على بصيرة الأستاذ ونظرتة نحو نظامه الأكاديمي ومهنته، كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي. (يسر مصطفى السيد، بدون سنة : ص 8)

وأستاذ التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا، لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المؤسسات التربوية التعليمية، فهو يعكس القيم والمبادئ التي يتمسك بها، ونجد لديه قناعة شخصية ومهنية وبخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية التلميذ.

(أمين أنور الخولي، 1996، ص 147)

ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية والرياضية سواء في الوضع المدرسي أو غير المدرسي، فإن عليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية في علاقاتها مع أهداف التربية العامة في مجتمعه، وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي، كما يشكل إطار عمل للالتزامات المطلوبة. والأستاذ الناجح تتسم أعماله وإجراءاته التنظيمية بالتجريب والإبداع وهو يقدر القيمة الكامنة في الجو الاجتماعي الحركي الإيجابي الذي يستطيع أن يخلقه للتلاميذ عن طريق التخطيط الجيد والاختيار الحسن لمختلف الأنشطة، كما يقدر أن عملية التدريس إنما هي فن وعلم. (الخولي، مرجع سابق، ص 147)

### 3-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

ينبغي لأستاذ التربية البدنية والرياضية باعتباره فردا فعالا في المجتمع، أن يلتزم بواجباته المهنية التي تفرضها عليه طبيعة مهنة التدريس، وتنقسم هذه الواجبات إلى عامة وخاصة.

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بها، ولقد أبرزت دراسة أمريكية حسب (أمين أنور الخولي 1996) أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالاتزان والأخلاق
- معد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة
- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعلم
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال، والعمل الجاد المستمر
- يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادر على توضيحها. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 163)
- وحدد أيضا (أكرم زكي خطايبية) الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:
- أ- معرفة وفهم أهداف التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى وغير مباشرة وقصيرة المدى ومباشرة
- ب - التخطيط لبرنامج التربية البدنية والرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار أغراضها مع مراعاة الأمور التالية:
- احتياجات ورغبات التلاميذ
- الميول والفروق الفردية
- تنوع وتعدد أوجه النشاط

- تحديد الفترة الزمنية الملائمة لتنفيذ هذه الأنشطة وتحديد حجم الفصل الدراسي
- الأخذ في الاعتبار المرحلة العمرية
- عدد الأساتذة الموجودين في المدرسة
- الأدوات والإمكانات
- عدد التلاميذ
- الأحوال المناخية وغير ذلك...
- ت - تطوير واختيار المواد والأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ
- ث - التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسه اليومية مثل تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمه التلاميذ خلال درس أو أكثر ثم اختيار طرق التدريس المناسبة لها.
- ج - الإعداد والتحضير لبيئة درس التربية البدنية والرياضية وتنظيمها للاستعداد والتعلم، ويشمل ذلك تحضير الأجهزة الضرورية والأجهزة المساعدة والوسائل التعليمية وكذلك تحديد الأدوار المشاركة التي سيقوم بها كل تلميذ أو عدة تلاميذ كفريق، بالإضافة إلى الإضاءة والتهوية والتدفئة وغيرها من مبادئ الصحة العامة
- ح - توفير القيادة الرشيدة والحكيمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية
- خ - استخدام القياس والتقييم لمعرفة مدى تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية ومدى فعالية برامجها
- د - تحديد الصعوبات والعراقيل التي تواجه عملية تنفيذ المنهج والسعي لحلها
- ذ - إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية من خلال نتائج القياس والتقييم وتحليل هذه النتائج.

(أكرم زكي خطيبة، 1997، ص 176-178)

### 3-5- مسؤليات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

#### 3-5-1- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرف أغراض التربية البدنية والرياضية جيداً أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها.

#### 3-5-2- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية :

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في

ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها:

- احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر كذلك يجب أن يضع

نصب عينيه عدد المدرسين، حجم الفصل، عدد التلاميذ والأحوال المناخية

- كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب

مع المراحل التعليمية المختلفة. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1994، ص 38-39)

**3-5-3- توفير القيادة:**

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوافر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماع والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية ، ويجب أن يدرك هذا الأخير أن مسؤوليته لا تقتصر على المدرسة التي يعمل بها، فحسب بل المجتمع المحيط به ، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه.

(أمين أنور الخولي وآخرون، نفس المرجع السابق، ص 38)

**3-5-4- تنمية مهارات الاتصال الفعال لدى أستاذ التربية البدنية:**

يرى (بيتر ج. ل تومسون) أن أستاذ التربية البدنية يحتاج الاتصال الفعال إلى المهارات التالية:

**أ- جذب انتباه التلاميذ:**

يجب أن يكون التلاميذ مستعدون لسماع الأستاذ قبل أن يبدأ الكلام، وهناك العديد من الطرق لكسب انتبه التلميذ مثل استخدام السفارة، أو رفع اليد وغيرها، ومهما كانت الطريقة المستخدمة فمن الأهمية الاستحواذ على الانتباه التام لجميع التلاميذ، لذا ينبغي محاولة عزل وأبعاد أي شيء قد يتعارض أو يشتت انتباه المستمعين وللاحتفاظ بانتباه مجموعة من التلاميذ يجب التأكد من أن الجميع يتخذون أماكنهم بحيث يستطيعون سماع و رؤية ما يحدث، وذلك بمراعاة عدم مواجهة و جوه التلاميذ لأشعة الشمس أو غيرها من مشتتات البصر وذلك لضمان تركيز انتباه التلميذ نحو الأستاذ.

**ب- تعلم حسن استخدام الصوت:**

إن الانتباه الذي يعطيه التلاميذ للأستاذ لا يرتبط بمقدار ارتفاع صوته، إذ أن التغير في حجم و نغمة و إيقاع الصوت تعتبر من الوسائل التي تجعل أنماط الحديث أكثر تأثير في عملية الاتصال. والأساتذة الجيدون يقومون بإدخال تغييرات على أنماط أصواتهم لجذب الانتباه لما يقولونه، والتأكيد على النقاط الهامة، وهذا مفيد أحيانا، فعلى سبيل المثال: يجب أن تكون هناك برهة انتظار قبل الحديث حول بعض التوجيهات ذات الأهمية البالغة وبذلك يمكن ضمان تركيز انتباه التلاميذ على التوجيهات التي تعقب برهة الانتظار مباشرة.

**ج- تنمية استخدام المهارات الغير اللفظية:**

إنّ الاتصال الغير اللفظي يستطيع أن ينقل أكثر من 70 % من المعلومات من أية رسالة، فإذا كانت الرسالة اللفظية التي نرسلها صحيحة و دقيقة فمن الأهمية أن يدعمها الاتصال الغير اللفظي بشرط أن يكون متسقا مع محتوى الرسالة اللفظية، و يجب على الأستاذة الاهتمام بطريقة الاتصال غير اللفظي في المواقف المختلفة و أن يقوموا بالتعديلات الضرورية في ضوء هذه المواقف.

**د - تنمية و تأكيد المصداقية:**

إن التلاميذ يتقبلون و يحترمون الأستاذ الذي يتميز بالمصداقية ويكون أكثر قابلية للاتصال به، ويمكن تنمية المصداقية بعدة طرق منها:

أ- معلومات عن كل رياضة: ينبغي أن تكون لدى الأستاذ الثقة في معلوماته عن جل أنواع الرياضات، ومن ناحية أخرى تكون لديه الثقة في أن يجعل التلاميذ يدركون ما لا تعرفه، فمن الأفضل أن يقول: "إنني لا أعرف الإجابة و سوف أحاول البحث عنها" بدلا من محاولته تخمين أية إجابة قد تكون خاطئة.

ب- التحدث فقط عند الضرورة: إذا قام بالتحدث كثيرا فإن التلاميذ سوف لا يستطيعون التفريق بين ما هو هام وما هو غير هام، و يتأكد من أن كل ما يريد قوله يتسم بالأهمية و أن يعبر عنه بلغة سهلة.

ت- الملابس والمظهر: إن المظهر يؤثر في رأي الناس إتجاه الأستاذ، و خاصة في المراحل الأولى من العلاقات، فالتلاميذ بحاجة إلى الشعور بالفخر بأستاذهم، و هذا الشعور ينمو و يزدهر إذا كان مظهر الأستاذ لائقا.

**3-6- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، و نموذجا يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراته الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة يجب أن تصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

**3-6-1- الخصائص الشخصية:**

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة و يطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، وقد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء معرفته مع رؤسائه، مع أولياء. (تركي رايح، 1990، ص 426)

**3-6-2- الخصائص الجسمية:**

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:

- تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله، القوام الجسمي المقبول عند العامة من صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير، أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه.

(صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص 20)

- والحيوية تمثل يجب إن يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للأخرين، فالصحة النفسية والجسدية شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد، كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبيرة حسب متطلبات الموقف

التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية.  
(محمد زيد حمدان، 1985، ص 18)

### 3-6-3- الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة والمرونة فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء  
(محمد زيد حمدان، مرجع سابق، ص 19)

### 3-7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

يحضأ أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير، وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية والمناهج والطرق العلمية انطلاقا من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي. (محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، مرجع سابق، ص 20)

### 3-8- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل الأزمة لتسجيل نتائجها ، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات ، كما أنه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية. (نشبال كانتور، 1972، ص 161)

### 3-9- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي :

تتخصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله ، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم ، ولا يبقى خاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله ، محاولا دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجابيا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فاعلية بالعمل الذي يؤديه. (نشبال كانتور، مرجع سابق، ص 167)

### 3-10- الوظائف البيداغوجية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن تعدد مهام ووظائف أستاذ التربية البدنية والرياضية تجعل من عمله صعبا نوعا ما، خاصة إذا كانت إرادته صادقة في الوصول إلى الأهداف المرجوة، ولذلك فإن "...دور الأستاذ أثناء العملية التعليمية معقد جدا، فمهمته لا

- تتخصص فقط على إيصال المعارف بل يجب عليه أيضا تحديد وتوضيح مختلف الوحدات المشكلة للمحتوى، كما يقوم بعرض وتقديم الحالات البيداغوجية للتلميذ وكذلك بتقويم النتائج وتصحيح أخطاء التعلم.
- ومن أبرز الوظائف البيداغوجية لأستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تمثل المراحل الأساسية لعملية التدريس أو الأداء التدريسي، ما أوضحه (أمين أنور الخولي) في النقاط التالية:
- التخطيط الواعي للتدريس بدءا من المستوى اليومي ومرورا بالمستوى قصير المدى ووصولاً للمستوى طويل المدى.
  - صياغة الأغراض التعليمية والإجرائية السلوكية التي تحقق أهداف المنهج.
  - انتقاء المحتوى من ألوان الأنشطة البدنية والحركية والرياضية المختلفة والتي تحقق الأغراض التعليمية وتتيح اكتساب التلاميذ لخصائصها السلوكية.
  - اختيار وتنفيذ طرق واستراتيجيات مناسبة للتدريس وكذلك الوسائل التعليمية الملائمة لتحقيق الأغراض التعليمية بكفاءة عالية.
  - التقويم المستمر للتلاميذ من مختلف الجوانب السلوكية، وكذلك تقويم البرنامج وطرق التدريس في ضوء الأهداف الموضوعية للبرنامج. ولكي يستطيع الأستاذ تأدية هذه الوظائف أو المهام بشكل فعال يجب عليه الاستعانة بكل قدراته الفكرية والتصورية للمعارف، وكذلك قدرته على إيصالها وتكييفها مع مختلف مستويات التعليم فالأستاذ باعتباره مصدرا للمعلومات عليه أثناء إيصالها للتلاميذ أن يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المتعلقة ب:
    - المستوى الإدراكي للتلميذ وعمره.
    - قدرات التلميذ على الانتباه والملاحظة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 179)

**خلاصة:**

للمهارات الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الأستاذ اليومية، فالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة التي يمر بها المجتمع، تتطلب أن يكونوا مزودين بالمهارات التي تمكنهم من التلاؤم والتكيف مع ظروف المجتمع، فهي ضرورية في جميع مواقف الحياة المختلفة، فلا يمكن للإنسان أن يعيش في كهف منعزل عن العالم، ولا يمكن تحقيق وجود إنساني سليم دون إدراك الوجود الاجتماعي بكل صورته، فالأستاذ كائن اجتماعي مفطور على الحياة الاجتماعية، يحمل في أعماق نفسه غريزة حب الاجتماع والعيش ضمن جماعة تجتمع فيهم صحة عقلية ونفسية سليمة.

فالصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية لهذا أصبح يستوجب النظر في الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتحقيق نظام تربوي فعال فقد يعاني هذا الأخير من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كزيادة حجم العمل وعبء التدريس، عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، فقدان التحكم والسيطرة في مجريات الأمور المهنية إضافة النظرة الاجتماعية له، نقص الوسائل التعليمية وغيرها من الأسباب، مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغوط النفسية والتي غالبا ما يصاحبها في حالة استمرارها ظهور بعض التأثيرات السلبية على الأستاذ والتي تظهر في علاقاته السلبية داخل وخارج المدرسة.

# الفصل الثاني

## الدراسات المرتبطة بالبحث



**تمهيد:**

تعتبر الدراسات السابقة و المتشابهة المرتبطة ميداناً يجب التطرق إليه قبل إجراء قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث، إطلاع على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، و يتميز البحث العلمي بالتكامل في بنيانه، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات البحث العلمي وتكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة، وهذا ما تحققه الدراسات المرتبطة، فهي تفيد في سد الثغرات والفجوات والقضاء على النقائص وتفيد الباحث في تحديد أبعاد الإشكال موضوع الدراسة، ويؤكد (تركي رابح) أهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".

(تركي رابح، 1984، ص 234)

فلا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بهذه الدراسات، حيث تكمن أهمية هذه الأخيرة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وتخطيط وضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، ومن هذا المنطلق قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه حيث تم الاستفادة منها في اختيار المنهج المناسب لهذا النوع من الدراسات، بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى بعض الدراسات المرتبطة ببحثنا.

## 2- الدراسات المرتبطة بالبحث:

## 2-1- دراسات تتعلق بالمهارات الاجتماعية:

## 2-1-1- دراسة العلوان (2011) "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب"

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي للمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من 475 طالب وطالبة من جامعة الحسين بن طلال. وقد استخدم الباحث لجمع البيانات مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية لصالح طلبة ذوي التخصصات الإنسانية، بالإضافة إلى ذلك أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق.

## 2-1-2- دراسة الحسانين (2003) "المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكنتاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى".

هدفت الدراسة إلى دراسة مدى تأثير العلاقات والمهارات الاجتماعية نتيجة للمشاعر الاكنتابية، ونتيجة لمتغيرات نفسية أخرى مثل الشعور بالوحدة النفسية وتأكيذ الذات وبلغ حجم العينة (220) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة طنطا (108) طلاب و(112) طالبات، وقد استخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية، مقياس الاكنتاب، مقياس توكيد الذات ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لتحقيق أهداف الدراسة وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة وجود أثر كبير لمتغيري الاكنتاب والتوكيدية في المهارات الاجتماعية. ووجود فروق بين الجنسين في المتغيرات المزاجية وبعض أبعاد المهارات الاجتماعية. كما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الاكنتاب والشعور بالوحدة النفسية وفي بعد واحد من أبعاد المهارات الاجتماعية وهو بعد الحساسية الاجتماعية لصالح الإناث.

## 2-1-3- دراسة السيسي (2003) "أنماط السلوك القيادي وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المدير المصري"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن هيكل الأنماط القيادية السائد لدى المدير المصري وهيكل المهارات الاجتماعية لدى كل نمط، وإيجاد علاقة الأنماط القيادية بالمهارات الاجتماعية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الوظيفي. أيضاً هدفت الدراسة إلى محاولة استخلاص نموذج تنبؤي يمكن بواسطته التعرف على النمط القيادي من خلال المهارات الاجتماعية والعكس. وتكونت العينة من (300) فرداً من العاملين في الإدارة العليا والإدارة الوسطى بشركات القطاع العام، وقد استخدم الباحث مقياس أنماط السلوك القيادي ومقياس المهارات الاجتماعية. وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة وجود فروق في هيكل المهارات الاجتماعية حسب الجنس لصالح الذكور والمستوى الإداري لصالح الإدارة العليا. وكشفت أنه يمكن التنبؤ بنمط السلوك القيادي في ضوء المهارات الاجتماعية خاصة لدى ذوي النمط القيادي المتكامل (نسبة الإسهام) % 88.7 والنمط القيادي المرتبط (نسبة

الإسهام) % 44 وأيضاً كشفت أن هيكل المهارات الاجتماعية لدى الإناث (تعبير انفعالي-تعبير اجتماعي- حساسية انفعالية-حساسية اجتماعية-ضبط اجتماعي-ضبط).

## 2-1-4- دراسة كروم موفق (2017) بعنوان البنية العاملية لاختبار المهارات الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية:

هدفه من الدراسة عن الكشف عن البنية العاملية لاختبار المهارات الاجتماعية الذي أعد رونالد ريجيو لدى عينة من الطلبة ومن ثم التحقق من صدق وثبات فقراتها وكذا الاستدلال البنية وعوامل كاتل للشخصية لتدعيم الصدق التلازمي. كما يهدف البحث أيضاً إلى استخراج معايير محلية مناسبة للاختبار. والتعرف على دلالة الفروق بين الجنسين في المهارات وتكونت عينة البحث من 554 فرداً ( 113 ذكوراً، 441 إناثاً) من طلبة الاجتماعية من طلبة بعض الجامعات الجزائرية الجامعات الجزائرية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لفهم الظاهرة المدروسة (المهارات الاجتماعية) وقد استخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية الذي أعده ريجيو وكذا النسخة المعربة لاختبار كاتل للعوامل الستة عشر للشخصية. وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل بيرسون، الاختبار التائي) لحساب درجة العلاقات البينية بين متغيرات الدراسة، أما أهم الاستنتاجات والتوصيات فقد أظهرت النتائج:

1- الاهتمام بترقية هذا الاختبار بما يخدم مجال قياس التواصل الاجتماعي.

2- التأكيد على أهمية تكييف الاختبارات وتنميتها.

3- حث الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين على ضرورة استخدام الاختبارات المكيفة.

### 2-2- التعليل على الدراسات السابقة:

#### 2-2-1- من حيث الهدف:

يتضح من خلال الدراسات السابقة أنها تنوعت في أهدافها في دراسة العلوان (2011)، هدفت هذه الدراسة إلى كشف علاقة المهارات الاجتماعية بالذكاء العاطفي ودراسة الحاسنين (2003) فقد هدفت إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والاكثاب ونجد دراسة السيسي (2003)، هدفت إلى كشف العلاقة بين نمط القيادة والذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية غي حين هدفت دراسة فاضل كردي الشمري (2013) إلى الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي

#### 2-2-2- من حيث العينة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ تنوع العينات التي استهدفتها الدراسات ، ففي دراسة الشمري (2013)، العلوان (2011)، الحاسنين(2013)، كانت العينة من طلاب وطالبات الجامعات أما دراسة السيسي (2003) كانت العينة المدراء والمديرات

#### 2-2-3- من حيث الأدوات:

لقد تعددت الدراسات في استخدامها للأدوات، فمن الباحثين من استخدم أدوات قام هو بإعدادها دراسة الشمري (2013)، ومن الباحثين من استعان بأدوات تم إعدادها مسبقاً من قبل باحثين آخرين دراسة الحاسنين (2003) ودراسة السيسي (2003)

#### 2-2-4- من حيث المنهج:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ تنوع المناهج، فمن الباحثين من استخدم المنهج الوصفي المسحي مثل دراسة الشمبري (2013)، ومن الباحثين من استعان بالمنهج الوصفي التحليلي مثل كروم موفق (2017)

### 2-3- دراسات تتعلق بالصحة النفسية:

2-3-1- دراسة د.فاضل كردي الشمري 2013: "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية": وقد هدف البحث التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية أما فروض البحث فقد افترض الباحث بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية

أما الدراسات النظرية وهو الصحة النفسية ونظريات التي فسرتها ومفهومها والتكيف الدراسي ومعايريه ووجهة نظر العلماء فيه .واحتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث وقد استخدم الباحث مقياسي الصحة النفسية والتكيف الدراسي وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي .الانحراف المعياري ) لإيجاد العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي .أما عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها فقد ظهرت من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الصحة النفسية والتكيف الدراسي .أما أهم الاستنتاجات والتوصيات فقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي .وقد أوصى الباحث مجموعة توصيات:

1- ضرورة إقامة الندوات لطلبة المراحل الأولى للتعريف بنظام الجامعة والكلية وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد .

2- إعداد الطالب نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا.

2-3-2- دراسة د/ نبيل منصورى ، د/لونس عبد الله، د/علوان رفيق 2017 : "الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية-البويرة-":

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج والولوج الى الحياة العملية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 50 طالبا وطالبة مقبلين على التخرج (سنة ثانية ماستر جميع التخصصات) اختيروا بطريقة عشوائية من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وطبق عليهم مقياسي مقياس الصحة النفسية الزبيدي وسناء مجول الهزاع ، (1997)، ومقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير(2005) ،و توصلت النتائج إلى أن توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية و قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج،أوصى الباحثون بما يلي:

1-البناء الواقعي للأهداف المستقبلية وتجنب بناء الأهداف المستحيلة .

2- توعية الطلاب الجامعيين بأساليب خفض قلق المستقبل .

3- التركيز على البرامج الإرشادية والوقائية التي تهدف إلى تربية التفكير المنطقي والواقعي بين الطلبة الجامعيين خاصة المقبلين على التخرج، كجزء من برامج تنمية الشخصية لإرساء الصحة النفسية والتوافق النفسي.

3-2-3- دراسة محمد جودت ناصر (2006) بعنوان الأمراض النفسية وأثرها على السلوك الوظيفي:

هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف ما هو دور المشاكل والاضطرابات النفسية التي تعيشها الطبقة العاملة في المنشآت الإنتاجية وأثرها في عدم الوصول إلى الجدوى المطلوبة ونتيجة لتزايد تعقيدات الحياة اليومية في المجتمع المعاصر ومن ثم دراسة مدى مساهمة الإدارة في الوصول إلى ذلك الواقع , وضمنت عينة الدراسة بعض المدراء والعاملين في مجموعة من الشركات الإنتاجية والخدمية بمحافظة سورية بلغ عددها 7 شركات هامة وحيوية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لتوصيف المشاكل السلوكية الناجمة عن الصحة النفسية، كذلك تعتمد على منهج دراسة الحالة لان هذا المنهج يقوم على الاستقصاء والفحص الدقيق لخلفية المشكلة واعتمد الباحث على استمارة احتوت على جزئيين أولهما يتضمن معلومات عن أفراد العينة والثاني يحتوي على العديد من الأسئلة التي تختبر موقف أفراد العينة وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- بقدر ما يحقق للقوى العاملة من أسباب الرضي والطمأنينة بمقدار ما نحصل على إنتاج أوفر وعمل متقن من حوادث العمل والأمراض النفسية.
- 2- إن المجتمع الصناعي يفرض نوعا من العلاقات السلبية التي تنعكس على العامل وعلى عمله وإنتاجه وصحته النفسية.
- 3- إن عدم تناسب العمل مع إمكانيات العاملين يزيد مما يواجهوه من مشاكل اجتماعية ونفسية في العمل بسبب فقدان رضاهم عن العمل وغياب رغبتهم وهذه المشاكل والاضطرابات النفسية تؤثر على درجة أدائهم وعلى مستوى إنتاجيتهم بشكل كبير.:

**3-2-4- دراسة الزبيدي (2000):** دراسة استهدفت معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية ، وقد طبق الباحث ثلاثة مقاييس لكل من الضغوط النفسية والرضا المهني والصحة النفسية على عينة من أساتذة الجامعة . وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام ارتباط بيرسون والاختبار التائي وتحليل التباين التائي ، توصلت الدراسة الى أن عينة البحث من الذكور والإناث يعانون من ضغوط نفسية، والذكور أكثر معاناة من الإناث، وأن المتوسط الحسابي لدرجات الرضا المهني أقل من المتوسط الفرضي . أما المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية أعلى من المتوسط الفرضي وأن عضو هيئة التدريس يتمتع بالصحة النفسية (الزبيدي، 2000، ص10).

**3-2-5- دراسة بشرى أحمد جاسم العكايشي (2003):** الصحة النفسية وعلاقتها بذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات.

هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف الصحة النفسية وعلاقتها بذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات شملت عينة البحث على (100) طالبة من الأقسام التي تمثل كلية التربية للبنات / جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة ، بواقع (50) طالبة من المرحلة الأولى للأقسام كافة ، و(50) طالبة من المرحلة الرابعة لأقسام الكلية المشمولة في البحث بالطريقة العشوائية اعتمدت الباحثة مقياسين هما : الصحة النفسية الذي أعده كل من الزبيدي والهزاع (1997) ، والذكاء الانفعالي الذي أعده من العكايشي (2003) استخدام أساليب إحصائية مناسبة

في تحليل نتائج بيانات هذا البحث توصلت النتائج إلى أن توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية و الذكاء الانفعالي لدى لدى الشباب الجامعيات في كلية التربية للبنات،أوصى الباحثون بما يلي:

- 1-إيلاء الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية أكبر في الكليات لتعزيز الصحة النفسية.
  - 2-إعداد برامج متطورة تساعد الطلاب وتدريبهم على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات
  - 3- إجراء دراسة على عينة أكبر من الشباب الجامعي ومن الجامعات العراقية الأخرى ومقارنتها بالذكور
- 3-2-6- دراسة د\_ روبي محمد أ\_ بن هني مونة (2014\_2015): "الصداع التوترى وعلاقته بخفض الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الصداع التوترى وتدهور الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الصداع التوترى ومقياس الصحة النفسية تبعا للمتغيرات الجنس- التخصص الأقدمية وتألفت العينة من ( 140 ) فرد من مختلف التخصصات لمعظم ثانويات ولاية تيارت للموسم الدراسي 2014 / 2015 ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي و الأدوات التالية: مقياس الصداع التوترى المعد من قبل زينب شقير 2003 والذي تم إعادة بنائه على البيئة الجزائرية ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحثان، وتم التحقق من صدق المقياسين وثباتهما. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- متابعة الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية وخاصة الصداع التوترى.
- إنشاء خلية إصغاء لخدمة وحل مشكلات التلاميذ والأساتذة.
- دراسة مقارنة بين فعالية علاج المعرفي السلوكي والعلاج بالرياضة في التخفيف من نسبة الصداع التوترى.

-إجراء بحوث لمعرفة مدى تأثير الأمراض السيكوسوماتية على صحة النفسية لدى الفرد.

#### 2-4- التعليل على الدراسات السابقة:

##### 2-4-1- من حيث الهدف:

يتضح من خلال الدراسات السابقة أنها تنوعت في أهدافها في دراسة فاضل كردي (2013)، هدفت هذه الدراسة إلى كشف علاقة بين الصحة النفسية و التكيف الدراسي ودراسة منصورى نبيل وزملائه (2017) فقد هدفت إلى التعرف على مستويات الصحة النفسية وعلاقته بقلق المستقبل ونجد دراسة جودت ناصر (2006)، هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف ما هو دور المشاكل والاضطرابات النفسية التي تعيشها الطبقة العاملة في المنشآت الإنتاجية وأثرها في عدم الوصول إلى الجدوى المطلوبة في حين هدفت دراسة روبي محمد و هني مونة (2015) هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الصداع التوترى وتدهور الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي و دراسة زيبيدي (2000) دراسة استهدفت معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

**2-4-2- من حيث العينة:**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ تنوع العينات التي استهدفتها الدراسات ، ففي دراسة فاضل كردي (2013)، منصورى نبيل (2017)، أحمد جاسم العكايشي (2013)، كانت العينة من طلاب وطالبات الجامعات أما دراسة جودت ناصر (2006) كانت العينة للموظفين في حين دراسة روبي و هني (2015) و زيدي (2000) كانت العينة من أساتذة الثانوي و الجامعي.

**2-4-3- من حيث الأدوات:**

لقد تعددت الدراسات في استخدامها للأدوات، فمن الباحثين من استخدم أدوات قام هو بإعدادها دراسة فاضل الكردي (2013)، و زيدي (2000)، ومن الباحثين من استعان بأدوات تم إعدادها مسبقاً من قبل باحثين آخرين دراسة منصورى نبيل (2017) ودراسة جودت ناصر (2006)، و أحمد جاسم العكايشي (2013)

**2-4-4- من حيث المنهج:**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ تنوع المناهج، فمن الباحثين من استخدم المنهج الوصفي المسحي مثل دراسة الكردي (2013)، ومن الباحثين من استعان بالمنهج الوصفي التحليلي مثل منصورى نبيل وزملائه (2017)، وجودت ناصر (2006)

**2-5- مدى استفادة هذه الدراسة من الدراسات السابقة:**

لقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة بشكل كبير، ومن تلك الاستفادة:

- 1- إثراء المعلومات في الإطار النظري، خاصة مع قلة المراجع الأجنبية والعربية.
- 2- التعرف على المنهجية المتبعة في الدراسات السابقة.
- 3- إعداد أدوات الدراسة.
- 4- تفسير النتائج ومناقشتها بناءً على الدراسات السابقة.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات و البحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان النشاط البدني الرياضي المدرسي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. و التي اتفقت بالإجماع على أهم النفاق المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعيمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية مبرزين في ذلك بعض النقاط تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صيغة جديدة لهذه العملية الحسابية.



الجانب التطبيقي  
يجيب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث  
سنة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فأخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب ، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

### 3-1- الدراسة الإستطلاعية:

كان الهدف منها هذه الدراسة الاتصال بمدى التربة لولاية البويرة لاستطلاع أهم المعلومات حول مجتمع الدراسة وزيارة بعض الثانوية قصد التعرف أكثر على ميدان الدراسة وإلقاء نظرة حول العينة التي سيجرى عليها الدراسة

والبحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت، 1984، ص74).

ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

- 1- ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- 2- عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.
- 3- يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.
- 4- يمكن تحديد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت. (محمود المنسى، 2011، ص60).

وبعد أن استعرض الباحثان الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في المهارات الاجتماعية وعلاقته بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فالباحثان يركزان على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة و تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا. (عباس، 1996، ص 11)

. ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا ولأجل ذلك استخدمنا مقياسي الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية على عينة محددة من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية: (د/ فيصل عباس، 1996، ص 11)

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي بولاية البويرة
- التنقل إلى الثانوية التربوية من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة .
- تسليم الأساتذة استمارة المقياسين من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين .

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس المهارات الاجتماعية كانت تستغرق في العموم والمتوسط(ساعة). أما مقياس الصحة النفسية فكانت الإجابة على عباراته تستغرق في العموم ( نصف ساعة ) ومن خلال التطبيق واستلام المفحوصين طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياسين مما جعل الباحثان يأخذان عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه .

### 3-2-2- الدراسة الأساسية:

**3-2-1- منهج الدراسة:** في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة (إخلاص، مصطفى باهي، 2000، ص83)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (محمد شفيق، 1998، ص 108).

### 3-2-2- متغيرات البحث:

**أ- المتغير المستقل:** "هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر" (ناصر ثابت، 1984، صفحة 58).

**تحديد المتغير المستقل:** المهارات الاجتماعية.

**ب- المتغير التابع:** "يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى بحيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219).

**تحديد المتغير التابع:** الصحة النفسية.

**3-2-3- مجتمع البحث:** يتكون مجتمع الدراسة على جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية البويرة، للموسم التدريسي (2018/2019).

### 3-2-4- عينة البحث:

إن أي دراسة نفسية تربوية ميدانية، إما تعتمد على طريقة المسح عندما يكون عدد أفراد المجتمع الكلي قليل حيث يمكن الوصول إلى كل الأفراد، أو تعتمد على أسلوب المعاينة أو العينة والتي تعرف بأنها "مجموعة من العناصر المختارة على أساس أنها تملك نفس الطبيعة، ويمكن أن يتعلق الأمر بمجموعة من الأشخاص مرتبة

حسب خاصية معروفة ومحددة، وكل مكون من هذه المجموعة يسمى فرد، والمجموع الكلي للأفراد هو المجتمع الحقيقي، وجزء من هذه المجموعة يسمى العينة، وعموماً هذا الجزء هو الذي يخضع للملاحظة والقياس". (Madeleine grawitz, 1993, p 778).

### 3-2-5- كيفية اختيار العينة :

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية للأساتذة الرياضية وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات الدراسة استعملنا عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية البويرة عددهم 24 أساتذة .

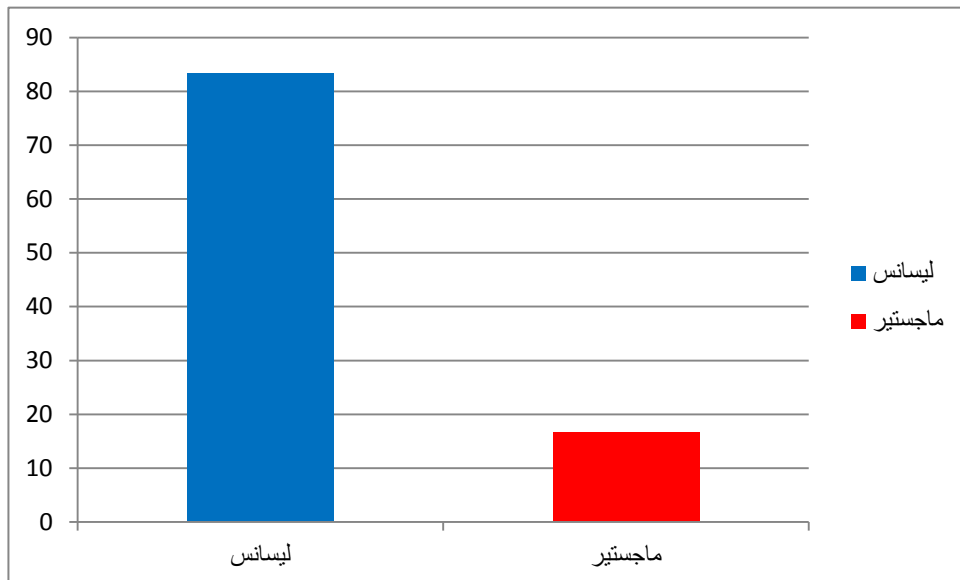
### 3-2-6- مواصفات العينة وخصائصها:

#### جدول رقم 2: يوضح الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	24	%100

#### الجدول رقم 3: يوضح الدرجة العلمية

الدرجة العلمية	التكرار	النسبة المئوية
الليسانس	20	%83.33
ماستر	4	%16.67
المجموع	24	%100

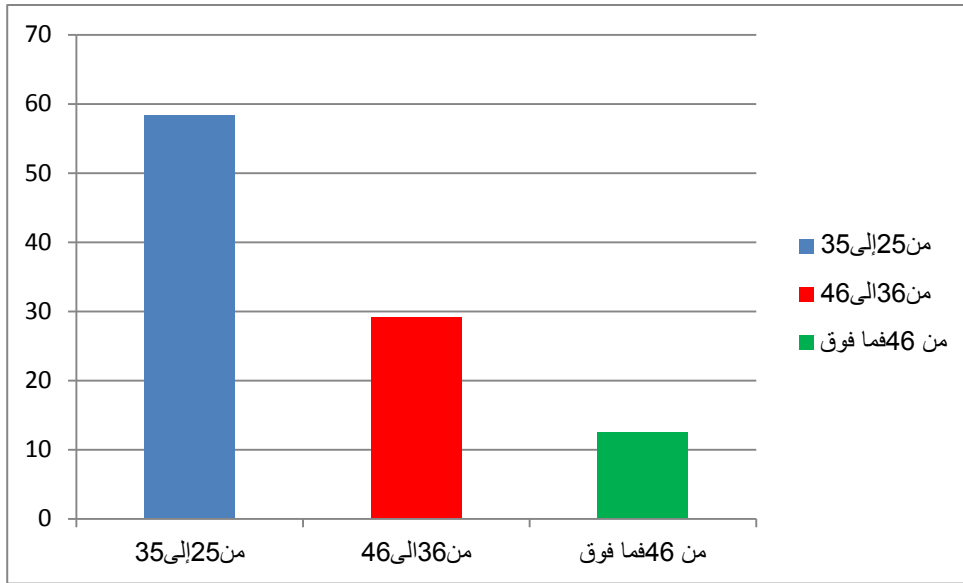


الشكل رقم 1 يمثل التمثيل البياني للدرجة العلمية للأساتذة

جدول رقم 4: يمثل السن

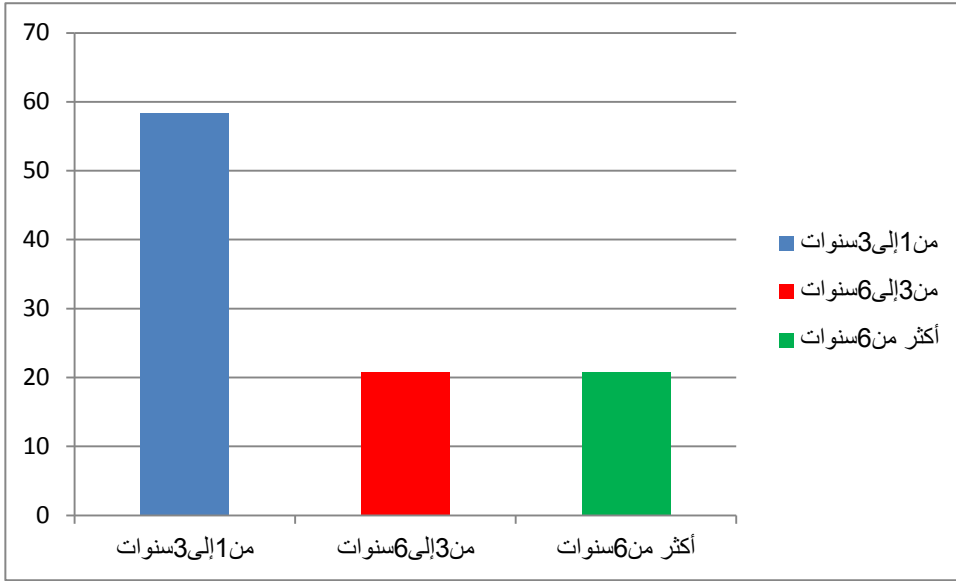
السن	التكرار	النسبة المئوية
من 25 إلى 35	14	58.34%
من 36 إلى 46	7	29.20%
من 46 فما فوق	3	12.46%
المجموع	24	100%

الشكل رقم 2 يمثل التمثيل البياني لسن الأساتذة



جدول رقم 5: يوضح سنوات الخبرة:

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
من 1 إلى 3 سنوات	14	58.34%
من 3 إلى 6 سنوات	5	20.83%
أكثر من 6 سنوات	5	20.83%
المجموع	24	100%



شكل رقم 3 يمثل التمثيل البياني يمثل الخبرة المهنية للأساتذة

3-2-7- مجالات البحث: إن لكل بحث علمي مجالات على الباحث أن يأخذها بعين الاعتبار لتوضيحه أكثر ومن بين هذه المجالات نجد:

3-2-7-1- المجال البشري: أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3-2-7-2- المجال المكاني: ثانويات ولاية البويرة.

3-2-7-3- المجال الزمني: انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

مجال خاص بالجانب النظري: من 02 ديسمبر إلى 15 فيفري.

أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من : من 20 فيفري إلى 15 أبريل.

3-2-8- أدوات البحث:

3-2-8-1- مقياس المهارات الاجتماعية:

أ- وصف المقياس: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات المهارات الاجتماعية عند أساتذة الرياضة وعلاقة ذلك بالصحة النفسية عند إدارته للدرس للأنشطة الرياضية الجماعية أو الفردية بصفة عامة أو المنافسات في نشاط جماعي أو فردي ما التي تجمع التلاميذ في الثانوية لمختلف المستويات والتخصصات وتماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحث الأدوات التالية:

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة واستطلاع رأي عينة من أساتذة الرياضة قام الباحثان باستخدام المقياس المهارات الاجتماعية مقياس المهارات الاجتماعية إعداد السيد إبراهيم السمدوني.

وضع هذا المقياس في الأصل [ رونالد ريجيو Riggio ] بعد إجراء عدة بحوث في مجال التواصل اللفظي وغير اللفظي وقد صمم المقياس ليكون أداة سيكولوجية تستخدم في تقدير المهارات الاجتماعية أو مهارات التواصل Communication Skills ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (105) عبارة تشتمل على ستة مقاييس فرعية



ويحتوي كل مقياس فرعي على (15) عبارة ونقيس تلك المقاييس مهارات اجتماعية أو أساسية ومتنوعة وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مستوى شامل للمهارات الاجتماعية الأساسية التي تكون مؤشراً للكفاءة الاجتماعية أو الذكاء الاجتماعي وهذه هي الأبعاد الستة والعبارات القياس:

- \_ مهارات التعبير الانفعالي.
- \_ مهارات الحساسية الانفعالية.
- \_ مهارات الضبط الانفعالي.
- \_ مهارات التعبير الاجتماعي.
- \_ مهارات الحساسية الاجتماعية.
- \_ مهارات الضبط الاجتماعي.

تتوزع فقرات الاختبار على الستة أبعاد، كما يظهر في الجدول رقم (6) .

المفردات	أبعاد المقياس
85 79 73 67 61 55 49 43 37 31 25 19 13 07 01	التعبير الانفعالي
86 80 74 68 62 56 50 44 38 32 26 20 14 08 02	الحساسية الانفعالية
87 81 75 69 63 57 51 45 39 33 27 21 15 09 03	الضبط الانفعالي
88 82 76 70 64 58 52 46 40 34 28 22 16 10 04	التعبير الاجتماعي
89 83 77 71 65 59 53 47 41 35 29 23 17 11 05	الحساسية الاجتماعية
90 84 78 72 66 60 54 48 42 36 30 24 18 12 06	الضبط الاجتماعي

وقد قام (السيد إبراهيم السمدوني ، 1991) بتعريب هذا المقياس وتقنيه في البيئة المصرية والأبعاد الفرعية لمقياس المهارات الاجتماعية هي : التعبير الانفعالي ، الحساسية الانفعالية ، الضبط الانفعالي ، التعبير الاجتماعي ، الحساسية الاجتماعية والضبط الاجتماعي .

أما عن ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون ومعامل ألفا كرونباخ فقد قام (السيد إبراهيم السمدوني، 1991) بحساب الثبات في البيئة المصرية وذلك على عينات مختلفة منها طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية وقد توصل إلى معاملات ثبات دالة إحصائياً. كما تم حساب الصدق أيضاً على عينة من طلاب الجامعة بأكثر من طريقة وقد توصل إلى معاملات صدق دالة إحصائياً . كما تم تطبيق واستخدام المقياس على طلاب الجامعة السعوديين وذلك في دراسة ( موسى محمد الجمعه 1996 ) وقد توصلت الباحثة إلى معاملات صدق وثبات دالة إحصائياً حيث تكون المقياس في صورته بعد إجراء التحليل العاملي من (74) عبارة وقد وضع أمام كل عبارة

خمس بدائل للاستجابة هي أبداً ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً وقد اشتمل المقياس على عبارات موجبة تعكس الاتجاه الايجابي أو السلوك الاجتماعي الجيد في المواقف الاجتماعية للفرد كما اشتمل على عبارات سالبة. وبالنسبة للعبارات الموجبة تعطي (5) درجات عند الاستجابة "بدائماً" ويعطي (4) درجات عند الاستجابة "غالباً" وتعطي (3) درجات عند الاستجابة "أحياناً" كما تعطي درجتان عند الاستجابة "نادراً" وتعطي درجة واحدة عند الاستجابة (أبداً) وبالنسبة للعبارات السالبة تكون درجاتها كالتالي درجة واحدة " دائماً " درجتان " غالباً " ثلاث درجات " أحياناً " أربع درجات " نادراً " وخمس درجات " أبداً " .

### 3-2-8-2- مقياس الصحة النفسية:

أ- وصف المقياس: أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع، (1997) ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على ستة مجالات هي :

- أ. المجال الاجتماعي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- ب. المجال النفسي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- ج. المجال الجسمي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- د. المجال الروحي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- هـ. المجال الصحي : يتكون المجال من (4) فقرات .
- و. المجال العقلي : يتكون المجال من (4) فقرات .

و(3) بدائل للإجابة وان مفتاح التصحيح للمقياس هي من(1- 3) للفقرات الايجابية ومن ( 3-1) للفقرات السلبية وان أعلى درجة هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة.

### 3-2-9- الخصائص السيكومترية للمقاييس:

"إن نوعية الأداة التي يستخدمها الباحث هي الأساس التي يقيم بها البحث العلمي، إذا لا تكون نتائجه مقبولة أو صحيحة إلا إذا كانت الأداة المهيأة ملائمة"(موريس أنجيس، 2006، ص286).

"ويستخدم من أجل هذا الصدد ما يعرف بمحاكاة الجودة لهذه الاختبارات والمقاييس" (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2008، صفحة 253)، وهذه المحكات هي الصدق والثبات.

\* **ثبات المقاييس:** والذي يعني اتساق النتائج، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه، وفي هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديراً لا يختلف في حسابه اثنان و هذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس أفراد العينة، أي أن النتائج المتحصل عليها تكون واحدة في التطبيق وإعادة التطبيق للمقاييس.

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، صفحة 178)،

\* **صدق المقاييس:** ويعني أن المقاييس تقيس فعلاً السلوك الذي صمم من أجل قياسه أي أنه لا تقيس شيء آخر بدلاً منه، وقد تتوقف درجة الصدق على مدى ثبات الاختبار (محمد عبد الفتاح الصرفي، 2002، ص151).

وهذا يعني أن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما أعد لقياسه.

3-2-9-1- الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الاجتماعية:

\* صدق المحكمين:

- الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع المهارات الاجتماعية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس المهارات الاجتماعية في صيغة نهائية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (05) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

جدول رقم 07: يمثل الصدق الظاهري للمقياس

الرقم	الدرجة العلمية	القرار
01	أستاذ محاضر أ	مقبول
02	أستاذ محاضر أ	مقبول
03	أستاذ محاضر أ	مقبول
04	أستاذ محاضر أ	مقبول
05	أستاذ محاضر أ	مقبول

-صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 05 أساتذة استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01-0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم 08 يوضح ذلك:

\*ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ:

جدول رقم 08: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الحساسية الانفعالية	24	0.72
الضبط الانفعالي	17	0.75
التعبير الاجتماعي	26	0.65
مقياس المهارات الاجتماعية	67	0.79

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.79 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

### 3-2-9-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

#### أ- صدق المقياس :

وبهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري ( المنطقي ) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (06) محكمين (04) في التربية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس. وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة ، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة ، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها .

وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين ، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوهره عن المقياس الأصلي .

#### ب- ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي وآخرون، 1990، ص 143 ) ، إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retestyli) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين، محمد صبحي، 1995، ص197)

فبعد الإطلاع على الخلفية النظرية والبحوث والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث واستطلاع رأي عينة استطلاعية من أساتذة التربية البدنية والرياضية ومن هذه الدراسات (محمد حسين أنظاري، 2012، ص 123) ودراسة (محمد بن سعد الدوسري، 2009) تم تصميم مقياساً للصحة النفسية

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 24 فقرة و06 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (نعم، أحياناً، لا) لقياس مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة الرياضة.

#### \*صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و علم النفس حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس، وكذلك وضوحها ، وفق الجدول التالي:

الجدول رقم 09: يمثل العبارات الخاصة بالمقياس الصحة النفسية :

الرقم	المجالات	عدد الفقرات
01	المجال الاجتماعي	04
02	المجال النفسي	04
03	المجال الجسدي	04
04	المجال الروحي	04
05	المجال الصحي	04
06	المجال العقلي	04
المجمع	/	24

ج- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ: جدول رقم 10: يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الاجتماعي	04	0.76
المجال النفسي	04	0.69
المجال الجسدي	04	0.79
المجال الروحي	04	0.70
المجال الصحي	04	0.78
المجال العقلي	04	0.72
المقياس الصحة النفسية	24	0.80

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.80 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

3-2-10- الوسائل الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية بالحاسب الآلي عن طريق برنامج (SPSS).

3-2-10-1- تعريف برنامج SPSS:

يعتبر برنامج SPSS من أفضل برامج الإحصاء اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية، وكلمة SPSS هي اختصار للعبارة statistical package for social science أي بمعنى: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية ويعمل هذا البرنامج من خلال برنامج Windows سواء الإصدارات القديمة منه Windows 3.X أو الإصدارات الحديثة والتي تعمل بنظام مختلف Windows 95 et 98 حيث يعمل ويندوز كبيئة تشغيل لكثير من البرامج عموماً

والبرامج الإحصائية خاصة، ولا يختلف المحتوى الإحصائي لبرنامج SPSS باختلاف إصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف بيئات التشغيل" (أحمد الرفاعي، نصر محمود صبري، 2000، صفحة 25).

### 3-2-10-2-3 استخدام SPSS في البحث:

اعتمد الباحث في هذا البحث بنسبة كبيرة في تحليل البيانات المجموعة على برنامج SPSS سواء بالنسبة لمقياس القيادة في الرياضة أو بالنسبة لمقياس تماسك الفريق، حيث تم إجراء الحسابات اللازمة كمعاملات الارتباط والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

### 3-2-10-3 المتوسط الحسابي:

"يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز  $(\bar{X})$  فإذا كانت لدينا مجموعة من المشاهدات  $(n)$  مشاهدة مثل" (سالم عيسى بدر، عماد غصاب عباينة، 2007، صفحة 55):

$X_1, X_2, \dots, X_n$  فان:

$$\bar{X} = \frac{\sum(x_i)}{n}$$

### 3-2-10-4 الانحراف المعياري: يتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي

وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n}}$$

مثال لكيفية الحساب:

المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{52+40+46}{3}$$

$$x = 46$$

الانحراف المعياري:

$$s = \sqrt{\frac{(52 - 46)^2 + (40 - 46)^2 + (46 - 46)^2}{46}}$$

$$s = 3.70$$

### 3-2-10-5 معادلة بيرسون: يرمز له بالرمز $(r)$ .

وهو يعد كأحد المؤشرات الإحصائية المعلمية لدراسة قوة واتجاه العلاقة بين كمين "x" و "y"، وتتراوح قيمته من

-1 إلى +1 ولاستعماله لابد من توفر الشروط التالية:

\* أن تكون بيانات المتغيرين كمية.

\* أن يكون التوزيع إعتدالي.

\* أن لا يقل عدد أفراد العينة عن 50 فرد.

\* أن تكون العلاقة خطية.

ملاحظة: درجة حرية معامل بيرسون هي (N-1).

- لا يتأثر بالعمليات الحسابية، ولحسابه توجد ثلاث طرق: \* الدرجات المعيارية.

\* الإنحرافات.

\* طريقة الدرجات الخام.

$$r = \frac{n \sum(x \cdot y) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2]} \cdot \sqrt{[n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

**x**: درجات المتغير المستقل.

**n**: حجم العينة.

**y**: درجات المتغير التابع.

$\sum x^2$ : مجموع مربعات درجات المتغير المستقل.

$\sum Y^2$ : مجموع مربعات درجات المتغير التابع.

$(\sum x)^2$ : مربع مجموع درجات المتغير المستقل.

$(\sum y)^2$ : مربع مجموع درجات المتغير التابع.

جدول رقم 11 يوضح كيفية تفرغ المعلومات المتحصل عليها من خلال إجابات أساتذة التربية البدنية:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
			×		يصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أكون حزينا أو مكتئبا.
1	2	3	4	5	
			×		عندما يتحدث الناس معي أراقب حركاتهم وتصرفاتهم بقدر ما أستمع إليهم.
			×		أستمتع بوجودي في الحفلات التي أتمكن فيها من الالتقاء بعدد كبير من الأشخاص والمعارف.
	×				نادرا ما أشعر بالضييق من النقد أو التوبيخ.
	×				أحيانا أتسرع في التعبير عن ما أشعر به.
0	4	0	12	0	المجموع
16					المجموع الكلي



## خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

# الفصل الرابع

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحته أو خطئه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها.

وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطبقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، كما سنعرض فيه تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الإستمارة، حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج مقياسي القيادة في الرياضة وتماسك الفريق الرياضي لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم نقوم بتمثيلها بيانياً.

وفي الأخير نعرض ونختتم هذا الفصل بالنتائج العامة المتوصل، والخروج ببعض الإقتراحات والفروض المستقبلية.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم 12 يوضح درجات المهارات الاجتماعية لكل الأساتذة:

المهارة: الأساتذة:	الحساسية الانفعالية	الضبط الانفعالي	التعبير الاجتماعي
الأستاذ 01	52	40	46
الأستاذ 02	41	45	45
الأستاذ 03	47	45	48
الأستاذ 04	43	40	54
الأستاذ 05	39	40	48
الأستاذ 06	45	47	43
الأستاذ 07	40	46	45
الأستاذ 08	39	46	43
الأستاذ 09	43	52	54
الأستاذ 10	41	47	42
الأستاذ 11	41	46	45
الأستاذ 12	56	57	40
الأستاذ 13	64	55	42
الأستاذ 14	55	58	36
الأستاذ 15	53	49	30
الأستاذ 16	52	41	37
الأستاذ 17	45	47	43
الأستاذ 18	61	48	35
الأستاذ 19	55	57	36
الأستاذ 20	39	52	42
الأستاذ 21	43	46	54
الأستاذ 22	41	43	39
الأستاذ 23	41	47	54
الأستاذ 24	45	41	46
م.م الاجتماعية	45.08	47.29	43.62

## جدول رقم 13 يوضح درجات الصحة النفسية لكل الأساتذة:

الأستاذ	درجة الصحة النفسية
01	41
02	45
03	43
04	49
05	44
06	50
07	51
08	48
09	46
10	34
11	42
12	45
13	38
14	41
15	44
16	44
17	48
18	46
19	50
20	47
21	42
22	45
23	47
24	49

\* عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:  
الأستاذ الأول:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
46	40	52	الدرجات
46			المتوسط الحسابي
1.25			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 14 يمثل درجات مهارات الأستاذ الأول

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أكبر درجة وهي (52)، ونسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (40) و(46) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.25) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (46).

الإستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بحساسية انفعالية أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الثاني

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
45	45	41	الدرجات
43.66			المتوسط الحسابي
0.49			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 15 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أقل درجة وهي (41)، أما بالنسبة لمهاترتي الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، فقد نالا على درجة (45) لكليهما. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.49) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (43.66).

## الإستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهاترتي الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من مهارة الحساسية الانفعالية.

## الأستاذ الثالث:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
48	45	47	الدرجات
46.66			المتوسط الحسابي
2.15			الإنحراف المعياري (s)

## جدول رقم 16 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (48)، وبنسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي الحساسية الانفعالية، حيث نالا على درجتى (45) و(47) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (2.15) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (46.66).

## الإستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.



## الأستاذ الرابع:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
54	40	43	الدرجات
45.66			المتوسط الحسابي
1.54			الإنحراف المعياري (s)

## جدول رقم 17 يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (54)، وبنسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي الحساسية الانفعالية، حيث نالا على درجتى (40) و(43) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.54) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (45.66).

**الإستنتاج:** من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الخامس:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
48	40	39	الدرجات
42.33			المتوسط الحسابي
1.07			الإنحراف المعياري (s)

## جدول رقم 18 يمثل درجات مهارات الأستاذ الخامس

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (48)، ونسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي الحساسية الانفعالية، حيث نالا على درجتى (40) و(39) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.07) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (42.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ السادس:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
43	47	45	الدرجات
45			المتوسط الحسابي
0.42			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 19 يمثل درجات مهارات الأستاذ السادس

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (47)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية التعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (45) و (43) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.42) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (45).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ السابع:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
45	46	40	الدرجات
43.66			المتوسط الحسابي
0.68			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 20 يمثل درجات مهارات الأستاذ السابع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (46)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية التعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (40) و(45) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.68) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (43.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ الثامن:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
43	46	39	الدرجات
42.66			المتوسط الحسابي
0.76			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 21 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثامن

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (46)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية التعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (39) و(43) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.76) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (42.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ التاسع:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
54	52	43	الدرجات
49.66			المتوسط الحسابي
1.17			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 22 يمثل درجات مهارات الأستاذ التاسع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (54)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، حيث نالا على درجتى (43) و(52) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.17) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (49.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ العاشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
42	47	41	الدرجات
43.33			المتوسط الحسابي
0.69			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 23 يمثل درجات مهارات الأستاذ العاشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (47)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (41) و(42) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.69) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (43.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الحادي عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
45	46	41	الدرجات
44			المتوسط الحسابي
0.56			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 24 يمثل درجات مهارات الأستاذ الحادي عشر

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (46)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (41) و(45) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.56) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (44).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.



## الأستاذ الثاني عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
40	57	56	الدرجات
51			المتوسط الحسابي
1.88			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 25 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني عشر

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (57)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (56) و(40) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.88) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (51).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ الثالث عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
42	55	64	الدرجات
53.66			المتوسط الحسابي
2.13			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 26 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث عشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أكبر درجة وهي (64)، وبنسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (55) و(42) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (2.13) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (53.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الحساسية الانفعالية بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ الرابع عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
36	58	55	الدرجات
49.66			المتوسط الحسابي
2.39			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 27 يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع عشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (58)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (55) و(36) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (2.39) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (49.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ الخامس عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
30	49	53	الدرجات
44			المتوسط الحسابي
2.5			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 28 يمثل درجات مهارات الأستاذ الخامس عشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أكبر درجة وهي (53)، ونسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (49) و(30) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (2.5) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (44). **الإستنتاج:** من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الحساسية الانفعالية بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ السادس عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
37	41	52	الدرجات
43.33			المتوسط الحسابي
1.66			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 29 يمثل درجات مهارات الأستاذ السادس عشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (29) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أكبر درجة وهي (52)، وبنسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (41) و(37) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.66) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (43.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الحساسية الانفعالية بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ السابع عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
43	47	45	الدرجات
45			المتوسط الحسابي
0.41			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 30 يمثل درجات مهارات الأستاذ السابع عشر

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (30) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (47)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (45) و(43) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.41) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (45).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الثامن عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
35	48	61	الدرجات
48			المتوسط الحسابي
0.65			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 31 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثامن عشر

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (31) نلاحظ بأن مهارة الحساسية الانفعالية نالت أكبر درجة وهي (61)، وبنسبة أقل لمهارة الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (48) و(35) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.65) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (48).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الحساسية الانفعالية بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ التاسع عشر:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
36	57	55	الدرجات
49.33			المتوسط الحسابي
2.33			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 32 يمثل درجات مهارات الأستاذ التاسع عشر

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (32) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (57)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (55) و(36) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (2.33) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (49.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.



## الأستاذ العشرون:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
42	52	39	الدرجات
44.33			المتوسط الحسابي
1.44			الإنحراف المعياري (s)

## جدول رقم 33 يمثل درجات مهارات الأستاذ العشرون

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (33) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (52)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (39) و(42) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.44) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (44.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

الأستاذ الواحد والعشرون:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
54	46	43	الدرجات
47.66			المتوسط الحسابي
1.16			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 34 يمثل درجات مهارات الأستاذ الواحد والعشرون

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (34) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (54)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، حيث نالا على درجتى (43) و(46) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.16) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (47.66).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الثاني والعشرون:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
39	43	41	الدرجات
41			المتوسط الحسابي
0.55			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 35 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثاني والعشرون

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (35) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (43)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (41) و(39) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.55) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (41).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الثالث والعشرون:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
54	47	41	الدرجات
47.33			المتوسط الحسابي
1.33			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 36 يمثل درجات مهارات الأستاذ الثالث والعشرون

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (36) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (54)، ونسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، حيث نالا على درجتى (41) و(47) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (1.33) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (47.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الأستاذ الرابع والعشرون:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
46	41	45	الدرجات
44			المتوسط الحسابي
0.55			الإنحراف المعياري (s)

جدول رقم 37 يمثل درجات مهارات الأستاذ الرابع والعشرون

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (37) نلاحظ بأن مهارة التعبير الاجتماعي نالت أكبر درجة وهي (46)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي، حيث نالا على درجتى (45) و(41) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.55) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (44).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك كل المهارات الاجتماعية ولكنه يتميز بمهارة التعبير الاجتماعي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## جميع الأساتذة:

التعبير الاجتماعي	الضبط الانفعالي	الحساسية الانفعالية	نوع المهارة
43.62	47.29	45.08	الدرجات
45.33			المتوسط الحسابي
0.38			الإنحراف المعياري (s)

## جدول رقم 38 يمثل درجات مهارات جميع الأساتذة

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (38) نلاحظ بأن مهارة الضبط الانفعالي نالت أكبر درجة وهي (47.29)، وبنسبة أقل لمهارة الحساسية الانفعالية والتعبير الاجتماعي، حيث نالا على درجتى (45.08) و(43.62) على الترتيب. ونلاحظ أيضا أن نسبة الإنحراف المعياري قليلة والتي قدرت بـ (0.38) مقارنة بالمتوسط الحسابي الذي قيمته (45.33).

الإستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة النتائج تبين أن قيمة الإنحراف المعياري قليلة مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه نستنتج أن جميع الأساتذة يمتلكون كل المهارات الاجتماعية ولكنهم يتميزون بمهارة الضبط الانفعالي بدرجة أكبر من المهارات الأخرى.

## الجدول رقم 39: يمثل مستوى المهارات الاجتماعية.

الرقم	المهارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
01	الحساسية الانفعالية	45.08	7.390	69.66	متوسط
02	التعبير الاجتماعي	43.62	5.457	61.63	متوسط
03	الضبط الانفعالي	47.29	6.420	63.96	متوسط
	الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية	135.99	8.651	66.36	متوسط

من خلال الجدول نلاحظ:

الحساسية الانفعالية بلغ المتوسط الحسابي 45.08 والانحراف المعياري 7.390 والنسبة المئوية 69.66 وكان التقييم متوسط.

الضبط الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي 43.62 والانحراف المعياري 5.457 والنسبة المئوية 61.63 وكان التقييم متوسط.

التعبير الاجتماعي بلغ المتوسط الحسابي 47.29 والانحراف المعياري 6.420 والنسبة المئوية 63.96 وكان التقييم متوسط.

الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي 135.99 والانحراف المعياري 8.651 والنسبة المئوية 66.36 وكان التقييم متوسط.

الاستنتاج:

مما سبق نلاحظ إن البعد الأول وهو "الحساسية الانفعالية" قد احتل المرتبة الأولى، وهو يقيس القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين، سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاهاتهم ومعتقداتهم، وهذه المهارة تعتبر متغير هام في نمو الإصغاء والقدرة على التوحد الوجداني.

أما البعد الثاني "الضبط الانفعالي" فقد احتل المرتبة الثانية، وهو يشير إلى القدرة على التحكم وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية.

أما بالنسبة للبعد الثالث وهو "التعبير الاجتماعي" فقد جاء بالمرتبة الثالثة، وهو يشير إلى القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشترك معهم في المحادثات الاجتماعية، والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار، الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصدقات.

بالنسبة للدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية، فنجد أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأساتذة هو مستوى متوسط.

\* عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم 40: يمثل مستوى الصحة النفسية:

الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
الصحة النفسية	45.69	6.78	64.55	متوسط

طبق مقياس الصحة النفسية على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً لأفراد عينة البحث البالغة (24) أستاذ، فقد أظهرت النتائج بأن المتوسط الحسابي بلغ 45.69 و الانحراف المعياري بلغ 6.78 أما المقياس الصحة النفسية في الدرجة الإجمالية فكان متوسطا بنسبة (64.55%). والنسبة وبالتالي يشير الى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية بالصحة النفسية جيدة.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإستاذ اتجاه الآخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على أساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي إلى مواجهة الأزمات التي تواجه الفرد كون إن الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا لأستاذ وان الصحة النفسية الجيدة لأستاذ تساعد في التغلب على كل الضغوط الناتجة القلق والاكتئاب و الخوف من المستقبل كلها هذه عوامل إذا ضبطها ونظمها الأستاذ في نفسيته الداخلية تؤثر على الصحة النفسية بشكل ايجابي.



## \* عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (41): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الحساسية الانفعالية الصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الحساسية الانفعالية والصحة النفسية	-0.524	0.05

## عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (41) أنه توجد علاقة عكسية بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r = -0.524$ ) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) ويمكن تحليل هذه النتائج انطلاقاً من أن الأساتذة الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية يكونون أكثر عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين فينقمصون شخصياتهم ويشعرون بالحزن وتقلب المزاج لأن مزاجهم يتغير عند حدوث أي أمر بسيط، ويعبرون غالب الأحيان عن حالتهم الانفعالية ليس بالكلمات التي منبعها العقل وإنما بوسائل آخر التي تتمثل في الإيماءات وتلميحات ويفسرون الكلمة أكثر مما تحتمل ويفسرون النظرة والحركة بحيث يبالغون مبالغة لا معنى لها ويفتقرون إلى الثبات وسرعة التغير من حالة إلى أخرى ونجدهم يشعرون بالقلق والحزن واليأس و التمرد والخجل وكبت مشاعرهم الداخلية هذه العوامل راجعة إلى تدهور صحتهم النفسية

## الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج بأنه كلما زادت الحساسية الانفعالية في الأستاذ كلما تأثرت صحته النفسية فإنها ستعطي مردوداً سلبياً، حيث ستدفع به إلى الشك بكل أفعال المحيطين، وحتى المقربين مما يسهم في تدمير علاقتهم معهم. فعندما تزداد الحساسية في الشخصية، أي كثرة الحذر واليقظة تصبح تفسيراته سيئة اتجاه الآخرين فيأخذون أحياناً بتحليلات الحديث تحليلات غير واقعية وغير معقولة، وهذا يدفعهم للشك والريبة بكل أفعال الناس وحتى المقربين منهم مما يسهم في تقويض وتدمير علاقتهم مع الآخرين.

## \* عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (42): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الضبط الانفعالي والصحة النفسية	0.637	0.05

## عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (42) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=0.637$ ) وكانت هذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0,05$ ) وما يدفعا لقول توجد علاقة ارتباطية موجبة الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا إن دل الشيء يدل على التأثير الإيجابي للصحة النفسية في ضبط الانفعالي فأساتذة التي لديهم القدرة على الضبط الانفعالي من المحتمل أن يبدو كممثل انفعالي جيد قادر على تصنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية المتضاربة كقناع يخفي انفعالاته الحقيقية كالضحك على نحو مناسب على نكتة أو رسم وجه باسم عند الحزن... إلخ. إن الأساتذة الذين لديهم القدرة على الضبط الانفعالي يستطيعون التحكم بمشاعرهم، كما يستطيعون تصنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية الغير معبرة فعلا عن انفعالاتهم الحقيقية، كالضحك على نحو مناسب على نكتة، أو رسم وجه باسم، رغم شعوره بغير ذلك الشخصي وعليه فإن الصحة النفسية تساهم وبشكل كبير في تنمية الضبط الانفعالي وهذا راجع على تعود الأساتذة التربية البدنية والرياضية على تطبيق بشكل متقن لقوانين وللأنشطة الرياضية الجماعية والفردية الذي يقدمونها لتلاميذ إضافة إلى ذلك تقبل آراء الآخرين و احترامها وعدم جرح مشاعر الآخرين والتشاور بين بين أعضاء الجماعة سوء التلاميذ أو الأساتذة وأيضا إخفاء مشاعر كظم الغيظ عند التعرض إلى مواقف مزعجة وهذا كلها تكبح ضبط انفعالاتهم وتنظيم وتنمي صحتهم النفسية

## الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج بأنه كلما تحكّم الأساتذة التربية البدنية والرياضية في ضبط انفعالاتهم كلما كانت صحتهم النفسية معتدلة. أن هذه المهارة مهمة جداً للأساتذة نظراً لما يتعرضون له من مواقف وتحديات وضغوطات، فهي تمكنهم من السيطرة على انفعالاتهم والتغلب على أحداث العمل اليومية.

## \* عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم (43): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التعبير الاجتماعي والصحة النفسية	0.416	0.05

## عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (43) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=0.416$ ) وهذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ويمكن تحليل هذه النتائج انطلاقاً من أنه كلما كانت القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية، والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار، الأمر الذي يمكن من تعبر عن قدرة الأستاذ على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً من خلال التحدث والحوار. يقابل هذا العامل كلية عامل التعبير الاجتماعي الذي يشير إلى مهارة التعبير اللفظي من منظور ريجيو. فالأستاذ الذي يجيد هذه المهارة هو الذي يستطيع أن يتحكم في صحته النفسية ويستطيع إدارة النقاش أثناء الاجتماعات بطلاقة دون خجل قلق ما يجعله يلفت أنظار الآخرين.

## الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج بأنه كلما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد كلما كانت صحة إيجابية أن هذه المهارة تساعد الأستاذ في التعبير عن نفسه، وعما يريده في سياق عمليات التفاعل الاجتماعي، كما وتدعم إقامته علاقات ناجحة مع المحيطين به و تعزز من دوره في تحقيق ذاته، والرقي بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معهم.

## \* عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم (44): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
المهارات الاجتماعية والصحة النفسية	0.487	0.05

## عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (44) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=0.487$ ) وهذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ويمكن تحليل هذه النتائج انطلاقاً من أنه كلما كانت المهارات الاجتماعية عالية كانت الصحة النفسية جيدة ، الأمر الذي يعبر عن قدرة الأستاذ على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً من خلال التحدث والحوار. فالأستاذ الذي يجيد هذه المهارة هو الذي يستطيع أن يتحكم في صحته النفسية ويستطيع إدارة النقاش أثناء الاجتماعات بطلاقة دون خجل قلق ما يجعله يلفت أنظار الآخرين.

## الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج بأنه كلما كانت المهارات الاجتماعية عالية كانت الصحة النفسية جيدة لأستاذ التربية البدنية والرياضية وتكون له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد كلما كانت صحته إيجابية أن المهارة الاجتماعية تساعد الأستاذ في التعبير عن نفسه، وعما يريده في سياق عمليات التفاعل الاجتماعي، كما وتدعم إقامته علاقات ناجحة مع المحيطين به و تعزز من دوره في تحقيق ذاته، والرقى بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معهم.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط، حيث الدرجة الكلية للمهارة الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي 135.99 والانحراف المعياري 8.651 والنسبة المئوية 66.36 وكان التقييم متوسط.

في ضوء ما سبق نجد أن هذه النتائج جاءت منطقية، حيث كان مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط فهذه النسبة من المهارات الاجتماعية تعود إلى طبيعة أستاذ التربية البدنية والرياضية القيادي، فموقعه الوظيفي وطبيعة عمله، واتساع دائرة علاقاته الاجتماعية يحتم عليه التمتع بالعديد من المهارات الاجتماعية التي تمكنه من تحقيق التفاعلات الاجتماعية وإنجاز المهام الملقاة على عاتقه، إضافة إلى أن هذه المهارات تتناسب مع طبيعته وكيونته، فالأساتذة التربية البدنية والرياضية يتميزون بالجانب المهاري والاجتماعي. وهذا ما أكدته التقييم حيث أوضح أن الأستاذ يمتلك القوة في التواصل الاجتماعي، والقدرة على تحمل الألم، كما ويتمتع بالكفاءة و المهارة اللازمة لاعتلاء مناصب قيادية.

(www.mc-doualiya.com)

كما أن المهارات الاجتماعية ليست مهارات نظرية وموروثة، ولكنها مهارات مكتسبة، يتعلمها الأستاذ القيادي في حياته الاجتماعية سواء كان متزوج، مطلق، أعزب، ويكتسبها عند التفاعل الاجتماعي، ووفقاً لمعايير اجتماعية وثقافية خاصة بكل مجتمع، تنظم أساليب وطرق التفاعل بين الأفراد.

كما أن المهارات الاجتماعية هي عبارة سلوكيات مكتسبة ومتعلمة عبر أساليب التنشئة الاجتماعية، ومن خلال المواقف الحياتية، والتفاعلات الاجتماعية والاحتكاك مع الآخرين، وليست عبر الشهادات والمؤهلات العلمية، وهي تمثل القدرة على استخدام المعرفة في تحقيق الأهداف المرجوة بدقة وسهولة ويسر. وقد أثبتت الأبحاث أن 85 % من النجاح يعزى لمهارات وفنون الاتصال بينما 15 % فقط من النجاح يعزى إلى المعرفة العلمية

(www.balagh.com)

وعموماً يؤكد الباحثان من خلال تحليل ومناقشة الفرضية الأولى والتي تنص على مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن هذه الفرضية تحققت، حيث كان مستوى المهارات الاجتماعية متوسط وهذا راجع أن الأستاذ يمتلك القوة في التواصل الاجتماعي، والتعبير الاجتماعي وتحكم في حساسيته الانفعالية والقدرة على تحمل الألم، كما ويتمتع بالكفاءة و المهارة اللازمة لاعتلاء مناصب قيادية.

4-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟ حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسط، حيث الدرجة الكلية للصحة النفسية بلغ المتوسط الحسابي 45.69 والانحراف المعياري 6.78 والنسبة المئوية 64.55 وكان التقييم متوسط.

وقد تفسر هذه النتيجة بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية تمكنوا من التعامل بطريقة فعالة مع الواقع والتخلص نسبياً من القلق والتوازن ، ويعطيهم ذلك ثقةً بنفسهم وتجعلهم قادرين على توجيه نشاطاتهم وحل مشاكلهم التي تواجههم بطريقة ملائمة ومرضية.

وكما يشير هارلوك (Hurlock , 1974 , P 209) . إن نمو الشخصية وتطورها يكون باتجاه حماية النفس ضد أخطار الحياة من خلال السيطرة على بيئتهم والتكيف معها وقيّمون أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية وينظرون إليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل لتهديد أمنهم واستقرارهم ، وبالتالي يحافظون على صحتهم النفسية من التدهور والاضطراب.

ويمكن القول أن الأساتذة الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على انفعالهم وقيّمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة إيجابية وينظرون لها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق ، فالصحة النفسية تساعد الأستاذ على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة وتجعله أكثر حيوية ومثابرة وإقبالاً على الحياة وتساعده على الاختيار واتخاذ القرار ، وتجعله بعيداً عن التناقض في سلوكه وفي تعامله مع الغير وتساعده على فهم نفسه والآخرين .

فالصحة النفسية تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي

(الهابط، 1987، ص225) .

وعموماً يؤكد الباحثان من خلال تحليل ومناقشة الفرضية الثانية والتي تنص على مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن هذه الفرضية تحققت، حيث كان مستوى الصحة النفسية متوسط وهذا راجع إلى تحكم أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل جيد في عواطفهم وانفعالاتهم فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي .

4-2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: هناك علاقة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) أنه توجد علاقة عكسية سالبة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=-0.524$ ) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن أستاذ التربية البدنية والرياضية الذين يعانون من الحساسية الانفعالية التي تنتهج إلى المهارة العامة في استقبال وفك رموز أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عن الآخرين وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية غير اللفظية. حيث يميل الأساتذة الذين يتميزون بحساسيتهم الانفعالية إلى الدقة والبراعة في تفسير الحالة الانفعالية للآخرين، كما أنهم في حال تميزهم بالحساسية الزائدة، يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين، فيتقصدون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالتهم الانفعالية الشخصي ويشعرون بالحزن وتقلب المزاج لأن مزاجهم يتغير عند حدوث أي أمر بسيط، ويعبرون غالباً الأحيان عن حالتهم الانفعالية ليس بالكلمات التي منبعها العقل وإنما بوسائل آخر التي تتمثل في الإيماءات وتلميحات ويفسرون الكلمة أكثر مما تحتمل ويفسرون النظرة والحركة بحيث يبالغون مبالغة لا معنى لها ويفتقرون إلى الثبات وسرعة التغير من حالة إلى أخرى ونجدهم يشعرون بالقلق والحزن واليأس و التمرد والخجل وكبت مشاعرهم الداخلية هذه العوامل راجعة إلى تدهور صحتهم النفسية (1986•Riggio،651)

وعموماً يؤكد الباحثان من خلال تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد علاقة عكسية سلبية بين بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن هذه الفرضية لم تتحقق، أي كلما زادت الحساسية الانفعالية في الأستاذ كلما تأثرت صحته النفسية كما أنها تعطي مردوداً سلبياً، حيث ستدفع به إلى الشك بكل أفعال المحيطين، وحتى المقربين مما يسهم في تدمير علاقتهم معهم.

4-2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: هناك علاقة طردية موجبة بين بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط من خلال نتائج الجدول رقم (18) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=0.637$ ) وكانت هذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن الضبط الانفعالي يؤدي إلى القدرة العامة على ضبط وتنظيم مظاهر التعبير عن ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية. إن الأستاذ الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو القدرة على التعبير الانفعالي لكنه أيضاً من جيد ضبط التعبير الظاهري عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم والموقف. إن الأستاذ ذو القدرة على الضبط الانفعالي من المحتمل أن يبدو كمثل انفعالي جيد قادر على تصنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية المتضاربة كقتاع يخفي انفعالاته الحقيقية كالضحك على نحو مناسب على نكتة أو رسم وجه باسم عند الحزن... إلخ. إن الأساتذة الذين لديهم القدرة على الضبط الانفعالي يستطيعون التحكم بمشاعرهم، كما يستطيعون تصنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية الغير معبرة فعلاً عن انفعالاتهم الحقيقية، كالضحك على نحو مناسب على نكتة، أو رسم وجه باسم، رغم شعوره بغير ذلك الشخصي بأنه كلما تحكّم الأساتذة التربية البدنية والرياضية في ضبط انفعالاتهم كلما كانت صحتهم النفسية جيدة و معتدلة. لأن هذه المهارة مهمة جداً للأساتذة نظراً لما يتعرضون له من مواقف وتحديات وضغوطات، فهي تمكنهم من السيطرة على انفعالاتهم والتغلب على أحداث العمل اليومية.

(السيد عبد الرحمن، 1992، ص 06)

وعموماً يؤكد الباحثان من خلال تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه توجد علاقة طردية موجبة أن بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، هذه الفرضية قد تحققت، أي أنه كلما كانت الصحة النفسية للأستاذ جيدة ساعدته على التحكم في انفعالاته مع الآخرين.



4-2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: هناك علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (19) أنه توجد توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ( $r=0.416$ ) وهذه النتيجة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha =0,05$ ) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس إلى أن الأستاذ الذي يجيد مهارة التعبير الاجتماعي هو الذي يستطيع أن يتحكم في الحديث وبتلقائية في أي موضوع ويستطيع إدارة النقاش أثناء الاجتماعات بطلاقة ما يجعله يلفت أنظار الآخرين الشخصي .

(Riggio, 1986 , p 651)

كما أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد لأن هذه المهارة تساعد الأستاذ في التعبير عن نفسه، وعما يريده في سياق عمليات التفاعل الاجتماعي، كما وتدعم إقامته علاقات ناجحة مع المحيطين به و تعزز من دوره في تحقيق ذاته، والرقى بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معه وتبعده عن حيز الخجل و العزلة وتشعره بالأمان والثقة بالنفس وتحقيق الذات والصحة النفسية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في سلوك الإنسان اتجاه الآخرين من خلال التواصل والتفاعل معهم والتفاعل مع البيئة وهذه الامتيازات التي تساهم في امتلاك الأستاذ صحة نفسية جيدة وإيجابية.

من خلال مقابلة ومناقشة النتائج المتحصل عليها بالفرضية الخامسة والتي تنص على أنه توجد علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومنه فإن الفرضية الثالثة تحققت، ومنه نقول كلما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد وتفاعل والاحتكاك معهم كلما كانت صحته النفسية إيجابية.

## 4-2-6- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

لقد بينت لنا نتائج الدراسة المتوصل إليها من عينة الدراسة انه كلما كانت المهارات الاجتماعية عالية بأبعادها زادت الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية استطاع تعديلها ايجابياً، ويفسر الباحثين بأن المهارات الاجتماعية تتطلب التزام الفرد اتجاه أهدافه الخاصة واتجاه مسؤولياته والتزامه اتجاه نفسه وهذا يرتبط مع حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق أستاذ التي تسبب له عبا من أعباء الحياة الخاصة، وتوصلت كوبازا (1983): إلى أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالالتزام (اتجاه أنفسهم والآخرين والقيم) هم اللذين يشعرون بالالتزام والمسؤولية اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين ولديهم أهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط النفسية المختلفة.

والذي دل على ان هناك علاقة ارتباط موجبة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى عينة البحث لان الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا واساسيا في سلوك الانسان اتجاه الاخرين من خلال التحكم في القدرة على ضبط النفس والتفاعل مع البيئة على اساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي الى مواجهة الازمات التي تواجه الفرد كون ان الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا للأستاذ وان الصحة النفسية الجيدة للفرد تساعده كذلك في التغلب على الضغوط الناتجة من القلق الاجتماعي والمهني.

من خلال تحليل ومناقشات النتائج نستنتج بأنه كلما زادت الحساسية الانفعالية في الأستاذ كلما تأثرت صحته النفسية فإنها ستعطي مردوداً سلبياً، حيث ستدفع به إلى الشك بكل أفعال المحيطين، وحتى المقربين مما يسهم في تدمير علاقتهم معهم. فعندما تزداد الحساسية في الشخصية، أي كثرة الحذر واليقظة تصبح تفسيراته سيئة اتجاه الآخرين فيأخذون أحياناً بتحليلات الحديث تحليلات غير واقعية وغير معقولة، وهذا يدفعهم للشك والريبة بكل أفعال الناس وحتى المقربين منهم مما يسهم في تقويض وتدمير علاقتهم مع الآخرين.

كما نستنتج بأنه كلما تحكّم الأساتذة التربية البدنية والرياضية في ضبط انفعالاتهم كلما كانت صحتهم النفسية معتدلة، أن هذه المهارة مهمة جداً للأساتذة نظراً لما يتعرضون له من مواقف وتحديات وضغوطات، فهي تمكنهم من السيطرة على انفعالاتهم والتغلب على أحداث العمل اليومية

أيضاً نستنتج بأنه كلما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد كلما كانت صحة إيجابية أن هذه المهارة تساعد الأستاذ في التعبير عن نفسه، وعما يريده في سياق عمليات التفاعل الاجتماعي، كما وتدعم إقامته علاقات ناجحة مع المحيطين به و تعزز من دوره في تحقيق ذاته، والرقي بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معهم.

ومنه فإن الفرضية العامة تحققت، ومنه نقول توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (45): يبين استنتاجات مقابلة النتائج بالفرضيات.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية والرياضية متوسط.	الفرضية الأولى.
تحققت	مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية والرياضية متوسط.	الفرضية الثانية.
لم تتحقق	توجد علاقة عكسية بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.	الفرضية الثالثة.
تحققت	توجد علاقة طردية موجبه بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.	الفرضية الرابعة.
تحققت	توجد علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.	الفرضية الخامسة.
تحققت	توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.	الفرضية العامة.

**خلاصة:**

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهة نظر أساتذة التربية البدنية الطور الثانوي أن المهارات الاجتماعية لها أهمية كبيرة لتحكم بالصحة النفسية لتحقيق الأهداف الواجب الوصول إليها. وقد استخدمنا في الحصول على النتائج كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الموجودة بين المتغيرين السابق ذكرهما، حيث تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج (SPSS)، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

استنتاج عام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض و تحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي إزالة الغموض عن هذا العمل، حيث عمد الباحثان الى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية و كذا مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و كذا العلاقة بينهما، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي، حيث استطعنا الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية و المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي، من خلال تحليل نتائج المقاييس المطبقة على عينة الدراسة، فتم التوصل إلى بعض النتائج التي تتمثل في:

- توجد علاقة طردية سالبة بين والحساسية الانفعالية والصحة النفسية.
  - توجد علاقة طردية موجبة بين والضبط الانفعالي والصحة النفسية.
  - توجد علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية.
  - مستوى المهارات الاجتماعية وكذا الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية الطور الثانوي متوسط.
  - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن المهارات الاجتماعية لها علاقة طردية موجبة مع الصحة النفسية ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن هناك علاقة طردية بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي تحققت.

## خاتمة:

أن المهارات الاجتماعية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الأستاذ على التعامل الجيد مع الضغوط، الاكتئاب، القلق، الخوف، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية السليمة ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف من يملك الصحة النفسية الجيدة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

فتأثير المهارات الاجتماعية يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات للتجارب التي يمر بها الأساتذة ، كما تساعد المهارات الاجتماعية الأستاذ على التعامل مع الضغوط بفاعلية. فالأستاذ الذي يتمتع بالمهارات الاجتماعية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن الأستاذ يملك مستوى عالي من الصحة النفسية فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.

و باعتبار أن نتائج البحث قد حققت صحة أغلب فرضياته وأهدافه، فإن الدراسة لم تعالج جوانب عديدة أخرى بحيث لم نتطرق إلى الجوانب الشخصية للأستاذ، علماً بأن المهارات الاجتماعية و الصحة النفسية ترتبط بمجموعة من المتغيرات النفسية تتضمن سمات الشخصية من تقدير وفعالية الذات، وسمة القلق واستراتيجيات المواجهة المستعملة.

فالأستاذ الكفاء هو الذي يتميز بمستوى مرتفع لفعالية الذات مع انخفاض في سمة القلق، ويتسم بالثقة في النفس، وتقدير عال للذات، ويحترم نفسه والآخرين أما أنه يشعر بالقدرة ويشعر بالكفاءة مع الإحساس بالقدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن، مما يسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث والتأقلم مع الضغوط وحل المشكلات.

ومن هنا تعتبر الدراسة الحالية استمرارية لبحوث مضت وبداية في المجال الرياضي النفسي و ذلك لتعزيز مختلف الدراسات الأخرى التي تسعى إلى اكتشاف المزيد من الطرق البناءة لإعداد الأساتذة من الجانب النفسي والاجتماعي.

ومن أجل ذلك يجب العمل المتواصل في كل النواحي بدنية وفنية واجتماعية والنفسية وهذا هو قيمة التطور والنجاح للوصول إلى أعلى المستويات .

وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفاقاً جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب ، إذ يعتبر المجال النفسي الرياضي عموماً والأستاذ خصوصاً وان المهارات الاجتماعية دور في خلق استراتيجيات لتحسين الصحة النفسية والابتعاد عن مظاهر وأعراض تراكمها او ما يطلق عليه الاحتراق النفسي ، وتدعو النتائج التي وصلت إليها في هذا البحث إلى المزيد من الدراسة والبحث على العينة نفسها وفق متغيرات وتأثيرات أخرى. وفي الأخير ها قد وصمنا إلى الختام، إذ لا يخطر على بالنا إلا ان نقول أننا وبحمد الله عرضنا رأينا المتواضع وأدليتنا بفكرتنا

## خاتمة الدراسة

---

البسيطة في موضعنا هذا لعلّ الله قد يكون وفق قلمنا في تقديم فكرنا والتعبير عنه وفي النهاية ما نحن إلى بشر والبشر قد يخطئون وقد يصيبون، فنرجو من الله أن نجد في سعة صدركم مغفرة أخطائنا وذلاتنا وأن ينال البحث إعجابكم، وأن يتسع صدركم لدراسة ما قدمناه دون ممل، والحمد لله الذي هدانا ووفقنا لما قدمنا.

## إقتراحات وفروض مستقبلية:

هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر.

وبناء على النتائج المتحصل عليها نستطيع أن نتقدم بالإقتراحات والتوصيات التالية:

- 1- الاسترشاد بنتائج الدراسة في بناء تماسك الفريق الرياضي.
- 2- إلمام المدرب الرياضي بالسلوكات المميزة له كقائد وموجه ومكون والعمل على تقويمها وتطويرها بالوسائل المتوفرة.
- 3- ضرورة انتهاز المدرب الرياضي للأساليب القيادية المناسبة لطبيعة الموقف وخصوصيات اللاعبين.
- 4- ضرورة إلمام المدربين بأهمية التماسك داخل الفريق الرياضي.
- 5- البحث في العوامل المعززة لتماسك الفريق الرياضي.
- 6- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل مع اللاعبين حيث أن لكل لاعب شخصية وثقافة تميزه عن الآخرين.
- 7- إعادة رسكلة المدربين أو القيام بدورات تدريبية من فترة لأخرى حتى يكونوا على إطلاع بالطرق التدريبية وعدم إستخدامهم لنفس الأسلوب التدريبي.
- 8- تنمية التماسك لدى اللاعبين قليلي الخبرة بشكل خاص من خلال توعيتهم بأهمية هذا العامل في رفع مستوى الفريق الرياضي.
- 9- تسليط الضوء على الأساليب القيادية المعززة لتماسك الفريق.
- 10- إختيار المدربين أصحاب الكفاءة والشهادات والخبرة والتجربة.
- 11- يجب أن يكون المدرب على دراية علمية وعملية بالمنهج التدريبي والسلوك البيداغوجي المناسب والموافق لكل موقف من مواقف التدريب.
- 12- إجراء دراسات مشابهة على ألعاب رياضية أخرى.
- 13- إجراء دراسات حول علاقة التماسك بمتغيرات دراسية أخرى.
- 14- إجراء دراسات حول علاقة بيداغوجية التدريب بمتغيرات دراسية أخرى.
- 15- إجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في هذا الموضوع والموضوعات التي لها علاقة به.

## الفروض والدراسات المستقبلية:

من خلال ما تم طرحه في الدراسة الحالية من شقها النظري و في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة بعد تحليل نتائج المتحصل عليها من عينة الدراسة فان الباحث يطرح بعض الدراسات المستقبلية المتعلقة بجوانب الدراسة الحالية:

- 1- مقارنة بيداغوجية التدريب في الرياضات الفردية الجماعية.
- 2- مقارنة الأسلوب الديمقراطي والأسلوب التحفيزي في تماسك الفريق الرياضي.



- 3- مقارنة الأسلوب التدريبي والأسلوب الإجتماعي المساعد في تماسك الفريق الرياضي.
- 4- تأثير بيداغوجية التدريب للمدرب الرياضي في تحقيق النتائج الرياضية في كرة اليد.

السيلو غرافيا

## قائمة المصادر والمراجع

المصادر
1- القرآن الكريم سورة القلم الآية 04.
2- القرآن الكريم سورة آل عمران الآية 159.
3- القرآن الكريم سورة النحل الآية 125.
4- القرآن الكريم سورة النمل الآية 19.
5- حديث نبوي شريف، صحيح مسلم.
المراجع باللغة العربية
1- ابن المنظور (2003): معجم لسان العرب، دار الحديث، القاهرة.
2- جمال محمد الخطيب، 1993، تعديل سلوك الأطفال المعوقين، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
3- العبيدي محمد جاسم. 2009 : المدخل إلى علم النفس العام، ط 1 ، عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر.
4- عبد الغفار عبد السلام. 2007، مقدمة في الصحة النفسية، عمان، الأردن، دار الفكر.
5- جمال أبو دلو ( 2009 )، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
6- حامد عبد السلام زهران ( 2005 )، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 4. عالم الكتب للنشر والتوزيع، الأردن.
7- سامر جميل رضوان ( 2009 )، الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر - الأردن.
8- نبيه إبراهيم إسماعيل ( 2001 )، عوامل الصحة النفسية، دار ايتراك للنشر، مصر.
9- أشرف محمد عبد الغني وصبره محمد علي ( 2005 ) : الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، الطبعة 3، دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية، مصر.
10- كمال مرسي، 1988 : المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، الكويت.
11- مروان أبو حويج، عصام الصدفى، 2009، مدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة ، ط 1، عمان، الأردن.
12 طريف، شوقي فرج ، 2002 ، المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
13 ممدوحة سلامة ، 1993، قراءات مختارة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
14- زهران، حامد عبد السلام ، 2000 ، علم النفس الاجتماعي، ط6 ، القاهرة :عالم الكتب، مصر.
15- سهير كامل احمد، 2003 ، سيكولوجية الشخصية، الاسكندرية، مركز الاسكندرية للكتاب.
16- الكنانى، ممدوح عبد المنعم واحمد، محمد مبارك 1992، سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم وتطبيقات النفسية والتربوية، ط1 ، الكويت، مكتبة الفلاح.
17- معتز سيد عبد الله، 2002 ، بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، القاهرة، دار غريب.

18- عبد الرحمن، محمد السيد 1992، اختبار المهارات الاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
19- عبد الرحمن، محمد السيد، 1998 : دراسات في الصحة النفسية، ط1 ، القاهرة: دار قباء للنشر.
20 - عبد الكريم، مجدي، 1990، اختبار الكفاءة الاجتماعية، القاهرة: دار النهضة المصرية..
21- جولمان، دانييل، 2000، النزاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت: المجلس الوطني.
22- أماني عبد المقصود عبد الوهاب، 2008، الكفاءة الاجتماعية لنوعي الاحتياجات الخاصة بين التشخيص والتحسين، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.
23- أماني عبد المقصود ، 1998، مدى فعالية برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال اللقطاء، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
24- سعدية محمد على بهادر، 1994 : علم نفس النمو، ط ١، القاهرة، مطبعة المدنى.
25 كريمان بدير ، 2001 : التعليم المستقبلي للأطفال " دراسات وبحوث"، القاهرة، عالم الكتب.
26- هدى محمود الناشف ، 2001 : استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار الفكر العربي.
27- عبد الله معتز سيد، (2000) بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
28- فرج، طريف شوقي، 2003، المهارات الاجتماعية والاتصالية، دار غريب، القاهرة.
29- تريسي، بريان، 1998: علم نفس النجاح، ترجمة: عبد اللطيف الخياط، دار الثقافة للجميع، دمشق..
30- كاشف، إيمان وعبد الله، هشام، 2007، تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
31- أكرم زاكي خطايبية، 1997، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان
32- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2004، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية. ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، لإسكندرية.
33- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، المهنة والإعداد المهني، مصر: دار الفكر العربي، 1996
34- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية . القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة3، 1994.
35- نثيال كانتور، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقهي. مصر: ط01، دارالمعارف، 1972.
36- الداھري ، صالح حسن. الشخصية والصحة النفسية. بغداد: دار الكتاب. 1999.

37- يوسف عبد الفتاح محمد، الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.دمشق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،1999.
38- محمد الشراوي ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية بقطاع غزة.فلسطين:جامعة الأزهر،2003.
39- الهابط ، محمد السيد، (1987) ، دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية .
<b>المجلات العلمية</b>
40- منصورى نبيل، عبد الله، رفيق،2017:الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج،مجلة المنظومة الرياضية، مجلد20، العدد 12.
41-- مريم عيسى الشيراوى،2011 : فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارة تكوين الأصدقاء لتحسين التفاعل الاجتماعي بين التلميذات المدمجات في المدارس الحكومية بمملكة البحرين، مجلة العلوم.
42- الحسانين،محمد محمد: (2003) المهارات الاجتماعية كدالة لكل من الجنس والاكتئاب وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، مجلة الدراسات النفسية /مصر، المجلد (13)، العدد (2).
43- المشاط، هدى، 2008: العلاقة بين نمط السلوك (أ) والمهارات الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى عينة من طالبات كلية إعداد المعلمات بمحافظة جدة، مجلة العلوم التربوية/ جامعة، القاهرة، المجلد ( 4)، العدد ( 2
<b>الدوريات والمنشورات العلمية</b>
<b>الرسائل العلمية</b>
44- أبو حلو نعمة 2008: المهارات النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة،رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
45 مراد ساعو،(بدون سنة)، تأثير السند الاجتماعي(بأبعاده المختلفة) في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي -جامعة مولود معمري-تيزي وزو-الجزائر.
46- مروان عبد الله دياب، ( 2006 )، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين - مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس-الجامعة الإسلامية غزة-فلسطين.
47- أمل محمد حسونة، 1995، تصميم برنامج لإكساب أطفال الرياض بعض المهارات الاجتماعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
48- أيمن أحمد المحمدي، 1998:فعالية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وأثره في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

49- - بطرس حافظ بطرس، 1993: أثر برنامج لتنمية بعض جوانب النشاط المعرفي والمهارات الاجتماعية على السلوك التوافقي لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
50- وهبة، هدى، 2010: المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية الآداب/ جامعة حلوان، مصر.
51- المطوع، آمنة سعيد، 2001: المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، مكتبة الإسكندرية، كلية التربية/جامعة القاهرة.
52- الرويلي، أسماء مضحي هزيم، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لعينة من الموهوبات في مدينة القريات في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن. 2010
53- الغصاونة، يزيد عبد المهدي . بناء برنامج تدريبي قائم على النظرية السلوكية وقياس أثره في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن. 2007.
54- لبد، إبراهيم معتز محمد. أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة. 2013.
المواقع الإلكترونية
55- <a href="http://www.balagh.com">www.balagh.com</a>
56- <a href="http://www.mc-doualiya.com">www.mc-doualiya.com</a>
57- <a href="http://www.al-jazirah.com">www.al-jazirah.com</a>
المراجع باللغة الأجنبية
58- Bellack, A (1979). <i>behavioral assessment of social skills, research and practice in social skills training</i> . new york : plenum press.
59 - Riggio, R. (1990 ). <i>Social Skills and Self Esteem</i> . Personality and individual Differences Vol. No. 8.
60 - Michelson, L. (1983). <i>Social skills assessment and training with children: An empirically based handbook</i> . New York: Plenum Press.

الأملاحق

# الملحق رقم 01



# الملحق رقم 02

# الملحق رقم 03

1- علاقة الحساسية الانفعالية بالصحة النفسية.

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	-0.524
VAR00002	Pearson Correlation	-0.524	1

2- علاقة الضبط الانفعالي بالصحة النفسية.

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	0.637
VAR00002	Pearson Correlation	0.637	1

3- علاقة التعبير الاجتماعي بالصحة النفسية.

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	0.416
VAR00002	Pearson Correlation	0.416	1

#### ملحق (4)

مقياس الصحة النفسية خاص بالأساتذة بعد التعديل.

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا
1	أنفق كثيراً" من المبالغ لشراء الملابس .			
2	أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .			
3	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مرارا" دون سبب .			
4	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً" .			
5	أشعر بعدم إستطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .			
6	أحافظ دائماً" على سلامة جسمي .			
7	أستسلم لقدر الموت .			
8	أؤدي الفرائض الدينية .			
9	أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .			
10	أعتقد أن النظافة مهمة جدا" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية .			
11	أتردد دائماً" في اتخاذ قرار .			
12	أشعر بأن الحياة سعيدة .			
13	أستمتع كثيراً" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين .			
14	أتعامل بصدق مع الآخرين .			
15	أحلم أحياناً" أحلاماً" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم .			

			لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .	16
			أحس بفقدان الرغبة الجنسية .	17

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا
18	سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب .			
19	أذكر الله كثيراً" في أوقات الشدة فقط .			
20	أتمسك بالقيم الدينية .			
21	أشعر بالتعب والأرهاق دون سبب .			
22	غالباً" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .			
23	أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة .			
24	أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .			

### ملحق (3)

#### مقياس المهارات الاجتماعية بعد التعديل.

الرقم	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	يصعب على الآخرين أن يعرفوا متى أكون حزينا أو مكتئبا.					
02	عندما يتحدث الناس معي أراقب حركاتهم وتصرفاتهم بقدر ما أستمتع إليهم.					
03	يمكن للناس معرفة متى لا أستلطفهم، مهما حاولت جاهدا إخفاء ذلك.					
04	استمتع بوجودي في الحفلات التي أتمكن فيها من الانتقاء بعدد كبير من الأشخاص والمعارف.					
05	نادرا ما أشعر بالضيق من النقد أو التوبيخ.					
06	يمكنني أن أتوافق وأتكيف مع كل الناس (الصغار والكبار، الأغنياء والفقراء).					
07	أحيانا أتسرع في التعبير عن ما أشعر به.					
08	القليل من الناس حساسون ومتفهمون مثلي.					
09	غالبا ما يكون من الصعب علي أن أمنع نفسي من الضحك، عندما أحكى نكتة أو قصة مضحكة.					
10	يأخذ الناس الكثير من الوقت للتعرف علي بشكل جيد.					
11	يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني.					
12	عندما أكون مع مجموعة من الأصدقاء، فعليا ما أكون أنا المتحدث باسمهم.					
13	عندما أكون مكتئبا، اجعل الآخرين من بحولي مكتئبين أيضا.					
14	أثناء وجودي في الحفلات أستطيع أن أدرك في الحال أي شخص يهتم بي.					
15	يمكن للناس معرفة متى أكون مرتبكا من خلال تعبيرات وجهي.					
16	أحب أن أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تسمح لي بالانتقاء بأشخاص لم أكن أعرفهم من قبل.					
17	أفضل أكثر المشاركة في النقاش، بدلا من مراقبة وتحليل ما يقوله المشاركون.					
18	أحيانا أجد صعوبة في النظر إلى وجوه الآخرين، عندما أتحدث معهم					

					في أمور شخصية.
					19 قيل لي بأن عينايا فعلا تعبران عن ما أشعر به.
					20 أهتم بمعرفة كل ما يصدر عن الناس من إشارات أو إيماءات أو علامات.
					21 في كثير من الأحيان، لا أستطيع التحكم والسيطرة على مشاعري.
					22 أفضل الوظائف التي تتطلب العمل مع عدد كبير من الناس.
					23 أتأثر بدرجة كبيرة بمزاج الأفراد الذين يحيطون بي.
					24 لست ماهرا في إجراء المحادثات، حتى ولو سبق لي الإعداد لها.
					25 أشعر عادة، بعدم الارتياح عندما ألامس أو أقرب من الآخرين.
					26 أستطيع بسهولة فهم طبيعة اي شخص من خلال تعامله مع الآخرين.
					27 أستطيع أن أخفي عن أي شخص مشاعري الحقيقية نحوه.
					28 أختلط دائما بالآخرين أثناء المناسبات الاجتماعية.
					29 أجد نفسي في بعض الحالات، قلقا بشأن مدى صحة ما أقوله.
					30 أجد صعوبة بالغة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس.
					31 أضحك عادة بصوت مرتفع.
					32 يبدو وكأنني أعرف دائما المشاعر الحقيقية للناس، مهما حاولوا وبنلوا من جهد لاخفائها.
					33 أستطيع أن أمنع نفسي عن الابتسامة أو الضحك، حتى عندما يحاول أصدقائي أن يضحكوني.
					34 عادة ما أبادر بتقديم نفسي للغرباء في المواقف الاجتماعية.
					35 أقر في بعض الأحيان، أن ما يقوله عني الآخرون ينطبق علي.
					36 عندما أكون مع مجموعة من الناس يضطرب تفكيري بخصوص اختيار المواضيع الصحيحة التي يجب أن أتحدث عنها.
					37 ينتابني أحيانا اضطراب يجعل أصدقائي، وأسرتي يدركون كم أنا منزعج لوجودي معهم.
					38 أستطيع أن أحكم بدقة على شخصية فرد ما، من أول مقابلة معه.
					39 أجد صعوبة كبيرة في السيطرة على انفعالاتي.
					40 عادة ما أكون الشخص الذي يبادر بمحادثة الآخرين.
					41 لا يهمني رأي الآخرين عن ما يصدر عني من تصرفات قد لا يتوقعونها مني.



					عادة، أنا ماهر جدا في إدارة المناقشات الجماعية.	42
					تقاسيم (تعابير) وجهي لا تتغير بتغير الظروف والمواقف.	43
					من أكثر ما يمتعني في الحياة وجودي مع الناس.	44
					لدي القدرة على المحافظة على هدوئي، حتى لو كنت قلقا أو مضطربا.	45
					عندما أحكي قصة، أستعين كثيرا بالإشارات والإيماءات لتوضيح ما أقوله.	46
					غالبا ما أنشغل وأشعر بالقلق من أن يسيء الآخرون فهم شيء قلته لهم.	47
					أشعر بعدم الارتياح في كثير من الأحيان، عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص يختلفون عني في المستوى الاجتماعي.	48
					نادرا ما أظهر غضبي.	49
					يمكنني على الفور ومنذ الوهلة الأولى اكتشاف الشخص المحتال.	50
					أنسجم عادة بتصرفاتي وأفكاري مع أي مجموعة يتصادف وجودي معها.	51
					عندما أكون في مناقشة مع الآخرين، أجد نفسي أشرك بنصيب كبير في الحديث.	52
					منذ صغري ووالدي يؤكدان لي دائما على أهمية حسن الخلق.	53
					لست ماهرا في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات.	54
					عندما أتحدث مع أصدقائي، غالبا ما أتقرب منهم لدرجة ملامستهم.	55
					أكره أن يحكي لي الآخرون مشاكلهم.	56
					عندما أكون متضايقا، يمكنني أن أخفي ذلك عن الآخرين.	57
					في الحفلات والمناسبات، أستمتع بالحديث مع عدد كبير ومتنوع من الناس.	58
					أتأثر وأتفاعل بشدة مع أي شخص يبتسم لي أو يكثر في وجهي.	59
					أشعر بعدم الارتياح، وبأنني غريب في الحفلات والمناسبات التي يحضرها كثير من الأشخاص المهمين.	60
					يمكنني تحويل حفلة مملة على حفلة مرحة.	61
					أبكي أحيانا، عندما أرى مشهدا محزنا من فيلم سينمائي.	62
					أستطيع أن اتظاهر بأني سعيد جدا في المواقف الاجتماعية، حتى لو	63

					كنت غير ذلك في حقيقة الأمر.
					64 أعتبر نفسي شخصا منعزلا.
					65 أتأثر كثيرا عندما أتعرض للنقد.
					66 لاحظت في بعض الأحيان أن الناس من مختلف المستويات الاجتماعية، يشعرون بأنهم غير مرتاحين معي.
					67 لا أحب أن أكون محل وموضع انتباه الآخرين.
					68 من السهل علي أن أخفف على شخص مهموم.
					69 نادرا ما أستطيع إخفاء مشاعري القوية عن الآخرين.
					70 استمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد.
					71 يهمني جدا أن يكون الآخرون مثلي.
					72 أتلعثم في بعض الأحيان عندما أبدأ محادثة مع شخص غريب.
					73 نادرا ما أظهر مشاعري أو انفعالاتي.
					74 يمكنني تمضية وقت طويل لمجرد مراقبة الآخرين.
					75 يمكنني بسهولة أن اظاهر بالغضب الشديد، حتى لو كنت سعيدا في حقيقة الأمر.
					76 لا أحب أن اتحدث مع الغرباء، إلا إذا بادروا هم بالتحدث معي.
					77 أتوتر إذا اعتقدت أن شخصا ما يراقبني.
					78 يتم اختياري غالبا لأكون قائد المجموعة.
					79 يخبرني أصدقائي أحيانا بأنهم يتعرفون عن ما أشعر به من خلال الحديث معهم.
					80 غالبا ما يقال لي بأنني شخص حساس ومتفهم.
					81 يمكن للناس دائما معرفة مشاعري الحقيقية، حتى عندما أحاول إخفائها.
					82 أميل دائما إلى اصدقاء جو من المرح على السهرات والمناسبات الاجتماعية والعائلية.
					83 أهتم غالبا، بما أكونه من انطباعات عن الآخرين.
					84 غالبا ما اجد نفسي محرجا، في الموقف الاجتماعية.
					85 لا أصيح ولا أصرخ عندما أغضب.
					86 عندما يشعر أصدقائي بالضيق والتوتر، يقصدونني من أجل الترويح عنهم.

					أستطيع بسهولة أن أبدو سعيدا في لحظة ما وحزينا في اللحظة التالية.	87
					يمكنني أن أتحدث لساعات مع الآخرين في أي موضوع.	88
					أنشغل غالبا بما يأخذه الآخرون من أفكار وانطباعات عني.	89
					أستطيع بسهولة أن اتكيف وأنسجم مع أي موقف اجتماعي.	90

# الملحق رقم 04

# الملحق رقم 05