

المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة الطور الثانوي: دراسة ميدانية لبعض ثانويات البويرة

Social skills and their relationship to mental health among High school teachers: a field study of some Bouira secondary schools

Les compétences sociales et la santé mentale des enseignants en éducation physique et sportive: enquête au niveau des lycées de la ville de Bouira

د. فاتح مزاري

جامعة البويرة

د. عبد العزيز ساسي

جامعة البويرة

تاريخ الإرسال: 2020-02-10 - تاريخ القبول: 2020-02-14 - تاريخ النشر: 2022-02-28

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارات الاجتماعية (الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي) بالصحة النفسية لأساتذة الطور الثانوي. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة هي (مقياس المهارات الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية)، وقد تم تطبيقها على عينة تتكون من 24 أستاذ وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والحساسية الانفعالية.
 - توجد علاقة طردية موجبة بين الصالحة النفسية والضبط الانفعالي.
 - توجد علاقة طردية موجبة بين الصحة النفسية والتعبير الاجتماعي.
- الكلمات المفتاحية: المهارات الاجتماعية؛ الصحة النفسية؛ معلمو المدارس الثانوية؛ التربية البدنية

Abstract

This study aimed to identify the relationship of social skills (emotional sensitivity, emotional control and social expression) to the mental health of High school teachers of physical education. To achieve the objectives of the study, the descriptive analytical method was used, and the tools of the study were (social skills scale and mental health scale); and they were applied to a

sample of 24 teachers. The study reached a set of results, the most important of which are:

- There is an inverse relationship between Mental health and emotional sensitivity - There is a positive direct relationship between mental health and emotional control.
- There is a positive direct relationship between mental health and social expression.

Keywords: social skills; mental health; secondary school teachers; physical education.

Résumé

Cette étude identifie le lien entre les compétences sociales (sensibilité émotionnelle, contrôle émotionnel et expression sociale) et la santé mentale des enseignants de l'éducation physique et sportive. Pour atteindre ses objectifs, la méthode analytique descriptive a été utilisée et les outils de de collecte des données sont l'échelle de compétences sociales et l'échelle de santé mentale qui ont été appliqués à un échantillon de 24 professeurs. - Santé mentale et sensibilité émotionnelle. Les résultats obtenus font ressortir :

- Il existe une relation positive entre la santé mentale et le contrôle des émotions.
- Il existe une relation positive entre la santé mentale et l'expression sociale.
- Attention à l'aspect psychologique dans le processus de préparation et de formation des enseignants en éducation physique et sportive.
- Sensibilisation des enseignants à l'éducation physique et aux méthodes sportives d'aptitudes sociales et à la définition d'objectifs en matière de santé mentale.

Mots-clés: compétences sociales; Santé mentale; enseignants du secondaire; éducation physique.

مقدمة

تواجه الأستاذ مواقف الحياة المختلفة الكثير من الحوادث الحياتية المتتابعة والتي قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي الذي يجعله أكثر عرضة للضغوط وإذا أستمريت هذه الحالة أحدثت تدهورا من الناحية الصحية له. 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؛ كفاي، 2000)



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 أنه 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 يصبو إليه من أهداف. وكلما كان الاستاذ مزود بمهارات اجتماعية مناسبة وكافية كلما زادت قدراته في التعامل مع المواقف والأزمات المتصاعدة حيث أن الأداء المطلوب منه يحتاج إلى تضافر واتساق الجهود بينه وبين المحيطين به، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال قيادات واعية ومدركة لدورها ويمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق ذلك التناغم والانسجام في الأداء.

ومن هنا تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع الاستاذ أن يوفق بينه وبين البيئة التعليمية الجديدة التي أصبح يعيش فيها فهي تساعد 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 إن الأستاذ الناجح هو الذي يتميز بالمهارات الاجتماعية والصحة النفسية الجيدة التي تمكنه بالتمتع بالسلامة الصحية النفسية والجسمية والشعور بالسعادة والطمأنينة وبناء علاقات مع الآخرين عن طريق التفاهم والتضامن.

1. عرض نقدي للدراسات السابقة

1.1 دراسات تتعلق بالمهارات الاجتماعية

-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.

-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 الاكتئابية، ونتيجة لمتغيرات نفسية أخرى مثل الشعور بالوحدة النفسية وتأكيد الذات وبلغ حجم العينة (220) طالباً وطالبة من كلية الآداب بجامعة طنطا (108) طلاب و(112) طالبات، وقد استخدم الباحث مقياس المهارات الاجتماعية، مقياس الاكتئاب، مقياس تأكيد الذات ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لتحقيق أهداف الدراسة وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها الدراسة وجود أثر كبير لمتغيري الاكتئاب 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 الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وفي بعد واحد من أبعاد المهارات الاجتماعية وهو بعد الحساسية الاجتماعية لصالح الإناث.

2.1 دراسات تتعلق بالصحة النفسية

-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 أعدّ من العكايشي (2003) استخدام أساليب إحصائية مناسبة في تحليل نتائج بيانات هذا البحث توصلت النتائج إلى أن توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات، أوصى الباحثون بما يلي:

-إيلاء الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أهمية أكبر في الكليات لتعزيز الصحة النفسية.

-إعداد برامج متطورة تساعد الطلاب وتدريبهم على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات

- إجراء دراسة على عينة أكبر من الشباب الجامعي ومن الجامعات العراقية الأخرى ومقارنتها بالذكور

-دراسة روبي محمد 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 تبعاً للمتغيرات الجنس- التخصص الأقدمية وتألّفت 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 التوتري 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 التوتري.
- إنشاء خلية إصغاء لخدمة وحل مشكلات التلاميذ والأساتذة.
- دراسة مقارنة بين فعالية علاج المعرفي السلوكي والعلاج بالرياضة في التخفيف من نسبة الصداع التوتري.
- إجراء بحوث لمعرفة مدى تأثير الأمراض السيكوسوماتية على صحة النفسية لدى الفرد.

من حيث الهدف: يتضح من خلال الدراسات السابقة أنها تنوعت 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 التوتري وتدهور الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي و دراسة زبيدي (2000) دراسة استهدفت معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

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 وهني (2015) وزبيدي (2000) كانت العينة من أساتذة الثانوي والجامعي.



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

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. بناء الإطار المنهجي للدراسة

1.2 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. الجسمانية، والمهارات النفسية، أصبحت لدينا شخصية متكاملة. (الغصاونة، 2007، ص 131)

يرى الخطيب (1993) 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 (عبد الرحمن، 1992، ص 6).

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 (لبد، 2013، ص 33).

لهذا أصبح يستوجب النظر في الصحة النفسية والبدنية لأستاذ التعليم الثانوي 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 والضغوط النفسية والتي غالباً ما يصاحبها في حالة استمرارها ظهور بعض التأثيرات السلبية على المعلم والتي تظهر في علاقاته السلبية داخل وخارج المدرسة. (عبد الفتاح محمد، 1999، ص 195).

ويضيف محمد الشراوي (2003) أن الأستاذ غالباً 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 المتصاعدة 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:

- ما مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التربية البدنية والراضية؟
- ما مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل هناك علاقة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل هناك علاقة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- هل هناك علاقة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

2.2 الفرضيات

الفرضية العامة: توجد علاقة طردية موجبة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

الفرضيات الجزئية:

- مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي متوسط.
- مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي متوسط.
- توجد علاقة طردية موجبة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة طردية موجبة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

3.2 تحديد المفاهيم والمصطلحات

المهارات الاجتماعية: اصطلاحاً: "هي قدرة الفرد على المبادرة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية والايجابية إزاءهم وضبط انفعاله في مواقف التفاعل الاجتماعي وبما يتناسب مع طبيعة الموقف" (عبد الرحمن، 1998، ص 16). ويعرفها عبد الحليم



محمود السيد وآخرون بأنها قدرة الفرد على أن يعبر، بصورة لفظية و غير لفظية، عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين، وأن ينتبه و يدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية و غير اللفظية الصادرة عنهم." ويفسرها على نحو يساهم في توجيه سلوكه حيالهم، وأن يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم، ويتحكم في سلوكه اللفظي و غير اللفظي فيها ويعدله كدالة لمتطلباتها على نحو يساعده في تحقيق أهدافه (السيد و آخرون، 2003، ص 123).

إجرائياً: يقصد بها مختلف الأنماط السلوكية والأنشطة التي تزيد في عملية التفاعل الاجتماعي للمدرب مع اللاعبين والحكام والإداريين والإعلام إلى آخره في مجموعة من الأساليب المقبولة.

الصحة النفسية: اصطلاحاً: منظمة الصحة العالمية (WHO): "هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسدي 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).
إجرائياً: تعتبر حالة نسبية يكون فيها الطالب الجامعي في حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي ويعبر فيها عن الدرجة التي يحصل فيها المستجيب سواء كان طالباً وطالبة في مقياس الصحة النفسية المعد لهذا الغرض.

4.2 الاجراءات الميدانية

1.4.2 منهج الدراسة

تبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علنا استعمال المنهج الوصفي التحليلي والمناسب 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. (إخلاص: باهي، 2000)



فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل واستنتاج 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 وتحديدها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (شفيق، 1998).

2.4.2 عينة الدراسة

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

3.4.2 أدوات البحث

-مقياس المهارات الاجتماعية: 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 وتقيس 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:



الجدول رقم (1): توزيع فقرات الاختبار على الستة أبعاد.

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

وقد قام السيد إبراهيم السمدادوني (السمدادوني، 1991) بتعريب هذا المقياس وتقنينه 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 السمدادوني (السمدادوني، 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 موصى 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 "أبدأ".

مقياس الصحة النفسية: أعده كامل الزبيدي وسناء مجول الهزاع، (1997) ويتكون المقياس من (24) فقرة موزعة على ست مجالات هي:

- المجال الاجتماعي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- المجال النفسي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- المجال الجسدي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- المجال الروحي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- المجال الصحي: يتكون المجال من (4) فقرات.
- 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.

-الخصائص السيكومترية للمقاييس: "إن نوعية الأداة التي يستخدمها الباحث هي الأساس التي يقيم بها البحث العلمي، إذ لا تكون نتائجه مقبولة أو صحيحة إلا إذا كانت الأداة المهيأة ملائمة"(أنجرس، 2006). "ويستخدم من أجل هذا الصدد ما يعرف بمحاكاة الجودة لهذه الاختبارات والمقاييس" (علاوي؛ رضوان، 2008، ص253)، وهذه المحكات هي الصدق والثبات.

-ثبات المقاييس: والذي يعني اتساق النتائج، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما أختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه، وفي هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديراً لا يختلف في حسابه اثنان وهذا 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. (عبد الحفيظ، باهي، 2000،

ص178)



- **صدق المقاييس:** ويعني أن المقاييس تقيس فعلا السلوك الذي صمم من أجل قياسه أي أنه لا تقيس شيء آخر بدلا منه، وقد تتوقف درجة الصدق على مدى ثبات الاختبار (الصرفي، 2002، ص151). وهذا يعني أن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما أعد لقياسه.

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 تمثيلا صادقا ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري ، 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 الباحثان بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس.

- **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 2 يوضح ذلك:

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



جدول رقم 2: 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.

-الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

صدق المقياس: ويهدف 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 جوره عن المقياس الأصلي.

ثبات المقياس: تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي وآخرون، 1990)، إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retestyli) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين، محمد صبيح، 1995). 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 النظاري (النظاري، 2012) ودراسة محمد بن سعد الدوسري (الدوسري، 2009) تم تصميم مقياس الصحة 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 وعلم 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 رقم3: العبارات الخاصة بالمقياس ال صحة 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

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

جدول رقم 4: 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. عرض وتحليل النتائج

1.3 درجة المهارات الاجتماعية لدى الاساتذة:

الجدول رقم5: عرض المهارات الاجتماعية للأستاذ

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

من خلال نتائج الجدول رقم (5) 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).

الجدول رقم 6: 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.



مما سبق نلاحظ أن 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 والاشتراك 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.

2.3 الصحة النفسية

الجدول رقم:7 تقييم الصحة النفسية:

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

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 والانحراف المعياري بلغ 6.78 أما المقياس الصحة النفسية في الدرجة الإجمالية فكان متوسطا بنسبة (64.55%). والنسبة وبالتالي يشير إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية بالصحة النفسية جيدة.



3.3 الحساسية النفسية للصحة النفسية

جدول رقم 8: نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الحساسية الانفعالية للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

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

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (8) 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 فيتقمصون 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 و يفسرون 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.

4.3 الضبط الانفعالي والصحة النفسية:

جدول رقم 9: 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

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (9) 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 يدفعنا 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 ضبط الانفعالي من المحتمل أن يبدو كمثل 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 ضبط الانفعالي يستطيعون التحكم بمشاعرهم، كما يستطيعون تصنع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية الغير معبرة فعلا عن انفعالهم الحقيقية، كالضحك على نحو مناسب على نكت، أو رسم وجه باسم، رغم شعوره بغير ذلك الشخصي وعليه فإن الصحة النفسية تساهم وبشكل كبير في تنمية الضبط الانفعالي وهذا راجع على تعود أساتذة التربية البدنية والرياضية على تطبيق بشكل متقن لقوانين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية الذي يقدمونها لتلاميذ إضافة إلى ذلك تقبل آراء الآخرين و احترامها وعدم جرح مشاعر الآخرين والتشاور بين أعضاء الجماعة سوء التلاميذ أو الأساتذة وأيضا إخفاء مشاعر كظم الغيظ عند التعرض إلى مواقف مزعجة وهذا كلها تكبح ضبط انفعالاتهم وتنظيم وتنهي صحتهم النفسية.

5.3 التغيير الاجتماعي والصحة النفسية:

جدول رقم 10: 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

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) 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 إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0, 05$) ويمكن تحليل هذه النتائج انطلاقا من أنه كلما كانت القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشترك 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 لفظيا 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.

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0.487$) وهذه النتيجة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0, 05$) ويمكن تحليل هذه النتائج انطلاقا 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 لفظيا 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.

4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

1.4 مستوى المهارات الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي

نلاحظ 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 أكده التمييزي حيث أوضح أن الأستاذ يمتلك القوة في التواصل الاجتماعي، والقدرة على تحمل الألم، كما ويتمتع بالكفاءة والمهارة اللازمة لاعتلاء مناصب قيادية. 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.

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 والمهارة اللازمة لاعتلاء مناصب قيادية.

2.4 مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة الطور الثانوي

نلاحظ 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 بنفسيهم 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 الانفعالاتهم وقيّمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهذدة 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 وتساعد على الاختيار واتخاذ القرار، وتجعله بعيداً عن التناقض في سلوكه وفي تعامله مع الغير وتساعد على فهم نفسه والآخرين، فالصحة النفسية تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي (الهابط، 1987).

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 تحكّم أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل جيد في عواطفهم وانفعالاتهم فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي.

3.4 علاقة بين الحساسية الانفعالية والصحة النفسية لدى أساتذة الطور

الثانوي

إننا نلاحظ 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، فيتقمصون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالتهم الانفعالية الشخصي 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.

(Riggio, 1986, p651)

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 استدفع به إلى الشك بكل أفعال المحيطين، وحتى المقربين مما يسهم في تدمير علاقتهم معهم.

4.4 علاقة طردية موجبة بين بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى أساتذة الطور الثانوي

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 عما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية. إن الأستاذ الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو القدرة على التعبير الانفعالي لكنه أيضاً من يجيد ضبط التعبير الظاهري عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم والموقف. إن الأستاذ ذو 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 انفعالهم 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 ومعتدلة. 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)

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 للأساتذة جيدة ساعدته على التحكم في انفعالاته مع الآخرين.

5.4 علاقة طردية موجبة بين التعبير الاجتماعي والصحة النفسية لدى أساتذة الطور الثانوي.

نلاحظ (19) 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 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، وعبارة يريده في سياق عمليات التفاعل الاجتماعي، كما وتدعم إقامته علاقات ناجحة مع المحيطين به وتعزز من دوره في تحقيق ذاته، والرقى بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معه وتبعده عن حيز الخجل والعزلة وتشعره بالأمان والثقة بالنفس وتحقيق الذات والصحة النفسية تلعب دوراً كبيراً



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 نقول كلما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية له القدرة على الاتصال وتواصل بين الأفراد وتفاعل والاحتكاك معهم كلما كانت صحته النفسية إيجابية.

6.4 مناقشة عامة واستنتاج

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 كوازا (1983): إلى أن الأشخاص الأكثر شعورا 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 لأن الصحة النفسية تلعب دورا كبيرا واساسيا في سلوك الانسان اتجاه الآخرين 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 تساعد كذلك في التغلب على الضغوط الناتجة من القلق الاجتماعي والمهني.

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 وتحليلات 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 صحتهم 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، والرقى بالمؤسسة التي يعمل بها والعاملين معهم.

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 وكذا 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 والصحة 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.

خاتمة

إن 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.

وباعتبار 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 والصحة 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.

تفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الصعب، إذ يعتبر المجال النفسي الرياضي عموما والأستاذ خصوصا 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 إننا وبحمد لله عرضنا رأينا المتواضع وأدلينا بفكرتنا البسيطة في موضعنا هذا لعلى الله قد يكون وفق قلمنا في تقديم فكرنا والتعبير عنه وفي النهاية ما نحن إلى بشر والبشر قد يخطئون وقد يصيبون.

المراجع

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، ط1، عمان. الأردن: دار الثقافة للنشر.
4. جمال أبو دلو، 2009. الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
5. حامد عبد السلام زهران، 2005. الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة 4. عالم الكتب للنشر والتوزيع، الأردن.
6. سامر جميل رضوان، 2009. الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر- الأردن.
7. نبيه إبراهيم إسماعيل، 2001. عوامل الصحة النفسية، دار ايتراك للنشر، مصر.
8. أشرف محمد عبد الغني؛ صبره محمد علي، 2005. الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، الطبعة 3، دار المعرفة الجامعية للنشر، الإسكندرية، مصر.
9. كمال مرسي، 1988. المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، الكويت.



10. مروان أبو حويج؛ عصام الصديفي، 2009. مدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة، ط 1، عمان، الأردن.
11. طريف شوقي فرج، 2002. المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
12. ممدوحة سلامة، 1993. قراءات مختارة في علم النفس، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
13. Bellack A., 1979. Behavioral assessment of social skills, research and practice, in: *social skills training*, New York: plenum press.59
14. Riggio R., 1990. Social skills and self-esteem, *Personality and individual Differences* vol. no. 8.

