

لقد جاءت هذه الدراسة لتعزيز دور وأهمية النشاط البدني والرياضي في التقليل من مضاعفات الناجمة لداء السكري فممارسة النشاط البدني بانتظام تؤدي إلى زيادة حساسية الخلايا وخاصة العضلية لهرمون الأنسولين، الأمر الذي يساعد كثيرا في المحافظة على مستوى معقول من السكر في الدم، وعلى عكس ذلك فإن قلة النشاط البدني لدى مرضى السكري يؤدي إلى انخفاض قدرة العضلات على امتصاص السكر في الدم.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

1. بزار علي جوكل، معالجة السكر بالتمارين الرياضية، الأردن، دار دجلة، 2009.
2. حسن عادل، الرياضة ومرض السكر علوم الطب الرياضي، البحرين، ط1، 1993.
3. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيقية- الإعداد البدني في كرة القدم-، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
4. عبد علي نصيف، أسس المصارعة، مطبعة بغداد، العراق، 1979.
5. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
6. عبد علي نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، القاهرة، 1980.
7. معتصم محمود الشطناوي، أثر برنامج للتدريب الهوائي على تعديل نسبة السكر وبعض المتغيرات الجسمية لدى مرضى السكر غير المعتمد على الأنسولين، جامعة مؤتة، الأردن، 2008.
8. مهند حسين البشتاوي، السكري والصحة البدنية، عمان، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2004.
9. هزاع محمد، النشاط البدني والوقاية من الأمراض المزمنة، المجلة العربية للغذاء والتغذية، 2004.
10. وجيه محبوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط2، الأردن، 2005.

1. American Diabetes Association, ADA, Report of the expert committee on the diagnosis and classification of diabetes mellitus, Diabetes Care, 2001.
2. American, College of sports medicine, Exercise and physical activity for older adults, Med Sci Sports Exerc, 2000.
3. Jurgon Weineck, Manuel d'entrainement, Edition Vigot, Paris, 1986.
4. Kriska A, Can a physically active lifestyle prevent type 2 diabetes ? Exerc sports sci rev, 2002.
5. Lindor, A, Maaroos, J, Laepir, M, The effet of Physical Exercise of différent Intensity on the Blood, papers on anthropologg, 2002.
6. Snowling N, Hopkins W, Effects of diffrent modes of exercise training on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic, diabetes Care 2006.

آليات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي
لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

مقدمة الدراسة:

= يعيش إنسان اليوم في بيئة تتسم بالتغير السريع والمستمر، الذي يصعب عليه مسابرة وتبعه عرضة للعديد من المخاطر والتهديدات والضغوط التي يجب عليه أن يتعامل ويتكيف معها بفعالية للحد من تأثيراتها الضارة، وباعتبار مشكلة الضغوط هي السمة المميزة لمجتمعات هذا العصر عامة والمنظمات الحديثة خاصة، حيث هناك من اعتبرها بمثابة ضريبة يدفعها المجتمع لهذا التطور المتسارع، وعليه فإنه من المنطقي ان تكون النتيجة تعرض الأفراد العاملين بالمؤسسات لمستويات عالية من الضغوط والتوترات التي تترتب أثارها النفسية والاجتماعية على الأفراد وإن الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الحديث، حيث يعتبرها البعض مرض القرن العشرين ويعتبرها آخرون القاتل الصامت (the silent Killer).

- وقد أثبتت الدراسات ان اقتصاد أمريكا الشمالية تكلفه الضغوط المهنية مبالغ 200 مليون دولار، وان الشركات الكبرى تدفع مبالغ مالية ضخمة لتعويض الضغوط المهنية من التأمين وبرامج التدريب والتكيف لعلاج آثار هذه الظاهرة، كما قدرت في أستراليا قيمة تعويضات الضغوط المهنية 35% من التعويضات الكلية سنة 1990 (شبحاني ص. 2003م).

= تشكل الضغوط النفسية محور إهتمام كثير من علماء النفس لكونها أصبحت عاملاً يفرض نفسه في جل الإشكاليات النفسية، وحتى الجسمية، لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوط، هذا ما جعل العديد من الباحثين يهتمون بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته مثل لازاروس، فولكمان، جال، فونتانا، توماس هولمز، ريتشارد، هانز سيلبي (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين. 2006 ص. 165) و يعد التحكم في الضغوط المهنية وتعلم إدارتها والتخفيف من أعراضها مقدمة ضرورية لتجنب كثير من الأمراض الجسمية والنفسية والاضطرابات السلوكية ، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية آليات المواجهة النشطة لتنمية أنماط سلوكية طويلة المدى تعتمد على الإرادة لتحسين التوجهات الحياتية وتعديل مسارات الفرد المعتادة في مواجهة عناصر البيئة ومشكلاتها الضاغطة لتحقيق أكبر قدر من التعايش معها وتخفيف وطأة الانضغاط الناتج عنها، ولأجل معرفة مختلف أشكال آليات المواجهة التي يوظفها الأفراد في تعاملهم مع المواقف الحياتية بما فيها المهنية والعائلية والاجتماعية ...، اهتم الكثير من الباحثين بوضع قوائم لأنواع آليات مواجهة الضغوط، قوائم متمثلة في آليات المواجهة المرتكزة حول المشكلة وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط، وقوائم تشمل آليات المواجهة المرتكزة حول الإنفعال وتتمثل في محاولة الفرد في التخلص من الضيق الإنفعالي المرتبط بالمواقف الضاغطة، وسوف نعرض فيما يلي بعض الآليات والأساليب التي تناولتها دراستنا انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان لتشخيص أهم هذه الآليات ميدانياً والتي تناولها علماء النفس لمواجهة الضغوط المهنية، فالآلية الجسمية إحدى هذه

= الآليات والتي تشمل ممارسة التمرينات الرياضية والنشاط الجسمي المنتظم والتغذية والاسترخاء، إضافة إلى الآلية النفسية والتي تبني على التحكم في الاستشارة وإعادة التقييم المعرفي والتركز الذهني، التوليد الذاتي، إزالة الحساسية المنظمة، الوعي الانتقائي، إعادة البرمجة الذهنية، التطعيم الانفعالي، التفكير في معنى الحياة والتمسك بالدين، أما الآلية الاجتماعية فترتكز على البحث عن المعلومات وطلب النصيحة والحصول على التوجيه، تنمية شبكة التدعيم الاجتماعي، الهندسة الاجتماعية. وتعتبر الآليات السالف ذكرها احد الركائز الأساسية التي تساهم في تحديد مستوى الرضا المهني.

- والرضا المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية مسألة مهمة بالنسبة له ولجتمعه، بصفة خاصة، في وقت تعددت مهامه و أدواره الوظيفية نتيجة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتربوية والثقافية والتقنية وغيرها، تلك التي حدثت في السنوات الأخيرة واستوجبت المناذاة والتأكيد على إعدادة وتأهيله لمهنته، وتوفير الحوافز المادية والمعنوية التي من شأنه تنمية إحساسه المهني ورضاه عن عمله، وذلك بهدف رفع مستوى فاعليته و قيامه بواجباته المهنية نحو مجتمعه ونحو تلاميذه الذين سيعتمد عليهم مجتمعاتهم في المستقبل القريب.

إشكالية الدراسة:

الأستاذ هو احد أهم أركان العملية التعليمية، فإن أي معوقات تعترض طريقه وتحول بالتالي دون أدائه التعليمي على النحو الأفضل، كازدياد حجم العمل والعبء التدريسي وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس والنظرة الاجتماعية المتدنية للأستاذ، وغيرها من الأسباب التي تؤدي به إلى الإحساس المباشر بالعجز عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يدرسها والمجتمع الذي يعمل فيه وإزاء هذا الصراع بين الواقع وما هو متوقع أن يقوم به الأستاذ، فإن ذلك يدفع باتجاه الاحتراق النفسي والمعنوية المنخفضة والضغط النفسي (بجي محمد مسلم ندى، 1992).

وانطلاقاً من الدراسات الوارد ذكرها انبثق موضوع دراستنا والذي أردنا من خلاله إلقاء الضوء على أهم الآليات المستعملة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للحد من الضغوط وعلاقتها بالرضا المهني، والذي يعتبر احد أهم المواضيع التي لم تحظى بكم يُسلط الضوء على هذه العلاقة، خاصة المتخرجين من معاهد التربية البدنية والرياضية عدا دراسة لحوالي نصيرة بجامعة بوزريعة، والتي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا المهني لدى معلمي المدرسة الابتدائية.

وباعتبار الحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المتعددة، حيث يختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يتعاملون ويواجهون بها الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ويستخدم مفهوم آليات المواجهة بالإشارة إلى الطرق التي يستخدمها الأفراد للحد من الضغوط أو التخفيف منها أو حتى التكيف معها إذ اقتضى الأمر ذلك سواء كانت ضغوط نفسية أو اجتماعية، لذا فالتكيف مع الحياة المهنية ومشكلاتها عملية مهمة في حياة الأستاذ وعليه لا بد من العمل بفاعلية للتعامل مع هذه المشكلات باستخدام آليات مواجهة سلمية (زباد بركات، 2010)، حيث ان الفرد خلال عمله يتعرض إلى مواقف ضاغطة ومشاكل مهنية تؤدي به إلى عدم الرضا عن مهنته، فالظروف الاجتماعية الصعبة والتوترات الأسرية تجعل الفرد متعرض لضغوط مهنية بالإضافة إلى عدم توفر محفزات ترفع من مستوى الرضا المهني، وتدهور العلاقة مع المسؤولين، اكتظاظ البرامج، هذا ما يولد ضغوطات تجعل الفرد غير راض عن مهنته، (الحوالي نصيرة، 2011).

يرى لازاروس (1984)، أن تنوع أساليب واستراتيجيات المواجهة المستعملة كاستجابة للضغوط النفسية للتوسط بين اثر الضغوط والنتيجة التكيفية للوضعية النفسية الاجتماعية، وأسلوب الحياة الصحية الجسدية، كما أشارت العديد من الدراسات إلى الارتباط الموجود بين سوء التوافق بأساليب المواجهة الغير فعالة في حين يرتبط التوافق الجيد بأساليب المواجهة الفعالة (الحوالي نصيرة 2011، ص2).

يعبر رضا الفرد عن مدى إشباعه لجوانب مختلفة في العمل الذي يخلق مشاعر وجدانية تجاه عمله، والتي تظهر على شكل محددات اتجاه العمل، والرضا يعتبر من الأهداف العامة التي تسعى إدارة القوى العاملة إلى تحقيقها، حيث ظهرت أهميته من خلال أثارها على مؤشرات الأداء في المنظمات (فاروق السيد عثمان، 2001، ص232)، فالعامل إما ان يكون راضياً عن مهنته او غير راض، والرضا وعدم الرضا متعاكسان، فالرضا المهني حسب العدلي ناصر 1990 هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل

نفسه وبيئة العمل، مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية والداخلية والخارجية ذات العلاقة، أما الثاني فهو نقيض الأول (عارف بن ماطل الحميد 2007، ص44)، كما تتمثل جوانب الرضا عن العمل من أهم الخصائص التي يستجيب فيها الأفراد نحو أعمالهم وقد حدد سميث وزملاءه خمسة جوانب للرضا المهني ومصدرها متمثل في طبيعة العمل، والرواتب، الأشراف، التقدم الوظيفي، الترقية، وزملاء العمل، واعتبروا أن الرضا عن جانب من هذه الجوانب الخمسة لا يرتبط بالضرورة بجانب آخر منها، (لخولي نصيرة. 2011، ص3).

وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض مؤشرات آليات مواجهة الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي؟.
- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي؟.
- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية الجسمية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي؟.

فرضيات الدراسة: الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض مؤشرات آليات مواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية الجسمية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- منهج الدراسة:

- اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من آليات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- **مجتمع الدراسة:** مجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور الثانوي بولاية بومرداس.

- **عينة الدراسة:** بما أن مجتمع الدراسة متجانس (أساتذة التربية البدنية والرياضية)، فقد اعتمد الباحث على عينة

غرضه في حدود ما تسمح به إمكانيات الباحث لذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية العشوائية لجمع البيانات، بلغت العينة 25 أستاذ من مجموع 9 ثانويات بولاية بومرداس.

- أدوات الدراسة:

مقياس آليات مواجهة الضغوط المهنية:

وصف المقياس وخصائصه بناءً على:

اعتمد الباحث في إعداد مقياس آليات مواجهة الضغوط المهنية للمدرسين الخطوات التالية:

أ- اطلع الباحث على التراث البحثي والدراسات التي تناولت آليات مواجهة الضغوط المهنية وذلك لغرض التعرف على ماهية آليات مواجهة الضغوط والنتائج المتوصل إليها من خلال الدراسات.

ب- اطلع الباحث على التراث البحثي والدراسات التي تناولت آليات مواجهة الضغوط المهنية وذلك بهدف معرفة التقنيات المستخدمة في البحوث والدراسات التي تناولت موضوع آليات مواجهة الضغوط، ومن أهم هذه الأدوات ما يلي:

- استبيان آليات المواجهة: لـ: زياد بركات 2010، وقد تم حساب المعاملات العلمية له، وكخلاصة لحساب الثبات وصدق المقياس نجد نتيجة الثبات 0.91 والصدق 0.95.

- مقياس الرضا الوظيفي:

وصف الإستبيان: ويتكون من 30 سؤال، يتكون من ثلاث محاور أساسية يركز عليها رضا الأساتذة عن مهنتهم والرفع من رضاهم المهني:

- ظروف ومحتوى العمل.

- العلاقات (مع زملاء العمل، الاشراف).

- المكانة الاجتماعية.

عرض وتحليل النتائج:

تمهيد:

يهدف هذا الجانب إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة؛ وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

توزيع أفراد العينة حسب درجات الاستعمال لآليات المواجهة :

جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد العينة حسب درجات الاستعمال لآليات المواجهة.

القرار	النسبة المئوية			مستوى استعمال الآليات			الاختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	
	مرتفع	متوسط	منخفض	عدد التكرارات					
				مرتفع	متوسط	منخفض			
درجة استعمال المتوسط	مرتفع	متوسط	منخفض	0	16	09	3.76	35.68	الآلية النفسية
	0 %	64 %	36 %				4.46	38	الآلية الاجتماعية
							5.24	34.72	الآلية الجسمية
							10.51	108.44	المقياس ككل

تضمنت الدراسة الحالية ثلاثة آليات لمواجهة الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية والرفع من رضاهم المهني وذلك اعتماداً على نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية التي أجراها الباحثان، ويفترض أن لها تأثير بالغ الأهمية

على مستويات الرضا المهني والحد من الضغوط المهنية، وتكشف المعطيات الواردة في الجدول رقم (07) عن توزيع افراد العينة حسب المتغيرات وذلك على النحو التالي:

بالنظر الى الجدول رقم (07) نلاحظ ان نسبة 64 % من أفراد العينة يستعملون آليات المواجهة بمستوى متوسط وتقابلها نسبة 36 % من أفراد العينة يستعملونها بمستوى مرتفع وانعدام ذوي الاستعمال المنخفض، وهذا ما عبروا عنه بمتوسط حسابي للمقياس ككل ب 108.44 وهي تشير إلى نسبة الاستعمال المتوسط لآليات المواجهة الذي يبدأ حسب معيار التقويم لمجموعة الدرجات من (112-150).

يتضح مما سبق انه توجد ثلاث آليات لمواجهة الضغوط المهنية والتي تساهم في الرفع من مستوى رضا الأساتذة عن مهنتهم، وبالرغم من تمحورها جميعها في ذوي الاستعمال المتوسط، إلا أنها اختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة كما يوضحها الجدول أعلاه من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفيما يلي ترتيب هذه الأبعاد حسب درجة تأثيرها.

- الآلية الاجتماعية.

- الآلية النفسية.

- الآلية الجسمية.

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها سنتعرض لتفسير ومناقشة كل آلية من آليات المواجهة على حدا، بالاعتماد على آراء ووجهات نظر الكتاب والباحثين والمدارس المهتمين بموضوع آليات المواجهة، وكذلك على ضوء ما توفر من دراسات سابقة.

أ- الآلية الاجتماعية:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) والذي يبين توزيع أفراد العينة حسب درجات الاستعمال لآليات المواجهة، وباستعمال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية يبين لنا بان معظم الأساتذة يستخدمون الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط والرفع من رضاهم المهني وهذا ما تبرزه نتائج المتوسط الحسابي المقدرة ب، 38 وهذه النسبة تشير الى ذوي الاستعمال المرتفع لآليات المواجهة في معيار التقويم.

وتشمل الأساليب المستخدمة في هذه الآلية البحث عن معلومات أكثر حول الموقف وجمع هذه المعلومات الحصول على التوجيه من شخص مسؤول أو التحدث مع شخص آخر مثل الزوج، الزوجة، الأقارب وغيرهم حول المشكلة وطلب المساعدة من شخص ما.

حيث يرى سارازون وزملائه (1995)، أن الآلية الاجتماعية تشمل عنصرين أساسيين هما : إدراك الأساتذة ان هناك عددًا كافيًا من الأشخاص المتاحين لهم والذين يمكنهم أن يستعينوا بهم في وقت الحاجة، ودرجة الرضا على هذه المساندة المتاحة لهم، وإضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور، كما انه هناك جانبًا آخر هامًا في هذا المنظور وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط وفي هذا الصدد يشير موس وبيلينج 1982 MOSS ET BILLING ، الى ان المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضا على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة، فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد.

ولقد حدد لازاروس وفولكمان (1984) استراتيجيات المواجهة إلى نوعية وهما:

استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكل، وإستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال، فالإستراتيجية الأولى تمثل الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقات الفعلية بين الفرد والبيئة وتجده في المواقف

الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي او يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف او المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف. (طه عبد العظيم 2006)

ب- الآلية النفسية:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) واعتماداً على النتائج المتوصل إليها، ان الآلية النفسية هي احدى الاستراتيجيات التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية للحد من الضغوط المهنية والتي تساهم بشكل فعال في الرفع من رضاه المهني، هذا ما تبرزه نتائج المتوسط الحسابي المقدرة ب 35.68 والتي جاءت في المرتبة الثانية من حيث الاستعمال بعد الآلية الاجتماعية.

وكذلك الشأن بالنسبة للآلية النفسية لمواجهة الضغوط تعتبر احدى استراتيجيات المواجهة التي يوظفها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي يتعرض لها أثناء القيام بعمله ومهامه، وان هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات، ويرى المدخل السيكوندينامي بقيادة فرويد 1933 ان الفرد لا يلجأ الى استخدام أكثر من أسلوب دفاعي واحد ومن امثلة هذه الميكانيزمات ،الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والإسقاط وان هذه الميكانيزمات تعدل من إدراك الفرد للأحداث وذلك للتقليل من حدة الشعور بالضيق والمشقة لدى الفرد ومن ذلك ترى نظريه التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية **intrapsychique** تنبع من داخل الفرد وتضمن كذلك ميكانيزمات الدفاع اللاشعوري التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراع النفسي.

اما لازاروس فقد عبر عن الآلية النفسية بمفهوم الإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال والذي يرى أنها تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي وبعض هذه الاستراتيجيات يتضمن عمليات معرفية مثل التجنب والتقبل من شأن المشكل ولوم الآخرين والإسقاط كما يشير انشل 1997 **ancheal** الى أن الآلية النفسية تشير الى تنظيم الانفعالات لخفض المشقة والضيق الانفعالي للفرد وذلك من خلال عدة فنيات مثل أحاديث الذات والتقبل واحتمال الموقف انه كان من الممكن ان يكون أكثر من ذلك.

ت- الآلية الجسمية:

من خلال النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الإحصائي وباستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين لنا أن الآلية الجسمية لها مكانتها الخاصة من حيث الاستعمال للحد من الضغوط المهنية والرفع من الرضا المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما تبرزه نتائج المتوسط الحسابي المقدرة ب 34.72 والتي جاءت في مؤخرة الترتيب ولكن بفارق نسبي ضعيف جداً.

يشير نموذج رايت ونوا 1996 **WRIGHT ET NOE** الى أن خفض الضغوط يعتمد على عدة فنيات، فعلى مستوى الفرد يتم التوافق مع المواقف الضاغطة وإدارتها على مستوى الفرد عن طريق التمارين الرياضية حيث تساعد هذه الأخيرة على تحسين الصحة البدنية للأفراد والتدريب على الاسترخاء يساعد على التخلص من القلق والتوتر وخفض الآثار الفسيولوجية، ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب والتي تسببه ضغوطات العمل، والتدريب على إدارة الوقت بشكل أفضل حيث يتم توزيع الوقت على المهام التي يتم تكليف الأفراد بأدائها.

كما يشير نموذج ستيرز وبلاك 1994 **STEEARS ET BLACK** الى ان تنمية الاهتمامات الخارجية تحد من ضغوط العمل من خلال الاشتراك في الأنشطة البدنية التي تأخذهم بعيداً عن ضغوط العمل في بيئة المنظمة ومحاولة الاندماج فيها، ويؤكد أن التمارين البدنية تمثل وسيلة فعالة لمساعدة الجسم على التعامل مع الضغوط.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الرضا الوظيفي للمقياس ككل	النسبة المئوية			القرار
		عدد التكرارات	مرتفع	متوسط	منخفض	

				منخفض	متوسط	مرتفع			
رضا وظيفي متوسط	%0	%88	%12				3.36	34.72	ظروف العمل
							3.31	35.56	العلاقات
				00	22	03	5.40	31.44	المكانة الاجتماعية
							8.81	101.72	المقياس ككل

1. توزيع أفراد العينة حسب درجات الرضا الوظيفي:

جدول رقم (08) يبين توزيع أفراد العينة حسب درجات الرضا الوظيفي.

تضمنت الدراسة الحالية ثلاثة أبعاد لمقياس الرضا الوظيفي ويفترض ان لها اثر بالغ الأهمية على مستويات الرضا الوظيفي ، وتكشف النتائج الواردة في الجدول رقم (08) عن اختلاف نتائج العينة باختلاف الأبعاد وذلك على النحو التالي:

بالنظر الى الجدول رقم (08) نلاحظ ان نسبة 88% من أفراد العينة يتمتعون برضا وظيفي متوسط، تقابلها نسبة 12% من أفراد العينة يتمتعون برضا وظيفي مرتفع، وانعدام ذوي المستوى المنخفض وهذا ما عبروا عنه في معيار التقويم الذي يتراوح بين [30 - 150]، بمتوسط حسابي بلغ 101.72 والذي يندرج ضمن المعيار المتراوح بين [71-111]، والذي يشير الى مستوى الرضا المتوسط.

لقد أسفرت نتائج الجدول رقم (08) انه توجد ثلاث أبعاد للرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ورغم تمحورها جميعها في درجة الرضا المتوسط ودون المتوسط، حيث يتوقف اختيار هذه المحددات على حساب طبيعة العينة وعلى حساب درجة تأثيرها، وكما هي موضحة على الترتيب: جاء في المرتبة الأولى: العلاقات (زملاء العمل، الإشراف).

جاء في المرتبة الثانية: محتوى العمل.

جاء في المرتبة الثالثة: المكانة الاجتماعية.

وفيما يلي سنتعرض لتفسير ومناقشة كل بعد من أبعاد الرضا الوظيفي على حدا، بالاعتماد على آراء ووجهات نظر الكتاب والباحثين المهتمين بموضوع الرضا الوظيفي وكذلك على ضوء ما توفر من دراسات سابقة.

أ- البعد الأول: العلاقات (زملاء العمل، الإشراف).

جاء في المرتبة الأولى لأبعاد الرضا الوظيفي والمتضمن جماعة العمل ويشمل هذا المحور الخصائص الشخصية والاجتماعية لكل من الإدارة (المدير)، وزملاء العمل (من نفس المادة ومن المواد الأخرى).

وهذا ما تؤكد مدسة العلاقات الإنسانية والتي ترى أن الرضا الوظيفي يتحقق بالعلاقات الإنسانية الودية القائمة على التنظيم، بمختلف جوانبه، من خلال دور الإشراف ومجموعة العمل والعلاقات الودية مع الزملاء، يمكن للعامل أن يحقق رضاه الوظيفي.

فمن جانب الإشراف تشير الدراسات التي أجريت بجامعة ميشيغان وأوهايو الى أن المشرف الذي يجعل مرؤوسيه محورا لاهتمامه، وذلك بتنمية العلاقات الشخصية بينه وبينهم، واهتمامه الشخصي بهم يكسب ولاء مرؤوسيه وبالتالي يحقق رضاهم عن العمل، عكس المشرف الذي ينحصر اهتمامه على الأهداف المرجوة والمتمثلة في الإنتاج والتحصيل المادي فقط، حيث يعتبر مرؤوسيه مجرد وسيلة لتحقيق مبتغياته، وبالتالي سيخسر ولاءهم ويجعل مشاعر الاستياء تسيطر عليهم، كما ان رضا العامل عن عمله مرهون بمدى تحكم وتوفر وسائل الإشباع كالحفزات التي يعتمد عليها مرؤوسيه وكذلك خصائص المرؤوسين أنفسهم لتأدية مهامهم على أحسن حال.

إضافة الى ذلك وزن المشرف في المنظومة والذي يفوض سلطات وحريات واسعة المجال، فبطبيعة الحال يحمل المرؤوسين يتسمون بالاستقلالية في العمل بالإضافة الى الامتيازات التي يتمتعون بها بفضل المشرف، فلا شك انه يشبع حاجاتهم ومن ثم يحقق رضاهم عن المهنة، أما المشرف السلطوي والذي يفوض مسؤوليات اكبر من قدرات واستعدادات مرؤوسيه، والذين يجذبون المسؤوليات المحدودة المجال فلا شك انه يخلق لهم ضغوط وتوتر ومن ثم لا يحققون رضاهم الوظيفي وبطبيعة الحال ينخفض المردود الذي يؤثر سلباً على الإنتاج.

أما فيما يخص جماعة العمل، فهناك تأثير هذه الجماعة على الفرد إما أن يكون تأثير إيجابي أو سلبى حسب نوع التأثير الذي يتلقاه الفرد من طرف جماعة العمل والتي قد تكون مصدراً للمنفعة أو مصدراً للتوتر بالنسبة للعامل، فإذا كانت العلاقة مع زملاء العمل مبنية على التفاعل والاتصال الفعال وتبادل المنافع والخدمات، تكون في هذه الحالة جماعة العمل مصدراً للرضا عن الوظيفة وإذا كانت العكس، تكون جماعة العمل مصدراً للتوتر والإحباط ومن ثم يفقد العامل رضاه الوظيفي.

ب- البعد الثاني: ظروف ومحتوى العمل.

جاء هذا البعد في المرتبة الثانية، وهذا ما لم يتوقعه الباحثان نظراً لتعارضه مع معظم الدراسات، فقد أشارت دراسة كل من باهي سلامي وحبارة محمد، الى أن ظروف و محتوى العمل هو أهم مصدر من مصادر الضغوط المهنية حيث يمكن تفسير ذلك بالتغيرات الجذرية التي طرأت على المنظومة التربوية من خلال التجهيزات بالمنشآت، واعتمادا على المقاربة بالكفاءات من خلال إدراج التلميذ في العملة التعليمية التعلمية والتي هي محل مساعدة للأستاذ ولصالحه كذلك، وقصد الباحث بظروف العمل بالوسائل والإمكانات والظروف البيئية والفيزيائية، الأمن والسلامة في محيط العمل، ومن الدراسات التي بينت دور ظروف العمل وعلاقتها بالضغوط المهنية النفسية، كل من دراسة سمير عسكر (1998)، والذي توصل الى أن ظروف العمل الغير مريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعانات من ضغط العمل، أما كوبر وسميث (1986)، وشيبار (1971)، فقد توصلوا الى أن ضغط ظروف العمل يؤثر على الصحة.

أما فيما يخص الدراسات التي توصلت الى نفس نتائج دراستنا الحالية نجد دراسة حبارة محمد حول مصادر الضغوط المهنية (2006-2007)، حيث جاء مصدر البعد الثاني والمتمثل في "ظروف العمل" في مؤخرة ترتيب مصادر الضغوط، وهذا ما يدل على أن الأساتذة راضون عن ظروف عملهم. نص الفرضية "هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية".

وقصد التحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط (بيرسون) والجدول الآتي يوضح ذلك:
جدول رقم (09) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ارتباط الآلية النفسية بالرضا الوظيفي	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	25	0.55	0.01	دال احصائيا
محتوى العمل		0.51	0.01	دال احصائيا
العلاقات (الإشراف، زملاء العمل)		0.52	0.01	دال احصائيا
المكانة الاجتماعي		0.26	/	غير دال احصائيا

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان الارتباط بين المتغيرين قوي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط 0.55 للمقياس الكلي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائية، الامر الذي يدفعنا الى القول انه هناك علاقة

ارتباطيه موجبة بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وبذلك تحققت الفرضية الأولى.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية "هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية".

وقصد التحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط (بيرسون) والجدول الآتي يوضح ذلك:
جدول رقم (10) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ارتباط الآلية الاجتماعية بالرضا الوظيفي	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	25	0.68	0.01	دال إحصائياً
محتوى العمل		0.73	0.01	دال إحصائياً
العلاقات (الإشراف، زملاء العمل)		0.56	0.01	دال إحصائياً
المكانة الاجتماعي		0.31	/	غير دال إحصائياً

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان الارتباط بين المتغيرين قوي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط 0.68 للمقياس الكلي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائية، الامر الذي يدفعنا الى القول انه هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الآلية الاجتماعية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وبذلك تحققت الفرضية الثانية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية "هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الآلية الجسمية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية".

وقصد التحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط (بيرسون) والجدول الآتي يوضح ذلك:
جدول رقم (11) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الآلية الجسمية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ارتباط الآلية الجسمية بالرضا الوظيفي	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	25	0.52	0.01	دال إحصائياً
ظروف و محتوى العمل		0.50	0.01	دال إحصائياً
العلاقات (الإشراف، زملاء العمل)		0.57	0.01	دال إحصائياً
المكانة الاجتماعي		0.19	/	غير دال إحصائياً

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان الارتباط بين المتغيرين قوي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط 0.52 للمقياس الكلي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائية، الامر الذي يدفعنا الى القول انه هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الآلية الجسمية لمواجهة الضغوط والرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وبذلك تحققت الفرضية الثالثة.

الخلاصة العامة والاستنتاجات

مما لا شك فيه ان ادراك المجتمعات لدور التربية في التنمية والتقدم جعلها تولي اهتماما كبيرا ورعاية وعناية بهذا القطاع الحساس، ومن منطلق انه اساس تقدم الامم ومنبع حضارتها ومعيار تفوقها في كل المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية، وعلى هذا تولي الانظمة التربوية اهتماما كبيرا بتطوير مناهجها ورفع مستوى فعاليتها لمواكبة التطورات التي تعرفها المجتمعات وان وضع وضع أي خطة تنموية لا يمكن لها أن تحقق أهدافها مهما توفرت لها من شروط وامكانيات إذ لم تتوفر على المربي الكفاء الذي احسن اعداده في جميع النواحي وفي حالة العكس تكون عملية التنمية محكوم عليها بالفشل ذلك ان المربي يعتبر حجر الزاوية في أي خطة أو اصلاح تنموي او تربوي وهو مؤشر صادق على تقدم المجتمعات او تخلفها، ومجتمع الغد إما ان تصنعه المدرسة وإلا لا يكون اكثر فعالية في أدائه التعليمي والتربوي، واستاذ التربية البدنية والرياضية من بين هؤلاء المربين الذين تقع على عاتقهم مسؤولية تربية وتكوين الأجيال وتعلق عيه الآمال، حيث أصبح هذا الاستاذ عرضة للضغوط والتي تؤثر على فعاليته وأدائه أثناء تأدية واجباته، فالضغوط المهنية محور اهتمام كثير من العلماء لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في جل الإشكاليات النفسية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوط، هذا ما جعل العديد من الباحثين يهتمون بدراسة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته.

ومن ثم جاء موضوع دراستنا الذي يلقي الضوء على أهم آليات مواجهة الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية للرفع من رضاه الوظيفي وفعالية أدائه التعليمي التربوي.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 25 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بولاية بومرداس، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها مناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشاهة، توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

تعرض أستاذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية مقدرة بمتوسط حسابي بلغ 64.16 من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية.

انتهاج ثلاث آليات أساسية لمواجهة الضغوط المهنية من طرف أستاذة التربية البدنية والرياضية من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية.

الآلية الاجتماعية هي الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط المهنية بمتوسط حسابي 38 ثم تليها الآلية النفسية بمتوسط حسابي مقدّر بـ 35.68 وفي آخر الترتيب جاءت الآلية الجسمية بمتوسط حسابي قدره 34.72. رغم تمحورها جميعا في ذوي الاستعمال المتوسط.

- احتل بعد العلاقات (زملاء العمل، الاشراف) المرتبة الاولى لرضا الاساتذة عن مهنتهم بمتوسط حسابي مقدّر بـ 35.56 يليه بعد ظروف ومحتوى العمل بمتوسط حسابي بلغ 34.72، واخيرا بعد المكانة الاجتماعية بمتوسط حسابي مقدّر بـ 31.44 رغم تمحورها جميعا في مستوى الرضا المتوسط.

- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الآلية النفسية وبعد محتوى العمل حيث بلغت قيمة الارتباط $R=0.51$

- هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الآلية النفسية وبعد المكانة الاجتماعية حيث بلغت قيمة الارتباط $R=0.26$.

- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الآلية النفسية والرضا الوظيفي حيث بلغت قيمة الارتباط $R=0.55$

- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين الآلية الاجتماعية وبعد محتوى وظروف العمل، حيث بلغت قيمة الارتباط $R=0.73$.

- هناك علاقة ارتباطية دالة إيجابية بين الالية الاجتماعية وبعد العلاقات (زملاء، الاشراف) حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.56$.
- هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الالية الاجتماعية وبعد المكانة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.31$.
- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الالية الاجتماعية والرضا الوظيفي حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.68$.
- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الالية الجسميه وبعد محتوى وظروف العمل، حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.50$.
- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الالية الجسميه وبعد العلاقات (زملاء، الاشراف) حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.57$.
- هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الالية الجسميه والمكانة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.19$.
- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الالية الجسميه والرضا الوظيفي حيث بلغت قيمة الارتباط $R = 0.52$.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مؤشرات آليات المواجهة والرضا الوظيفي حيث بلغت قيمة الارتباط للمقياسين ككل $R = 0.75$.

وعندما سئل الاساتذة عن جملة الاسباب والعوامل التي تقلل من رضاهم عن مهنة التدريس في المجتمع الجزائري، وذلك من خلال ما يطلب منهم في نهاية المقياس الثاني من الدراسة عبر سؤال مفتوح، وبعد تجميع تلك الاسباب والعوامل التي رأينا ان نصفها حسب المجال تشير اليه، بشكل يساهمهم في اثناء نتائج الدراسة ويسهل عملية الاستفادة منها بشكل سريع ومنظم وذلك على النحو التالي:

ازدحام الاقسام بالتلاميذ. - تدني القدرات والمهارات الذهنية والملكات الادبية لطلاب - استهانة التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية - ضعف العلاقة بين أولياء الامور والمؤسسة التربوية - عدم وعي الاسرة والمجتمع بالدور التعليمي التربوي للاستاذ - عدم اهتمام بعض أولياء الامور بأبنائهم - نظرة أولياء الامور والتلاميذ للتعليم على اساس النجاح والرسوب وليس كمعلومات وكفاءات يجب اكتسابها - فقدان المؤسسة للإدارة العلمية الناجحة - عدم وجود سلطة كاملة للأستاذ لأداء وظيفته على اكمل وجه - عدم صيانة المرافق التعليمية بشكل دوري منتظم - تدني كفاءة بعض اساتذة المادة مما يعكس صورة سلبية لاساتذة التربية البدنية والرياضية - عدم وجود خطة منظمة للنهوض بمستوى التعليم، فأصبح الغرض الاساسي إنهاء المنهج دون التفكير في بناء جيل يحترم العلم ويعمل على تقدم المجتمع - عدم وجود حوافز للأستاذ مثلما الامر في الشركات والقطاعات الاخرى - خلخلة المجتمع علميا تجعل الاستاذ في وضع محرج، لعدم معرفة أهميته في الوسط الذي يعمل فيه - التظاهر من قبل المجتمع بالمعلم والمتعلمين، وعدم وجود الاهتمام بالشكل الفعلي - تطور المجتمع بشكل سريع في جميع الاتجاهات، بينما لا يزال التعليم ينهج الشكل الكلاسيكي في سير عمله - انتهاج تدريس المقاربة بالكفاءات نظريا والمقاربة بالاهداف تطبيقيا

المصادر والمراجع

1. زياد بكات (2010) : الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية، جامعة القدس المفتوحة.
2. شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر، العربي بيروت.
3. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006): إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر الطبعة الأولى عمال الأردن.
4. عارف بن ماطل الجريد(2007) التحفيز ودوره في تحقيق الرضا الوظيفي لدى العاملين بشرطة منطقة الجوف، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية السعودية.
5. العدلي ناصر محمد (1990) السلوك الإنساني والتنظيمي، معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.
6. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الطبعة الثالثة دار الكتاب الحديث الكويت.
7. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة.
8. لحوالي نصيرة (2011) إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضى المهني لدى معلمي المدرسة الابتدائية، قسم علوم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر.
9. يحيى محمد مسلم ندى (1992): مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية، جامعة النجاح الوطنية نابلس فلسطين.

دور الممارات القيادية الإدارية لدى المدرسين
في تدعيم الثقة بالنفس لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم