المركز الجامعي احمد بن يحي الونشريسي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة
لولاية تيسمسيلت

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع :

مصادر الضغوط النفسية وتأثيرها ببعض المتغيرات الشخصية (السن .الخبرة المهنية .الحالة المدنية .الصفة) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

إعداد الطلبة :

- **العوبي امحمد**
- **حاليس سفيان**

تحت إشراف ا/د :

نغال محمد

السنة الجامعية: 2018-2019

كلمة شكر

حمدًا لله تعالى وشكرًا على فضلهِ أن منَّ عليَ ووفقني لإنهاءِ هذا البحث، واخُصُ بالشكر أستاذي المحترم الدكتور نغال محمد ، أولا لقبوله الإشراف على هذا البحث، وثانيا على توجيهاته طوال فترة إشرافه على البحث.

كما لا يفوتني شكر أساتذة التربية البدنية والرياضية على مشاركتهم في الدراسة الميدانية، ولكل من ساعدني في توزيع وجمع بيانات الدراسة، يوسف دربال، شتوى نورالدين

كما لا تفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المختصين، وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بالمعهد، و الشكر للسيد عبد القادر بوضياف على المساهمة في إخراج هذا البحث.
و كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع...

أحمد – سفيان

الإهـــــــداء

إلى اعز و أغلى الناس أمي وأبي اللذين بذلا النفس والنفيس من أجل تربيتي وتعليمي.

إلى شريكة حياتي وأبنائي صلاح الدين ونور الهدي

إلى جميع إخوتي وأخواتي

إلى كل الأصدقاء والزملاء في هذا المشوار

إلى كل من كانوا سندا لي في هذا

إلى كل من كان لنا شرف ملاقاتهم والتعرف عليهم طيلة سنوات دراستنا

اهدي هذا العمل المتواضع راجيا من الله تعالى توفيقنا في الحياة

الاهـــــداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا إلى التي حملتني وهنا على وهن

الى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني أمي الغالية حفظها الله ورعاها

إلى من رعاني وانتعشت أيامي في الشدة والرخاء أبي الغالي أطال الله في عمره ورعاه

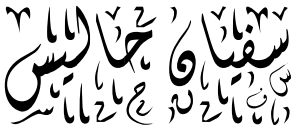
الى الإخوة والأهل والأقارب صغيرا وكبيرا

الى كل الزملاء في المشوار الدراسي

الى كل من كان السند لى

الى كل من في قلبي ولم يكتبه قلمي

اهدي هذا العمل المتواضع راجيا من الله التوفيق



ملخص البحث باللغة العربية

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (، السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 65 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بتسمسيلت؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

1/ أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ وهذا يدعم الفرض القائل بمعاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغوط النفسية بدرجة عالية. .

2/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي، فكما يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

3/ كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

5/ توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية، وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ وبالتالي ليس هناك فروق دالة تعزى لمتغير الحالة المدنية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم

وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

6/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

- **شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.**
- **يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.**
- **شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.**
- **أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.**
- **يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.**
- **يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.**
- **نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.**
- **أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.**
- **العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.**
- **عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.**
- **اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).**
- **يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.**
- **إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق.**
- **يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.**
- **أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.**
- **يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة**

Summary of research in English

The present study attempted to identify the psychological stress levels of the teachers of physical education and sports in the educational institutions of the secondary stage, and the impact of the individual and personal characteristics of the sample (age, professional experience, status, civil status) at their stress levels. The most important factors and sources that cause the psychological stress in the teachers of physical education and sports.

After the analysis and enrichment of the variables of research in theory, and the preparation of a tool to collect data and applied to a sample of 65 professors working in various educational institutions Btsmselt; After the collection of data and statistical processing and display and analysis, interpretation and discussion based on theoretical approach and the availability of previous studies or similar; the following:

1-confirmed the results of the current study show the teachers of physical education and sports to a high level of psychological stress on most sources of psychological stress of the scale, and this is a clear indication of the suffering of teachers; and this supports the hypothesis that the suffering of professors of physical education and sports from psychological stress to a high degree. .

2-The results of the current study resulted in the suffering of teachers of physical education and sports of different age of the same levels of psychological pressure, as the results of Table (19) shows that there are no statistically significant differences on the total score of the measure due to the variable age of the professor, There are no differences in the sources of psychological stress among teachers attributed to the age variable.

3-The results of the current study showed that the levels of psychological stress are affected by the professional experience of the teachers of physical education and sports, for the benefit of professors with professional experience ranging from 10 - 14 years, from which we accept the hypothesis that emphasizes the impact of professional experience on the levels of psychological stress among professors Physical education and sports.

4-The results of the present study indicate that there are no statistically significant differences due to the variable of the professor's position (a trainee, a trainee, a contractor, a contractor) on the total score of the scale.

5-The results of the present study found that there are no statistically significant differences between the teachers according to the variable of the civil situation, on all axes as well as on the total score of the scale; but through the averages, it is clear that there is a tendency to high levels of psychological pressure in favor of the absolute; A function attributed to the variable of the civil situation, from which we accept the zero hypothesis that there are no differences in the sources of psychological stress between teachers attributed to the variable of the civil situation.

6-The results of the present study resulted in the existence of multiple sources and causes of psychological stress among teachers of physical education and sports, and the most important of these factors and the most influential and cause the cause of psychological pressure are:

•Teachers of physical and sports education felt that their material was not important because parents objected to the participation of their children in the class.

•I am disturbed by the lack of recognition by the community of the educational role of the professor of physical education and sports.

•Many professors feel that they are working at inappropriate salaries.

•The teaching profession does not provide teachers with the appropriate physical safety.

•I am disturbed by the frequent absence of students in the final years from physical education and sports classes.

•Students who are not cooperating in the class harass me.

•The view of some professors of the professor of physical education and sports unfair look.

•I feel from the secondary management a low appreciation of the work I do.

•Working with students requires constant physical effort.

•My career in the education profession is causing me physical stress.

•I am afraid of injuries (students.(

•It bothers me to have more than one section at a time in a common playground.

•The insistence of the education inspector on the need to apply the new curriculum in a literal manner that causes me distress.

•The Inspector's focus on negative aspects and the omission of positive aspects in my work are disturbing me.

•The number of students does not match the sports potential of the institution.

I am troubled by rain during the ration.

محتوى البحث

- كلمة الشكر.
- الإهداء
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية
- قائمة الجداول

الباب الأول : الجانب النظري

- مقدمة ..... ا- ب

- الدراسة النظرية

1- الإشكالية 5
2- فرضيات البحث 6
3- أهداف البحث 6
4- أهمية البحث 7
5- المصطلحات المستخدمة في البحث 7
6- الدراسات السابقة والمشابهة 8

- الخلفية النظرية للدراسة

1- مفهوم الضغوطات النفسية 23
1-1- تعريف الضغوط النفسية 23
1-2- مراحل عملية الضغط 24
1-3- أنواع الضغوط 24
1-3-1- الضغط النفسي الايجابي 24
1-3-2- الضغط النفسي السلبي 24
2- مصادر الضغوطات النفسية 25
2-1- مصادر الضغط النفسي المتعلق بالعمل 25
2-1-1- المناخ التنظيمي 25
2-1-2- ضغوط الدور 26
2-1-3- جماعة العمل 29
2-1-4- ظروف العمل 29
2-1-5- الراتب الشهري 30
2-2- مصادر و عوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد 30
3-المتغيرات الشخصية 30
3-1—متغير السن 34
3-2-متغير الخبرة المهنية .....
3-3- متغير الحالة المدنية 34
3-3- متغير الصفة 33
4- أستاذ التربية البدنية والرياضية 34
4-1- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية 34
4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية 34
4-3- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية 34
4-4- الأستاذ و تأثيراته في الدرس 35

الباب الثاني : الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الأول :إجراءات البحث

1- منهج الدراسة 39
2- مجتمع الدراسة 39
2-1- عينة الدراسة 39
2-2- الدراسة الاستطلاعية 40
2-3- الصورة الأولية للمقياس 40
3- أدوات جمع البيانات 41
3-1- أداة الدراسة 42
3-2- خطوات بناء مقياس مصادر بناء الضغوط النفسية 44
3-3- تصحيح القائمة 45
3-4- الصدق و الثبات 46
3-5- الإجراءات التنفيذية و الإدارية للدراسة الميدانية 49
4- الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج 50

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة

1- تمهيد 52
2- عرض نتائج الدراسة 52
2-1- الخصائص الشخصية و التنظيمية لأفراد عينة الدراسة 52
2-2- الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية 55
2-3- مساويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية 55
2-4 أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 57
2-5- أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 59
2-6- أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية 61
2-7- أثر متغير الحالة المدنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 62
2-8- أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثير على أساتذة التربية البدنية و الرياضية 63
2-9- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور المكانة الاجتماعية 64
2-10- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور الراتب الشهري 65
2-11- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العمل مع التلاميذ 67
2-12- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور جماعة العمل 68
2-13- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العبء البدني 69
2-14- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور صراع الدور 71
2-15- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور التوجيه التربوي 72
2-16- أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور ظروف العمل 73

ـ الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات

1- تمهيد 76
2- مستاويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية 76
3- أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 76
4- أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 77
5- أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية 78
6- أثر متغير الحالة المدنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية 79
7- مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثير على أساتذة التربية البدنية و الرياضية 80
7-1- الصدر الأول: المكانة الاجتماعية 80
7-2- المصدر الثاني: الراتب الشهري 81

7-3- المصدر الثالث: العمل مع التلاميذ 82
7-4- المصدر الرابع: جماعة العمل 84
7-5- المصدر الخامس: العبء البدني 85
7-6- المصدر السادس: صراع الدور 86
7-7- المصدر السابع: التوجيه التربوي 88
7-8- المصدر الثامن: ظروف العمل 88
- **الاقتراحات و التوصيات** 90
- **الخاتمة** 92
- **المصادر و المراجع**
- **الملاحق و المرفقات**

قائمة الجداول

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات	41
02	توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية	42
03	العبارات السلبية والايجابية التابعة لكل محور	46
04	عبارات ومحاور مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية	49
05	الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية.	54
06	مجال الفئات لقائمة مصادر الضغوط النفسية	55
07	مستويات تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمصادر الضغط النفسي (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)	56
08	نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين مختلف الفئات	58
09	نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق لمستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية	60
10	نتائج تحليل التباين الأحادي (Anova) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لصفة الأستاذ.	61
11	نتائج تحليل التباين الأحادي (Anova) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا للحالة المدنية	62
12	متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية	63
13	متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	64
14	متوسطات الرتب لعبارات محور الراتب الشهري على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	66
15	متوسطات الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	67
16	متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	68
17	متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	70
18	متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	71
19	متوسطات الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	72
20	متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس	74

مقدمة:

إن من أهمِّ ما يُميِّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كلِ أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات...وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة; كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحديا لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإن عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطًا نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفى الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطًا، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهمًا التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته, ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلى عثمان إبراهيم عثمان،1987،ص 12).

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلا على أن التعليم لم يعد قطاعاً استهلاكياً بل هو من أهم مجالات الاستثمار – الاستثمار البشري– كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب, فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة, فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر, لأنهم نواة المستقبل واشراقة الغد, وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا أباءً وأجدادً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

ولقد تضمن البحث بابين على النحو التالي:

تم تخصيص الباب الاول للجانب النظري لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

والخلفية النظرية فقد تم تخصيصه لشرح مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغويا، ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقا من الجانب الطبي ووصولا إلى الميدان الرياضي، ، مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط،

وكل العوامل السابقة تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج السلبية ، وتم التطرق فيه إلى آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم؛ ثم عرض كل آثار الضغوط النفسية، آثار فيزيولوجية، نفسية، سلوكية، ومعرفية؛

وتم التطرق فيه إلى مسؤوليات الأستاذ، دوره، واجباته، خصائصه، مهامه وتأثيراته، وأخيرا تم التعرض إلى درس التربية البدنية والرياضية بشكل مختصر من حيث بناء الدرس، أهميته، وأهدافه.

وخصص الباب الثاني للفصل الأول بالإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بها بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية للبيانات.

وفي الفصل الثاني تم استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

وقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها ، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها؛ وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1. إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطفي راشد محمد،1992)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسمية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل...(إبراهيم،2002، ص.13).

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (مسعودي، 2003، ص.51).

إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة...(مسعودي،2003،ص.49).

إن قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعاليته؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط و الأعباء؛ وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب ...).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية، فأنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية والرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية،

وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة – البكالوريا الرياضية – نظرا للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ؟

هل تتأثر مستويات الضغوط النفسية بعامل السن لأساتذة التربية البدنية والرياضية

هل تتأثر مستويات الضغوط النفسية بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية

هل تتأثر مستويات الضغوط النفسية بعامل الحالة المدنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية

هل تتأثر مستويات الضغوط النفسية بعامل الصفة لأساتذة التربية البدنية والرياضية

2. فرضيات البحث:

1. يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
2. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.
3. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
4. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، متعاقد، مستخلف).
5. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة المدنية (متزوج، أعزب، مطلق، أرمل).

3. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسئولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

4. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.5. الضغوط النفسية Psychological stress:

تعريف اصطلاحي : هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. ابراهيم،1992،ص.44)؛ ويعرفها ميلز ، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (المشعان،2001،ص.71).

1.1.5. تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

2.5. الضغوط النفسية للأستاذ:

شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة, و تشكيل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية, التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبيهي لتلك لضغوط.

3.5. الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد, أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجه.

6. الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات؛ وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في الضغوط النفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (معلمين، موظفين,أطباء ،ممرضين...)، حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة والاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

1.6. دراسات عن الضغوط النفسية:

1.1.6دراسة شوقية ابراهيم السمادوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط لنفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات, وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات, كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته.

و تكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة، منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة، و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام, واستخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:

- استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة.
- استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام.
- مقياس تقدير الذات للمعلم.

وقد أشارت النتائج إلى:

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصلح المعلمين والمعلمات صغار السن.

☒ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

2.1.6. دراسة محمد بخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين, وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

قائمة الضغوط النفسية .

- مقياس وجهة الضبط.
- اختبار (TAT).
- مقابلات إكلينيكية.
- اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق الذات للمعلمين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

☑ وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

☑ وكذلك توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية.

☑ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

3.6.1. دراسة فيميان Fimian (1983):

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة, حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة

العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

- الإنهاك المهني.
- الدافعية.
- المظاهر السلوكية الانفعالية.
- مظاهر التعب.

4.1.6 دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي للمدرس, كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات, أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :-

- قائمة ضغوط المعلم.
- مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.
- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
- استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
- مقياس مركز الضبط.

وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:

- المعاملة السيئة من المديرين.
- العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
- المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

5.1.6. دراسة لورنس Lawrence (1982):

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة, وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة, وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر, وكانت أهم النتائج :

- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

- أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).
- إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

4.1.1.6. دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ, وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبيانا مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين, وكانت أهم النتائج كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.
- عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

6.6.1. دراسة هابلين, هاليين وهاريس Haplin,Halyin and harris (1985):

تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين, وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية, على النحو الأتي (48) معلما من ولاية الاباما, (52) معلما في ولاية كانساس, (31) معلما في ولاية متشجان.

وتم استعمال الأدوات التالية في البحث, مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة, واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة, وكانت النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

- العجز المهني.
- التدريس الجماعي.
- أعباء العمل الزائدة.
- العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة.
- العلاقة بين الزملاء.

☒ كذلك أظهرت الدراسة ان المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين

الذكور.

☒ كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم.

7.1.6. دراسة راتشر و استراث Raschre & Strathe (1985):

قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبهدف التعرف على العوامل المسئولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية, اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22– 50سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية:

- الوضع الراهن للعملية التعليمية .
- استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
- استبيان رضا المعلم عن عمله.

وكانت أهم النتائج كالتالي:

- كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .
- المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
- العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.
- لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

7.1.6. دراسة سادوسكي و بلاكويل Sadoowski & Blakwell (1985):

دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من (38) من الطلبة والطالبات المعلمين, منهم (27) أنثى و(11) ذكر, وتم استعمال أدوات البحث التالية:

☒ مقياس وجهة الضبط للمعلمين من إعداد كل من سادوسكي, تيلور, ادوار ومارتن حيث يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.

☒ النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

☒ قائمة الضغوط المدركة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة المعلمين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرون على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها اقل ضغوطا, أما

الطلبة المعلمون الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

8.1.6. دراسة شو و آخرون Show & Al (1985):

قام بدراسة الأحداث المسببة للضغوط النفسية للمعلم, وهدفت إلى التعرف على الأحداث الضاغطة ومعرفة أي من تلك الأحداث تهديدا له في مهنته, كما تهدف أيضا إلى مساعدة المعلمين أثناء إعدادهم على كيفية التوافق والتغلب على تلك الأحداث الضاغطة؛

وقد تكونت عينة الدراسة من (399) معلم من التعليم العام بمدينة كولورادو (الولايات المتحدة الأمريكية), وطبقت أداة قائمة الضغوط واستبيان مكون من (35) عبارة, وأشارت النتائج على أكثر الأحداث الضاغطة:

- نقل المعلم من المدرسة دون رغبة منه.
- المشرفين.
- إبلاغه بان أداءه غير جيد.
- التهديدات الناتجة من قبل
- إنكار فرصة المعلم في الترقي
- لا يوجد تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية على شعور المعلم بالضغوط النفسية.

9.1.6. دراسة ابوت كوك Abbot Kock (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يدركها المعلمون بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة المهنة, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية, أجريت الدراسة على عينة قوامها (264) معلما من (07) مدارس من المدارس النظامية ومدراس التربية الخاصة؛ وطبق استبيان يشتمل على (30) عبارة للضغوط, وأشارت أهم النتائج إلى وجود خمس مصادر للضغوط النفسية للمعلم وهي:

- الأعباء الزائدة من دور المعلم.
- صراع الدور.
- عدم المشاركة في قرارات المدرسة.
- الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.
- التسهيل الاجتماعي.

10.1.6. دراسة سوزان كابل Capel Susan (1987):

قامت بدراسة نسبة حدوث وتأثير الضغوط النفسية والاحتراق لدى عينة من أساتذة الثانوي, وتهدف إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وبين المتغيرات النفسية مثل: وجهة الضبط، وصراع الدور، وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, واستخدمت

الباحثة عينة قوامها (78) فرداً حيث تم اختيارهم من أربعة مدارس للمرحلة الثانوية ببريطانيا، و الذين يقومون بتدريس مواد مختلفة.

استعانت الباحثة بالأدوات البحثية التالية:

- مقياس أعراض الضغوط النفسية.
- استبيان الدور لهاوس وليرتيزمان.
- مقياس لضبط الداخلي الخارجي لروتر.
- استبيان موجز ويتضمن خصائص ديموغرافية

وأسفرت الدراسة على أهم النتائج:

- ☒ إن المعلمات المتزوجات لديهن مستويات عالية من الاحتراق النفسي وهن أكثر شعورا بالضغوط.
- ☒ كما أوضحت النتائج أن الفئة التي تقع بين (30-40) هي أكثر الفئات شعورا بالضغوط النفسية.

11.1.6. دراسة وورال و ماي Worrall & May (1989):

قاما بعمل نموذج موقفي للضغوط النفسية لدى المعلمين, درس أهم مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى المعلمين ومحاولة التغلب عليها, اشتملت عينة البحث على (250) معلم في المدارس النظامية.

طبق استبيان ديموغرافي على الدراسة مكون من (25) عبارة وقائمة الضغوط النفسية, وأشارت أهم النتائج إلى أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم البعض، و أن من أهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط تكمن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط.

12.1.6. دراسة جارلاند Garland (1990):

قام بدراسة قياس الضغوط لنفسية لدى المعلمين, بهدف تصميم أداة تصلح لقياس مدى شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بالمدارس النظامية وغير النظامية, وشملت عينة البحث (98) معلما.

استخدم الباحث استبيان للضغوط النفسية للمعلمين (TOS) حيث قام الباحث بمقارنة هذا الاستبيان بالمقاييس الأخرى المستخدمة في البحوث الأخرى, وأسفرت النتائج وجود أربعة عوامل تشكل مصادر رئيسية للضغوط للمعلمين وهي:

- التلاميذ.
- ضغط الوقت.
- المناخ المدرسي.
- المشاكل المتعلقة بالمهنة.

2.1.6. دراسات عن الضغوط المهنية:

1.2.1.6. دراسة علي عسكر و أحمد عباس (1988):

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية، والتمريض.

وكانت عينة البحث مكونة من (353) عاملاً في مهنٍ مختلفة، (78) معلما، (162) ممرضا، (73) أخصائيا اجتماعيا، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية؛ واستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية.

وكانت أهم النتائج تشير إلى:

- ☒ عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.
- ☒ أن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضا للضغوط من بين المهن الثلاثة.

4.2.1.6. دراسة محمد السيد الششتاوي (2000):

قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي، بهدف التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من حيث:

- سنوات الخبرة والممارسة.
- المرحلة التعليمية (إعدادي – ثانوي).
- الفروق بين العينة تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
- التعرف على ترتيب الضغوط النفسية المهنية.

وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (560) معلما ومعلمة، (410) معلماً و (145) معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي (1998)، وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية هي:

- ✓ عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
- ✓ عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية.
- ✓ عوامل مرتبطة بالراتب الشهري.
- ✓ عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي.
- ✓ عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة.
- ✓ عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

وأسفرت أهم النتائج عن:

- ☒ وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- ☒ هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- ☒ معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضا للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية.
- ☒ هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة
- ☒

3.1.6. دراسات عن الضغوط:

1.3.1.6. دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية، بقصد التعرف على أنواع هذه الضغوط؛ واشتملت عينة البحث على (65) مدرس.

استعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي:

- ☒ الضغوط الاجتماعية.
- ☒ الضغوط الإدارية.
- ☒ الضغوط المهنية.

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

2.6. التعليق على الدراسات السابقة:

سيتم التعليق على الدراسات السابقة على النحو التالي, وذلك باستعراض النقاط التالية, مناقشة العينات, الأهداف, وسائل جمع البيانات, النتائج المتوصل إليها.

1.2.6. الدراسات في مجال الضغوط النفسية:

أ. عينات الدراسات:

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي, فاشتمل بعضها على مدرسين فقط واعتمد بعضها على عينات مشتركة من المدرسين والمدرسات, كما جاءت عينات الدراسة متقاربة في العدد.

كما نلاحظ انه تم اختيار العدد الأكبر من العينات من مدرسي المدارس النظامية والمدارس الخاصة والتعليم العام, كما توجد بعض الدراسات التي اختارت عينة من الطلبة المعلمين أثناء فترة التربية

العملية, وفي دراسة أخرى اقتصرت العينة على مدرسي المرحلة الابتدائية, وفي دراسة ثانية اقتصرت الدراسة على عينة من المرحلة الثانوية.

ب. أهداف الدراسات:

معظم الدراسات كان هدفها التعرف على المصادر والعوامل والأحداث الضاغطة والمسئولة عن شعور المدرسين بالضغوط النفسية.

وبعض الدراسات كان هدفها تصميم أداة تصلح لقياس مدى و شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المدرسون.

كما إن بعض الدراسات الأخرى كان هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

واستهدفت دراسة أخرى العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات المرتبطة بها.

بالإضافة إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وبين بعض المتغيرات النفسية مثل وجهة الضبط وصراع الدور وكذلك بعض المتغيرات الديموغرفية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية.

ج. وسائل جمع البيانات:

جاءت كل الدراسات من هذه المجموعة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات, فالبعض حدد له أداة واحدة هي قائمة الضغوط النفسية وكانت تتألف من (30) عبارة تصف المصادر المختلفة للضغوط النفسية في بيئة المدرسة كما قامت بعض الدراسات باستخدام أداتين وهما مقياس الضبط للمعلمين واستبيان عوامل الضغوط أو مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي وقائمة الضغوط المدركة.

وفي بعض الدراسات الأخرى تم تطبيق مجموعة من الأدوات مثل قائمة ضغوط المعلم, مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش, قائمة الأعراض الفسيولوجية, استمارة بيانات الشخصية, وأخيرا مقياس وجهة التحكم.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت بعض نتائج الدراسات إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة للمدرس هي نقل المدرس من المدرسة دون رغبة منه, التهديدات الناتجة من قبل المشرفين, إبلاغ المدرس بان أداءه غير جيد, إنكار فرصة المدرس في الترقي, ضعف العائد المادي, نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية ويعتبر من أكثر العوامل إسهاما في شعور المدرس بالضغوط النفسية, العلاقة السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة والانحلال الأخلاقي للطلاب, الأعباء الزائدة في دوره كمعلم؛ عدم المشاركة في قرارات المدرسة,

صراع الدور, الأسلوب الإداري السائد في المدرسة, المناخ المدرسي, التلاميذ المشاكل المتعلقة بالمهنة, الإنهاك المهني.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن المدرسين يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم, كما يبحثون بجدية عن كيفية تغيير مهنتهم.

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الفئة التي تقع بين (30–40) سنة هي أكثر الفئات شعورا بالضغوط النفسية.

2.2.6. الدراسات في مجال الضغوط المهنية:

أ. عينات الدراسة:

جاءت عينات الدراسة متشابهة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي، فشملت مدرسي ومدرسات المدارس، واعتمدت دراسة واحدة على عينات مشتركة من العاملين في مجال التدريس في المعاهد الخاصة، والتمريض، والخدمة الاجتماعية و النفسية.

كما اعتمدت عينة دراسة أخرى على أساتذة المرحلة الثانوية فقط، وتم تقسيم هذه العينة طبقا لسنوات الخبرة؛ وجاءت دراسة أخرى تم اختيار عينة من معلمي المرحلة الابتدائية فقط.

كما جاءت دراستان تم اختيار عينتهم من معلمي ومعلمات التربية الرياضية من المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.

و تعددت البيئات التي أجريت فيها هذه الدراسات، فكانت بعض الدراسات في (مصر، البحرين)؛ والبعض الآخر من بيئات أجنبية (الهند، الولايات المتحدة الأمريكية).

ب. أهداف الدراسات:

جاءت أهداف بعض الدراسات للتعرف عن احتمال وجود فروق في الضغوط المهنية للمدرسين، وكذا التعرف على مجموعة الأعراض المترتبة عن هذه الضغوط، والعوامل والبيئة التي تكون سببا في شعور المدرس بالضغوط؛ كما استهدفت دراستان معرفة مصادر وأسباب الضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية.

ج. وسائل جمع البيانات:

في بعض الدراسات تم استخدام مقياس للضغوط النفسية، وفي البعض الآخر تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية، ومقياس الرضا عن العمل.

كما اعتمدت بعض الدراسات على العديد من الأدوات طبق فيها ما يلي، قائمة الضغوط المرتبطة بالمواقف التعليمية، قائمة الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية لحسن علاوي، قائمة مصادر الضغوط المهنية للمدرس.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت نتائج بعض الدراسات على بعض أسباب الضغوط المهنية، و من بينها سلوك التلاميذ في الفصل الدراسي، العلاقة بين الزملاء، ظروف العمل، العبء الوظيفي، المرتب.

كذلك أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لكل من متغير الجنس والخبرة المهنية، حيث وجدت بعض الدراسات أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط مقارنة بالذكور، وفي البعض الآخر العكس؛ كما ان عامل الخبرة يلعب دورا كبيرا في مستوى المعاناة من الضغوط

3.2.6. الدراسات في مجال الضغوط:

أ. عينات البحث:

جاءت عينات المجموعة الثالثة متشابهة من حيث التخصص الوظيفي فاشتملت الدراسات الثلاثة على المعلمين بالمدارس، كما اعتمدت الدراسات على عينات مشتركة من حيث الجنس فشملت على معلمين ومعلمات من مختلف التخصصات.

وتناولت دراسة جميع المراحل التعليمية الثلاث فشملت المدارس الابتدائية، المتوسطات، والثانويات.

من ناحية أخرى تعددت بيئات البيانات التي أجريت فيها الدراسات، حيث جاءت دراستان من بيئة عربية (مصر)، ودراسة من بيئة أجنبية (بريطانيا).

ب. أهداف الدراسات:

كانت أهداف الدراسات محاولة التعرف على الضغوط التي يعاني منها مدرسوا التربية الرياضية؛ أو التعرف على المواقف الضاغطة التي يواجهها المعلم؛ كما طرحت دراسة تساؤلات حول المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، و إلى أي مدى يشعر المعلمون بالضغوط النفسية.

ج. وسائل جمع البيانات: اعتمدت كل الدراسات على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

د. نتائج الدراسات: أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أكثر أنواع هذه الضغوط هي الضغوط الاجتماعية تليها الإدارية، ثم الضغوط المهنية.

كما أوضحت النتائج أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون ضغوط أكثر من مدرسي هذه المادة بالقرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

كما أشارت النتائج إلى أن من أهم أسباب الضغوط سوء التكيف مع ظروف البيئة المدرسية، العمل في المدارس كبيرة الحجم، الفروق في قدرت واتجاهات التلاميذ، السن والجنس، المرحلة التعليمية.

3.6. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1. لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول المعلم (دراسات حول مصادر التوتر النفسي والمهني، الرضا الوظيفي عن المهنة، الاحتراق النفسي والمهني) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلم أو المدرس أو الأستاذ؛ كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.

3. يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع مصادر الضغوط النفيسة التي يعاني منها المدرسون عموما ومدرسوا التربية البدنية والرياضية خاصة؛ فمن بين (19) دراسة المذكورة توجد خمسة دراسات فقط في البيئة العربية والباقي (14) دراسة في البيئة الأجنبية.

4. هناك ثلاثة دراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ دراسة محمد سيد الششتاوي ومحمد الكيلاني (مصر)؛ ودراسة شمه محمد آل خليفة (البحرين).

5. تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها الأساتذة (المعلمين)؛ وانطلاقا من هذه النقطة استطعنا تحديد محاور مقياس الدراسة الحالية؛ وهذه المصادر مدرجة في الشكل رقم:(01).

6. تشير الدراسات السابقة على أنها أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.

7. كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعا لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية وهذا فادنا في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط النفسية للأساتذة تبعا لمتغير السن، الجنس، سنوات الخبرة المهنية.

1.مفهوم الضغوط النفسية

1.1. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا,1997,ص.4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان,1998,ص.26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة (عبد الخالق،1998,ص.20).

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف, ببنما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (عنان,1995,ص.698).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (عاقل, 1971,ص.121).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية, أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

2.1. مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أجرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فان الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة, هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط. (راتب, 2000,ص 196).

3.1. أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا بحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفيسة إلى قسمين هما:

1.3.1. الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي،وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحيات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2.3.1. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية ...،وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وألام المعدة، والتشنجات

وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل

(عسكر، 2003،ص.33، 34).

2. مصادر الضغوطات النفسية

1.2. مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون العوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية الكثير من اهتمامهم ويعتبر كاهن وزملاؤه,Kahen & al,(1969) أول من وجه الأنظار إلى الضغوط التي تسببها المنظمة

(بارون, 1999،ص.45), والتي لها آثار سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومنشآتهم (المير, 1995،ص.31), وقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من متغيرات محيط العمل لها تأثير على معاناة الأفراد من الضغط النفسي؛ والتي سيتم التطرق إليها فيما يلي:

2.2. المناخ التنظيمي:

يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة والفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها, والطريقة التي يتم بها انجاز المهام (القريوتي, 2000،ص.75), والذي يهم في هذا المقام هو الإشارة إلى أهم الممارسات التي يُعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

1.2.2. ثقافة المنظمة:

وهي جملة القيم والمعتقدات والممارسات السائدة في المنظمة, والتي تطورت واستقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم, تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى, وهي التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول, والمهم وغير المهم, كما تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم وتعاملهم داخل المنظمة (هيجان, 1998،ص.60), وتعتبر ثقافة المنظمة مصدرا مسببا للضغط النفسي حسب هيجان؛ عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم السائدة في التنظيم, بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتها عكس

ذلك.

• تتسم بالصرامة ولا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتهم وطموحاتهم, وكذا عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم.

2.2.2. السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة, وتشكل هي الأخرى مصدرا رئيسيا للضغط النفسي, فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة, عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات, و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين, والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل؛ أما بريف وزملائه(1981) فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سببا من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء غير الملائمة, وعدم العدالة في المكافآت والرواتب وغموض السياسات وعدم دقتها, وطريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منتظمة, أو نقلهم من أماكن عملهم (هيجان, 1998،ص.61).

3.2.2. العمليات التنظيمية:

وهي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه وتنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة, والتي قد تكون مصدراً مسبباً للضغط النفسي إذا مورست بشيءٍ من التعسف والعشوائية, ولقد حاول كل من بريف وزملائه,Brief & al,(1981), تلخيص العمليات التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية (هيجان, 1998،ص.61):

- الاتصال السيئ.
- التغذية المرتدة السيئة أو غير الملائمة فيما يتعلق بالأداء.
- الأهداف الغامضة أو المتعارضة.
- التفويض غبر الفعال.
- قصور برنامج التدريب.

3.2. ضغوط الدور:

يعرف باريك, Pareek (1976), الدور بأنه الموقع الذي يحتله الفرد في التنظيم, ونعني بهذا مجموعة أنماط السلوك التي يتوقعها الفرد الذي يشغل منصبا أو مركزا معينا, وأنه يوجد لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره وسلوكه الوظيفي الذي يتم تحديده من قبل الإدارة أو الزملاء أو رؤساء الأقسام, ويحدد دور الفرد بطريقة رسمية من خلال ما يسمى بالوصف الوظيفي, الذي يوضح المهام والواجبات التي ينبغي للموظف تأديتها, والمؤهلات والخبرات التي ينبغي أن تتوفر لديه, وموقعه في الهيكل التنظيمي (عباس بارون, 1999،ص.72).

وتشير الكثير من الدراسات التي أجريت لمعرفة أسباب الضغط النفسي أن مطالب الدور تعتبر من بين المصادر الرئيسية المتسببة في الضغط النفسي في العمل, حيث كشفت الدراسات المهتمة بشعور الأفراد بضغوط أدوارهم المهنية أن نوع العمل الذي يقوم به الفرد وما يتضمنه من واجبات ومسؤوليات, وغموض وزيادة أعباء وصراع الأدوار من المحددات الهامة لمقدار ونوع الضغط الذي يتعرض له

(راشد محمد,1992،ص.33)؛ وسيتم شرح هذه العوامل وعلاقتها بالضغط النفسي بشيء من التفصيل على النحو التالي:

1.3.2. غموض الدور:

عرف كاهن وآخرون, Kahin & al (1964), غموض الدور بأنه فقدان الوضوح في دور الفرد في العمل, وفي الأهداف التي يحققها وفي مدى مسؤولياته (ستورا,1997،ص.55)؛ كما يعرفه ماكجراث (1976)، بأنه الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المنظمة, مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته وسلطته, والمعلومات الخاصة بسياسات وقواعد المنظمة, وطرق تقييم الأداء, ويترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته, مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء, وكيفية تحقيق هذه التوقعات؛ وينشأ غموض الدور عندما لا تتوفر المعلومات الواضحة والملائمة لدى الفرد عن الدور لمطلوب منه, أو عن طريق القيام به, أو عن نتائج قيامه بالدور؛ كما ينشأ عن التعارض بين هذه المعلومات (راشد محمد, 1992،ص.33)؛ ويمكن حصر أسباب غموض الدور وان تعددت مظاهره في أربعة مصادر أساسية هي:

أولا: عدم إيصال المعلومات الكافية إلى الفرد, فيما يتعلق بالدور المطلوب منه, أو نطاق مسؤولياته وحدود صلاحيته وسلطته الوظيفية, أو لا تتوفر المعلومات الكافية عن أهداف عمله والإجراءات المتبعة فيه, والارتباط بين دوره ودور الآخرين في المنظمة.

ثانيا: تقديم المعلومات غير الواضحة أو المشوشة من قبل الرئيس أو المشرف أو الزملاء إلى الموظف, وبخاصة الحالات التي تكون فيها مثل هذه المعلومات تحمل مصطلحات فنية غير مألوفة كالمصطلحات العلمية.

ثالثا: عدم وضوح السلوكات التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه, حيث نجد في مثل هذه الحالة الكثير من المهام تسند إلى الموظف دون وضوح طريقة التنفيذ.

رابعا: عدم وضوح النتائج المترتبة عن الدور المتوقع من الفرد, وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز العامل الأهداف المطلوبة منه, أو يخفق في تحقيقها, أو يحقق هذه الأهداف بطريقة غير مألوفة في المنظمة.

وقد أوضحت دراسة عن القوى العاملة أن غموض وعدم كفاية المعلومات المتعلقة بوظائفهم, أدت إلى زيادة التوتر, والشعور بعدم الجدوى, وانخفاض الرضا الوظيفي والثقة في النفس (عسكر,1988.ص22)؛ كما وجد الباحث كاهن وزملائه (1994), من جامعة ميشيغان أن الأفراد الذين يعانون من فقدان تحديد دورهم يظهرون قليلا من الرضا في نشاطهم المهني, وتوترات متزايدة متعلقة بعملهم, وشعورا بقلة أهمية أعمالهم في التنظيم بصحبها فقدان احترام الذات.

وهذا ما جاء عن علي عسكر .بينت البحوث بأن غموض الدور يرتبط بانخفاض الرضا الوظيفي, وتكرار التعبير عن الرغبة في ترك العمل, والتوتر في مكان العمل, ودرجة منخفضة من الثقة بالنفس، ومن الجانب الفيزيولوجي هناك علاقة بين غموض الدور وارتفاع ضغط الدم (عسكر،2000،ص.107).

2.3.2. صراع الدور:

ويشكل صراع الدور أحد المصادر الرئيسة للضغوط، مما يعني أهمية العناية به وأخذه في الاعتبار، صراع الدور يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطالب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت نفسه؛ حيث يتعرض الفرد في المنظمة لمجموعة من التوقعات السلوكية التي تفترضها مجموعة الدور التي ينتمي إليها, وكثيرا ما تكون هذه التوقعات متضاربة, بحيث يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة, أو يقوم بعمل لا يرغب فيه, أو يعتقد أنه ليس جزء من مهامه, أو خارجا عن إرادته, أو عندما يطلب منه القيام بأعمال غير متجانسة (لطفي راشد محمد,1992،ص.34), لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (عسكر, 1988،ص.41), ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور, ويتخذ هذا الصراع عدة أشكال نوجزها فيما يلي:

(راشد, 1992،ص.34).

3.3.2. عبء الدور:

يميل معظم الناس إلى تفضيل القيام بالأعمال التي توفر لهم إثبات ذواتهم, وذلك لما تحمله في طياتها من خصائص التحدي والتجديد, على أن لا تكون هذه الأعمال تحمل طابع الضغط عليهم, أو أنها مملة لدرجة أنهم يفقدون الحماس في أدائها, ويلزم هنا أن نفرق بين نوعين من عبء الدور, هما:

1.3.3.2. زيادة عبء الدور:

و هو قيام الفرد بمهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها, أو لا يستطيع إنجاز هذه المهام في الوقت المتاح, وتنقسم زيادة عبء الدور هي الأخرى إلى قسمين:نوعي وكمي

2.3.3.2. انخفاض عبء الدور:

لقد كان التركيز في الأبحاث والدراسات المتعلقة بالضغط النفسي في العمل موجه نحو العبء الزائد, حتى تم التوصل إلى أن العمل القليل هو أيضا من أسباب الضغوط النفسية, حيث يمثل مشكلة الكثير من الأفراد خاصة عندما يصبح ظاهرة مستمرة, ويرجع ذلك إلى أن العمل القليل يتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد, وهو غير كاف لاستيعاب طاقاته وقدراته واهتمامه راشد محمد, 1992،ص.68).

فالأعمال التي لا تتطلب من الشخص المتخصص استخدام مهاراته وخبرته بكفاءة, أو تلك الأعمال التي يغلب عليها طابع التكرار الممل تعتبر في الغالب أمثلة جيدة للأعمال التي يعيش أصحابها خبرة البطالة المقنعة (هيجان,1998،ص.113)؛ وبالتالي يفتقر الفرد إلى الشعور بالأهمية أو التحدي والإثارة في عمله, ويكون عرضة للشعور بالملل والرتابة, وانخفاض تقدير الذات وزيادة الشكوى والعصبية, والغياب والعزلة (عسكر,1988،ص.45), وعندما يجد الفرد نفسه يؤدي أعمالا بسيطة وقليلة لمدة زمنية قصيرة, بينما يضل بقية الوقت لا يؤدي عملا؛ فمن شأن الملل وعدم التركيز النفسي في العمل أن ينقصا من القدرة على رد الفعل لدى العمال والمستخدمين في الحالات الطارئة والغير المتوقعة (صلاح الدين محمد عبد الباقي,2000،ص.90).

4.2. جماعة العمل:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه أن يعيش منعزلا عن الآخرين, فمنذ نشأة الفرد أُعتبر أحد أعضاء جماعة, وتبدأ هذه الجماعات بالأسرة, وتنتهي بالعديد من الجماعات, مثل جماعات العمل أو الجماعات الاجتماعية؛ لذلك فإن العلاقات الشخصية الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد والمنظمة (ستورا, 1997،ص.74).

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا, Fontana (1989)، توثيق العلاقات بين الأفراد, وتعميق الثقة, وزيادة تقدير الفرد لذاته, وتعزيز القدرات الإبداعية, ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي (هيجان,1998،ص.125)؛ كما إن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي وعدم الرضا عن العمل (كوبر,Cooper،1981،ص.79), كما يضعف أداءه ويتولد له شعور بالضغط والتوتر (كينان,1999،ص.129).

5.2. ظروف العمل:

على الرغم من أن معادلة ليفين، Lewin, والتي مفادها أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة, قد مضى عليها زمن ليس بالقصير, إلا أن الاهتمام بالتفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة ضمن إطار تخصصي يعتبر حديثا نسبيا, ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموعة من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة

التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه؛ مثل الحرارة, التلوث, الضجيج, الازدحام (عسكر, 2000،ص.116).

في نفس السياق يرى سمير عسكر (1988), أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ فمثلا: الحرارة الشديدة, الضوضاء, الروائح الكريهة, والازدحام, يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد العامل, وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعا:

6.2. الراتب الشهري:

ولابد أن يدور الحديث هنا عن تلك العلاقة الحسابية بين متوسط دخل الفرد ومستوى الأسعار السائدة في بلدٍ ما, إن مقدار قابلية الفرد على شراء السلع والخدمات الضرورية لتحقيق اكتفاءه الذاتي من متطلبات تَهم الوحدة العائلية لابد وان تنعكس على شكل مجموعة من الضغوطات النفسية من حيث مستوى تفكير الفرد بكيفية المواصلة على تحقيق الأمن الغذائي لأسرته.

ومن هنا نجد أن الأفراد الذين يعيشون في دولٍ ذات مداخيل قومية عالية مع توفر عامل التوزيع العادل للثروة يعانون من ضغوط نفسية اقل بكثير جداً، وتكاد لا تذكر مقارنة بالدول ذات التوزيع السيئ للثروة أو الدول الفقيرة.

وحتى في الدول الأوربية فإن مستوى الضغوط النفسية يرتفع بالتأكيد في الدول التي لا تتوفر فيها نظم الإعانة الاجتماعية (الطبية والمدرسية وغيرها) عن تلك الدول التي يتوفر فيها مثل هذه النظم الاجتماعية.

2.2. مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ):

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دورا هاما في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية, وكذا مستوى معاناته منها, ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد, لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة (عسكر,2000،ص.153)؛ وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

1.2.2. التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه وعن العالم الخارجي, وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها, وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي, اتساقا مع ذلك

يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة الخالق,1998،ص.22), لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلبا أو إيجابا في تحديد الآثار الانفعالية و الفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط, وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد, وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

- ✓ الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.
- ✓ التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.
- ✓ تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.
- ✓ لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي (سابولسكي, Sapolsky،1998،ص.186).

أ. التقدير الأولي (المبدئي):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع, على شكل الكل أو اللاشيء, يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية, وقد يكون التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة, ولا تطغى أو تتجاوز إمكانيات الشخص, وقد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد؛ وعادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء؛ إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع (فولكمان,1984،ص.35).

ب. التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط, أو هو معالجة للسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل؟", ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد البدنية, النفسية, الاجتماعية, والمادية, مع مراعاة متطلبات الوضعية؛ وتتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد وقدرته على التحمل؛ أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد, وحجم المساندة المقدمة له, سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية؛ أما الإمكانات النفسية فتشمل معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل, ومهارات حل المشكلات, وتقدير الذات, والروح المعنوية,؛ وتشير الإمكانات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات (فولكمان,1984،ص.40؛محمد السيد,2000،ص.80).

2.2.2. سلوك النمط :

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنان من الأخصائيين في أمراض القلب وهما فريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman وصفا لشخصية المرء المهيأ للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد, الرغبة القوية في الانجاز, التسرع, نفاذ الصبر, سرعة الحديث, توتر عضلات الوجه, الإحساس بعامل الوقت, العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب), الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب, يتصفون بالتحرر من العداء, الاسترخاء, عدم وجود إلحاح عامل الزمن(عسكر ،2000,ص.161-163).

ويعتقد جلاس, Glass,(1977)، أن سلوك النمط (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط النفسي أو الإجهاد, على اعتبار أن الأفراد من ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة في المواقف, لذا فهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم, وقوة الحاجة لديهم تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب, استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها (عبد الرحمان,1996).

كما تشير البحوث المعاصرة إلى أن نفاذ صبر وسرعة انفعال سلوك النمط (أ) من شانه إيجاد تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعي, وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي, كما أن الرغبة القوية في الانجاز والتي تؤدي إلى اندماجهم شبه التام في عملهم تكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي, ووراء افتقارهم للمهارات الاجتماعية (عسكر, 2000،ص.164).

وتشير أدبيات الضغوط النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم الاستعداد للتعرض للضغوط النفسية تظهر عليهم مؤشرات سلوكية متكررة في الحياة العامة، فمثل هؤلاء يميلون إلى عمل الأشياء التي يقومون بها وينجزونها على وجه السرعة، وبصورة مبالغ فيها مما يعرضهم للإجهاد في هذه الحالة، كما أن هؤلاء يصعب عليهم الاستراحة، ويواصلون العمل، وقد يظن البعض أن هذا أمر إيجابي، لكن على العكس من ذلك، فمواصلة العمل واستمراريته قد تحدث ضرراً بالعمل في حد ذاته، إذ قد يكون الإنتاج أقل مما يجب في جودته ومستواه، أو قد يتسبب الإرهاق الذي يتعرض له الفرد في إتلاف إمكانات العمل المادية مما يحدث خسارة فادحة، كأن يحدث حريقاً، أو يعطل جهازاً مهماً.

ويضيف برشون وآخرون (1994), نمط أخر يسمونه النمط (C), يتميز أصحاب هذا النمط بأنهم أشخاص ذوو عاطفة جياشة, وهم أكثر استقلالية, وقدرتهم على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم

ضعيفة, وثقتهم بأنفسهم متدنية, فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت, واستجابتهم للضغط النفسي تكون عن طريق إفرازات قشرية كضرية, وهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

3.2.2. السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة, ويُعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتقبل والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة, وجملة المعارف والخبرات لمواجهة المشكلات عبد الخالق,1998،ص.112).

وجاء عن سمير عسكر(1982), أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة, وأظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية وضغط العمل, فكلما زادت المساندة الاجتماعية قلة الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد؛ كما توصل لوفالو, Lovallo (1997)، إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

وفي نفس السياق أجرى أندرو وآخرون,Andro & al (1992)، بحثا على عينة قوامها 821 زوجا من التوائم الإناث, وقد أسفرت الدراسة عن:

- ✓ إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية.
- ✓ أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغط ولاسيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

وفي دراسة أخرى لـ كسلر, Kessler (1982) تمخض البحث عن:

- ✓ أن ضعف الدم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة.
- ✓ إن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له (الموسوي,1998،ص.43)

4.2.2. تراكم أحداث الحياة:

الحقيقة أن البيئة التي نعيش فيها لا تعرف الاستقرار الدائم, فهي في تغير مستمر, يفرض على الفرد تكييف سلوكه باستمرار ليحدث علاقة أكثر توافقا مع محيطه, فهو لا ينفك يواجه عبر سنين حياته مواقف ضغط شتى, فالأحداث والمطالب التي تقع عليه كل يوم كثيرة ومتعددة, ولها درجات متفاوتة قد

تعظم أو تصغر, ويؤدي تراكم هذه المطالب وتزامن حدوثها إلى استنفاذ واستنزاف كم هائل من طاقات الفرد, بحيث تكون النتيجة الانهيار العضوي والنفسي للفرد.

ويشبه أليوت (1998)، و علي عسكر (2000), تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد, الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء, وبالتالي انقطاع التيار الكهربائي؛ وعلى عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازا آليا مساندا للسلامة, يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد (عسكر،2000،ص.109).

3.الخصائص الشخصية :

1.3:متغير متغير السن : ونقصد به عمر الأستاذ بالسنوات إثناء اداء مهامه كأستاذ التربية البدنية والرياضية

2.3: متغير الخبرة المهنية : ونقصد به العمل الذي يقوم به الفرد منذ مدة طويلة من خلال فرص العمل التي يحصل عليها في الفترات السابقة والمؤهلات

ونقد بها في بحثنا كل الإشكال التي يكتسبها الاستاذ لتربية البدنية والرياضية اين كانت نفسية او جسمية او اجتماعية والتي تؤثر على ادائه في العمل

3.3: متغير الحالة المدنية : ونقصد بها حالة الأستاذ الارتباطية الاجتماعية ومدى تأثيرها على أدائه في العمل أي متزوج او اعزب او مطلق او ارمل

4.3: متغير الصفة : يرتبط الأستاذ بعقد عمل مع المؤسسة التي تشير للعلاقة بين الطرفين وبهذا يكون الاستاذ مرسما او مستخلفا او متربصا حسب العقد المبرم

4.أستاذ التربية البدنية والرياضية

1.4.فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية و الرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غبر مباشرة؛ لذا فان معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيدا، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

2.4. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، و يراعى 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 يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية.

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، و الجسمية للمشتركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (الخولي،1996،ص.154،155).

3.4. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أ. الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها, و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

و لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية

و الرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق و الاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

ب. الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به, يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

- ❖ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.
- ❖ إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية) .
- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- ❖ السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.
- ❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (الخولي،1998،ص.154).

4.4. الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

عندما يتحدث المرء عن التدريس فانه يذهب مباشرة إلى مصطلح إنساني نطلق عليه عادة المدرس أو الأستاذ صانع التدريس وأداته الفنية التنفيذية، حيث يصعب في معظم الأحوال عمليا ومنطقيا فصل المصطلحين عن بعضهما البعض أو فهم أحدهما دون الرجوع للأخر والتعرف عليه, ومن هذه المؤثرات التي تعمل على التأثير على سلوك الأستاذ في عمله ما يلي:

1.4.4. مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية، إدارية، سياسية، اقتصادية، ومعاملات، وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموما ومع التلاميذ خاصة لها الأثر البالغ في البنية الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، كما يجب أن لا نهمل جانب الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها الاقتصادي المعيشي، ووظيفتها الاجتماعية، ومدى تقييمها للعلم والأساتذة، ثم مدى استقرار حياتها اليومية.

2.4.4. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقي، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

أما الخصائص الشخصية الوظيفية فتتمثل في الرغبة الفطرية في التدريس، الالتزام الفطري بآدابه والانتماء لأسرة التدريس، تشجيع العلاقة الإنسانية، حب المساعدة ورعاية الآخرين، معرفة حدود الذات، تحمل المسؤولية، حب المبادرة والتجديد والمواظبة والمحافظة على المواعيد، الكفاية اللغوية الخاصة بالاتصال والمظهر العام المناسب (زياد،1986،ص.54).

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة:

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراساتنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

ومما سبق اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها, ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية, ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2: مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (أنجرس،2006،ص.299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور الثانوي بتسمسيلت عددهم 70 استاذ

1.2. عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (أساتذة التربية البدنية والرياضية)، فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل أساتذة التربية البدنية والرياضية على المشاركة في البحث، بالإجابة على الاستبيان؛ لذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، ويدخل هذا ضمن الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء بحثه.

2.2. الدراسة الاستطلاعية:

1/قمنا بإعداد استمارة تحوي سؤالاً مفتوحاً، تم توزيعها على نخبة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين ببعض ثانويات ؛ وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية أولا,

ثم توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية (أنظر الملحق رقم:01).

3.2. الصورة الأولية للمقياس:

على ضوء استجابات الأساتذة على السؤال الاستكشافي، والمعلومات المستقاة من بعض البحوث والكتب والمقاييس التي عالجت وتطرقت إلى موضوع الضغوط النفسية، تم وضع الصورة الأولية للأداة، والتي تكونت من مقياس يحتوي على 82 عبارة موزعين على 11 محور؛ وقد روعي في صياغة العبارات ما يلي:

- ✓ أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ✓ أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى.
- ✓ تجنب العبارات المركبة.

3. أدوات جمع البيانات:

أ- الجزء الأول:

ويحوي هذا الجزء البيانات الشخصية الخاصة بأستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تشمل: (الجنس؛ السن؛ الخبرة المهنية؛ الصفة؛ الحالة العائلية).

ب- الجزء الثاني:

ويحتوي هذا الجزء مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 77 عبارة موزعة على 08 محاور؛ وفيما يلي جدول يشرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله هذه المحاور من عبارات.

جدول رقم (01): شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.

م	اسم المحور	ع العبارات	ويشتمل على
1	العمل مع التلاميذ	08	يقصد به علاقة الأستاذ بالتلاميذ باعتبارهم محور العملية التربوية التعليمية.
2	جماعة العمل	13	ويشمل زملاء العمل (زملاء المادة أو غيرهم)، الإدارة .
3	التوجيه التربوي	06	يقصد به علاقة الأستاذ بمفتش التربية.
4	ظروف العمل	18	وتشتمل على الظروف الفيزيقية، الإمكانات والوسائل، الأمن والسلامة في المحيط المدرسي.
5	الراتب الشهري	06	يقصد به الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ ومدى مناسبته لمسؤولياته وواجباته.
6	العبء البدني	07	يقصد به العبء البدني الذي يعاني منه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال تأدية واجبه المهني.
7	صراع الدور	11	يقصد به الصراع المتولد بين متطلبات عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية والتزاماته الشخصية الأخرى.
8	المكانة الاجتماعية	08	يقصد به المكانة التي تحتلها مادة التربية البدنية والرياضية، ونظرة المجتمع لهذه المادة.

وتتوزع عبارات مقياس المصادر على (08) محاور كالتالي:

جدول رقم (02): توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.

م	المحاور	أرقام العبارات
1	العمل مع التلاميذ	01، 11، 18، 24، 42، 43، 57، 73.
2	جماعة العمل	05، 06، 27، 28، 32، 48، 49، 53، 54، 55، 56، 66، 68.
3	التوجيه التربوي	04، 26، 33، 67، 75، 76.
4	ظروف العمل	02، 12، 13، 20، 21، 38، 39، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 71، 72، 77.
5	الراتب الشهري	03، 14، 19، 34، 51، 52.
6	العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70.
7	صراع الدور	08، 09، 17، 25، 29، 36، 37، 40، 41، 50، 74.
8	المكانة الاجتماعية	07، 15، 22، 30، 31، 46، 47، 69.

للإشارة فقد تم إعداد هذا المقياس على ضوء المعايير الخاصة بإعداد المقاييس، وقد استعمل الباحث مقاييس تقدير وصفية خماسية التدريج؛ ويقول جليفورد، Guilford (1954)، من أن معاملات الثبات تزداد كلما زادت اختيارات الاستجابة، وأن أكبر ثبات وجد عندما كانت اختيارات الاستجابة سبعة اختيارات (رضوان،2006،ص.393 –403)؛ فعن طريق هذا المقياس نستطيع أن نحدد مركز الفرد عن طريق استجاباته على مقياس مستمر ومتصل، له طرفان يمثلان درجة كبيرة جدا للتعرض للضغط ودرجة قليلة جدا للتعرض له (العيسوي،1999).

1.3. أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ وفيما يلي نبين الخطوات التي مر بها بناء المقياس:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم مصادر الضغوط النفسية التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

3. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.(الملحق 01) تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة.
4. تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لاساتذة التربية البدنية والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة
5. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
6. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

(الملحق 02)

2.3. خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية:

وفيما يلي شرح وافٍ لخطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

1.2.3. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي, سواء المراجع الأجنبية أو العربية، ومنها على سبيل المثال:

أسامة راتب (1997،2001)، حسن علاوي (1998), فاروق السيد عثمان (2001), عويد سلطان المشعان (2001), الموسوي حسن(1998), أسامة الأصفر (1999)، رضا مسعودي (2003)، محمد السيد الششتاوي (2000)، شمة محمد خليفة آل خليفة (1999)، نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، هارليك و مك كنزي (2000) Harlick & Mc Kenzie، جولد وآخرون (1996) Gould & Others.

2.2.3. مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

أ/مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: Coaches Burnout Scale

تصميم مارتنز،1987، Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية علاوي، 1998)؛ ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة), خماسي التدريج (درجة كبيرة جدا, درجة كبيرة, درجة متوسطة, درجة

قليلة, درجة قليلة جدا)؛ وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه وحاله علاوي،1998،ص.55 – 57).

ب/ مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم المقياس محمد حسن علاوي (1996) للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغط على المدرب الرياضي والتي قد تؤدي إلى الاحتراق. ويتضمن المقياس 30 عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل: عوامل مرتبطة باللاعبين – خصائص المدرب وشخصيته – أسباب مرتبطة بالإدارة العليا – وسائل الإعلام – عوامل مرتبطة بالمشجعين (علاوي، 1998،ص.51–53).

ت/ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي(M.B.I)MaslachBurnout Inventory

طور ماسلاش (1981) مجموعة من أسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي 22 موضوعا, النضوب العاطفي, مظاهر ضياع الشخصية, وعدم تحقيق الذات في إطار العمل, حيث يقيس هذا الرائز تردد المتغيرات وشدتها. (راتب1997،[1]،ص.43؛ستورا,1997؛طوالبه,1999).

ث/ قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية:

قام بتصميمها محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط على معلم التربية البدنية والرياضية؛ وتتضمن القائمة 36 عبارة موزعة على 06 أسباب أو عوامل هي:

- ❖ أسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالراتب الشهري.
- ❖ أسباب مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- ❖ أسباب مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عبارات القائمة على ضوء مقياس خماسي التدريج (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، أو بدرجة كبيرة فقط، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جدا)؛ وقد صممت هذه الأداة لقياس الضغوط النفسية لمعلم التربية الرياضية والرياضية في المجتمع المصري (علاوي،1998،ص.72. 77).

ج/ مقياس الضغوط النفسية والمهنية:

قامت بإعداده الباحثة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999) وذلك لغرض قياس الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية والرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين؛ وتكون المقياس من 70 عبارة موزعة على 07 محاور كتالي:

- العبء المهني.
- العلاقات مع الأفراد.
- الحوافز والإمكانات.
- القلق النفسي.
- العبء البدني.
- المكانة الاجتماعية.
- الدافعية.

على أن تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام مقياس خماسي التدريج على النحو التالي (موافق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)؛ ويتم تصحيح العبارات بنفس الترتيب السابق (05 درجات، 04 درجات، 03 درجات، درجتان (02)، درجة واحدة)؛ على أن يتم عكس الدرجة في العبارات السلبية (خليفة، 1999،ص. 70-72).

3.3. تصحيح القائمة:

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه هدف القائمة (وجود ضغوط نفسية)، وأخرى عكس هذا الهدف (عدم وجود ضغوط) على كامل محاور المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي:

- بدرجة كبيرة جدا تمنح درجة واحدة (01).
- بدرجة كبيرة تمنح درجتان (02).
- بدرجة متوسطة تمنح ثلاثة (03) درجات.
- بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات.

❖ بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

والجدول التالي يبين أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة، والتي ليست في هذا الاتجاه على كل محاور المقياس الثمانية (08):

جدول رقم(03): العبارات السلبية والايجابية التابعة لكل محور.

المحور	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة
العمل مع التلاميذ	11، 18، 24، 42، 43، 73.	01، 57.
جماعة العمل	06،27، 28، 32، 48، 49، 66، 68	05، 53، 54، 55، 56
التوجيه التربوي	04، 26، 33،67.	75، 76.
ظروف العمل	02،12، 13، 20،21، 38، 39، 59، 60،61، 62، 63، 64، 65، 71، 72	58، 77.
الراتب الشهري	03، 14، 19، 34	51، 52
العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70	
صراع الدور	08، 09،17،25،29،36،37،40،41،50، 74	
المكانة الاجتماعية	15، 22، 30، 31، 46، 47، 69	07

4.3. الصدق والثبات:

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها أربعون (40) أستاذ يُدَّرِسُون مادة التربية البدنية والرياضية بمختلف ثانويات تيسمسيلت ، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

1.4.3 صدق الأداة: Validity

ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار؛ وتعرفه أنستازي، Anastasi (1990)، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة

هذا القياس؛ ويعرفه ليندكويست، Lindquist (1951)، هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضِعَ من أجله. (رضوان،2006،ص.177)؛ ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه؛ ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبع الباحث أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي:

أ- الصدق الظاهري: Face Validity

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه؛ ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس.

ب- صدق المضمون أو المحتوى: Content Validity

هو قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر المقياس تحليلا منطقيا لتحديد الوظائف، والجوانب الممثلة فيه، ونسبة كل منها إلى المقياس بأكمله؛ ويعتمد هذا الصدق على مدى تمثيل الاختبار للمواقف التي يقيسها، هذا وقد اعتمد الباحث على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- ✓ المراجع العلمية والدراسات السابقة.
- ✓ المعلومات التي يجب أن تتوافر في ما يراد قياسه (الدراسة الاستطلاعية، أنظر ملحق رقم:01).

ج- الصدق الذاتي: Intrinsic Validity

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدراجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة؛ وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.70، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:(محمد نصر الدين رضوان،2006،ص.216).

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

الصدق الذاتي = 0.84

د- صدق التكوين الفرضي: Construct Validity

هو تحليل لمدى ظهور الدرجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية، وهناك أنواع مختلفة لتقنين الصدق بهذا المعنى، ولقد استخدم الباحث منها الاتساق الداخلي (Internal Consisitency)، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

2.4.3 ثبات الأداة: Reliability

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة؛ ونظرا لتعذر تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

ا/. معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (∞) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد (رضوان،2006،ص.139،138).

بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية 0.70 = Alpha.

ب/. التجزئة النصفية: Split Half Method

هذه الطريقة من أكثر طرق تقنين معامل الثبات شيوعا في البحوث النفسية، حيث تعكس مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان بروان Spearman Braown، لتصحيح معامل نصف ثبات المقياس للحصول على معامل ثبات للمقياس ككل.

بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية 0.87 = Spearman Braown.

وعلى ضوء النتائج الإحصائية للمقياس لكل من معامل الصدق والثبات تم تعديل المقياس في صورته الأولية، حيث تم استبعاد العبارات غير المرتبطة مع الدرجة الكلية للمحاور التي تمثلها، لكي يصبح المقياس يحتوي على (65) عبارة في صورته الثانية؛ والجدول رقم (13) يوضح عدد عبارات كل محور من محاور المقياس الثمانية قبل حذف العبارات غير المرتبطة، وكذا عدد العبارات المحذوفة من كل محور.

جدول رقم (4): عبارات ومحاور مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية.

م	المحاور	عدد العبارات قبل الحذف	عدد العبارات بعد الحذف	عدد العبارات المحذوفة
1	العمل مع التلاميذ	08	08	00
2	جماعة العمل	13	06	07
3	التوجيه التربوي	06	06	00
4	ظروف العمل	18	16	02
5	الراتب الشهري	06	06	00
6	العبء البدني	07	06	01
7	صراع الدور	11	09	02
8	المكانة الاجتماعية	08	08	00
المجمـــوع		77	65	12

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق تراوح مابين 0.67-0.39؛ و الثبات مابين 0.70-0.87) نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور المقياس الثمانية مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس؛ كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات؛ وبالتالي نستطيع الحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليه لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5.3. الإجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

- ✓ تم أعداد أداة الدراسة وتحضيرها للتطبيق الميداني (إلغاء العبارات غير المرتبطة، أعادة كتابة وتوزيع العبارات على الاستبانة).
- ✓ تم توزيع استبيان مصادر الضغوط النفسية بطريقة عشوائية على أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في مختلف المؤسسات التعليمية بتسمسيلت؛ بواسطة الطالب الباحث وعدد من الزملاء
- ✓ تم تطبيق أداة البحث بعدة طرق حسب الظروف المتاحة، وطلب من الأساتذة الإجابة على جميع عبارات الاستبيان بعد شرح التعليمات؛ ونظرا لطول الاستبيان كان لزاما علينا ترك حرية

الاختيار للمستجيب بين إرجاع قوائم الاستبيان في حينها أو تركها لاسترجاعها في موعد لاحق يحدده الأستاذ.

- ✓ استغرقت فترة توزيع وجمع الاستبيان حوالي شهرين ، بدءاً من فيفري 2019 إلى أواخر مارس من نفس السنة.
- ✓ تم توزيع (70) استبيان من طرف الطلبة ومساعدين، استعيد منها (65) إستبانة؛

4. الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- ➢ حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقات بين الضغوط النفسية ومصادرها؛ والارتباطات بين عبارات محاور المقياس.
- ➢ حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق–الثبات).
- ➢ تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغيرات:

– الخبرة المهنية. – صفة الأستاذ.

– متغير السن. – الحالة المدنية.

- ➢ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية على عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر.
- ➢ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ➢ اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا وظهورا (ترتيب المحاور على المقياس، ورتبة كل عبارة بالنسبة للمحور التي تنتمي إليه وبالنسبة للمقياس ككل).

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة

1. تمهيد:

يهدف هذا الفصل 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.

2. عرض نتائج الدراسة :

1.2 الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية خمسة (04) متغيرات تصف خصائص عينة الدراسة، يقترض أن لها تأثير بالغ الأهمية على مستويات الضغوط النفسية؛ وفيما يلي استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات الديمغرافية المدروسة، وتكشف المعطيات الواردة عن توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية وذلك على النحو التالي:

يلاحظ أن نسبة (95.71%) من أفراد العينة من الذكور، تقابلها نسبة (4.28%) من الإناث، وهذا التباعد في النسب لكلا الجنسين ضمن عينة الدراسة أمر طبيعي وراجع إلى قلة توجه الإناث إلى ممارسة مهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالذكور.

ويتضح من الجدول أن أعلى نسبة من الأساتذة تتراوح أعمارهم ما بين (25–29 سنة) حيث شكلوا (32%) من أفراد العينة، تليها الفئة العمرية (30–34 سنة) بنسبة (19.3%)، بمعنى أن نسبة الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (25–34 سنة) شكلوا حوالي (50%) من عينة الدراسة، وللإشارة فإن متوسط عمر العينة (30– 35 سنة)، يلي هاتين الفئتين من حيث النسبة فئة الأساتذة الذين سنهم مابين (45–49 سنة) بنسبة تعادل (14.80%)، ثم كل من فئة (35–39 سنة) و (40–44 سنة) بنسبة (13.30%)، ثم يأتي في الأخير الأساتذة الذين أو تكبر عن (50 سنة) بنسبة متعادلة (3.70%) لكل منهما؛ ونستنتج عموما أن أكبر فئة عمرية هي فئة الأساتذة الشباب الذين هم في أوج عطائهم، مما يعطي أهمية كبرى للدراسة، لأن شعور هذه الفئة بالضغط النفسي يعتبر ظاهرة خطيرة تستدعي اهتماما بحثيا واسعا.

كما أظهرت البيانات الموجودة في الجدول أن هناك تقارب في نسب الأساتذة العزاب والمتزوجين، حيث تمثل نسبة المتزوجين أكبر نسبة (56.30 %)، أما العزاب فنسبتهم(40.70 %)، بينما لم تشكل نسبة المطلقين إلا (03%).

أما فيما يخص إطار وصفة الأستاذ فقد احتلت نسبة الأساتذة المرسمين الصدارة بنسبة

(83.50 %)، يليهم على الترتيب المستخلفين بنسبة (11.90 %)، المتربصين (04.60 %)، ولعل أهم أسباب احتلال نسبة المرسمين الرتبة الأولى نظرا إلى أن الأساتذة عادة ما يترسمون بعد عامين على أكثر تقدير بعد حصولهم على قرار التربص.

أما أقدميه أفراد العينة في وظائفهم الحالية، فيبن الجدول أن نسبة الأساتذة الذين تقل خبرتهم المهنية من (05-09سنوات) قد احتلت صدارة الترتيب بنسبة (37 %)، تليهم نسبة الأساتذة الذين تتراوح خبرتهم اقل من (5سنوات) بنسبة مئوية (17 %)، يليهم الذين خبرتهم مابين (15-19 سنوات) بنسبة (16.30 %)، ثم الذين ما بين (20-24 سنة) بنسبة (11.90 %)، ثم الذين مابين (10-14 سنة) بنسبة (10.40 %)، وأخيرا الأساتذة الذين تزيد خبرتهم عن (25 سنة) بنسبة (07.40 %) وهم مقبلين على التقاعد.

2.2. الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

يبين الجدول رقم:(5) الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية، ويتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية تكاد تكون مساوية دوما للوسيط والمنوال؛ كما أن القيم الصغيرة لمعاملات الالتواء والتفلطح وقربها من الصفر مؤشرا على اعتدالية التوزيعات، وأنها قريبة إلى التوزيع الطبيعي؛ وما يمكن استخلاصه من التحاليل السالفة الذكر أن عينة الدراسة تنتمي إلى مجتمع ذو توزيع اعتدالي أو قريب من الاعتدال.

جدول (5): الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ن= 65

رقم	الإحصاءات / المحاور	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
01	العمل مع التلاميذ	**24.47**	**26**	**27**	**4.19**	**-0.71**	**-0.22**
02	جماعة العمل	**17.43**	**18**	**18**	**3.89**	**-0.39**	**0.44**
03	التوجيه التربوي	**16.98**	**17**	**17**	**3.44**	**-0.38**	**-0.05**
04	ظروف العمل	**57.58**	**58**	**58**	**7.73**	**0.30**	**0.40**
05	الراتب الشهري	**21.96**	**22**	**22**	**4.36**	**-0.44**	**0.00**
06	العبء البدني	**19.03**	**20**	**20**	**304**	**-0.37**	**-0.42**
07	صراع الدور	**30.88**	**31**	**31**	**4.05**	**-0.22**	**0.41**
08	المكانة الاجتماعية	**28.35**	**29**	**30**	**4.89**	**-0.69**	**0.56**
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط		**216.7**	**218**	**208**	**18.7**	**-0.33**	**0.47**

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية: أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة، والناتج مقسوم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02)، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن التعرض لمستوى منخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والتي تعبر عن التعرض لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

جدول (6): مجال الفئات لقائمة مصادر الضغوط النفسية.

رقم	الإحصاءات / المحاور	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الأولى	الحد الأدنى للفئة الثانية
01	العمل مع التلاميذ	**14**	**31**	**17**	**8.5**	**19.7**	**19.7**
02	جماعة العمل	**07**	**25**	**18**	**09**	**13.0**	**13.0**
03	التوجيه التربوي	**09**	**25**	**16**	**08**	**14.3**	**14.3**
04	ظروف العمل	**42**	**78**	**36**	**18**	**54.0**	**54.0**
05	الراتب الشهري	**09**	**28**	**19**	**9.50**	**15.3**	**15.3**
06	العبء البدني	**11**	**25**	**14**	**07**	**15.7**	**15.7**
07	صراع الدور	**19**	**40**	**21**	**105**	**26.0**	**26.0**
08	المكانة الاجتماعية	**13**	**36**	**23**	**11.5**	**20.7**	**20.7**
09	الدرجة الكلية لقائمة مصادر	**163**	**257**	**94**	**47**	**194.**	**194.**

3.2. مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

للتحقق من صحة الفرض القائل بتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستويات عالية من الضغط النفسي، وبعد حساب طول كل من فئة الضغط النفسي المنخفض والضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياس، وكذا الدرجة الكلية للقائمة، تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فئة في كل محور، ثم تم حساب (كا^2) لدلالة الفروق بين المستويين (الضغط المنخفض، الضغط المرتفع).

ويظهر من تطبيق اختبار (كا^2) على جميع محاور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .

جدول رقم(7):مستويات تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمصادر

الضغط النفسي (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

ن=65

المحـــــــــاور		مستوى الضغط		$كا^2$	الدلالة الإحصائية
		منخفض	مرتفع		
العمل مع التلاميذ	التكرار	18	47	24.07	** 0.001
	النسبة المئوية	28.9	71.1		
جماعة العمل	التكرار	22	43	12.45	** 0.001
	النسبة المئوية	34.8	65.2		
التوجيه التربوي	التكرار	35	30	01.25	0.26
	النسبة المئوية	54.8	45.2		
ظروف العمل	التكرار	45	20	20.80	** 0.001
	النسبة المئوية	69.6	30.4		
الراتب الشهري	التكرار	13	52	43.91	** 0.001
	النسبة المئوية	21.5	78.5		
العبء البدني	التكرار	27	38	03.26	0.07
	النسبة المئوية	42.2	57.8		
صراع الدور	التكرار	24	41	09.07	** 0.003
	النسبة المئوية	37.0	63.0		
المكانة الاجتماعية	التكرار	15	50	35.26	** 0.001
	النسبة المئوية	24.4	75.6		
الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية	التكرار	25	40	06.23	0.01*
	النسبة المئوية	39.3	60.7		

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

* دالة إحصائيا عند مستوى 0.05

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ وهذا يدعم الفرض القائل بمعاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغوط النفسية بدرجة عالية.

4.2. أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (07 فئات عمرية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم:(8)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير العمر؛ ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات مختلف الفئات العمرية على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما هناك دلالة إحصائية على محور جماعة العمل، العبء البدني عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم مابين (40-44 سنة)، والذين تفوق أعمارهم 50 سنة على التوالي؛ وإن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتا غير دال إحصائيا باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وكما يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

جدول رقم (8): نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين مختلف الفئات العمرية. ن= 65

البيان الإحصائي / أبعاد المقياس	أقل من 25 سنة		25- 29 سنة		30- 34 سنة		35- 39 سنة		40- 44 سنة		45- 49 سنة		50 سنة فما فوق		الدلالة الإحصائية	
	ن= 03		ن= 18		ن= 15		ن= 10		ن= 8		ن= 8		ن= 03			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	25.40	1.34	23.49	4.06	26.31	3.50	23.72	5.50	24.94	2.55	23.90	5.19	25.80	3.19	1.59	0.16
جماعة العمل	18.80	1.09	17.33	3.24	19.54	2.14	16.67	2.47	19.61	4.57	13.25	4.45	17.60	3.78	8.36	0.001**
التوجيه التربوي	19.20	1.09	17.30	3.84	17.00	2.49	16.56	2.20	17.61	2.89	15.50	4.98	17.00	2.55	1.18	0.32
ظروف العمل	58.00	00	55.98	7.69	55.31	7.80	60.17	4.09	58.50	7.32	59.60	10.52	62.00	5.87	1.61	0.15
الراتب الشهري	19.80	3.83	21.33	5.14	23.83	3.25	22.83	4.79	20.89	3.77	22.45	3.59	18.60	1.51	2.07	0.06
العبء البدني	18.40	0.54	19.07	4.02	20.08	1.99	18.50	3.83	16.39	2.52	20.10	3.22	21.00	3.39	3.14	0.01*
صراع الدور	29.80	1.64	30.60	4.26	30.65	3.52	32.39	5.93	29.33	4.02	31.75	2.42	32.20	1.92	1.21	0.30
المكانة الاجتماعية	29.40	5.85	28.00	6.03	29.08	4.52	28.56	2.35	28.44	4.36	27.25	5.25	29.80	2.16	0.41	0.87
المقياس ككل	218.8	4.43	213.1	21.79	221.8	15.07	219.4	16.72	215.7	21.97	213.8	18.24	224.0	10.07	0.86	0.53

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

5.2. أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (06 فئات للخبرة المهنية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم:(9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية؛ ويتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ كما أنه توجد دلالة إحصائية بين متوسطات متغير الخبرة المهنية على جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية 0.01؛ وجاء كل من محور التوجيه التربوي، صراع الدور دال عند درجة 0.05 .

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (9): نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق لمستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية. ن= 65

البيان الإحصائي / أبعاد المقياس	05- 09 سنوات		اقل من 05 سنوات		10- 14 سنة		15- 19 سنة		20- 24 سنة		25 سنة فما فوق		الدلالة الإحصائية	
	ن= 25		ن= 11		ن= 7		ن= 11		ن= 8		ن= 3			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	23.74	3.82	25.32	4.59	27.57	2.92	23.43	3.69	27.00	1.09	2.30	5.61	6.59	0.001**
جماعة العمل	17.44	3.05	18.77	1.19	18.50	4.48	18.43	4.27	15.13	5.90	14.30	3.23	3.82	0.001**
التوجيه التربوي	17.36	3.70	16.41	1.14	18.29	2.92	17.13	2.88	17.06	4.26	14.00	4.64	2.25	0.05*
ظروف العمل	55.74	7.33	58.05	8.48	56.86	4.75	58.09	6.11	64.31	10.09	54.80	5.07	3.64	0.001**
الراتب الشهري	21.20	5.01	23.14	3.68	24.00	3.53	21.70	4.24	20.80	3.53	22.60	3.95	1.52	0.19
العبء البدني	19.26	3.53	20.00	3.05	19.00	2.85	16.52	3.36	19.53	3.61	20.60	1.71	3.69	0.001**
صراع الدور	30.34	4.09	30.59	3.83	34.00	5.06	29.35	4.10	32.13	2.77	32.40	1.35	3.07	0.01*
المكانة الاجتماعية	28.56	5.70	27.36	5.25	29.36	2.43	28.48	3.48	29.50	5.32	25.90	3.92	1.00	0.42
المقياس ككل	213.6	20.52	219.6	13.25	227.6	18.07	213.1	18.26	225.6	15.51	203.9	15.63	3.41	0.01*

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

6.2. أثر متغير صفة الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

للتحقق من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق بين الأساتذة وفقا للصفة (مرسم، متربص، مستخلف،)، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذا استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

جدول(10):نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لصفة الأستاذ.

ن= 65

بيان إحصائي / محاور المقياس	مرسم ن=57		متربص ن=5		مستخلف ن= 3		دلالة الفروق	
	الحساب المتوسط	الانحراف	الحساب المتوسط	الانحراف	الحساب المتوسط	الانحراف	تحليل	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	**5.01**	**4.17**	**3.08**	**4.01**	**4.56**	**3.42**	**2.92**	* **0.04**
جماعة العمل	**7.34**	**4.17**	**6.77**	**3.08**	**8.13**	**2.94**	**0.37**	**0.78**
التوجيه التربوي	**6.66**	**3.23**	**4.69**	**3.94**	**9.81**	**2.40**	**7.13**	** **0.00**
ظروف العمل	**8.51**	**7.93**	**5.31**	**8.90**	**7.81**	**4.87**	**2.72**	* **0.05**
الراتب الشهري	**2.33**	**3.82**	**1.62**	**4.70**	**1.19**	**4.98**	**0.92**	**0.43**
العبء البدني	**8.91**	**3.30**	**0.54**	**3.20**	**9.06**	**3.49**	**1.08**	**0.36**
صراع الدور	**0.85**	**4.13**	**0.85**	**3.23**	**1.69**	**2.46**	**0.36**	**0.78**
المكانة الاجتماعية	**8.18**	**4.64**	**0.23**	**3.58**	**9.75**	**4.38**	**2.32**	**0.08**
المقياس ككل	**17.8**	**7.92**	**13.1**	**8.49**	**22.0**	**3.36**	**2.41**	**0.07**

** دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01
* دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

يوضح الجدول رقم:(10)، نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير صفة الأستاذ في مستويات الشعور بالضغوط النفسية، ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الأساتذة حسب متغير الصفة وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتتفاوت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا.

كما يتضح من نتائج الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ على الدرجة الكلية للمقياس، ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

7.2. أثر متغير الحالة المدنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

لتحليل الفرض القائل بوجود فرق في مستويات الضغوط النفسية راجع لمتغير الحالة المدنية للأستاذ، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين متوسطات إجابات أفراد العينة.

جدول(11):نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا للحالة المدنية.

ن= 65

البيان الإحصائي / محاور المقياس	أعزب (ة) ن=27		متزوج (ة) ن= 35		مطلق (ة) ن=03		دلالة الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
العمل مع التلاميذ	23.62	3.86	25.03	4.42	25.75	1.25	2.03	0.14
جماعة العمل	17.80	2.90	17.24	4.46	16.00	4.39	0.61	0.55
التوجيه التربوي	17.29	3.16	16.74	3.68	17.25	2.50	0.42	0.66
ظروف العمل	56.55	6.43	58.28	8.65	58.50	4.04	0.83	0.44
الراتب الشهري	21.56	5.08	22.28	3.79	21.25	4.19	0.48	0.62
العبء البدني	18.71	3.41	19.17	3.44	20.75	3.86	0.80	0.45
صراع الدور	30.58	3.82	31.08	4.27	31.25	3.30	0.25	0.78
المكانة الاجتماعية	28.47	5.94	28.08	4.01	31.75	3.20	1.10	0.33
المقياس ككل	214.6	17.93	217.9	19.78	222.5	3.69	0.69	0.50

يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ بينما يتأثر الأساتذة المتزوجين بمحور الراتب الشهري وذلك بسبب المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة؛ أما الأساتذة العزاب فيتأثرون بمحور جماعة العمل والتوجيه التربوي.

ومما سبق فإنه لا توجد دلالة إحصائية للفروق بين متوسطات درجات أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة المدنية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

8.2. أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، ثم متوسط الرتب لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

جدول(12): متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ن=65

رقم المحور	محاور قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس		$كا^2$	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	العمل مع التلاميذ	04.97	03	140.99	0.001**
2	جماعة العمل	04.83	04		
3	التوجيه التربوي	03.76	07		
4	ظروف العمل	02.91	08		
5	الراتب الشهري	05.39	02		
6	العبء البدني	04.54	05		
7	صراع الدور	04.10	06		
8	المكانة الاجتماعية	05.50	01		

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 05.50 عند محور المكانة الاجتماعية، وبلغ أدنى متوسط رتب 02.91 عند محور ظروف العمل.

ويظهر من نتيجة تطبيق اختبار كا^2 على جميع محاور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

كما تشير نتائج الجدول السابق (12) أن محور المكانة الاجتماعية يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية وهذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، يليه محور الراتب الشهري، العمل مع التلاميذ في المرتبة الثالثة، ثم في المرتبة الرابعة يأتي جماعة العمل، وفي المرتبة الخامسة العبء البدني، ثم محور صراع الدور، وأخيرا محور ظروف العمل.

9.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور المكانة الاجتماعية:

جدول (13) متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور المكانة الاجتماعية	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
04	اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع	2.42	08	19.04	63
10	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية	5.42	02	44.47	02
16	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية	5.29	03	43.24	06
24	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية	5.20	04	42.07	09
31	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع	5.46	01	43.91	03
39	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي	2.75	07	20.16	61
40	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انها مهنة غير ذات قيمة	5.14	05	41.20	12
58	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية	4.33	06	35.68	28
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة
		290.34	0.001	1481.31	0.001

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية كما يوضحها الجدول رقم:(25)، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، وكذا على محور المكانة الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.01، بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الثامن.

يتبين من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 5.46 عند العبارة: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 03 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.42 عند العبارة: اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 63 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور المكانة الاجتماعية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- اشعر بقيمة ذاتي عندما أتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية.
- يضايقني عدم اهتمام أولياء الأمور بمادة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني الشعور بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية على أنها مهنة غير ذات قيمة.
- التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير أفراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية.
- اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف أسرتي.
- اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع.

10.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور الراتب الشهري:

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور الراتب الشهري على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، وكذا على محور الراتب الشهري عند مستوى دلالة 0.01 بين مختلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الخامس.

يتضح من الجدول رقم: (14) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور الراتب الشهري، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 3.99 عند العبارة: أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 10 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.02

عند العبارة: بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس به؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور، والرتبة 33 على المقياس ككل (مصادر الضغوط النفسية).

جدول (14) متوسطات الرتب لعبارات محور الراتب الشهري على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

رقم البند	عبارات محور الراتب الشهري	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
02	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	3.19	05	36.5	23
09	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب	3.71	02	40.22	14
14	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب	3.99	01	42.01	10
27	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	3.50	04	39.21	16
43	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	3.60	03	37.63	20
44	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها	3.02	06	33.52	33
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة
		33.74	0.001	1481.31	0.001

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغوط النفسية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- إن الرواتب بمفردها تكفي الحاجات الضرورية فقط للأستاذ في الحياة.
- الراتب الذي يحصل عليه الأساتذة لا يتناسب مع ما يقومون به من جهد.
- يضايق الأساتذة عدم تناسب راتبهم مع مسؤولياتهم وواجباتهم العديدة.
- بدرجة قليلة يرى بعض الأساتذة أنهم يحصلون بالإضافة لمرتبهم على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها.

على ضوء النتائج الإحصائية المعروضة يتضح ثبوت تسبب عوامل محور الراتب الشهري في

ارتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويبن الجدول السابق أن كل العوامل دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 سواءً على الدرجة الكلية للمحور أو المقياس ككل.

11.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العمل مع التلاميذ:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمحور العمل مع التلاميذ وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01، بين مختلف إجابات الأساتذة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الأول.

جدول (15) متوسطات الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

رقم البند	عبارات محور العمل مع التلاميذ	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	3.02	08	16.83	65
6	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا	4.26	05	27.01	50
13	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة	5.78	02	38.42	17
18	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	6.11	01	43.18	07
35	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية	4.87	03	31.96	38
36	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ	3.86	06	23.28	57
47	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية	4.67	04	30.04	44
62	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية	3.43	07	20.60	60
	دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
		215.16	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور العمل مع التلاميذ، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.11 عند العبارة: يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 07 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.02 عند العبارة: أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح

بحصة التربية البدنية والرياضية؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 65 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العمل مع التلاميذ تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية.
- أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا.
- أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ.
- التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية.
- أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية.

12.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور جماعة العمل:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور جماعة العمل وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (16) متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور جماعة العمل	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
21	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي	3.17	05	24.75	54
22	رأي غير مهم لمدير الثانوية	3.31	04	25.41	53
41	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة	4.12	01	34.10	31
45	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي	3.10	06	22.16	58
46	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة	3.53	03	27.50	56
56	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به	3.77	02	29.07	47
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
		34.79	0.001	1481.31	0.001

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور جماعة العمل، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.12 عند العبارة: نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 31 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.10 عند العبارة: مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 58 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة.
- رأي غير مهم لمدير الثانوية.
- مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي.
- مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.

13.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور العبء البدني:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور العبء البدني وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(17) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.07 عند العبارة: العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 22 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.84 عند العبارة: تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 55 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (17) متوسطات الرتب لعبارات محور العبء البدني على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور العبء البدني	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
11	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني	3.80	02	32.90	35
17	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر	4.07	01	36.99	22
28	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي	3.55	03	30.91	41
37	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة	3.30	05	26.74	51
38	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني	3.43	04	28.74	48
59	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها	2.84	06	24.31	55
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة
		47.26	0.001	1481.31	0.001

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.
- اشعر بالإجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي.
- يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب مني.
- اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة.
- تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.

14.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور صراع الدور:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور صراع الدور وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(18) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.31 عند العبارة: اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 05 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 3.43 عند العبارة: اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 56 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (18) متوسطات الرتب لعبارات محور صراع الدور على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور صراع الدور	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
05	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي	4.34	08	30.02	45
12	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي	3.43	09	23.86	56
19	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)	4.64	06	31.49	40
23	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية	5.31	04	35.37	27
29	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية	4.80	05	33.36	34
30	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك	6.06	02	42.64	08
33	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها	5.47	03	37.21	21
34	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)	6.31	01	43.26	05
42	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)	4.63	07	30.68	43
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		كا^2	م.الدلالة	كا^2	م.الدلالة

134.43	**0.001**	**1481.31**	**0.001**

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي

- اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).
- يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ أثناء الحصة وبعدها.
- يضايقني قيامي بمهام وأعمال اشعر أنها غير ضرورية.
- تضايقني الأعمال المتكررة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).
- يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية).
- القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي.
- اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي.

15.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور التوجيه التربوي:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور التوجيه التربوي وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (19) متوسطات الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور التوجيه التربوي	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
03	**الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق**	**2.71**	**06**	**18.93**	**64**
20	**إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق**	**4.24**	**01**	**32.75**	**36**
26	**يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي**	**4.23**	**02**	**32.68**	**37**
57	**توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية**	**3.15**	**04**	**21.79**	**59**
63	**أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي**	**3.67**	**03**	**26.54**	**52**
64	**المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي**	**2.99**	**05**	**19.89**	**62**
دالة إحصائيا عند مستوى 0.01		**كا²**	**م.الدلالة**	**كا²**	**م.الدلالة**

0.001	1481.31	0.001	97.87

يتبين من نتائج الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور التوجيه التربوي، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 4.24 عند العبارة: إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور؛ والرتبة 36 على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 2.71 عند العبارة: الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 64 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور التوجيه التربوي تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.
- أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
- توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية.
- المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
- الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق.

16.2. أهم عوامل الضغوط النفسية المرتبطة بمحور ظروف العمل:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لعبارات محور ظروف العمل وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (20) متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف العمل على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=65

رقم البند	عبارات محور ظروف العمل	المحور		المقياس	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
07	التدريس في الملاعب في الأحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للإصابة ببعض الأمراض	7.82	13	33.76	32
08	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس	8.39	08	35.83	26
15	أعداد التلاميذ لتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة	10.27	01	44.5	01
31	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة	9.44	04	40.69	13
32	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة	6.91	16	29.73	46
48	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه	8.36	09	36.49	24
49	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	8.89	06	37.89	19
50	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	9.30	05	39.9	15
51	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة	9.81	03	41.74	11
52	يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة	9.96	02	43.49	10
53	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة	7.87	11	35.35	29
54	يضايقني التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة	8.76	07	38.03	18
55	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	7.16	14	30.68	42
60	تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة	7.01	15	31.53	39
61	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	8.20	10	36.11	25
65	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة	7.84	12	34.33	30

دالة إحصائيا عند مستوى 0.01	$كا^2$	م.الدلالة	$كا^2$	م.الدلالة
	134.43	**0.001**	**1481.31**	**0.001**

يتبين من نتائج الجدول رقم:(20) أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ظروف العمل، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 10.27 عند العبارة: أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة الأولى كذلك على المقياس ككل؛ وبلغ أدنى متوسط للرتب 6.91 عند العبارة: يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 46 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ظروف العمل تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي مرتبة كالتالي:

- أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.
- يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة.
- تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة.
- يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة.
- يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة.
- حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس.
- الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه.
- يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة.
- يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة.
- الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة.
- التدريس في الملاعب في الأحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للإصابة ببعض الأمراض.
- يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي.
- تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة.
- يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة.

الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

1. تمهيد:

استناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي التي تم عرضها في الفصل الثاني لمدى صحة فرضيات الدراسة؛ نسعى في هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها؛ وفيما يلي مناقشة النتائج.

2. مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

كشفت الدراسة الحالية عن وجود درجات مرتفعة من المعاناة لأساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بمختلف المؤسسات التربوية العمومية من الضغوط النفسية، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى 60.70 % واقعة في المجال المرتفع وهذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ وحسب محمد حسن علاوي (1988) تعتبر مهنة التعليم من المهن الضاغطة فهي مرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة، كما أن مهنة التربية الرياضية بالمؤسسات التربوية تواجه مثل تلك الضغوط، والتي تؤدي إلى الإجهاد الذي يتبعه الإنهاك وهو معبر أساسي إلى الاحتراق.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه محمد السيد الششتاوي بأن معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي يتعرضون لضغوط نفسية عالية؛ كما توصل عبد الرحمان الطريري (1993) في دراسة أجراها على عينة من المجتمع السعودي، بلغت 84 موظفا حكوميا، إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع الصحة والتعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة للضغوط النفسية؛ كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع ما توصل اليه ماسلاش (1985) حين وضح بأن الضغط المهني أكثر شيوعا عند الذين يتعاملون مع الناس مباشرة.

وخلاصة لما سبق فإن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وعليه فقد تحقق ما حاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

3. أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من نفس مستويات الضغوط النفسية، لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك دلالة إحصائية على محورين من المقياس محور جماعة العمل و محور العبء البدني، عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 على التوالي وذلك لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم مابين (40–44 سنة) وهذا يتفق مع دراسة سوزان كابل (1987) التي توصلت بأن الفئة العمرية

التي تقع مابين (30–40 سنة) هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية، كما لاحظنا أن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتا غير دال إحصائيا باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من نشوى محمود حنفي (2000)، شو (1985)، سينجر، Singer (1986)، الذين نفوا وجود علاقة بين متغير السن ومستويات التعرض للضغوط النفسية.

وفي المقابل تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات شوقية لأبراهيم السمادوني (1993)، دواني و زملائه (1987)، شواب و ايوانكي، Shewab & Iwanicki (1983)، كوسا، Koussa (1989)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين صغار السن والكبار في مستويات الإجهاد.

وبناءً على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر السن عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4. أثر متغير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويتفق هذا مع دراسة حمدي الفرماوي (1994)، الذي وجد أن هناك فروق دالة تابعة لمتغير سنوات الخبرة؛ ويتضح من الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ وعلى جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية 0.01؛ وجاء كل من محور التوجيه التربوي، صراع الدور دال عند درجة 0.05 .

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، وهذا يتعارض مع نتائج دراسة محمد سيد ششتاوي (2000)، محمد بخيت (1994)، الذين وجدوا بأن الفروق التابعة لمتغير الخبرة المهنية كانت لصالح الأقل خبرة، ويرجع سبب تعارض نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إلى أن التقارب في السن بين الأساتذة قليلي الخبرة والتلاميذ يسمح بوجود تجاوب كبير

بينهم أي هناك تقارب بينهم على مستوى التفكير والاهتمامات من جهة، ومن جهة أخرى كون الأساتذة صغار السن لهم حيوية وطاقة أكبر على العمل مقارنة بذوي الخبرة المتوسطة و الطويلة.

ويدعم القول السابق دراسة باين وفورنهام (1987)، الذين توصلوا إلى أن الأساتذة الأقل خبرة أقل شعوراً بالضغوط النفسية؛ بينما يرى هابلين وآخرون (1985)، أن سنوات الخبرة تتناسب طرديا مع إدراك الضغوط النفسية؛ لأنه حسب ورال و ماي (1989)، مصدر الضغوط النفسية لمعلم ما، ليس بالضرورة أن يكون مصدراً لمعلم أخر.

وبناءً على معطيات نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نقبل الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5. أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، مستخلف،) وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل، وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتفاوتت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة شو (1985)، الذي توصل إلى انعدام وجود تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية (الفروقات الشخصية) لأفراد العينة؛ ويمكن تفسير تأثر الأساتذة المرسمين بمحاور العمل مع التلاميذ و محور ظروف العمل، بأن الأستاذ بالرغم من تعرضه للضغوط النفسية فإنه يتمسك بأن يكون قدوة يحتذى بها، لذلك فهو يحاول أن يكون غير مندفع في تصرفاته ومسيطر على أفعاله، لكي يكسب احترام وثقة تلاميذه، وهذا ليبس بالأمر الهين مع الكم الهائل من الضغوط التي يعاني منها وهذا ما تؤكده دراسة صبري عمران (1997)؛ بينما معاناة الأستاذ من ظروف العمل أمر طبيعي وشرعي، لأنه حسب سمير عسكر (1998)، ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن مردودية وفعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية مرتبطة ارتباطا وثيقاً بظروف العمل السائدة.

أما فيما يخص تأثر الأساتذة المستخلفين بمحور التوجيه التربوي، فذلك راجع إلى وضعيتهم غير المستقرة مما يؤدي إلى تعرضهم للتوقيف في أي لحظة، كما أن عامل التجربة والخبرة يلعب دوراً هاماً في مثل هذه المواقف.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

6. أثر متغير الحالة المدنية للأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية (أعزب، متزوج، مطلق، أرمل)، وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ بينما يتأثر الأساتذة المتزوجين بمحور الراتب الشهري وذلك بسبب المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة؛ أما الأساتذة العزاب فيتأثرون بمحور جماعة العمل والتوجيه التربوي.

ونستشف من النتائج السابقة أن كل أساتذة التربية البدنية والرياضية بغض النظر عن حالتهم المدنية يعانون بدرجة متساوية من الضغوط النفسية وهذا ما يتعارض مع دراسة الطريري (1993)، التي بينت أن العزاب أعلى في متوسط الضغوط النفسية من المتزوجين؛ ويمكن تفسير ذلك بسبب التزامات المتزوجين الشخصية و العائلية، المسؤوليات والمصاريف الكبيرة للأسرة.

أما تصدر الأساتذة المطلقين الترتيب فيتفق مع دراسة جود جونسون (1982)، الذي خلص إلى أن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية، وأن الذي يزيد من إحساس الفرد بالضغوط هو المشكلات الشخصية؛ وفي نفس السياق أسفرت نتائج دراسة أندرو وآخرون (1992)، على أن الدعم الاجتماعي بعيد الأثر في تخفيف الضغوط النفسية.

ويمكن تفسير الفرق البسيط في قيم المتوسطات الحسابية بين الأساتذة، على أن المتزوجين يتأثرون بدرجة كبيرة بمحور الراتب الشهري وذلك منطقي بسبب التزاماتهم العائلية؛ أما العزاب فإن العلاقات في العمل مهمة جداً بالنسبة إليهم فقد خلصت دراسة ستراسمير، Strasmeier (1992)، إلى أن الأفراد الذين أظهروا مستويات عالية من الضغوط النفسية، وميل للاحتراق النفسي كان لديهم ميل لعدم الاتفاق مع الزملاء.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الحالة المدنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

7. مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة كما توضحها الجداول (من رقم 12 حتى 20)، والجدول رقم (12) يوضح مصادر الضغوط النفسية وترتيب تأثيرها على عينة البحث، واختبار كا^2 يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ وفيما يلي ترتيب هذه المصادر حسب درجة تأثيرها.

1. المكانة الاجتماعية.
2. الراتب الشهري.
3. العمل مع التلاميذ.
4. جماعة العمل.
5. العبء البدني.
6. صراع الدور.
7. التوجيه التربوي.
8. ظروف العمل.

وفيما يلي سنتعرض لتفسير ومناقشة كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية على حدا، بالاعتماد على آراء ووجهات نظر الكتاب والباحثين المهتمين بموضوع الضغوط النفسية، وكذلك على ضوء ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة.

1.7. المصدر الأول: المكانة الاجتماعية:

وقد جاء محور المكانة الاجتماعية في صدارة الترتيب نظرا لأهميته من وجهة نظر الأساتذة، حيث تمثل المكانة الاجتماعية انتماء الفرد إلى جماعة، وكذا دوره القيادي فيها، وعلى ما يقوم به الفرد من خدمات للجماعة التي ينتمي إليها؛ وتلعب المكانة الاجتماعية لمادة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً بالنسبة لأساتذة هذه المادة، وذلك لأن نظرة المجتمع وأولياء الأمور لازالت قاصرة ولم يتم الاعتراف الكامل بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية؛ وتتفق هذه الدراسة مع دراسة راتشر (1985)، الذي وجد أن من ضمن مصادر الضغوط النفسية العوامل الاجتماعية؛ وفي نفس السياق توصل محمد الكيلاني (1986)، أن من أنواع الضغوط النفسية التي يعاني منها معلم التربية البدنية والرياضية تحتل الضغوط الاجتماعية المرتبة الأولى.

يتبين أنه قد اختلفت الرتب لعبارات محور المكانة الاجتماعية، حيث احتلت صدارة الترتيب العبارة: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة 01 على مستوى المحور ؛ والرتبة 03 على المقياس ككل، وهذه دلالة واضحة لتأثر الأساتذة بنظرة المجتمع السلبية لمادتهم؛ وجاء في آخر الترتيب العبارة: اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع؛ ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 63 على مقياس مصادر الضغوط النفسية، وذلك لاختلاف وجهات نظر الأساتذة إلى هذه المكانة وكيف يفهمها كل منهم.

ومن جدول رقم (12) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور المكانة الاجتماعية تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في حصة التربية البدنية والرياضية، أو النشاط اللاصفي (الرياضة المدرسية).
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لهم.
- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بقيمة ذواتهم عندما يتحدون المصاعب والعوائق، وعندما يحقق تلاميذهم نتائج ايجابية سارة.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم اهتمام أولياء الأمور بمادة التربية البدنية والرياضية واعتبارها مادة غير أساسية مقارنة بالمواد الأخرى.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من شعورهم بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية والرياضية على أنها مهنة مهمشة ليست ذات قيمة كبيرة.
- تضايق أساتذة التربية البدنية و الرياضية من التقاليد الاجتماعية التي تؤثر على تقدير أفراد المجتمع لأهمية مادتهم.
- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية من عدم تفهم طبيعة عملهم من طرف أسرهم.
- شعورهم بان مهنتهم لها مكانة في المجتمع، هذه عبارة أصلا سلبية في غير اتجاه المقياس، لذا كان من الطبيعي أن تحتل مؤخرة الترتيب.

2.7. المصدر الثاني: الراتب الشهري:

جاء الراتب الشهري في المركز الثاني لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضة، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على أهمية هذا المصدر وتأثيره في معاناة الأساتذة؛ ومما لاشك فيه أن الراتب الشهري يلعب دور جوهري في تحديد دافعية وفعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تأدية واجبه

المهني، وذلك لأن الهدف الأساسي من أي عمل هو المقابل المادي الذي يحفظ لصاحبه الاستقرار والأمان؛ ويتفق هذا مع دراسة (ساندرز وواتكنز) الذي توصل إلى أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة، هو أكثر إحساسا بضغوط المهنة، وأن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الاقتصادي؛ وفي نفس السياق توصل كل من (ستيف و ريتشارد و ادوراد)، أن من أهم أسباب النمو المهني للمعلم واتجاهاته الموجبة نحو مهنة التعليم هو الراتب الكافي.

وبقراءة بسيطة يتبين لنا من نتائج الجدول رقم (13) أن عبارة: أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور، والرتبة 10 على المقياس ككل؛ فيما جاءت في مؤخرة ترتيب بنود المحور عبارة: بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس به، فرغم أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور، إلا أن ترتيبها على المقياس ككل جاء 33 وهو ما يؤكد أهمية هذا المحور.

ومن جدول رقم (13) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور الراتب الشهري تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- إن الرواتب بمفردها تكفي الحاجات الضرورية فقط للأستاذ في الحياة.
- الراتب الذي يحصل عليه الأساتذة لا يتناسب مع ما يقومون به من جهد.
- يضايق الأساتذة عدم تناسب راتبهم مع مسؤولياتهم وواجباتهم العديدة، وخاصة الأساتذة المتزوجين نظراً لالتزاماتهم ومسؤولياتهم.
- بدرجة قليلة يرى بعض الأساتذة أنهم يحصلون بالإضافة لمرتبهم على حوافز مادية لا بأس بها متمثلة في المردودية.

على ضوء النتائج الإحصائية المعروضة يتضح ثبوت تسبب عوامل محور الراتب الشهري في ارتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3.7. المصدر الثالث: العمل مع التلاميذ:

رغم ما يمثله العمل مع التلاميذ من أهمية كبرى في مادة التربية البدنية والرياضية، من حيث أن كون التلاميذ محور وجوهر العملية التربوية؛ إلا أن هذا المحور جاء في المرتبة الثالثة وهذا لا يقلل من أهميته بأي حال من الأحوال؛ ويمر العمل مع التلاميذ بسلسلة من التفاعلات لكافة الجهود الثقافية والتربوية في المؤسسة في سبيل توفير مناخ مناسب يسمح بتحقيق كافة الأهداف التربوية والتعليمية على

أفضل وجه، من أجل الوصول إلى منظومة تربوية متكاملة الجوانب والأبعاد؛ وقد أشارت دراسة ورال و ماي، Warall & May (1989): أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم ببعض.

يتبين من نتائج الجدول رقم (14) أن عبارة: يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة السابعة على المقياس ككل؛ أما العبارة: أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور وعلى المقياس ككل كذلك؛ وذلك بسبب أن العبارة سلبية وليست في اتجاه القائمة لذلك كانت في مؤخرة الترتيب.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من جارلاند، Garland (1989)، فيميان وآخرون، Fimian & al (1986)، باين وفورنهام، Payen & Fornham (1987)، ، ميهر، Meagher (1983)، الذين توصلوا إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية للأستاذ سلوك التلاميذ والعمل معهم عامة.

ومن خلال نتائج الجدول رقم (14) نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العمل مع التلاميذ تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- تضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية، وذلك بسبب إدراج امتحان بكالوريا رياضية في أخر العام الدراسي مما يجعل تقييم الأستاذ لعمل التلميذ خلال الفصول الدراسية غير ذي أهمية بالنسبة للتلميذ.
- تضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من التلاميذ غير المتعاونين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يرى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية بشكل عام خاصة الإناث.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية أن أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
- كما يرى بعض الأساتذة أن مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ منهم وقتا طويلا وتجعلهم يفقدون أعصابهم.
- أصبح الأساتذة يتضايقون بسهولة من سلوك التلاميذ.
- التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية.
- شعور الأساتذة بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية.

4.7. المصدر الرابع: جماعة العمل:

جاء في المركز الرابع لمصادر الضغوط النفسية **جماعة العمل**، ويشمل هذا المحور الخصائص الشخصية والاجتماعية لكل من الإدارة (المدير) وزملاء العمل (من نفس المادة أو من المواد الأخرى)، فحسب وورال و ماي (1989) أن من أكثر مسببات الضغوط النفسية علاقة الأفراد فيما بينهم؛ وضمن هذا الإطار يتكلم الباحثون على ما يسمى بـ " المحيط الصحي للعمل" والذي يقصدون به مجال أو محيط العمل.

ويدعم ما سبق علي عسكر (2003)، فيقول إذا كان السبب الذي يضايق الفرد ويشعره بأن هناك ما يهدد ذاته أو كيانه، فإنه من الصعب عليه التعامل مع من وراء ذلك السبب بصورة مادية في معظم الحالات، ففي حالة خلاف مع زميل أو مسئول في مكان العمل، فإنه من الصعب التعبير بدنيا لاعتبارات متعددة، وغالبا في مثل هذه الحالات يحاول الفرد كبت مشاعره وانفعالاته مسببا لنفسه توتراً داخلياً رغم أنه في الطاهر يبدو طبيعيا لمن حوله.

ويمكن تفسير ذلك أنه غالبا ما يكون المدير التسلطي سببا في مناخ عمل يتسم بالتوتر والخوف وعدم الثقة، وسببه أن السلطة التي يمتلكها المدير بحكم مركزه الوظيفي تمكنه من التأثير على الأساتذة، وحسب طريقة استعمال هذه السلطة يتم تصنيفها إلى مصدر ضاغط أو عدمه؛ إضافة إلى ذلك العلاقات الغير طيبة والغير ودية بين الزملاء في محيط العمل.

يتبين من نتائج الجدول رقم (16) أن عبارة: نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 31 على المقياس ككل؛ أما عبارة: مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 58 على مقياس مصادر الضغوط النفسية وذلك نظراً لأنها عبارة سلبية ليست في اتجاه عبارات المقياس.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من باين وفورنهام (1987)، ميهر، Meagher (1983)، هابلين وآخرون، haplin (1985)، راتشر وآخرون، Rascher & al (1985)، شو وآخرون، Show (1985)، أبوت، Abbot (1986)،

أخيرا بالنسبة لترتيب عوامل الضغط النفسي لمحور جماعة العمل في التأثير على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت كالتالي:

- يرى أساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية أن نظرة بعض أساتذة المواد الأخرى غير عادلة.
- شعورهم بضعف التقدير للعمل الذي يقومون به من طرف إدارة الثانوية.

- شعورهم بان العلاقات بينهم وبين معظم الأساتذة وثيقة وممتازة.
- شعورهم بأن رأيهم غير مهم بالنسبة لمدير الثانوية.
- شعورهم بأن مدير الثانوية لا يقدر عملهم التقدير الكافي.
- يرى بعض أستاذ التربية البدنية والرياضية أن مدير المؤسسة يمنحنهم قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملهم وهذه عبارة سلبية ليست في اتجاه عبارات المقياس لتحديد العلاقة بين الأستاذ والإدارة.

5.7. المصدر الخامس: العبء البدني:

جاء ترتيب العبء البدني خامسا من حيث تشكيله مصدر ضغط نفسي لأساتذة التربية و البدنية والرياضية، فطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وتفردها عن المواد الأخرى بخاصية العمل البدني الحركي في الهواء الطلق تتطلب من الأستاذ أن يكون في لياقة بدنية جيدة لكي يقوم بالشرح والعرض الحركي (Démonstration)، وقطعا العمل طيلة الأسبوع مع التلاميذ يجعل الأستاذ يشعر بالعبء البدني والتعب خاصة إذا لم تكن هناك وسائل تساعده على الراحة والاسترجاع، وهذا ما ذهبت إليه دراسة مصطفى باهي و أشرف سعد (1995) بأن العبء البدني وصعوبات إدارة الوقت تمثل قدراً كبيراً من الضغوط النفسية.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من فيميان، Fimian (1983)، هابلين وآخرون، Happlin & al (1985)، ابوت، Abbot (1986)، حيث وجدوا أن من مصادر الضغوط النفسية للمعلمين الإنهاك والأعباء الزائدة؛ وفي نفس السياق أكد فيميان وآخرون (1986) أن من مصادر الضغوط الاستنزاف الانفعالي والجسدي.

يتبين من نتائج جدول رقم (17) أن عبارة: العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 22 على المقياس ككل؛ أما عبارة: تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 55 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور العبء البدني تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت كالتالي:

- ❖ يؤكد أساتذة التربية البدنية والرياضية أن العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- ❖ عمل أساتذة التربية البدنية والرياضية في مهنة التعليم يسبب لهم الإجهاد البدني.
- ❖ شعورهم بالإجهاد البدني عقب الانتهاء من إنجاز حصص التربية البدنية والرياضية

المقررة عليهم في البرنامج الأسبوعي.

- ❖ يرهق أساتذة التربية البدنية والرياضية بدنيا إحساسهم بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب منهم.
- ❖ شعورهم بانخفاض لياقتهم البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة.
- ❖ تؤدي ضغوط عمل أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى تأجيل بعض أعبائهم الضرورية لعدم قدرتهم على أدائها.

6.7. المصدر السادس: صراع الدور:

شكل صراع الدور أحد المصادر الرئيسة للضغوط، مما يعني أهمية العناية به وأخذه في الاعتبار، فهو يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطالب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت نفسه؛ حيث يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة, أو يقوم بعمل لا يرغب فيه, أو يعتقد أنه ليس جزء من مهامه, أو خارجا عن إرادته, أو عندما يطلب منه القيام بأعمال غير متجانسة (لطفي راشد محمد,1992،ص.34), لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (سمير عسكر, 1988،ص.41), ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور, ويتخذ هذا الصراع عدة أشكال.

وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من ابوت، Abbot (1986)، شوقية إبراهيم (1993)، أن من أهم مصادر الضغوط النفسية للمعلمين كان صراع الدور؛ بينما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة سمير عسكر (1988)، التي أجريت على عينة من عمال قطاع المصارف بالإمارات العربية المتحدة، والتي احتلت فيها عوامل ضغط نوعية العمل وغموض الدور وصراعه المراتب الثلاث من حيث نسبتها في ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

يتبين من نتائج الجدول رقم:(18) أن عبارة: اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة الخامسة على المقياس ككل؛ أما عبارة: اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 56 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور صراع الدور تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- ❖ شعور أساتذة التربية البدنية والرياضية بالخوف من تعرض التلاميذ للإصابات.
- ❖ يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.

- ❖ شعورهم بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ أثناء الحصة وبعدها.
- ❖ يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية قيامهم بمهام وأعمال يشعرون أنها غير ضرورية.
- ❖ يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من الأعمال المتكررة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- ❖ يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).
- ❖ يتضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية من تعارض قيمهم الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية).
- ❖ القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتهم.
- ❖ شعورهم بتناقص قدرتهم على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلهم المزيد من الجهد في عملهم.

7.7. المصدر السابع: التوجيه التربوي:

جاء مصدر التوجيه التربوي في المرتبة ما قبل الأخيرة، نظرا إلى أن جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية إما يؤدون ما عليهم بصفة مهنية عالية، أو أن علاقتهم طيبة وودية مع مفتش التربية، ولأنه كذلك غالبية عينة البحث من المترسمين في منصبهم وبالتالي فلا خوف عليهم من مفتش التربية، مقارنة بالأساتذة المتربصين والمستخلفين والمتعاقدين.

إن المفهوم الحديث للتوجيه التربوي يقوم على أساس أن تقويم المدرسين في حد ذاته إنما هو وسيلة لتحسين مستوى أدائهم والارتفاع بمستواهم، لذلك ينبغي أن يكون هذا التقويم هادفا وموضوعيا وبناء، بعيد عن التحيزات الشخصية أو اعتبارات المجاملة والمحسوبية.

يتبين من نتائج الجدول رقم (19) أن عبارة: إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور؛ والرتبة 36 على المقياس ككل؛ وأن عبارة: الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة ما قبل الأخيرة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال نتائج الجدول السابق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور التوجيه التربوي تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية هي كالتالي:

- ❖ إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق، وهذا طبيعي وخاصة إذا لم يشارك أستاذ التربية البدنية والرياضية في عملية

بناء هذا المنهاج الجديد، ثم يطالب من بعد ذلك بالتطبيق المباشر.

- ❖ يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملهم.
- ❖ أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجع على بذل المزيد من الجهد في عملهم.
- ❖ توجيه المفتش لأساتذة التربية البدنية والرياضية لا يرتكز على أسس موضوعية.
- ❖ المفتش يمنح أساتذة التربية البدنية والرياضية الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتهم.
- ❖ الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لأساتذة التربية البدنية والرياضية القلق.

8.7. المصدر الثامن: ظروف العمل:

جاء هذا المصدر في مؤخرة ترتيب مصادر الضغوط النفسية، وهذا ما لم يتوقعه الباحث نظراً لتعارضه مع الأبحاث السابقة، والخبرة الشخصية للباحث نظرا لممارسته مهنة أستاذ تربية بدنية ورياضية منذ (1994)، فلقد أشارت دراسات كل من باين وفورنهام (1987)،

إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية هي ظروف العمل السيئة؛ رغم ذلك يمكن التفسير أنه في الآونة الأخيرة تم تجهيز عدد كبير من المؤسسات التربوية بمنشآت ومرافق رياضية من أجل إجراء امتحان شهادة البكالوريا الرياضية.

وقصد الباحث بظروف العمل الوسائل والإمكانات الرياضية، الظروف البيئية والفيزيقية للعمل، الأمن والسلامة في محيط العمل؛ ومن الدراسات التي بينت دور ظروف وعلاقتها بالضغوط النفسية دراسة كل من سمير عسكر (1998)، الذي توصل إلى أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ أما كوبر وسميث (1986)، فقد توصلوا إلى أن ضغط

يتبين من نتائج الجدول رقم:(20) أن عبارة: أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة؛ قد احتلت الرتبة الأولى على مستوى المحور ؛ والرتبة الأولى كذلك على المقياس ككل؛ وهذا أن دل على شيء فإنما يدل على تأثير هذا المصدر على أساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل كبير جدا؛ بينما عبارة: يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة؛ فقد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة 46 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ونستشف من خلال نتائج الجدول السابق أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ظروف العمل تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية جاءت مرتبة كالتالي:

- يرى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات

الرياضية للمؤسسة.

- يضايقنهم تساقط الأمطار أثناء الحصة.
- تضايقهم الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة.
- يضايقهم عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة، وذلك لما تسببه أصوات التلاميذ من إزعاج لمدرسي المواد الأخرى الذين تكون أقسامهم مجاورة للملعب.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، باعتبار الملعب قسم أستاذ التربية البدنية والرياضية، ولا يجب دخوله من دون استئذان.
- يضايقهم التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية ان حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس.
- يرى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية ان الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي يقوموا بعملهم على خير وجه.
- يضايقهم عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة.
- يضايقهم ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة.
- الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة.
- التدريس في الملاعب في الأحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للإصابة ببعض الأمراض.
- يضايقهم عدم توفر مكتب لائق في مكان عملهم.
- تضايقهم برودة الطقس أثناء الحصة.
- يضايق أساتذة التربية البدنية والرياضية العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة،

خاتمة البحث

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 65 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بتسمسيلت؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

1/ أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ وهذا يدعم الفرض القائل بمعاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغوط النفسية بدرجة عالية. .

2/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي، فكما يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

3/ كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

5/ توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية، وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن من خلال

المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ وبالتالي ليس هناك فروق دالة تعزى لمتغير الحالة المدنية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

6/ أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.
- اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).
- يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.
- أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة.
- يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة.

الاقتراحات والتوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون رجالات التربية والتعليم، على النحو التالي:

1- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

3- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتأثير السلبي الواضح للوضعية الاقتصادية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

4- على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية، وبالخصوص في تعاملهم مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، بما يكفل رفع مردود عملهم ويسهم في نجاح فريق العمل التربوي في أداء رسالتهم.

5- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات و المتاقن.

6- تسبب ظاهرة الغياب والتسيب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملا ضاغطاً على الأساتذة؛ مما يتطلب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل عليها.

7- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغطا للأساتذة وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

8- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

9- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.

10- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.

11- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.

12- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

قائمة المراجع

1. الكـــتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
5. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية –تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين–الإداريين– أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
7. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
8. جان بنجامين ستورا (1997):الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات , بيروت لبنان .
9. جلال العبادي وأخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
10. حسن حريم (1997):السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
11. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية– دار المعارف– القاهرة.
12. ديفد فونتانا (1994): الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
13. رابح تركي (1990): أصول التربية والتعليم – المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
14. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومة للطبع، الجزائر.

15.سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ط1, عمان, الأردن.
16.سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن .
17.سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
18.شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
19.صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000): السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر.
20.صلاح الدين محمود علام (1993):الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية .دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ا لقاهرة
21.ليندا دافيدوف (2000): الشخصية –الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للأستثمارات الثقافية، مصر العربية.
22.ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، بدون دار نشر، القاهرة، مصر.
23.محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
24.محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
25.محمد الزعبي و عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي SPSS –فهم وتحليل البيانات الإحصائية،دار وائل للنشر، الأردن.
26.محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
27.محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .
28.محمد زيدان حمدان (1986): أدوات ملاحظة التدريس–استعمالاتها–مناهجها، د.م.ج، الجزائر.
29.محمد سعد زغلول.مصطفى السايح محمد (2001): تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين.
30.محمد عز الدين توفيق (1998): التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام، القاهرة، مصر.

31. محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
32. محمود عبد الفتاح عنان (1995):سيكولوجية التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة
33. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية– ديوان المطبوعات الجامعية– الجزائر.
34. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات–تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
35. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): علم النفس الفسيولوجي، دار مكتبة الانجلو المصرية، طبعة أولى، القاهرة، مصر.
36. مقدم عبد الحفيظ (1996): المديرين دراسات نفسية–اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر.
37. مقدم عبد الحفيظ(1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
38. موسى اللوزي (1999): التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.
39. هارون توفيق الرشيدي (1999): الضغوط النفسية –طبيعتها–نظرياتها–برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ

2- الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين –مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
2. محمد السيد الششتاوي (2000): دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعلمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر.
3. نشوى محمود حنفي وهدان (2000): الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم الرياضات المائية والمنازلات، جامعة حلوان، مصر.
4. أيت حمودة حكيمة (1999): العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو – دراسة مقارنة بين ملتهبي المخاطية الأنفية ومرضى الربو الحساسي، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.

5. مزياني فتيحة (1998): أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
6. عياش بن سمير معزي العنزي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، دراسة منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

3- المجلات العلمية:

1. ارون خضر عباس (1999): دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
2. جلين ويلسون (2000): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، سلسلة عالم المعرفة، العدد 258، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
3. الصباغ زهير (1981): ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، المجاد 05، العدد01، جامع اليرموك، الأردن.
4. طوالبة محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أربد والمفرق وعلجون وجرش، مؤته للبحوث والدراسات، المجلد 14، العدد 02، الأردن.
5. عبد الستار إبراهيم (1998):الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
6. العتيبي أدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.
7. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية،الرياض.
8. لطفي محمد راشد (1992):نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل- وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .
9. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عامليه، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
10. المير عبد الرحيم بن علي (1995): العلاقة النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

المركز الجامعى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تيسمسيلت

تحية طيبة وبعد :

الضغط النفسي حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي؛ وهو ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات يشعر الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس؛ وباعتبارك أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية فإنك ولا شك تتعرض للعديد من الضغوطات النفسية التي تؤدي بك إلى الإجهاد والتعب في مجال التعليم؛ والنتيجة المعاناة من التوتر، القلق، الملل والغياب عن العمل أو تركه كلية.

المطلوب :

ذكر مصادر هذه الضغوط النفسية التي تعاني منها مع تقديم مثال توضيحي إن أمكن.

مصادر الضغوط النفسية	**المثال التوضيحي**

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك

ملحق رقم: (01)

المركز الجامعي الونشريسي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تيسمسيلت

﴿ استبيان ﴾

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة أسباب الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير، **وبصفتك الشخص المؤهل** لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع, نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية**, ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفا.

معلومات عامة :

1- السن: ( ) سنة.

2- سنوات التدريس: ( ) سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( ).

3- الصفة: مرسم(ة) ( ) متربص(ة) ( ) مستخلف(ة) ( ) متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ( ).

4- الحالة العائلية: أعزب(ة) ( ) متزوج(ة) ( ) مطلق(ة) ( ) أرمل(ة) ( ).

5- اسم مؤسسة العمل: .....

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين المواليتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة, إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

الرقم	العبـــــارة	بدرجـــة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
.1	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
.2	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا او تكاد تكون منعدمة					
.3	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
.4	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					
.5	أشعر بان مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
.6	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما يسبب لي الضيق					
.7	اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع					
.8	يزعجني التهاون في عملي					
.9	القيام باكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي					
.10	احراز التفوق الرياضي والبطولات للمؤسسة يحتاج مني الى بذل جهد مضاعف في عملي					
.11	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
.12	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض					
.13	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس					
.14	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
.15	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية					
.16	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني					
.17	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي					
.18	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة					
.19	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب					
.20	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني الرياضي غيركافية					
.21	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة					
.22	اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية					
.23	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر					
.24	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية					
.25	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)					
.26	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
.27	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي					
.28	رأي غير مهم لمدير الثانوية					
.29	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية					
.30	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية					
.31	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع					
.32	إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
.33	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
.34	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
.35	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي					
.36	تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
.37	يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك					
.38	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة					

.39	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة					
.40	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها					
.41	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)					
.42	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
.43	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ					
.44	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة					
.45	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني					
.46	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي					
.47	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انها مهنة غير ذات					
.48	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
.49	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة					
.50	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (الثانوية)					
.51	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة					
.52	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها					
.53	ادراة المؤسسة تلبي كل احتياجاتي					
.54	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي					
.55	الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية					
.56	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة					
.57	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية					
.58	الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
.59	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
.60	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
.61	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة					
.62	يضايقني تساقط الامطار اثناء الحصة					
.63	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة					
.64	يضايقني التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة					
.65	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي					
.66	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به					
.67	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية					
.68	يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مؤسستي					
.69	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية					
.70	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها					
.71	تضايقني برودة الطقس اثناء الحصة					
.72	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة					
.73	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
.74	اشعر باني لا املك الكفاءة الضرورية للقيام بعملي					
.75	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
.76	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
.77	الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة					

الرجاء التأكد من انكم أجبتم على كل الاسئلة. وشكراً على تعاونكم **ملحق رقم: (02)**

البـــــــــاب الأول

الجانـــــب النظـــري

1.مقدمة

2. الدراسة النظرية

3. الخلفية النظرية لدراسة

الدراسة النظرية :

1:اشكالية البحث

2:فرضيات البحث

3:اهداف البحث واهميته

4:التحديد الاجرائي للمصطلحات والمفاهيم

5:الدراسات السابقة والمشابهة واوجه الاستفادة

الخلفية النظرية

1:مفهوم الضغوطات النفسية

2:مصادر الضغوطات النفسية

3:المتغيرات الشخصية

4:أستاذ التربية البدنية والرياضية

الباب الثاني

الجانب التطبيقي للبحث

1/الفصل الأول :منهج إجراءات البحث الميدانية

2/ الفصل الثاني :عرض وتحليل نتائج الدراسة

الفصل الأول

إجراءات البحث

1/المنهج العلمي المتبع

2/مجتمع الدراسة

3/تحديد متغيرات الدراسة

4/أدوات البحث

5/الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج

الفصل الثانـي

عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

1/عرض نتائج الدراسة

2/مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

3/الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

4/ الخاتمة والاقتراحات

الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات

2- مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

3- أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية

4- أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية

5- أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية

6- أثر متغير الحالة المدنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية

7- مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثير على أساتذة التربية البدنية و الرياضية

الملاحق والمرفقات

المصادر والمراجع