دراسة لمستويات الضغط المحددة خارجيا لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في ضوء المراحل العمرية

دراسة ميدانية مقارنة بولاية سوق أهراس

من إعداد:

تيايبية فوزي

جامعة سوق أهراس

ملخص الدراسة:

تسعى هذه الدراسة لمعرفة مستوى ضغوط العمل لدى المربي الرياضي تبعا لمتغيرات (العمر)وقد تم اختيار عينة البحث عشوائيا من المجتمع الأصلي والمتمثل أساتذة التربية البدنية و بلغ عددها :39كما تمثلت أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة في مقياس الضغوط المهنية لاستاذ التربية البدنية والرياضية لمحمد حسن علاوي ولقد استعان البحث ببرنامج spss في المعالجة الإحصائية ،أما النتائج التي تم التوصل إليها فهي كالتالي:

1. يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطا محددة بعوامل خارجية أهمها: الإمكانات المادية. الراتب الشهري– – العلاقة مع التلاميذ–.
2. وجود فروق دالة إحصائيا لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ضغوط العمل ترجع لمتغير العمر

الكلمات الدالة: ، الضغط، ، أستاذ التربية البدنية والرياضية

Summary:

Aims of study; This study aims to determine TThe level of stress to the teachersr of physical education and sports study depending on the variable the age،

Sample; our study sample was selected randomly from the original community of Teachers of physical education and sports where the totals sample was comprised from 39 Instrument of study ; measurement tool used in this study evaluate Professional design pressure of Mohammad Hassan Allawi scale and I've used the program spss program as analysis statistical

Results ; 1. .results show that there are an significant differences on the Work Pressures to a variable (age(،

.2Physical and athletic education teachers suffer from external pressures, the most important of which are financial resources. Monthly Salary – Relationship with students.

Keywords: level of stress, teachers of physical education and sports

1- مقدمة وإشكالية الدراسة

من أهمِّ ما يُميِّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم كمدينة صغيرة ، وكذلك دخول التكنولوجيا في كلِّ أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من : التعليم، الصناعة، التجارة، الزراعة، الطب ،المواصلات والاتصالات، وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة ; هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدٍ لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإن عليه استيعابها والتعامل معها ، فهي إذن تحدث ضغوطً لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، لهذا فقد أصبحت هذه الاخيرة سمة من سمات هذا العصر، مما جعل بعض الباحثين يعتبرونها " مرض القرن العشرين "(ألبراش Albracht 1797) و يعتبرها البعض الآخر " القاتل الصامت " (بارون و جرين بارغ،Baron et Green Berg1990). أما كارل البرخت (Albrecht 1976) فقد اطلق على هذا العصر بعصر الضغط.

ان تعرض العامل اليوم لمستويات عالية من الضغوط خلف آثارا جسيمة منها النفسية والاجتماعية والاقتصادية عليه أولا، وعلى المؤسسة التي يعمل فيها ثانيا، والمجتمع الذي يعيش فيه بصفة عامة، وكثيرا ما يواجه العاملون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والاحباط والغضب، مما يؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية وينعكس على مستويات أدائهم في العمل ومن ثم القدرة على تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون فيها(**لطفي راشد محمد 1992**).

والضغوط المهنية كجانب هام من ضغوط الحياة هي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها لا يمكن انكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولا الى زيادة الانتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه(**محمد السيد عبد الرحمان 1997 ص34**).

واذا كانت مجالات العمل المختلفة تزخر بمصادر الضغوط التي يمكن ارجاع بعضها الى العمل و الآخر الى المؤسسة و البعض الثالث الى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد فانه حسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس

من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تدخر بهاالبيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها الى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ويرجع البعض الآخر الى نظام التعليم ومؤسساته و ما ينظم أو يقيد عملها من قرارات و لوائح و قوانين و يرجع البعض الآخر الى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره وللأهمية التعليم، واذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين الى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي بل هو من أهم مجالات الاستثمار كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثرفعالية في تطوير المجتمع.

لقد ظهرت منذ السبعينات عدة دراسات حاولت الكشف عن مصادر الضغوط المهنية للمعلمين في العديد من الاختصاصات و المستويات ومن بينها دراسة ساندرز وواتكفز 1980 SANDERS fwatkinis والذي أوضحت نتائج دراسته أن المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة هو الأكثر احساسا بضغوط المهنة وأن مصادر هذه الاخيرة هو العائد الاقتصادي للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه و بزملائه.**(محمد الشبراوي 2003 ،ص150)**.

كما وجد دينهام ستيف1992 Dinham steve أن من أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس هو الاستجابة الواضحة لضغوط قوية جدا يصل المعلم جراءها الى نقطة حرجة في اتجاهاته نحو مهنة التدريس تلك التي يعجز المعلم عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها وايضا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقات مع الزملاء.**(محمد الشبراوي 2003 ،ص150)**.

كما أوضحت دراسة برات 1978، وتويتمال 1991 tuettemaan أن من بين أهم مصادر ضغوط العمل لدى المعلمين هي العلاقة معه الزملاء والتلاميذ غير المتعاونين والعدوانيين، عدم كفاية الراتب وعدم التقدير ، وعدم توافر الوقت الكافي للإسترخاء وكثرة المهام المفروظة، وضعف نظام الضبط وهذا ماتوصل اليه فانس ورفاقه في دراستهم سنة 1989 ، وكذا سميث وبورك(1992)، ترومان

وونتز(2001)، هذا وقد كشفت أيضا بعض الدراسات العربية عن مصادر ضغوط العمل في البيئة العربية ومن بينها دراسة وسام بريك2000 ، فوقية محمد رضا 1999 ،محمد الانر(بدون سنة)، شوقية ابراهيم 1993 ، عزت عبد الحميد 1996 ، رضا ابو سريع (1993)، عويد الشمان(1998).

إن أكثر الدراسات التي تناولت ضغوط العمل لدى المعلم اهتمت بالأسباب الموضوعية المسببة لها كالعبء الوضيفي ، الراتب الشهري اكتضاض الصفوف الدراسية..(**سليمان الوابلي ،1995 ص16**).

و سيتناول الباحث هذه الدراسة من خلال طرح التساؤلات التالية:

وتحت هذا السؤال تتدرج الاسئلة الفرعية التالية:

ما طبيعة الضغوط المهنية التي يواجهها أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

هل هناك فروق دالة احصائيا بين اساتذة التربية البدنية والرياضية في مستوى الضغط المحدد خارجيا ترجع لمتغير السن؟.

2- فرضيات البحث:

بناءا على تساؤلات الدراسة تم وضع فرضيات البحث في صورتها كالتالي:

1- يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطا محددة بعوامل خارجية هي: الراتب الشهري- العلاقة مع الزملاء- العلاقة مع التلاميذ- العلاقة مع الادارة، الإمكانات المادية. العلاقة مع المفتش التربوي.

2- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير العمر.

3 – أهداف الدراسة:

2- التعرف على المصادر الخارجية للضغوط لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ومستوياتها.

3- معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تعزى لمتغير العمر.

5- المفاهيم الدالة:

الضغط المهني: يعرفه كل من "**دالان**" "**أرسنول**" على أنه حالة عدم توافق بين طموحات الأفراد وحقيقة ظروف عملهم .حسب (**فرانش** ، **روجس** ، **كوب**)، فالضغط حسب هؤلاء هو فقدان الانسجام بين قدرات الفرد ومتطلبات مهنية ، غير أن فقدان الانسجام في حد ذاته ليس بالضغط وإنما سببا له.

ويعرف بأنه "استجابة الجسم للعوامل الفزيولوجية والنفسية المتكونة من محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد **(A/Savoie, A/ Forget1983 p10)**

ويعرف الضغط المهني اجرائيا في هذا البحث بأنه : الارتفاع فى درجات المفحوص على مقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية لمحمد حسن علاوي.

6- الاطار النظري والدراسات السابقة:

1- **دراسة ساندرز وواتكنز :**

تهدف دراسة وواتكنز إلى بيان علاقة "ضغوط الحياة وأسلوب حياة المعلم" بضغوط مهنة التدريس ، حيث طبقت على 1400 معلم بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية بولاية لينويا الأمريكية بمقياس clark للضغط المهني واستبيان everly لأسلوب حياة المعلم وقد أوضحت أن المعلم الذي يعانى من ضغوط في حياته العامة هو أكثر أحساسًا بضغوط المهنة وأن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الاقتصادي للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه وتلاميذه.

2- **دراسة سكوب ريتشارد ولونسكى ادوارد_:**

وقد هدفت إلى الإجابة على التساؤل : هل الراتب عامل ضغط أم دفع للمعلم ؟حيث أجريت الدراسة على 24 من قيادات التعليم و165 معلم من مقاطعة نيوهامبشير الأمريكية ، وذلك من خلال كفاءة العمل كمًا وكيفًا ،ورضا المعلم عن البيئة المدرسية بكل محتوياتها من طلاب وزملاء وإدارة العمل اليومي واتجاهات المعلم نحو التدريس وضغوط العمل ،وقد تم ذلك من خلال المقابلات مع أفراد العينة ، وكذلك الإجابة على استبيان اتجاهات المعلم نحو : الطلاب، البيئة المدرسية، التعليم وقد أوضحت النتائج أن من أهم أسباب النمو المهني للمعلم واتجاهات

الموجبة نحو مهنة التعليم هو الراتب الكافي وأيضًا الاتجاهات الايجابية والمساندة من المجتمع المحيط بالمدرسة.

3- **دراسة دنيهام ستيف :**

وقد بحث فيها أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس حيث أن الاستقالة هي استجابة واضحة للتعرض لضغوط قوية جداً وقد أجريت الدراسة على 57 معلم حديثي الاستقالة من التعليم الابتدائي بمقاطعة نيوويلز باستراليا وتمت في المقابلات الشخصية سؤال هؤلاء المعلمين عن رؤيتهم للأسباب التي أدت بهم إلى ترك المهنة وقد بينت النتائج أن من أهم أسباب الاستقالة كان وصول المعلم إلى نقطة حرجة في اتجاهات نحو مهنة التدريس تلك التي يعجز المدرس فيها عن مسايرة التغيرات في العملية التعليمية ومقاومتها ،وأيضًا معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس ونقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلاب وسوء العلاقة مع الزملاء.

4- **دراسة فيلدنج وجل_:**

وكانت عن ضغوط مهنة التدريس والاحتراق النفسي وعلاقة المعلم بطلابه لدى المعلمين من الجنسين ، حيث طبقت على عينة من 162معلم ومعلمة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية مقاييس الاحتراق النفسي لسلاش جاكسون وضغوط المهنة وعلاقة المعلم بطلابه،فأوضحت النتائج أن المعلمات أكثر من المعلمين إحساسًا بضغوط المهنة وأكثر احتراقًا نفسيًا وأن المعلمين من الجنسين ذوي الاتجاهات السالبة نحو الطلاب هم الأكثر معاناة من ضغوط المهنة وأكثر احتراقًا نفسيًا.

5- **دراسة شوقيه إبراهيم 1993:**

كانت بهدف دراسة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية، حيث طبقت –على 80 معلم من معلمي الفئات الخاصة ، و100 معلم بالتعليم العام بالمنصورة – مقاييس الإنهاك النفسي للمعلم، العلاقات الشخصية بمدرسته ويشمل علاقته بتلاميذه وزملاؤه وإدارة مدرسته ، فأوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطًا من معلمي التعليم العام كما أوضحت ارتباطًا سالبًا بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التدريس وبالنسبة لنوعية المعلمين فالمعلمون الأكثر

ضغوطًا هم الأكثر اضطرابًا في علاقاتهم بتلاميذهم وبزملائهم وبإدارة المدرسة ،وقد أوضحت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التدريس :علاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبإدارة مدرسته،و وعبء الدور واتجاه المجتمع نحو هذه المهنة

6- دراسة كلارك Clarke (1995):

توسعت لفحص قابلية التعرض للضغوط وعلاقتها بكل من الجنس و السن ومصدر الضغط، الصلابة النفسية ونمط الشخصيةأ، لدى(284) طالبا جامعيا في نيوزيلندا فتوصلت الى ان عامل الصلابة النفسية وعامل السن هما اكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الافراد الاكثر صلابة نفسية والاصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة

11- دراسة جورجنسن وجونسن 1990Jorgensen et Johnson:

وسعت الى التعرف على الدور الوقائي لبعض المتغيرات في تحقيق الآثار السلبية للضغوط وأجريت على عينة قوامها (147) طالبا متوسط أعمارهم 18،67 ومن بين ما أسفرت به النتائج أن وجهة الضبط الداخلي والمساندة الاجتماعية هي بمثابة عوامل وقائية ومخففة من الآثار السلبية والضغوط الناتجة عن التعرض لأحداث الحياة.

12- دراسة ترومان وونتز Troman et Noods 2001:

حاولت الكشف عن مصادر الضغوط المهنية والأساليب التي يستخدمها المعلمون في التعامل مع هذه الضغوط، وقد أجريت على عينة قدرها 20 معلما ومعلمة ممن يعانون من إضطرابات نفسية ناجمة عن ضغوط مهنية للتدريس، ومن بين ما توصلت اليه الدراسة أن التذمر من جانب الزملاء والمديرين والمدرسين الأوائل تمثل أهم مصادر الضغوط المهنية.

13- دراسة توتمان وبينش Tuettmann et Punch 1992:

تشير هذه الدراسة إلى الضغط النفسي عند المعلمين والتأثيرات الحسية الناتجة عن التحكم في بيئة العمل والتي حددت بعاملين هما: الاستقلالية ، ومستوى الكفاءة وأوضحت النتائج إختلاف المعلمين الذكور عن الاناث في مستوى الضغط. (**جمال السيد ، عبد ، 2002، ص271**).

14- دراسة ديفيد فونتانا ورضا أبو سريع (1993):

تشير الدراسة إلى مستوى الضغط والجنس وبعض عوامل الشخصية لدى المعلمين ، توصلت الدراسة إلى أن نسبة 82،6 % من عين الدراسة يعانون مستوى متوسط من الضغوط وأن 23،2 % يعانون من ضغط مرتفع وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي كما أوضحت الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى الضغط والعصابية، وكذا الارتباط بين الضغط والانبساط. **(كريمان عويضة منشار ، 2002، ص162-364).**

15- دراسة محمد الشبراوي محمد الأنور:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وبعض متغيرات الشخصية ومن بينها جنس المعلم وتخصصه ومدة خبرته. وقد أجريت الدراسة على عينة عشوائية من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمدارس محافظة الشرقية قوامها 165 معلم ومعلمة ، وقد طبق عليهم مقياس ضغوط مهنة التدريس من إعداد الباحث وكذا مقياس التحليل الأكلينيكي للسيد عبد الرحمان وصالح أبو عبادة وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس لصالح المعلمين، وكذا وجود فروق ذات دلالة احصائية في ضغوط مهنة التدريس ترجع الى التخصص.**(محمد الشبراوي محمد الأنور،2003، ص162-149)**

16- دراسة سميث وبورك1992 Smith and Bourke :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل وعبء العمل ، والرضا المهني وقد جمعت البيانات من 204 من المعلمين والمعلمات ممن يعملون في ستة مناطق في سيدني بأستراليا وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات لجمع البيانات عن ضغوط العمل وعبء العمل والرضا الوظيفي وقد طور الباحثان نموذجا اقترحا فيه العلاقة بين خصائص المعلم وسمات بيئة العمل وعبء العمل المدرك والرضا المهني وأربعة مصادر للضغط هي العلاقة مع الزملاء والصراع وضيق الوقت وظروف العمل في الصف ومع الطلبة وقلة التعزيز والتقدير وقد دلت النتائج على أن ظروف العمل وأعبائه والرضا المهني تؤثر بشكل مباشر في احداث الضغط ، كما أن تأثير المتغيرات الخلقية (الجنس، سنوات الخبرة، المركز الوظيفي، العبء،

التدريس وترتيب الصف والمدرسة وموضوع التدريس) في احداث الضغوط تظهر على المستوى المباشر وغير المباشر وذلك عبر تأثيرها هفي عبء العمل والرضا المهني.(**العتيبي، 2001،ص92**)

17- دراسة وسام بريكه(2000):

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان وقد تم إختيار عينة عشوائية طبقية قدرت ب(409) معلما ومعلمة طبق عليهم استبانة مصادر الضغوط المهنية من إعداد الباحث وقد بينت النتائج :

- وجود فروق دالة بين مستوى الضغوط بين المعلمين تعزى تعزى لمتغير الجنس لصالح المعلمين.
- وجود فروق دالة بين المعلمين في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير الدخل.
- وجود فروق دالة بين مستوى الضغوط بين المعلمين تعزى لمتغير ساعات العمل.

18- دراسة برات (1978pratt):

هدفت إلى قياس الضغط المهني لعينة من المعلمين والمعلمات قدرت ب124 معلما ومعلمة طبق عليهم إستبيان اشتمل 43 فقرة لقياس الضغط المهني وقد كشفت نتائج التحليل عن عوامل رئيسية هي : العلاقة مع الزملاء ، والأطفال غير المتعاونين ، وعدم كفاية التعليم ، والأطفال العدوانيين والمهام الإضافية ، والإهتمام بتعلم الطلبة ، وقد استخدمت البيانات البيانات التي حصل عليها لفحص العلاقة بين الضغط المدرك وبين أعمار الأطفال والخلفية الإقتصادية والاجتماعية التي ينحدرون منها ولم يتبين وجود علاقة بين أعمار الأطفال والضغط المهني ، ولكن ظهر إزدياد في الضغوط مع إزديدد أعمار الأطفال الذين أنحدروا من مستويات اقتصادية اجتماعية متدنية ، حيث كانوا أقل تعاونا وأكثر عدوانية.

20- دراسة فانس ورفاقه: (vance et al1989):

بهدف البحث عن مصادر الضغط المهني لدى المعلمين ، وقد تكونت العينة من 30معلما ومعلمة ممن يعملون في المدار س التابعة لمكتب شؤون الهنود استخدم الباحثون قائمة قياس الضغط لدى المعلمين لفيميان (1989) وقد كشفت النتائج عن

أن العوامل التالية مرتبة ترتيبا تنازليا هي من أهم مصادر الضغوط لدى المعلمين: عدم كفاية الراتب ، وعدم التقدير ، عدم توافر الوقت الكافي للإسترخاء وعدم الانسجام بالمهنة ، وكثرة المهام المفروضة ، وعدم المشاركة بالقرارات التي تتخذ بشأن المدرسة، وضعف نظام الضبط، ونقص الصلاحية التي تمكن المعلم من ضبط الطلبة ، وعدم توافر الوقت الكافي لآداء المهام ، ولم تكشف نتائج التحليل التباين عن وجود فروق في التعرض للضغط بين المجموعة التي تعتقد بأنها تتلقى الدعم من الزملاء والادارة وتتاح لها الفرصة المشاركة وتلك بالقرارات الادارية .

التعليق على الدراسات المشابهة:

من العرض السابق للدراسات المشابهة، وبتتبع متغيرات البحث الحالى – والضغوط المهنية و السن فقد وجدت العديد من الدراسات التي إهتمت بالفروق بين الجنسين والفروق التي ترجع إلى السن والخبرة المهنية في متغير الضغوط المهنية ومن بينها دراسة دراسة فيلدنج وجل دراسة شوقيه إبراهيم 1993، دراسة عزت عبد الحميد،دراسة كلارك Clarke (1995)،دراسة وسام بريكه(2000) وغيرها من الدراسات الوفيرة التي حض بها مفهوم الضغط. ويلاحظ على العينات المستخدمة فى الدراسات المشابهة أن الغالبية العظمى منها كانت من المعلمين من مختلف تخصصاتهم. وجنسياتهم ولم تتعرض أي من هذه الدراسات إلى معلم التربية البدنية والرياضية –على حد علم الباحث– مما يضفي أهمية البحث .

وبالتالي ومن خلال هذا الكم من الدراسات فقد إستفاد الباحث منها في صياغة إشكالية البحث وسوف يستعين بها في طريقة المعالجة الإحصائية، وكيفية تحليل المعطيات، ويدعم بها النتائج التي سيتوصل إليها من خلال دراسته الحالية.

7– الاجراءات الميدانية للدراسة:

7–1 – الدراسة الاستطلاعية:

- **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- الإطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض معلمي التربية البدنية والرياضية من اجل جمع اكبر عدد ممكن من المعلومات لمعالجة الإشكال المطروح.
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- اختيار المقاييس الأكثر ملاءمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة.
- محاولة إكتشاف الصعوبات والعوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

2-7 المنهج المستخدم:

إن طبيعة المشكلة التي طرحناها تقتضي استخدام المنهج الوصفي المقارن فالتطورات الأولى في هذا البحث قد حدثت في ميدان الوصف، والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث. والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة العلوم الاجتماعية والتربوية والنفسية.

3-7 - عينة البحث وخصائصها:

تكونت العينة من 39 استاذا من ولاية سوق أهراس مقسمة حسب الفئات العمرية التالية

جدول رقم (01) : يبين خصائص افراد عينة الدراسة

الفئة العمرية	العدد
أقل من 30 سنوات	17
بين 30-40 سنوات	28
أكثر من 40 سنوات	23

4-7 - أدوات البحث وكيفية تطبيقها و تصحيحها:

.قائمة الضغوط المهنية:

قائمة الضغوط المهنية المستعملة في هذه الدراسة صممها"**محمد حسن علاوي**"للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط عند

معلم التربية الرياضية،وتتضمن القائمة على **36**عبارة موزعة على **06**اسباب أو عوامل هي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
- أسباب أوعوامل مرتبطة بالتفتيش التربوي الرياضي .
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.(**محمد علاوي: 1998 ص 494).**

➢ **تسجيل درجات المقياس:**

يتراوح قائمة مقياس الضغوط المهنية بـ **24**"عبارة "في اتجاه القائمة (11،34،16،10،4،33،27،15،3،32،20،08،02،31،19،13،7،، 36،30،18،6،29،23،17)و **12** عبارة ليست في اتجاه هدف القائمة (24،12،35،05،28،22،21،09،26،14،25،1)

ويجيب المختبر على كل عبارة من المقياس كما يلي :-**بدرجة كبيرة جدا(5)** -**بدرجة كبيرة(4)** -**بدرجة متوسطة(3)** -**بدرجة قليلة(2)** - **بدرجة قليلة جدا(1)** وقد عبر" **محمد حسن علاوي**"عن وجود الضغوط ب **24** عبارة تدل على ذلك ،ويتم منح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها أي العبارات التي في اتجاه هدف القائمة . أما بالنسبة للعبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي: - الدرجة(5)تصبح(1)، (4) تصبح(2)، (3)تبقى كما هي، (2)تصبح(4)، (1)تصبح(5) **(محمد حسن علاوي: 1998، ص 495).**

والجدول التالي يوضح أرقام العبارات التي في إتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة في كل عامل من العوامل الستة التي تتضمنها القائمة، ويتم استخراج درجات كل بعد على حدة ، حتى يمكن المقارنة بين درجات الأبعاد

المختلفة للتعرف على شدة كل عامل منها بالمقارنة بالعوامل الأخرى ، كما يمكن جمع درجات العوامل الستة معا للتعرف على الدرجة الكلية للقائمة

جدول رقم (02): يبين أرقام العبارات حسب كل بعد .

	أرقام العبارات التي في اتجاه الهدف القائمة	أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة
السبب أو العامل الأول	31/19/13/ 3	25/1
السبب أو العامل الثاني	32/20/8/2	26/14
السبب أو العامل الثالث	33/27/15/3	21/9
ال السبب أو العامل الرابع	34/16/10/4	28/22
السبب أو العامل الخامس	29/23/17/11	35/5
السبب أو العامل السادس	36/30/18/6	24/12

- **الخصائص السيكوكترية لاداة القياس:**

➢ **الثبات:**

قام محمد حسن علاوي بحساب ثباد المقياس من خلال إيجاد معامل " ألفا" للإتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على 59 معلما للتربية البدنية والرياضية بالمؤسسات المتوسطة والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد القائمة ما بين 0.58 إلى 0.79 كما تم حساب ثبات المقياس في هذه الدراسة قدر 0.74

➢ **الصدق:**

وجد علاوي الصدق المنطقي للقائمة عن طريق ثلاث خبراء هفي مجال التوجيه التربوي الرياضي بوزارة التعليم وتم إستبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة ، كما تم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عندما طبق المقياس على 59 معلما للتربية البدنية والرياضية بالتلازم مع كل من قائمة القلق كحالة وكسمة لسبيلبرجر واختيار النزعة للتفاؤل ، وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات ايجابية مقبولة على مقياس القلق كحالة وكسمة وارتباطات سلبية مقبولة على اختيار النزعة للتفاؤل.

5-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاستعانة ببرنامج spss للمعالجة الاحصائية لحساب: تحليل التباين الاحادي - المتوسط الحسابي: - الانحراف المعياري.

8- عرض ومناقشة النتائج:

8-1 عرض نتائج الفرضية الاولى:

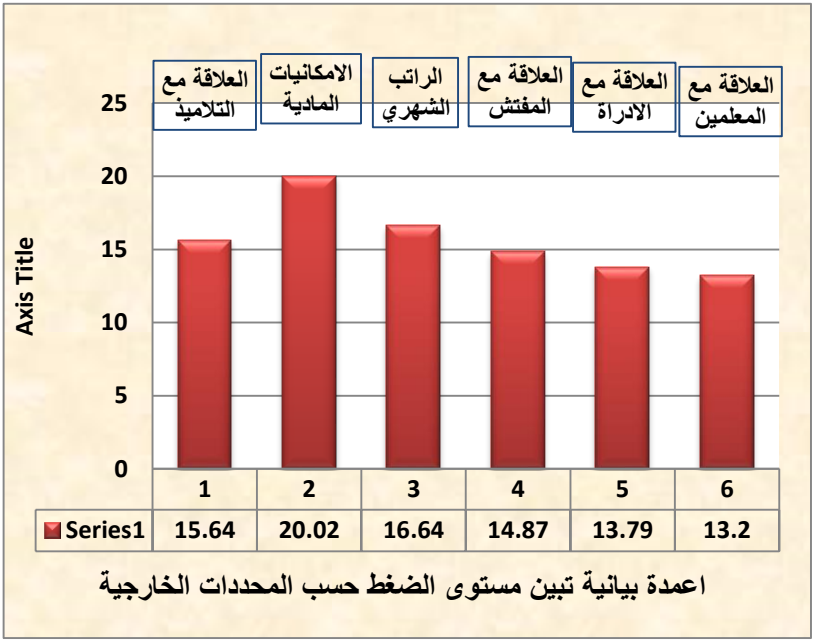
"يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوط مهنية محددة بالعومل الخارجية التالية: الراتب الشهري- العلاقة مع الزملاء- العلاقة مع التلاميذ- العلاقة مع الادارة ،الإمكانات المادية. العلاقة مع المفتش.

جدول رقم(03) يوضح جميع النسب المئوية لأبعاد للضغوط المهنية:

Statistiques descriptives			
	N	Moyenne	Ecart type
الدرجة الكلية	39	94,1795	22,09533
بعد العلاقة مع التلاميذ	39	15,6410	4,04896
بعد الامكانات المادية	39	20,0256	5,33848
بعد الراتب الشهري	39	16,6410	5,13239
بعد العلاقة مع المفتش	39	14,8718	5,14618
بعد العلاقة مع المعلمين	39	13,7949	3,78487
بعد العلاقة مع الادارة	39	13,2051	4,48494

التعليق: من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا ان استاذ التربية البدنية مستوى الضغوط لديه يختلف باختلاف المحددات الخارجية فلقد كان اكثر ضغطا في بعد الامكانيات المادية بمتوسط حسابي قدر ب(20.02) يليه بعد الراتب الشهري (16.64) ثم بعد التعامل مع التلاميذ (15.64)

2-8 عرض نتائج الفرضية الثانية:



اعمدة بيانية تبين مستوى الضغط حسب المحددات الخارجية

" توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغوط المحددة خارجيا لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن.

جدول رقم (04): يبين الفروق في مستوى الضغوط المحددة خارجيا حسب متغير السن.

ANOVA						
		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
الدرجة الكلية	Intergroupes	1436,530	2	718,265	1,511	,234
	Intragroupes	17115,214	36	475,423		
	Total	18551,744	38			
بعد العلاقة مع التلاميذ	Intergroupes	24,974	2	12,487	,752	,479
	Intragroupes	598,000	36	16,611		
	Total	622,974	38			
بعد الامكانات المادية	Intergroupes	143,607	2	71,803	2,752	,077
	Intragroupes	939,368	36	26,094		
	Total	1082,974	38			

بعد الراتب الشهري	Intergroupes	16,411	2	8,206	,300	,743
	Intragroupes	984,563	36	27,349		
	Total	1000,974	38			
بعد العلاقة مع المفتش	Intergroupes	65,181	2	32,590	1,247	,300
	Intragroupes	941,178	36	26,144		
	Total	1006,359	38			
بعد العلاقة المعلمين	Intergroupes	47,347	2	23,674	1,715	,194
	Intragroupes	497,012	36	13,806		
	Total	544,359	38			
بعد الادارة	Intergroupes	48,899	2	24,449	1,230	,304
	Intragroupes	715,460	36	19,874		
	Total	764,359	38			

التعليق: من خلال الجدول اعلاه يتضح أن قيمة الدلالة المعنوية (sig)اكبر من مستوى الدلالة 0.05 في جميع ابعاد المقياس مما يدل على عدم تحقق الفرض البديل وتحقق الفرض الصفري الذي يقول بانه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الضغط المحدد خارجيا لدى افراد العينة ترجع لمتغير السن

جدول رقم (04): يبين المتوسط والانحراف لأفراد العينة في مستوى الضغط حسب المرحلة العمرية

Rapport

السن		الدرجة الكلية	بعد العلاقة مع التلاميذ	بعد الامكانات المادية	بعد الراتب الشهري	بعد العلاقة مع المفتش	بعد العلاقة مع المعلمين	بعد العلاقة مع الادارة
اقل من 30سنة	Moyenne	97,692	15,0000	21,0769	16,3846	15,8462	15,1538	14,2308
	N	13	13	13	13	13	13	13
	Ecart type	22,354	5,0662	3,56982	5,04213	4,91335	3,84808	4,26524
	% de somme totale	34,6%	32,0%	35,1%	32,8%	35,5%	36,6%	35,9%
من 30 الى 40 سنة	Moyenne	96,944	16,5000	20,9444	17,2778	15,2778	13,5556	13,3889
	N	18	18	18	18	18	18	18
	Ecart type	23,119	3,56865	4,94050	5,83907	5,81889	3,92911	4,94843

	% de somme totale	47,5%	48,7%	48,3%	47,9%	47,4%	45,4%	46,8%
اكثر من 40 سنة	Moyenne	82,250	14,7500	16,2500	15,6250	12,3750	12,1250	11,1250
	N	8	8	8	8	8	8	8
	Ecart type	17,035	3,24037	7,28501	3,77728	3,29231	2,85044	3,39905
	% de somme totale	17,9%	19,3%	16,6%	19,3%	17,1%	18,0%	17,3%
Total	Moyenne	94,179	15,6410	20,0256	16,6410	14,8718	13,7949	13,2051
	N	39	39	39	39	39	39	39
	Ecart type	22,095	4,04896	5,33848	5,13239	5,14618	3,78487	4,48494
	% de somme totale	100%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

3-8 مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الاحصائية يتبين أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاني من ضغوط مهنية بنسب متفاوتة، حيث احتل بعد الامكانيات المادية الدرجة الأكبر بمتوسط حسابي قدر ب **20.02** ، يليها بعد الراتب الشهري بنسبة بمتوسط حسابي قدر ب **16.64** ، ،في حين قدرت المتوسط الحسابي لبعد العلاقة مع التلاميذ ب15.64.كما قام الباحث بعرض القيمة الإجمالية للضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والتي قدرت ب43.45 % بمتوسط حسابي قدر ب **94.17**. وبناءا على هذه الأرقام نجد أن بعد الراتب الشهري وكذا بعد الإمكانات المادية قد أحتلا النسبة الأكبر، ولقد إتفقت هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة ساندرز وواتكنز sandarz et watkanz حيث أوضحت أن ضغوط المهنة ترجع لمصادر أهمها العائد الاقتصادي للمهنة وهذا يدل على أن معلمي التربية البدنية والرياضية يعانون من ضغط مهني كبير متعلق ببعد الراتب الشهري، كما أكد سكوب ريتشارد ولونسكى ادوارد skob ritcharde et lonski adward أن من أهم أسباب النمو المهني للمعلم واتجاهات الموجبة نحو مهنة التعليم هو الراتب الكافي ، كما أكدت دراسة دينهام ستيف dinham Stif أن نقص العائد

المادي يعد من أهم الأسباب التي أدت بإستقالة المعلمين من مهنة التدريس، كما دعمت أيضا هذه الدراسة كل من دراسة برات (1978pratt) ، وكذا دراسة **تويتمان(Tuettemaan1991)** كما وقد اختلفت هذه الدراسة مع ما توصل اليه كل من فيلدنج وجل، شوقيه إبراهيم 1993، **ترومان وونتز Troman et Noods 2001**:حيث أكدو أن من أهم مصادر الضغوط لدى المعلمين هو العلاقة مع التلاميذ وكذا العلاقة مع إدارة المدرسة أما الباحث فيرى أن سبب أرتفاع درجة بعد الراتب الشهري والامكانات المادية هو ضعف الراتب الشهري الذي يتقاضاه أستاذ التربية البدنية ،إذ لا يكفي راتبه بمفرده حاجاته الضرورية ،و لا يوفر له هذا الراتب الأمان المادي المناسب ، كما أن الحوافز المادية التي يتقاضاها قليلة و ضعيفة، و راجع أيضا إلى شعور الأساتذة أنهم يعملون براتب غير مناسب لا يتناسب مع ما يقومون به من جهد، كما أن هذا الراتب لا يتناسب مع مسؤولياتهم و واجباتهم. في حين يرى الباحث أن مادة التربية البدنية والرياضية تحتاج الى ميزانية معتبرة لتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لضمان السير الحسن للحصة وتحقيق الأهداف المرجوة وهذا ما يبرر تعرض معلم التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في حالة نقص الامكانات المادية الضرورية. أما إذا نظرنا الى النسبة الكلية للضغوط المهنية نجدها متوسطة وهو ما يفسر على العموم أن معلم التربية البدنية والرياضية له قدرة معتبرة على مقاومة الضغوط تسمح له بمواصلة عمله دون الوصول الى درجة الاحتراق النفسي وهذا م أشرنا اليه في الخلفية النظرية للضغوط من خلال استراتيجيات التخفيف من الضغوط وأهمها اللعب والممارسة الرياضية بإعتبار هذا الأخير متخصص في هذا الجانب ولا يمكن لنا أن نتصور معلم تربية بدنية لا يمارس الرياضة. كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية له تتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من الضغط و القلق والتوتر لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات كدراسة أوجليفي وتتكو Oglive , Tutko التي أثبتت

التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وأبرزها انخفاض مستوى الضغوط (**أمين الخولي. 2001 ،ص166**)، وكذا دراسة كين(1970) التي حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين من خلال المستويات المنخفضة والضغوط والتوتر العصبي.ودراسة واتنغ– ستور(1965)، دراسة بوث(1968)

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة الرياضية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة الضغوط إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمرينات اللياقة البدنية، تمرينات التنفس أو مباراة...الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر اتزانا من الجانب الانفعالي.

اما فيما يخص الفرضية التي تقول بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير السن. و من خلال المعالجة الإحصائية ، تبين انه لم تتحقق الفرضية بمعنى أن الفروق بين المتوسطات ليست له دلالة إحصائية مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى الضغوط المهنية ترجع لمتغير السن.

ولقد اتفقت هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة برات (1978 pratt)

هدفت إلى قياس الضغط المهني لعينة من المعلمين والمعلمات قدرت ب124 معلما ومعلمة وقد استخدمت البيانات التي حصل عليها لفحص العلاقة بين الضغط المدرك وبين أعمار الأطفال ولم يتبين وجود علاقة بين أعمار الأطفال والضغط المهني.

في حين إختلفت هذه الدراسة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات ومن بينها دراسة كلارك Clarke (1995) حيث توسعت لفحص قابلية التعرض للضغوط وعلاقتها بالسن ومصدر الضغط، الصلابة النفسية ، لدى(284) طالبا جامعيا في نيوزيلندا فتوصلت إلى أن عامل الصلابة النفسية وعامل السن هما أكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الأفراد الأكثر صلابة نفسية والأصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة

كذلك أثبتت دراسة شواب وايوانيكي (نقلا عن الوابلي، 1995) عكس ما توصلت اليه هذه الدراسة.

➢ **قائمة المراجع:**

1. أمين أنور الخولي،**أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة** دار الفكر العربي، ط3، القاهرة

2. بندر بن ناصر العتيبي،الاحتراق النفسي لدى العاملين في معاهد التربية الفكرية،مجلة كلية التربية،عدد29،ج1، 2001،).

3. جمال السيد تفاحة، المنعم عبد الله حسيب ، **الالتزام الشخصي واستراتيجيات التاعمل مع الضغوط دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر**.مجلة الارشاد النفسي، ع15جامعة عين الشمس، 2002.

4. سليمان محمد سليمان الوابلي، الاحتراق النفسي ومستوياته لدى معلمي التعليم العام لمدينة مكة المكرمة، مركز البحوث التربوية والنفسية، مكة المكرمة،1995.

5. كريمان عويضة منشار،**الضغط النفسي في علاقته بدافعية الإنجازوالتواد لدى طلاب الجامعة** ،مجلة الارشاد النفسي، ع10،جامعة عين الشمس، 2002،

6. لطفي راشد محمد، نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها ، مجلة الإدارة العامة،عدد75، 1992.

7. محمد حسن علاوي: **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة1998.

8. محمد الشبراوي محمد الانور،ضغوط مهنة التدريس وبعض متغيرات الشخصية للمعلم،مجلة علم النفس، عدد 67-68،ديسمبر 2003.

9. محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، ج1ن دار قباء للطباعة والنشر القاهرة،1998.

10. **A**/Savoie, A/ Forget : **Stress au travail**, Edition agence ARC ; J N C, , Paris (France) 1983