

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية  
وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.

أ. بن حامد محمد أستاذ مساعد، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.

ملخص البحث:

لقد حاولت هذه الدراسة تسليط الضوء على أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، لعينة عشوائية من ثانويات ولاية البليدة قوامها (55) أستاذًا منها (48) ذكور و(7) إناث، وقد استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، الذي صممه محمد حسن علوي (1998). وقد جاء ترتيب هذه المصادر حسب درجة وشدة تأثيرها على النحو التالي:

- 1 - الراتب الشهري، 2 - الامكانيات المادية، 3 - علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية 4 - التوجيه التربوي، 5 - العمل مع التلاميذ، 6 - علاقة الأستاذ بالزملاء

الكلمات الأساسية: الضغوط المهني، أستاذ التربية البدنية والرياضية، المتغيرات الديموغرافية.

**Résumé :**

Cette étude a essayé de souligner les sources les plus importantes de la pression professionnelle des professeurs d'éducation physique et sa relation avec certaines variables démographiques, à un échantillon aléatoire des lycées de Blida, 55 professeurs: (48) hommes et (07) femmes, le chercheur a utilisé la mesure de la pression de sources professionnelles des enseignants d'éducation physique et sportive, conçue par Mohamed Hassan Alawi(1998).

L'organisation de ces sources et le degré de sévérité de l'impact comme suit:

1. salaire mensuel; 2. le potentiel matériel; 3. la relation professeur administration du lycée; 4. l'orientation scolaire;

5. le travail avec les élèves; 6. relation professeur-collègues.

Mots-clés: pression professionnelle, professeur d'éducation physique et sportive, les variables démographiques.

#### مقدمة وإشكالية الدراسة:

لا شك أن التصارع الحاصل على المستوى المنماري والتكنولوجي والاجتماعي والثقافي ساهم إلى حد كبير في تذبذب بعض الصعوبات التي كان يكابدها الإنسان في السنوات البعيدة والمتوسطة الماضية، إلا أنه وبالمقابل ساهم في تعقيد أساليب الحياة وزيادة أعباءها وتكاليفها، مما شكّل سببا آخر يضاف إلى الأعباء التي ترهق وتتقّل كاهل الإنسان خاصة في خضم التنافس القاتم، والسعي لمجابهة معترك الحياة وضمان الاستمرارية والبقاء، إذ لا عجب في أن يسمى هذا القرن وعلى لسان الكثير من الباحثين والدارسين لعلم النفس والاجتماع بـ"عصر الفلق" و"الضغط النفسي" لما فيه من متطلبات كثيرة وصعبة.

وقد شكّل موضوع عدم توافق العامل لعمله أو ما يسمى بضغط العمل الكثير من الجدل في العديد من المهن وينسب متفاوتة حسب طبيعة وأهمية كل منها، لاسيما منها مهنة التعليم التي حظيت بعدة دراسات وبحوث، لما لها من مكانة مرموقة في المجتمعات قصد التخفيف من وطأة الضغط المهني لدى شريحة المعلمين بصفة خاصة، بالنظر إلى جسامة الأعباء والمهام النبيلة التي يزاولونها، إذ شكّلت أحد أهم المواضيع التي حظيت بالدراسة والعناية في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، لما فيها من أعباء إذ تعتبر من بين المهن التي لا تنتهي بمجرد انتهاء دوام العمل المقررة في اليوم، بل تمتد إلى خارج أسوار المدرسة وتنقل أعباء العمل المدرسي إلى البيت بعية النحصر، وكذا التصحيح إلى غير ذلك من أعباء الأخرى، وبالتالي فهي تشكل بذلك حلقة دائمة ومتراصة ما بين أعباء المدرسة وأعباء الأسرة وحاجياتها، مما قد يشكل ضغوطا إضافية لهاته الشريحة. ويشير "هيلريجل" "Hellriegel" في هذا الصدد أن الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالتوتر النفسي في العمل المحاسيون، المحاضرون، المديرين، المدرسون وغيرهم من أصحاب المهن التي تتطلب أداؤها الاتصال المباشر بدرجة كبيرة (5: 97).

ولكون أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يخرجون عن نطاق زملاءهم في المهنة، وبالتالي تعرضهم لأعباء المهنة ارتأى الباحث للقيام بدراسة ميدانية قصد الوقوف على مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية.

وقد جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، ومن ثمة الإجابة على سؤال الدراسة العام (الرئيسي) وهو:

- 1 - ماهي مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- 2 - ما علاقة الضغوط المهنية بالمتغيرات الديموغرافية التي تتمثل في الجنس، الحالة العائلية، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية؟.
- 3 - ماهي أهم المصادر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
  - مصادر مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
  - مصادر مرتبطة بالإمكانات المادية.
  - مصادر مرتبطة بالراتب الشهري.
  - مصادر مرتبطة بالتوجيه التربوي.
  - مصادر مرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة وإدارة الثانوية.
  - مصادر مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين.

أهمية الدراسة والحاجة إليها: تكمن أهمية الدراسة من وجه نظر الباحث كالآتي:

#### الأهمية النظرية:

- إطلاع القائمين على حقل التربية بخطورة ظاهرة الضغوط المهنية وانعكاسه على أدائه ومردوده التربوي سواء على المستوى الشخصي أو على المتعلم أو حتى على العملية التربوية بصفة عامة.
- إثراء التراث العلمي في مجال (ضغوط العمل) مما يساعد على فهم وتفسير الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط العمل.
- قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول مثل هذه المواضيع مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية.

#### الأهمية التطبيقية:

- التعرف على أهم مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع إستراتيجيات وقائية للتقليل من حدتها.
- ترتيب تلك المصادر وفق شدتها لمعرفة أكثر العوامل تأثيرا.

#### أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات المطروحة في المشكلة. ومن ثمة:

- 1- تسليط الضوء على مصادر الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للعمل مع التلاميذ.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للإمكانيات المادية.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للراتب الشهري.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للتوجيه التربوي.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للعلاقة بين الأستاذ والإدارة.
  - تحديد الضغوط المهنية للأساتذة تعود للعلاقات مع الأساتذة الآخرين.
- 2 - مصادر الضغوط المهني وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية.
  - تحديد الفروق في الضغوط تعود للجنس.
  - تحديد الفروق في ضغوط أساتذة تعود للمؤهل العلمي.
  - تحديد الفروق في ضغوط أساتذة تعود للخبرة المهنية.
  - تحديد الفروق في ضغوط أساتذة تعود للحالة العائلية.

#### الفرضيات:

ومن ثمة جاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

- 1 - يعاني أساتذة التربية البدنية و الرياضية من ضغوط مهنية بسبب مصادر مرتبطة ب: ( العمل مع التلاميذ - الإمكانيات المادية - الراتب الشهري - التوجيه التربوي العلاقة بين الأساتذة والإدارة - العلاقة مع الأساتذة الآخرين).
- 2 - لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية تعود إلى متغير الجنس.
- 3 - لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية تعود إلى متغير الأقدمية في التدريس (الخبرة المهنية).
- 4 - لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية تعود إلى متغير المؤهل العلمي.

5 - لا توجد فروق دالة إحصائية في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية تعود إلى متغير الحالة العائلية.

#### بعض المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

أشار السرطاوي والشخص عام (1998) إلى أن مفهوم الضغوط كغيره من المفاهيم تعرض إلى الكثير من الاختلاف عند تحديده فهناك إرباك و خلط في وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغوط، فقد عده بعض الباحثين مثيـراً، بينما عده آخرون استجابة، ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعلية بين المثبر والاستجابة.(1:21).

**ضغوط الأستاذ:** يشير السيد إبراهيم السمدوني عام (1989) في تعريفه أنها إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته، وتحدث لديه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية والتي يصاحبها تغييرات فيزيولوجية، كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط. ويرى حمدي الفرماوي عام (1990) بأن حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة القيام بها، تؤدي إلى شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته. (13:126-127).

**الضغوط المهنية:** تعرف الضغوط المهنية على أنها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أو في حالتهم النفسية والجسمانية، أو في أدانهم الأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط. (6:15).

ومن ثمة فإن التعريف الإجرائي لضغوط الأستاذ أنه يعتبر كمواقف ومشكلات بيئية محددة تواجه المعلم في مجال العمل تسبب له الضيق والقلق بدرجة ما.

**مصادر ضغوط العمل:** وهي العوامل المتعلقة بالمهنة أو الشخص، التي تتسبب بإحساس الفرد بضغوط، وغالبا ما توجد مصادر الضغوط أو مسبباتها في بيئة العمل.

**أستاذ التربية البدنية والرياضية:** وهو ذلك الشخص الذي يكفل عملية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

المتغيرات الديموغرافية. وهي خصائص شخصية تميز الفرد عن غيره وقد يكون مصدرها الفرد نفسه مثل الحالة العائلية، المستوى التعليمي أو تكون مرتبطة بعمل مثل سنوات الخبرة.

الجنس: ويقصد به ذكر أم أنثى.

الأقدمية في التدريس (الخبرة المهنية): ويقصد به سنوات التدريس الفعلية.

المؤهل العلمي: ويقصد بها الشهادة الأكاديمية المحصل عليها.

الحالة العائلية: ويقصد به إن كان الأستاذ أو الأستاذة أعزب - عزباء -

متزوج (ة) مطلق (ة) أو أرملة (ة).

الدراسات المرتبطة:

**1 - الدراسات المرتبطة العربية:**

تناول علي عسكر واخرون عام (1986) دراسة قصد التعرف على مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظواهر الاحتراق النفسي "burnout" وتكونت عينة الدراسة من (183) معلما ومعلمة. وقد استخدم في ذلك المنهج الوصفي. وكان من بين نتائج الدراسة أن درجة الاحتراق النفسي منخفضة نسبيا بين مجتمع الدراسة إلا أن تعرض المعلمين الكويتيين للاحتراق النفسي أكبر من تعرض المعلمين غير الكويتيين وأن مصادر ضغوط العمل في مهنة التدريس، - تشمل سلوك التلاميذ، - علاقة المعلمين بعضهم ببعض، - علاقة المعلم بالإدارة، - علاقة المعلم بالموجه وتقدير المهنة، - كذلك بينت النتائج أن درجة عالية من الاحتراق النفسي بين المعلمين الكويتيين وخاصة ذوي الخبرة التدريسية ما بين (5-9) سنوات. (7-9 : 43).

وقام سامي محمود أبو بية عام (1986) بدراسة للتعرف على العوامل التي تؤثر في دافعية المعلمين للعمل التربوي، مثل سمات الشخصية والجنس وخبرة المعلم بالتدريس، والتخصص الذي يقوم بتدريسه والمؤهل التربوي والحالة الاجتماعية تكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمي المرحلتين الإعدادية والثانوية بمصر وبلغ عددهم (1221) معلما ومعلمة، استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي وكان من نتائجها - وجود فروق دالة إحصائية فيما يتعلق بمستويات الخبرة لصالح الأحدث خبرة، - وجود فروق بين التخصصات المختلفة للمعلم، - وجود فروق بين الموهلين تربويا وغير الموهلين لصالح المجموعة الأولى (130 : 13).

وأوضحت دراسة إبراهيم السيد السماد ونعام (1980) العلاقة بين تقدير المعلم لضغوطه المهنية وبعض المتغيرات الديمغرافية مثل الجنس، الحالة الاجتماعية والمؤهل والخبرة والمرحل التعليمية وتكونت عينة البحث من (154) معلما و(149) معلمة من المراحل التعليمية الابتدائية المتوسطة والثانوية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: - وجود فروق دالة إحصائيا بين المتزوجين والغير المتزوجين للضغوط المؤهوية في جميع المجالات لصالح المتزوجين. - وجود فروق دالة إحصائيا بين المؤهلين تربويا الغير مؤهلين لصالح المجموعة الثانية، وجود فروق دالة إحصائيا بين ذوي الخبرة الأقل من (05) سنوات وقرنائهم ذوي الخبرة لأعلى من (05) سنوات لصالح المجموعة الأولى، - متوسط تقديرات أساتذة المرحلة الابتدائية للضغوط أعلى من قرنائهم في المرحلة الإعدادية والثانوية. (2: 337 - 366).

وتلقي دراسة لورنس بسطاعام (1990) الضوء على ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي فقط، ومصادر الانفعالات النفسية السلبية المصاحبة للضغوط، وشمل مجتمع الدراسة مجموعة من معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي الابتدائي والإعدادي بمحافظة القاهرة في العام الدراسي (1987- 1988) من خلال عينة شملت (541) معلما ومعلمة، حيث قامت الباحثة باستطلاع آرائهم من خلال استبانته تضمنت (84) عبارة عن مشكلات العمل الفعلية التي يواجهها المعلم.

وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من النتائج أهمها: - معظم المعلمين يعانون من ضغوط العمل ويتعرضون للانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب، والقلق، والانعاج وعدم وجود صلاحيات مخولة لهم.

- أهم الأبعاد التي تتركز حولها مصادر ضغوط العمل هي كثافة الفصول؛ ومشكلات تتعلق بالنمو المهني ومشكلات تتعلق بالتلاميذ، وهذه الأبعاد تشمل (ازدحام الفصول بالتلاميذ- بطء الترقي الوظيفي للمعلم - ضعف المرتبات - عدم وجود رعاية صحية مناسبة - وجود صعوبات في تدريس بعض الطلبة المتخالفين تحصيليا) - استخفاف الإعلام بدور المعلم - عدم وجود حجرات لائقة للمعلمين- عدم اهتمام ومتابعة أولياء الأمور لمستوى أبنائهم التعليمي- النقل

الآلي للتلاميذ بين الصفوف الدراسية في المرحلة الابتدائية. إهمال التلاميذ في أداء الواجبات والاستنكار).

- أن المتخرجين حديثاً أو صغار السن من المعلمين أكثر إحساساً بضغط العمل - عدم وجود فروقاً دالة بين الذكور والإناث في درجة الإحساس بضغط العمل. وقد أوصت الدراسة - بإعداد المعلم نفسياً لمواجهة ضغوط العمل والتعباش معها، - الاهتمام بالمشكلات التربوية الفعلية القائمة التي من أهمها ازدحام الفصول بالتلاميذ واختلاف المستويات العلمية للطلبة في الفصل الواحد، - الاهتمام بالناحية المادية للمعلم لرفع التعاليم بشكل عام (4: 39 - 88).

وفي دراسة قام بها حسني ومحمود عام (1993) بهدف التعرف على ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لمدير المدرسة حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (332) معلماً في ثلاث مراحل تعليمية: ابتدائية وإعدادية وثانوية. واستعانوا باستبانتين الأولى لقياس ضغوط العمل، والأخرى لقياس السلوك القيادي، وكنت من أهم نتائج الدراسة:

- أن المعلمين يشعرون بضغط كبير أعلى من الحد المتوسط. وجود فروقاً بين المعلمين ترجع للخبرة القصيرة التي تتراوح بين (1 - 3) سنوات وذوي الخبرة الأكثر من (4) سنوات - برزت في أعباء العمل الوظيفي وعيابه تطبيق المهارات،

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في معاناتهم لضغوط العمل ترجع إلى المرحلة التعليمية. - أن المعلمين الذين يعملون مع مديري المدرسة الذين يسلكون نمطاً قيادياً يتسبب بالانفغان من الجانب الاعتباري والإنساني والتنظيمي، أو الذي يتصف بتباعد الجانبين بالارتفاع من جانب والانخفاض في آخر يرتبط بازدياد ضغوط العمل لدى المعلمين (11: 54-55).

أما دراسة هاتم حامد ياركندي عام (1993) بعنوان مستوى ضغوط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبمسن المتغيرات الديموغرافية هدفت الدراسة من خلالها الباحثة إلى التعرف إلى مدى وجود علاقة بين مستوى ضغوط المعلمة وبين الطمأنينة النفسية كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في درجة الضغوط في ضوء المتغيرات التالية:

(1) - المرحلة التعليمية.



(2) - الحالة الاجتماعية،

(3) - الخبرة بالتدريس،

(4) - التخصص الدراسي،

(5) - المؤهل العلمي.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (160) من معلمات المراحل الثلاث الابتدائية المتوسطة والثانوية بمكة المكرمة الحاصلات على درجة البكالوريوس وقد استخدمت الباحثة مقياس ضغوط المعلم ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد فاروق عبد السلام، وكان من نتائج الدراسة.

- توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة في مقياس ضغوط المعلمة ومقياس الطمأنينة النفسية بمعنى كلما زاد ضغوط المعلمة كلما قل درجة إحساسها بالطمأنينة النفسية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى ضغوط المعلمة في ضوء متغيري الخبرة بالتدريس والتخصص الدراسي.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى ضغوط المعلمة عند مستوى (0.01) في ضوء متغيري المرحلة التعليمية والمؤهل التربوي لصالح المرحل الابتدائية وغير المؤهلات تربويا.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى ضغوط المعلمة عند مستوى (0.05) في ضوء متغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات. (12: 24 - 28).

## 2 - الدراسات المرتبطة الأجنبية:

قام برايد Mc Bride عام (1983) بدراسة تحت عنوان مصادر الضغوط لدى المعلمين حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، على مجموعة من المعلمين والمعلمات، وقد توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها: - كثافة المدرسة والفصول والمسؤوليات الإضافية، - ضعف الراتب، - العلاقة المتعارضة مع الموجه، - انعدام الروابط الشخصية واتساع الفجوة بين الإدارة والعاملين بعضهم البعض. (9: 79).

كما تناول كريش تراندال، Chris Trendal عام (1989) في دراسة لضغوط معلمي الإعدادي ومعلمي الثانوي، حيث استخدم المنهج الوصفي، وتوصل إلى أنه - لا توجد فروق دالة إحصائية بين مدرسي الإعدادي والثانوي،

- توجد فروق دالة إحصائية بين الأساتذة الجدد وذوي الخبرة وكانت عالية لدى المجموعة الثانية. (14: 52 - 58).

براييس وأخرون. Brissie et al عام (1988) دراسة تنبؤية للتعرف على العوامل الشخصية والبيئية التي تسهم في إحساس المعلم بالإرهاك النفسي والتي أجريت على (1213) معلما بالمدارس الابتدائية. حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتوصل الباحثون إلى أن - العوامل الضاغطة الممارسات الإدارية العقيمة داخل المدرسة، - عدم المشاركة في اتخاذ القرار، - نقص المساندة الاجتماعية من المدير والزملاء والأصدقاء والأسرة والطلاب أنفسهم وأولياء أمورهم، - العوامل الشخصية المتمثلة في نقص الكفاءة الذاتية للمعلم ونقص الدعم الذاتي، - سنوات الخبرة التدريسية جميعها تسهم في إحساس بالإرهاك النفسي. (3: 125).

#### خطة إجراءات الدراسة:

##### منهج الدراسة:

وقد اختار الباحث المنهج المسحي التحليلي المنهجية الدراسة كونه يوفّر وصفا دقيقا للموضوع المراد دراسته ويوضح العلاقات بين الموضوع وماهو متعلق به، كما يساعد على وصف النتائج وتحليلها، (8: 114).

##### مجتمع البحث:

فقد تم توزيع المقياس على جميع مجتمع الدراسة والتي شملت جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات العينة وكيفية اختبارها: لقد تم اختبار أفراد العينة بطريقة مقصودة كونه شمل جميع مجتمع الدراسة، إلا أنه وبعد عملية تفرغ البيانات تم استبعاد الإجابات الغير مستوفية والتي كان عددها (20) مقياس وبذلك أصبح حجم العينة الحقيقي (55) أستاذ وأستاذة.

**جدول (1) توزيع أساتذة التربية البدنية والرياضية (مجتمع الدراسة) على ثانويات مدينة البلدة ولاية البلدية (الجزائر) المنتمين لوزارة التربية الوطنية والتي كان قوامها (75) أستاذ وأستاذة.**

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.

العدد	العدد	عدد	مجموع	الدوائر	العدد	العدد	عدد	مجموع	الدوائر
النهائي	المرسل	الأساتذة	المؤسسات	العفرون	النهائي	المرسل	الأساتذة	المؤسسات	البلدية
03	06	06	02	وادي	14	23	23	07	بوفاريك
03	04	04	03	العلاق	10	14	14	06	أولاد
01	02	02	ثابوبندان	بونيلان	04	08	08	03	يعيش
03	05	05	02	بوقرة	02	06	06	03	موزاية
03	04	04	03	الأربعاء	02	03	03	02	مفتاح
العدد	العدد	عدد	عدد	المجموع	العدد	العدد	عدد	عدد	المجموع
النهائي	المرسل	الأساتذة	المثاليات	الكلي	النهائي	المرسل	الأساتذة	المثاليات	المجموع
14	21	21	11		32	54	54	21	
الثقويات: 32					المجموع الكلي				
الأساتذة: 75									
العدد الكلي المرسل: 75									
العدد النهائي: 55									

أدوات جمع البيانات:

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين الغرض منهما تحديد وضبط الشروط الموضوعية المنهجية لجمع البيانات والمعلومات، كتحضير أدوات البحث والوقوف على خصائصها السيكومترية من حيث الصدق والثبات وقدرتها على قياس متغيرات البحث وإبراز الظروف الملائمة لتجربتها وتطبيقها في الدراسة الأساسية، التي تم فيها تطبيق مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية من إعداد (10: 72 - 77). الذي وجده الباحث يخدم مجريات الدراسة الحالية، ويتمشى مع

أجمع عليه أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى (الاستبيان المقترح).

ويقوم هذا المقياس على ستة محاور أساسية وهي: (الراتب الشهري، الإمكانيات المادية علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية التوجيه التربوي، العمل مع التلاميذ، علاقة الأستاذ بالزملاء). تشكل في مجملها (36) سؤال ضمن مقياس خماسي التدرج بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، وقد وزع المقياس في المرحلة الأولى على عينة قوامها (36) أستاذ وأستاذة تربية بدنية ورياضية لمرحلة التعليم الثانوي، بواقع (32) أستاذ (4) أستاذات من المقاطعات التعليمية الموجودة بالبلدية (الدراسة الاستطلاعية الثانية).

المعاملات العلمية للدراسة:

وقد كان الهدف من توزيع المقياس على هذه العينة (36) هو الوقوف على ما أشكل على الأساتذة خلال الإجابة وكذا مدى وضوح بنود المقياس، وقد أجمع جميعهم على وضوح بنوده وسهولة التعامل معه دون أي لبس. كما قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين (الصدق الظاهري) من معهد التربية البدنية و الرياضية وكذا قسم علم النفس جامعة الجزائر يحملون درجة دكتوراه قصد إبداء آرائهم في:

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامة اللغة.

- مدى ارتباط البنود بالجانب المدروس.

- مدى ملائمة المقياس لما أمده.

- إضافة أي تعديل أو معلومة يرونها تخدم مجريات الدراسة.

وقد أجمع جميعهم على صلاحية المقياس ووضوح بنوده وكذا سلامة لغته، مما يسمح في استخدامه في قياس مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

وقد قام الباحث بقياس الثبات، بحساب الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس وكذلك حساب معادلة ألفا كرومباخ وكذا التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون لتبيان مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس وقد جاءت النتائج كما يلي:

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية  
 محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.

جدول (2) الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	المحاور	المقياس ككل	مستوى الدلالة
1	ضغوط مهنية مرتبطة بالعمل مع التلاميذ	0,43 **	0,01
2	ضغوط مهنية مرتبطة بالإمكانيات المادية	0,60**	0,01
3	ضغوط مهنية مرتبطة بالوقت الشهري	0,35*	0,05
4	ضغوط مهنية مرتبطة بالتوجه التربوي	0,62**	0,01
5	ضغوط مهنية مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة الثانوية	0,68**	0,01
6	ضغوط مهنية مرتبطة بالملاقة مع الأساتذة الآخرين	0,54**	0,01

\* دالة عند مستوى 0,01 - دالة عند مستوى 0,05

لحساب ثبات المقياس استخرج معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغت درجتها 0.72 وهي ذات دلالة إحصائية عالية. كما تم حساب طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون لتبيان مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس وقد بلغت درجتها 0.80 وهي ذات دلالة إحصائية عالية.  
 المعالجة الإحصائية:

وقد تمت معالجة نتائج البحث عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss- statistical package for social science- ونظرا لما تتطلبه مثل هذه الدراسات الوصفية تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية:  
 المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار كاي<sup>2</sup> (chi deux) وكذا الاختبار التائي (ت) t- test و اختبار تحليل التباين (ANOVA) إضافة إلى اختبار فريدمان (FRIEDMAN TESTE).

ومن ثمة فقد جاءت النتائج على النحو التالي:

1. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور العمل مع التلاميذ جدول (3) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور العمل مع التلاميذ

ن = (55)

مستوى الدلالة	ك%	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الضغط	المحور الأول
0.001	65.45	3.6%	2	ضغط بسيطة جدا	المعلم التلاميذ
		18.2%	10	ضغط بسيطة	
		61.8%	34	ضغط معتدلة	
		14.5%	8	ضغط مرتفعة	
		1.8%	1	ضغط حادة	
		100%	55	المجموع	

\*مستوى الدلالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (3) المبين أعلاه أن مستوى الضغوط تباين في محور العمل مع التلاميذ حيث احتل مستوى الضغوط المعتدلة الرتبة الأولى بنسبة 61.8 % وجاء في الثانية ضغوط بسيطة بنسبة 18.2 % أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغط مرتفعة بنسبة 14.5% والرتبة الرابعة بمستوى ضغط بسيطة جدا بنسبة 3.6 % وكانت الرتبة الأخيرة لمستوى ضغوط حادة بنسبة 1.8 %.

وبتطبيق إختبار كاي<sup>2</sup> نبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

2. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور الإمكانيات المادية

جدول (4) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور الإمكانيات المادية

ن = (55)

مستوى الدلالة	ك%	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الضغط	المحور الثاني
0.002	15.03	0%	0	ضغط بسيطة جدا	الإمكانيات المادية
		5.5%	3	ضغط بسيطة	
		29.1%	16	ضغط معتدلة	
		41.8%	23	ضغط مرتفعة	
		23.6%	13	ضغط حادة	
		100%	55	المجموع	

\* مستوى الدلالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (4) الموضح أعلاه أن مستوى الضغوط يتباين في محور الإمكانيات المادية حيث احتل مستوى الضغوط المرتفعة الرتبة الأولى بنسبة 41.8% وجاء في الثانية ضغوط معتدلة بنسبة 29.1% أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط حادة بنسبة 23.6% والرتبة الرابعة والأخيرة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة بنسبة 5.5%.

وبتطبيق اختبار كاي<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.002.

3. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور الراتب الشهري

جدول (5) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور الراتب الشهري

ن = (55)

المحور الثالث	مستوى الضغوط	التكرار	النسبة المئوية	كاي <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
الراتب الشهري	ضغوط بسيط جدا	0	0%	30.74	0.001
	ضغوط بسيطة	1	1.8%		
	ضغوط معتدلة	9	16.4%		
	ضغوط مرتفعة	29	52.7%		
	ضغوط حادة	16	29.1%		
	المجموع	55	100%		

\* مستوى الدلالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (5) المبين أعلاه أن مستوى الضغوط يتباين في محور الراتب الشهري حيث احتل مستوى الضغوط المرتفعة الرتبة الأولى بنسبة 52.7% وجاء في الثانية ضغوط حادة بنسبة 29.1% أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط معتدلة بنسبة 16.4% والرتبة الرابعة والأخيرة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة بنسبة 1.8%.

وبتطبيق اختبار كاي<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

1. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور التوجيه التربوي

جدول (6) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور التوجيه التربوي

ن = (55)

المحور الرابع	مستوى الضغوط	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
التوجيه التربوي	ضغوط بسيطة جدا	3	5.5%	23.45	0.001
	ضغوط بسيطة	11	20%		
	ضغوط معتدلة	20	36.4%		
	ضغوط مرتفعة	18	32.7%		
	ضغوط حادة	3	5.5%		
	المجموع	55	100%		

\* مستوى الدلالة <math>0.01</math>

نلاحظ من خلال الجدول (6) الموضح أعلاه أن مستوى الضغوط تبين في محور التوجيه التربوي حيث احتل مستوى الضغوط المعتدلة الرتبة الأولى بنسبة 36.4%، وجاء في الثانية ضغوط مرتفعة بنسبة 29.1% أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة بنسبة 20% والرتبة الرابعة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة وحادة بنفس النسبة وهي 5.5%.

و بتطبيق إختبار ك<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

2. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية

جدول (7) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور علاقة الأستاذ بإدارة

الثانوية

ن = (55)

المحور الخامس	مستوى الضغوط	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
علاقة المعلم بإدارة الثانوية	ضغوط بسيطة جدا	2	3.6%	28.90	0.001
	ضغوط بسيطة	7	12.7%		
	ضغوط معتدلة	19	34.5%		
	ضغوط مرتفعة	22	40%		
	ضغوط حادة	5	9.1%		
	المجموع	55	100%		



\* مستوى الدلالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (7) المشار إليه أعلاه أن مستوى الضغوط تباين في محور علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية حيث احتل مستوى الضغوط المرتفعة الرتبة الأولى بنسبة 40% وجاء في الثانية ضغوط معتدلة بنسبة 34.5% أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة بنسبة 12.7% والرتبة الرابعة فكانت لمستوى ضغوط حادة بنسبة 9.1% والرتبة الخامسة والأخيرة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة جدا بنسبة 3.6%.

وبتطبيق اختبار كاي<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

6. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور علاقة الأستاذ بالزملاء

جدول (8) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة لمحور علاقة الأستاذ بالزملاء

ن = (55)

مستوى الدلالة	%	النسبة المئوية	التكرار	مستوى الضغوط	المحور السادس
0.001	18.72	9.1%	5	ضغوط بسيطة جدا	علاقة المعلم بالزملاء
		27.3%	15	ضغوط بسيطة	
		34.5%	19	ضغوط معتدلة	
		25.5%	14	ضغوط مرتفعة	
		3.6%	2	ضغوط حادة	
		100%	55	المجموع	

\* مستوى الدلالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول (8) الموضح أعلاه أن مستوى الضغوط قد:

تباين في محور علاقة المعلم بالزملاء المعلمين حيث احتل مستوى الضغوط المعتدلة الرتبة الأولى بنسبة 34.5%، وجاء في الرتبة الثانية ضغوط بسيطة بنسبة 27.3% أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط مرتفعة بنسبة 25.5% والرتبة الرابعة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة جدا بنسبة 9.1% والرتبة الخامسة والأخيرة فكانت لمستوى ضغوط حادة بنسبة 3.6%.

وبطبيعة , اختبار كاي<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

7. مستوى الضغوط المهنية بالنسبة للمقياس ككل  
جدول (9) مستوى الضغوط المهنية بالنسبة للمقياس ككل

ن = ( 55 )

مستوى الدلالة	كاي <sup>2</sup>	النسبة النسبية	التكرار	مستوى الضغوط	كل المحاور
0.001	31.61	%0	0	ضغوط بسيطة جنا	المقياس ككل
		%10.9	6	ضغوط بسيطة	
		%41.8	23	صعوط معتدلة	
		%45.5	25	ضغوط مرتفعة	
		%1.8	1	صعوط حادة	
		%100	55	المجموع	

\* مستوى الدلالة عند 0.01.

نلاحظ من خلال الجدول (9) المبرين أعلاه أن مستوى الضغوط تباين في محور الراتب الشهري حيث احتل مستوى الضغوط المرتفعة الرتبة الأولى بنسبة %45.5، وجاء في الثانية ضغوط معتدلة بنسبة %41.8 أما الرتبة الثالثة فكانت لمستوى ضغوط بسيطة بنسبة %16.4 والرتبة الرابعة والأخيرة فكانت لمستوى ضغوط حادة بنسبة %1.8.

وبتطبيق اختبار كاي<sup>2</sup> تبين أنه توجد دلالة إحصائية عالية بمستوى 0.001.

ومن ثمة فقد جاءت النتائج موافقة لما أشارت إليه بعض الدراسات المشار إليها أعلاه كدراسة برايد (1983) MC Bride وكذا دراسة عسكر وآخرون (1986) إضافة إلى دراسة برايس (1988) BRISSIE.

8. أهم مصادر الضغوط المهنية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

لمعرفة أهم المصادر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية أو بالأحرى ترتيبها في التأثير قمنا بتطبيق اختبار (FRIEDMAN TEST) لمعرفة متوسط الرتب لمعايير مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية  
 محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.

جدول (10) ترتيب مصادر الضغوط المهنية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية  
 ن = ( 55 )

رقم المحور	محاور مقياس الضغوط المهنية	المقياس		مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور	
1	العمل مع التلاميذ	2.62	5	0.001
2	الإمكانات المادية	4.46	2	
3	الراتب الشهري	4.85	1	
4	التوجيه التربوي	3	4	
5	علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية	3.49	3	
6	علاقة الأستاذ بالزملاء	2.57	6	

\* مستوى الدلالة عند 0.01

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول (10) نلاحظ بأن متوسطات الرتب قد تباينت في تأثيرها على أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث بلغ مصدر الراتب الشهري المرتبة الأولى بنسبة 4.85، وهي أعلى نسبة وتليها في المرتبة الثانية مصدر الإمكانات المادية بنسبة 4.46، ثم في المرتبة الثالثة علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية بنسبة 3.49، كما احتل مصدر التوجيه التربوي المرتبة الرابعة بنسبة 3 وجاء مصدر العمل مع التلاميذ في المرتبة ما قبل الأخيرة بنسبة 2.62 والنسبة الأخيرة عادت لمصدر علاقة الأستاذ بالزملاء.

ويظهر من خلال تطبيق إختبار كاي على جميع محاور المقياس والتي كانت نسبته 97.49% أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية عند مستوى 0.001 فيما يخص تأثير مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومن ثمة ومن خلال الجدول المبين أعلاه يمكننا ترتيب المصادر المسببة للضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب درجة

- 1 - الراتب الشهري، 2 - الإمكانيات المادية، 3 - علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية، 4 - التوجيه التربوي، 5 - العمل مع التلاميذ، 6 - علاقة الأستاذ بالزملاء.
9. أثر متغير الجنس في مصادر الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- جدول (11) إختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير الجنس لمصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية الرياضية ن= (55)

الرقم	محاور المقاييس	الذكور		الإناث		الجنس	الدلالة الإحصائية
		ن = 48		ن = 07			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	العمل مع التلاميذ	17.38	2.92	20.86	3.80	0.06	2.83
2	الإمكانيات المادية	22.75	3.95	22	4.72	0.64	0.45
3	الراتب الشهري	23.25	3.02	22.99	1.38	0.41	0.82
4	التوجيه التربوي	18.81	4.86	17.86	5.17	0.63	0.48
5	علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية	19.88	4.36	18	3.46	0.28	1.08
6	علاقة الأستاذ بالزملاء	17.27	5.28	18.71	5.05	0.50	1.67
7	المقاييس ككل	119.33	17.82	119.71	18.78	0.95	0.05

يتضح من الجدول (10) أنه وبتطبيق اختبار (ت) على محاور المقاييس أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة 0.05. وهو ما يتفق مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة لورنس بسطا (1990).

10. أثر متغير الأقدمية في مصادر الضغوط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

جدول (12) إختبار تحليل التباين ANOVA لدلالة الفروق لمتغير الأقدمية لمصادر الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضيين ن= (55)

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.

الرقم	الاقدمية	1- 5 سنوات		6- 10 سنوات		11 سنة فما فوق	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
		ن = 14		ن = 16		ن = 25	
	محاوير المقاييس						قيمة تخطيل التباين
1	العمل مع التلاميذ	18.43	2.95	19.38	3.05	16.48	4.87
2	الامتيازات المادية	22.79	3.62	24.51	3.42	21.52	4.55
3	خرداب الشهري	22.93	2.94	24.25	2.17	22.52	1.86
4	التوجه التربوي	20.86	4.65	19.75	3.64	16.80	4.07
5	علاقة الاساتذة بامارة الثانوية	21.64	3.12	21.19	2.40	17.52	6.86
6	علاقة الاساتذة مع املاء	17.21	6.72	20.12	3.68	15.88	3.53
7	العلاقات مع	123.86	14.83	129	13.36	110.72	7.04

\* مستوى الدلالة عند 0.01 - \*\* مستوى الدلالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (12) المبين أعلاه وبتطبيق اختبار تحليل التباين على محاور المقياس أنه توجد دلالة إحصائية بالنسبة لمتغير الأقدمية عند مستوى 0.01. وهو ما أشارت إليه كل من دراسة سأمي محمود أبو بيه (1986) ودراسة كريس (1989) إلى جانب دراسة حسني ومحمود (1993) وتعارضت مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة هانم بنت حامد ياركندي (1993).

11 . أثر متغير المؤهل العلمي في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

جدول (13) اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير المؤهل العلمي لمصادر الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. ن = (55)

الرقم	محاور المقياس	المؤهل العلمي		ليسانس		تقني سامي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن = 11	
						القيمة	الانحراف المعياري
1	العمل مع التلاميذ	18.34	2.86	15.73	3.84	2.51	0.01*
2	الإمكانيات المادية	23.09	3.76	20.91	4.70	1.63	0.10
3	الراتب الشهري	23.18	3.01	22.91	2.38	0.27	0.78
4	التوجيه التربوي	19.39	4.66	15.91	4.84	2.19	0.03**
5	علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية	19.91	3.98	18.55	5.41	0.94	0.35
6	علاقة الأستاذ بالزملاء	17.68	5.28	16.55	5.16	0.64	0.52
7	المقياس ككل	121.59	17.08	110.55	18.52	1.88	0.06

\* مستوى الدلالة عند 0.01 - \*\* مستوى الدلالة عند 0.05

يتضح من الجدول (13) المبين أعلاه أن أنه وينطبق اختيار (ت) على محاور المقياس أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير المؤهل العلمي عند مستوى الدلالة 0.05. وهو ما تعارض مع ما أشارت له كل من دراسة إبراهيم السمانوني (1989) ودراسة سامي محمود أبو بيه (1986) وكذا هانم بنت حامد ياركندي (1993).

12. أثر متغير الحالة العائلية في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

جدول (14) اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير الحالة العائلية لمصادر الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. ن = (55)

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية

محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3.

الرقم	الحالة العائلية	أعزب		متزوج		معايير المقاييس	الدالة الإحصائية
		ن = 24		ن = 31			
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1	العامل مع التلاميذ	18.50	2.87	17.29	3.42	1.39	0.17
2	الإمكانات المادية	23.5	3.33	22	4.42	1.38	0.17
3	الراتب الشهري	23.67	2.58	22.71	3.06	1.22	0.22
4	التوجيه التربوي	20.38	4.27	17.39	4.95	2.35	0.02**
5	علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية	20.96	3.05	18.61	4.83	2.07	0.04**
6	علاقة الأستاذ بالزملاء	18.08	5.54	16.97	5.01	0.78	0.43
7	المقاييس ككل	125.08	14.28	114.97	19.12	2.16	0.03**

\* مستوى الدلالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (14) المبين أعلاه أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير الحالة العائلية لمصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهو ما يتعارض مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة كل من السيد إبراهيم السمانوني (1989) ودراسة هانم حامد ياركندى (1993).

استنتاجات الدراسة:

وقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية على مايلي:

- تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية بسبب العمل مع التلاميذ والإمكانات المادية، والراتب الشهري، والتوجيه التربوي، وكذا علاقة الأستاذ بإدارة المؤسسة وعلاقة الأستاذ بالزملاء.
- كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية وبعد ترتيب العوامل الأكثر تأثيرا في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على مايلي: - الراتب الشهري - الإمكانات المادية - علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية - التوجيه التربوي - العمل مع التلاميذ - علاقة الأستاذ بالزملاء.
- لا توجد فروق دالة إحصائية تعود لمتغير الجنس في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- وجود فروق دالة إحصائيا تعود لمتغير الأقدمية في التدريس (الخبرة المهنية) في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- لا توجد فروق دالة إحصائيا تعود لمتغير المؤهل العلمي في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- وجود فروق دالة إحصائيا تعود لمتغير الحالة العائلية في مصادر ضغوط أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

#### توصيات الدراسة:

- تعتبر هذه الدراسة لبنة تضاف إلى دراسات مستقبلية للوقوف عند بعض العوامل الأخرى التي من شأنها هي الأخرى ربما قد تسبب الضغوط المهنية لدى شريحة أساتذة التربية البدنية و الرياضية، مما يسمح بحصر جميع جوانب الظاهرة و من ثمة البحث عن إستراتيجيات التخفيف من حدة الضغوط بصفة عامة لدى هذه الشريحة.

- رفع الروح المعنوية للأساتذة بشكل عام وإشعارهم بقيمة ما يبذلونه من جهد وهذه الخطوة يقوم بها مدير المؤسسة و المشرف التربوي، و تذكريهم بأنهم يعملهم هذا يقومون بخدمة عظيمة لدينهم و وطنهم؛

- توعية الأساتذة و تذكريهم بالقواعد الأساسية في التعليم و التعامل مع التلاميذ و بيان أهمية الصبر في هذا كله و ضرورة الإبتعاد عن النظرة المثالية للطلاب؛

- تحسس حاجات الأساتذة النفسية و مراعاة الجوانب الإنسانية في التعامل معهم وإشعارهم بالدعم في المواطن الحرجة؛

- السعي للإبداع و الابتكار في جو المدرسة العام و البعد عن الرتابة مع مراعاة قواعد عملية التغيير و أساليبه و ما يصاحبها من ردود أفعال و إحجام أو عداة أحيانا فقدم الإنتباه إلى هذه القواعد قد يولد ضغوط نفسية أيضا؛

- السعي لتنمية الأساتذة و تطوير أدايتهم و إكسابهم وسائل و طرق تدريس جديدة بالمشاركة في الدورات التربوية، خاصة ما يتعلق منها بجانب إدارة القسم و أساليب و طرق التدريس؛

- رفع عامل التحفيز لدى هاته الشريحة بمراجعة شبكة الأجور و الترقية؛

- توفير الإمكانيات، اللازمة لتسهيل عمل الأساتذة و تذليل الصعوبات لديه و بالتالي تخفيف وطأة الضغوط لديه.



#### المقترحات المستقبلية للدراسة الحالية:

كما يقترح الباحث بعض الدراسات المستقبلية التي يراها بحاجة للدراسة والبحث قصد الوقوف على أهم الجوانب التي تخص ضغوط أساتذ التربية البدنية والرياضية للوقوف عليها وبالتالي البحث عن الحلول الناجعة لها ومن بين ما يقترحه الباحث:

- الضغوط النفسية وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الضغوط المهنية وعلاقته بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- إستراتيجيات التقليل من الضغوط المهنية أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- نحو إعداد برنامج شامل لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- دافعية أساتذة التربية البدنية للعلم، التربوي، وعلاقته بالضغوط المهنية.

#### الخاتمة:

لاشك أن موضوع الضغوط المهنية قد شكل محورا هاما دفع العديد من الباحثين وعلماء النفس وكذا التربويين إلى محاولة تشخيصه والوقوف على مسبباته وكذا مصادر به بغبة إيجاد حلول ووسائل وقائية من شأنها التخفيف من وطأة الضغوط المهنية، لما لها من آثار جمة تنعكس على الفرد وكذا المجتمع، ولاشك أيضا أن مهنة التعليم تعتبر من بين أهم المهن التي شكل فيها حضي موضوع الضغط بالقدر الكافي من الدراسات والأبحاث لما لها هي الأخرى من تضحيات جسم وأعباء عظام عظم الرسالة الملقاة على أعتاق الأساتذة، ومن ثمة فإن الإهتمام بهاته الشريحة من المجتمع وتذليل الصعوبات لها قد يساهم بشكل أو باخر في رفع مسار المجتمع ورقية.

#### قائمة المراجع:

أولا: قائمة المراجع باللغة العربية:

- السرطاوي زيدان، الشخص عبد العزيز(1998): الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والإحتياجات لأولياء أمور المعاقين، دار الكتاب الجامعي، العين.

- السيد إبراهيم السمانوني (1989): تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي و الخارجي وبعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة قناة السويس، الإسماعيلية، مصر.
- السيد إبراهيم السمانوني، فهد الربيعة (1998): الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية، العدد 1، السعودية
- بسطا لورنس (1990): ضغوط العمل لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى مصارها والإنفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها، دراسات تربوية، العدد 30، مصر.
- صادق الحصاة محمد (1993): التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية (دراسة استطلاعية) حول كلية التربية، جامعة قطر، قطر.
- عبد الجواد محمد أحمد (2000): إدارة ضغوط العمل والحياة، دار النشر للثقافة والعلوم، طنطا، مصر.
- علي عسكر، حسن جامع، محمد الأنصاري (1986): مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، العدد 10، الكويت.
- فاخر عاقا، (1982): أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- لطفي راشد محمد، (1992): نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
- محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- نجاح بنت قبلان القبلان (2000): مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية في المملكة العربية السعودية، س1، العدد 4، مكتبة الملك فهد الرياض، السعودية.
- هاتم حامد ياركندي (1993): مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية، العدد 6، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر.

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية  
محمد بن حامد : معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3.

- هاتم بنت حامد ياركندي (2000): الصحة النفسية في المفهوم الإسلامي ودراسات أخرى، الطبعة الأولى، دار عالم الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض السعودية.  
ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية:  
- CHRIS T (1989): Stress in Teaching and Teacher Effectiveness, Educational Research, Vol 3, No1.