

## الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

أ. أوكليلي صلاح الدين: معهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة محمد بوضياف - وهران

أ. اوحسين إبراهيم : معهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة محمد بوضياف - وهران

## الملخص:

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغت عينة الدراسة 25 أستاذًا في التربية البدنية والرياضية، اختيروا بطريقة عشوائية واعتمدنا على مقياس الضغوط المهنية وكذا مقياس الصحة النفسية، كما استعملنا لجمع البيانات المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري و اختبار (ت) ومعامل الارتباط بيرسون للوصول الى نتائج دقيقة وتحليلها ومناقشتها ثم مقارنتها بفرضيات البحث، و توصلنا من خلال هذه الدراسة أن هناك ضغوط مهنية بدرجة متوسطة وبدرجة ضعيفة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة ، هناك فرق دال بين الضغوط المهنية المتوسطة والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة، لا يوجد فرق دال بين الضغوط المهنية الضعيفة و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة كما أفادت الدراسة انه لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين

## الكلمات المفتاحية:

- الضغوط المهنية - الصحة النفسية - أستاذ ت.ب.ر

**Resumé :**

L'étude entre vos mains vise à mettre en évidence la relation entre les pressions professionnelles et la santé mentale des enseignants d'éducation physique et sportive, pour cette raison, nous avons suivi l'approche analytique descriptive, où l'échantillon de l'étude a atteint 25 professeurs en éducation physique et sportive, nous avons été choisis au hasard et

nous nous sommes appuyés sur l'échelle de stress professionnel ainsi que sur l'échelle de santé mentale. Nous avons aussi utilisé pour recueillir les données arithmétiques moyennes, l'écart-type, le test T, le coefficient de corrélation de Pearson, pour arriver à des résultats précis, les analyser, les discuter et ensuite les comparer avec les hypothèses de recherche, et nous avons constaté à travers cette étude qu'il y a une pression modérée et une pression faible chez les professeurs d'éducation physique et de sport étudiés. Il y a une différence entre les pressions professionnelles modérées et la santé mentale chez les enseignants d'éducation physique et sportive interrogés, Il n'y avait pas de différence entre les faibles pressions professionnelles et la santé mentale des enseignants d'éducation physique et sportive, et il n'y avait pas de corrélation entre les pressions professionnelles et la santé mentale des enseignants d'éducation physique et de sport.

### Mots clés :

– pressions professionnelles – la santé mentale – enseignants d'e.p.s

### مقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. (النيال مایسة احمد، 1997، صفحة 85) "فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والاضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب واستغلال، واستعمار، وتخطيط للعلاقات الإنسانية العليا... هذه هي السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، فالإنسان خلق ليسعد لا ليتعذب في كل مكان.

إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقتزن بتصوراته للحياة ونظراته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله (محمد، 1997، صفحة 59)، كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي. لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حوادث العمل، وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين، وانخفاض الإنتاج.

ويعد سيلبي من الرواد في مجال الضغط النفسي، فقد لاحظ أن هناك مجموعة من الأعراض المشتركة التي تظهر لدى الأشخاص الذين يتعرضون للضغط النفسي، مثل (ضعف الشهية، والوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة) وأطلق على هذه الأعراض اسم زملة الضغط العام (سعد، 2008، صفحة 88) وينعكس وجود مثل هذه الأعراض لدى المعلم سلباً على توافقه مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه، وكذلك على أدائه لمهنته ومن ثم على مخرجاته من العملية التعليمية، فتعرض المعلم في المدرسة للضغوط بدرجاتها المنخفضة والمتوسطة يزيد من دافعيته للإنجاز ولكن زيادة الضغوط تؤثر بالدرجة الأولى على الطالب وبالتالي على المجتمع بصورة غير مباشرة. وتعد مهنة التعليم من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث، فضلاً عن أنها من المهن الضاغطة، إذ تعدد الجوانب التي ينبغي على المعلم التعامل معها، إضافة إلى أنه المسؤول عن تلبية الحاجات المعرفية والانفعالية والنفسية للتلاميذ والعمل على نموها وتطورها (السيد عبيد، 2008، صفحة 65)، وقد أصبح الضغط على المعلم خطراً يهدد مهنة التعليم لما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية على المعلم والتلاميذ والفعالية الكلية للنظام التعليمي، وقد يؤثر ذلك في علاقة المعلم مع تلاميذه، وربما يتعدى ذلك إلى حدوث خلافات مع مدير المدرسة، مما يعوق المدرسة عن الوفاء بأهدافها، وبالتالي انخفاض مستويات تحصيل الطلبة وازدياد مشاعرهم السلبية نحو المعلمين والمدرسة، وفي هذه الحالة قد ينعدم توافق المعلم مع مهنته وما قد يترتب على ذلك من أمور سلبية تؤدي بدورها إلى تدهور العملية التعليمية داخل المدرسة بشكل عام (جاسم، 2009، صفحة 50) وفي هذا الإطار يذكر ريس أنه في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطاً، وأن حوالي (40% - 50%) من المعلمين يتكون مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى، ويكلف ذلك الدول مبالغ كبيرة لإعادة تأهيل معلمين جدد

## مشكلة البحث:

شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال المهني ومدى تكيف العامل لعمله، حيث شملت بالدرجة الأولى عمال المصانع وكذا السائقين وعمال المستشفيات منهم الأطباء والمرضى، أما في المجال الرياضي فقد شملت المدربين واللاعبين، ولم يكن الأستاذ في غنى عن التعرض لظاهرة الضغط بالنظر للرسالة الجسيمة الملقاة على عاتقه، وإذا كان من المتوقع ان يكون دور الأستاذ هاما إلى هذه الدرجة نظرا لما يضطلع به من أدوار ووظائف متعددة في بناء الأمة فإن الاهتمام اللازم بالأستاذ قد يضمن دون أدنى شك للتعليم بلوغ أهدافه وغاياته وذلك تيمنا بالمقولة التربوية السائدة " لا يمكن لأي نظام تعليمي أن يرتقي أعلى من مستوى المعلمين فيه.

وقد لا يتأتى ذلك إلا ذلنا الصعوبات التي تواجه الأساتذة والعراقيل التي من شأنها أن تعيق أدائهم وتؤثر على مردود هم الشيء الذي قد يزيد في تنامي ظاهرة الضغط لدى هاته الشريحة.

هذا ما ترمي إليه هاته الدراسة بغية تسليط الضوء على واقع أساتذة التربية البدنية والرياضة تحديدا وماهي أهم المشاكل والمعوقات التي تواجههم في مشوارهم المهني أو بالأحرى ماهي مصادر الضغط المهني لدى هاته الشريحة؟ وما علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية، لذا ارتأى الطالبان أن يطرحا التساؤلات التالية:

## التساؤل العام:

- ماهي طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية؟

## التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق في الضغوط المهنية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة؟
- هل هناك فروق في أبعاد الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب درجة الضغوط لديهم؟
- ما هي طبيعة العلاقة بين درجة الضغوط المهنية وأبعاد الصحة النفسية لدى عينة البحث؟

## الفرضيات:

## الفرض الرئيسي:

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية قيد الدراسة.

## الفرضيات الفرعية:

- أغلب أساتذة التربية البدنية لديهم درجة عالية من الضغوط النفسية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية حسب مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية قيد الدراسة.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط المهنية و أبعاد الصحة النفسية لدى عينة البحث المدروسة.

## أهداف البحث:

- معرفة درجة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- معرفة الفروق بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب مستوى الضغوط المهنية.
- معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

## أهمية البحث:

- إعطاء نظرة علمية حول موضوع الضغط وكيفية إدراك الأستاذ له.
- توضيح تأثير الضغط المهني على الأستاذ وانعكاس ذلك في الوسط التربوي.
- إعطاء نظرة حول اهم المشاكل التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- محاولة الوصول الى الأسباب المؤدية للضغط المهني والبحث والتفكير في الآليات التي تحد من هذه المشكلة الخطيرة.

## مصطلحات البحث:

- **الضغط:** ويعرفه طوماس 6006 بأنه " حالة من الشدة النفسية و التي تتطلب من الفرد التكيف معها " .  
thomas 2003p6

وهي بذلك تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي ستلزمها نوعا ما إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.

- **الضغوط المهنية:** تعرف الضغوط المهنية على انها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الافعال التي تظهر في سلوك الافراد في العمل ،اوفي حالتهم النفسية و الجسمية ، او في أدائهم الأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط ( عبد الجواد، 2000، صفحة 15)

الصحة النفسية: تعرف الصحة النفسية كما أشار إليها كل بأنها حالة دائمة نسبية، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهرا، 1987، صفحة 87)

-أستاذ التربية البدنية والرياضية: أما إبراهيم ناصر فيشير هو الآخر إلى الأستاذ على أنه إنسان مرشد وموجه إنه يسير دفة سفينة التعليم (إبراهيم ناصر، 1982، صفحة 131) ، كما يرى إسحاق محمد بأن الأستاذ مصدر توثيق العلاقة التفاعلية لديه القدرة على كشف نقاط القوة والضعف عند تلاميذه مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم سلوك التلميذ والوقوف على أسباب تصرفه(إسحاق محمد، 1982، صفحة 91)

الدراسات السابقة و المشابهة:

- دراسة إسماعيل طه و الطاف ياسين 2006: بعنوان " الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة "

أهداف الدراسة: قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة، قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة و التعرف الى العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة البحث: تم اختيار 20 أستاذ مقسمة على 6 كليات في جامعة بغداد بالطريقة العشوائية البسيطة.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، اختبار t teste لعينة واحدة النتائج المتوصل إليها: وقد توصل الباحثان الى انه كلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأستاذ وهذه علاقة تبدو طبيعية حيث أن الأستاذ الذي يعاني ضغوطا في مجال العمل لا يحصل لديه توافق مهني كما انه توصل الى أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا مهنية، ويبدو أن الوضع الراهن بكل ما يحمل من احباطات متواصلة جعلت التدريسي الجامعي يشعر بالضغوط المهنية في عمله الذي يستلزم التفاعل مع الزملاء والطلبة.

- دراسة شارف خوجة مليكة 2010: بعنوان " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين " دراسة مقارنة بين الأطوار الثلاث

أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة الى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعاً لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

الوسائل الإحصائية: استخدام معادلة ألفا كرونباخ ومعادلة سيرمان للتأكد من ثبات أداة جمع البيانات، تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق بالنسبة لمرحلة التدريس و الخبرة المهنية.

النتائج المتوصل إليها: افرزت النتائج أن مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية مع وجود فروق دالة إحصائية تعود لصالح مدرسي المرحلة المتوسطة الذين تبين أنهم الأكثر شعوراً بالضغوط المهنية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: ارتى الباحثان أن يكون المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي المسحي التحليلي، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثمة الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

مجتمع وعينة البحث: شملت الدراسة المجتمع الإحصائي أساتذة التربية البدنية و الرياضية لبعض ثانويات ولاية ادرار البالغ عددهم 25 أستاذاً، تم تطبيق الأداتين على عينة تقدر ب 25 أستاذاً من أساتذة التربية البدنية و الرياضية وهو ما يمثل نفسه المجتمع الإجمالي للدراسة وهذا باستخدام عينة الحصر الشامل.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على أساتذة التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات ولاية ادرار.

الحدود المكانية: بعض ثانويات ولاية ادرار.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفترة الممتدة من 2 مارس 2016 الى غاية 29 ابريل 2016

أدوات البحث:

مقياس الضغوط المهنية:

بناءً على ما سلف من زيارات ولقاءات مع بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية في ثانويات ولاية ادرار فان معظم إجاباتهم واستفساراتهم تتوافق مع مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي 1998 للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية ويتضمن المقياس (36) عبارة موزعة على (6) عوامل هي:

- عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة).
- عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة).
- عوامل مرتبطة بالراتب الشهري: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة).
- عوامل مرتبطة بالتوجيه المدرسي: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة)
- عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة)
- عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة: يتكون من 6 عبارات (4 موجبة و 2 سالبة).

### تصحيح المقياس:

يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بالإجابة على عباراته في ضوء مقياس خماسي التدرج، تنطبق علي: بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جدا، و يتم تصحيح المقياس بمنح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة المقياس أي التي تشير إلى وجود الضغوط على الشكل الآتي: بدرجة كبيرة جدا (5 درجات) - بدرجة كبيرة (4 درجات) - بدرجة متوسطة- (3 درجات) بدرجة قليلة (2 درجة)- بدرجة قليلة جدا (1 درجة)، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي:

بدرجة كبيرة جدا (1 درجة) - بدرجة كبيرة (2 درجات) - بدرجة متوسطة- (3 درجات) بدرجة قليلة (4 درجات)- بدرجة قليلة جدا (5 درجات).

### العبارات السالبة:

جدول (01) يمثل توزيع العبارات السالبة في مقياس الضغوط المهنية

المحور	رقم العبارة
عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ	25-1
عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية	26 -14
عوامل مرتبطة بالراتب الشهري	21-9
عوامل مرتبطة بالتوجيه المدرسي	28-22
عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين	35-5
عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	24-12



## مقياس الصحة النفسية:

أعدده في الأصل كل من FLETT et KAMMANN سنة 1983 و يهدف الى التعرف على الحالة النفسية العامة للفرد استنادا على مدى السعادة و الرضا الذين يشعر بهما وذلك اعتمادا على التوازن بين المشاعر الإيجابية و السلبية في الخبرات السابقة، و يتألف هذا المقياس من 60 عبارة موزعة على المحاور التالية:

## جدول (02) يمثل توزيع عبارات مقياس الصحة النفسية

المحور	العبارات
الثقة بالنفس	2-5-8-15-19-22-26-27-32
التفاؤل	1-4-9-17-18-20-28-30
وضوح التفكير	7-12-16-25-32-34-35-40
الشعور بالسعادة و الرضا	6-11-13-23-31-38

## تصحيح المقياس:

يتم تصحيح المقياس بمنح علامة عند الاجابة التي أجابها الأستاذ على النحو التالي:  
الإجابة "نعم" توضع العلامة (03)، الإجابة "لا" توضع العلامة (01)، الإجابة "أحيانا" وضع العلامة (2).

## الدراسة الاستطلاعية:

بعد زيارتنا للمؤسسات التربوية بولاية أدرار وتحديد عينة الدراسة قمنا في بتوزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة قوامهم سبعة أساتذة قصد الوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الأساتذة عند الإجابة وكذا حساب ثبات المقياس ومعرفة مدى ملائمته للدراسة الحالية وقد تمت معالجة النتائج عن طريق معامل ارتباط بيرسون وذلك بإيجاد الفرق في إجابات الأساتذة للمقياس بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق بعد أسبوع.

## الأسس العلمية للأدوات البحث:

## الصدق والثبات:

## جدول (03) يمثل صدق وثبات مقاييس البحث

المعالم الإحصائية المقياس	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة R الجدولية	الدلالة الإحصائية
الضغوط المهنية الصحة النفسية	7	6	0.05	0.95	0.97	0.70	دال
				0.80	0.89		

بالنسبة لمقياس الضغوط المهنية يتبين لنا من الجدول ان القيمة المحسوبة تقدر ب0.95 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب 0.70 لذا فان نتيجة الاختبار ذات دلالة معنوية بدرجة عالية، وبالنسبة لمقياس الصحة النفسية يتبين لنا من الجدول ان القيمة المحسوبة تقدر ب 0.80 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالمقارنة مع القيمة الجدولية والتي قدرت ب0.70 فان نتيجة الاختبار ذات دلالة معنوية بدرجة عالية.

#### الموضوعية:

كل من مقياس الضغوط المهنية و مقياس الصحة النفسية ذو لغة مفهومة و واضحة مفهومة غير مبهة المعاني و الكلمات و مألوفة لدى عينة البحث.

#### الوسائل الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، "ت" ستيودنت، المدى، النسبة المئوية

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

أولاً: حساب المدى لمقياس الضغوط المهنية:  $28 = 5 / (36 - 180)$  ومنه المدى هو: 28

ثانياً: تحديد مستويات الضغوط المهنية

جدول رقم (04): يمثل مستوى الضغوط المهنية وعدد الأساتذة في كل مستوى.

المجالات	مستوى الضغوط	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
من 0 الى 28	ضغوط مهنية منخفضة	12	48%
من 28 الى 56	ضغوط مهنية متوسطة	13	52%
من 56 الى 84	ضغوط مهنية مرتفعة	0	0%

#### تحليل النتائج:

يوضح الجدول رقم (01) ان عدد الأساتذة بالنسبة لدرجة الضغوط المهنية الضعيفة بلغ عددهم 12 أستاذاً بنسبة 48%، اما عدد الأساتذة في درجة الضغوط المهنية المتوسطة بلغ عددهم 13 أستاذاً بنسبة 52%، في حين لم نسجل أي استاذ يحمل ضغوط مهنية مرتفعة.

الجدول رقم 05 يبين الفروق بين الضغوط المهنية المنخفضة و الضغوط المهنية المتوسطة

الاحصاء الضغوط	عدد الأساتذة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
ضغوط مهنية منخفضة	12	81.41	8.67	8.47	1.72	دال
ضغوط مهنية متوسطة	13	107.30	6.31			

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 23

تحليل الجدول (5):

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 02 أن قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت (8.47) أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت ب (1.72) مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (23) مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين الضغوط المهنية المنخفضة و المتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (6): يبين الفرق بين أبعاد الصحة النفسية و الضغوط المهنية المنخفضة لدى أساتذة التربية

البدنية والرياضية

الاحصاء المقياس	عدد الأساتذة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
الصحة النفسية	25	80.24	5.06	0.43	1.75	دال
ضغوط مهنية منخفضة	12	81.41	8.67			

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 25

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم (06) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية بلغ (80.24) والانحراف المعياري (5.06) عند درجة حرية (25) ومستوى الدلالة (0.05)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للضغوط المهنية الضعيفة 81.41 و الانحراف المعياري (8.67) عند درجة حرية (25)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.43) و هي اقل من قيمة (ت) الجدولية (1.75) وهذا يدل على انه لا يوجد فرق دال إحصائياً. بين أبعاد الصحة النفسية و الضغوط المهنية المنخفضة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (7): يبين الفرق بين أبعاد الصحة النفسية و الضغوط المهنية المتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الإحصاء المقياس	عدد الأساتذة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
الصحة النفسية	25	80.24	5.06	14.36	2.02	دال
ضغوط مهنية متوسطة	13	107.30	6.31			

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 26

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم (07) يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية بلغ (80.24) والانحراف معياري (5.06) عند درجة حرية (26) وستولى الدلالة (0.05)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للضغوط المهنية المتوسطة (107.30) و الانحراف معياري (6.31) عند درجة حرية (26)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.36) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.02) وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين أبعاد الصحة النفسية و الضغوط المهنية المتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (8) يبين معامل الارتباط بين عينة الضغوط المهنية الضعيفة و المتوسطة بأبعاد الصحة النفسية

المعالم الإحصائية المقياس	معامل الارتباط	درجة الخطورة
ضغوط مهنية متوسطة	0.10	0.05
ضغوط مهنية ضعيفة	0.11	

تحليل الجدول:

من خلال الجدول رقم (08) يتبين لنا أن معامل ارتباط الضغوط المهنية المتوسطة مع أبعاد الصحة النفسية بلغ (0.10) عند درجة خطورة (0.05) وهو ارتباط ضعيف وكذلك معامل ارتباط الضغوط المهنية الضعيفة مع

الصحة النفسية بلغ (0.11) عند درجة خطورة (0.05) وهو ارتباط ضعيف أيضا وهذا ما يدل على أن العلاقة بين المتغيرين ضعيفة.

#### مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (4) و (5) يتضح لنا ان الأساتذة الذين أجريت عليهم الدراسة اختلفت الضغوط لديهم بين ضغوط مهنية متوسطة و ضغوط مهنية ضعيفة وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية ما يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الضغوط المهنية الضعيفة و الضغوط المهنية المتوسطة إلا انه لا يوجد ضغوط مهنية عالية عند عينة الدراسة ومن هنا نستنتج انه لا يوجد ضغوط مهنية عالية لدى الأساتذة الذين شملتهم الدراسة وهذا ما جاء مطابقا لنتائج دراسة هانم حامد ياركندي (1993) التي أجريت على عينة من الأساتذة في المراحل قصد معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية، ودرجة الضغط في ضوء بعض المتغيرات ومن بين ما جاء في نتائجها أنه

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين مستوى الضغط والطمأنينة النفسية، وهذا ما توافق أيضا مع دراسة "علي عسكر" و "احمد عباس" 1988 وقد قام بدراسة مدى تعرض العاملين في المهن الاجتماعية لضغوط العمل وذلك بتحديد درجة الضغوط التي يتعرضون لها في كل من مهنة التعليم و التمريض و الخدمة الاجتماعية ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة انه لا توجد ضغوط ذات دراجة عالية بالنسبة للعاملين.

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تقول انه هناك ضغوط نفسية ذات درجة عالية بالنسبة للأساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين أجريت عليهم الدراسة لم تتحقق

#### مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تبين لنا من خلال الجدول رقم (6) عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الضغوط المهنية المنخفضة والصحة النفسية، وبالتالي فكلما كان الفرد ذو ضغوط مهنية قليلة كلما كان يتمتع بصحة نفسية جيدة وهذا ما يجعله يؤدي وظيفته بشكل لائق، بينما تبين من خلال الجدول رقم (7) يتبين لنا وجود فرق دال إحصائيا بين الضغوط المهنية المتوسطة و أبعاد الصحة النفسية عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة اي انه كلما زادت الضغوط المهنية قلت الصحة النفسية، وهذا ما توافق مع دراسة "إسماعيل طه" و "الطاف ياسين" سنة 2006 حين توصل الباحثان الى انه كلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأستاذ وهذه علاقة تبدو طبيعية حيث أن الأستاذ الذي يعاني ضغوطا في مجال العمل لا يحصل لديه توافق مهني كما انه توصل الى أن أساتذة الجامعة

يعانون من ضغوطا مهنية، ويبدو أن الوضع الراهن بكل ما يحمل من احباطات متواصلة جعلت التدريسي الجامعي يشعر بالضغوط المهنية في عمله الذي يستلزم التفاعل مع الزملاء والطلبة. عليه يمكننا القول أن الفرضية الثانية التي كان مفادها: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصحة النفسية حسب مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية قيد الدراسة" قد تحققت.

#### مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (8) يتبين لنا من خلال معامل الارتباط بين الضغوط المهنية المتوسطة وأبعاد الصحة النفسية كان (0.11) وهو ارتباط ضعيف وكذلك بين الضغوط المهنية الضعيفة و أبعاد الصحة النفسية الذي كان (0.10) وهو أيضا ارتباط ضعيف وهذا يدل على انه لا توجد دلالة بين الضغوط المهنية وأبعاد الصحة النفسية لدى عينة البحث المدروسة وهذا ما يتوافق مع دراسة " محمد بنحيت محمد" 1994 حين توصلت الدراسة الى انه هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر وتحقيق الذات، ويتعارض مع دراسة لطفي إبراهيم 1994 الذي توصل الى انه توجد علاقة ايجابية بين ضغوط العمل والثقة بالنفس والعصبية وتقدير الذات.

ومنه نستنتج ان الفرضية التي تقول انه هناك علاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة لم تتحقق.

#### الاستنتاجات:

- هناك ضغوط مهنية بدرجة متوسطة وبدرجة ضعيفة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة
- هناك فرق دال بين الضغوط المهنية المتوسطة والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة.
- لا يوجد فرق دال بين الضغوط المهنية الضعيفة و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة.

#### الاقتراحات والتوصيات:

- تحسين حاجات الأساتذة النفسية ومراعاة الجوانب الإنسانية في التعامل معهم وإشعارهم بالدعم
- توعية الأساتذة بضرورة الصبر و الإيمان بقدراتهم وتذكيرهم بمدى أهمية هذه المادة ومكانتها في المنظومة التربوية.

- توفير الإمكانيات اللازمة لتسهيل عمل الأستاذ وتذليل الصعوبات لديه وبالتالي تخفيف وطأة الضغط لديه.
- رفع عامل التحفيز لدى هاته الشريحة بمراجعة شبكة الأجور والترقية.
- توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءاته.
- تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية بعد ذلك التكوين الذي تلقاه في معاهد التربية البدنية والرياضية، بهدف ترسيخ المبادئ والمعارف والتقنيات الأساسية الخاصة بالمادة

#### المصادر و المراجع:

- 1- العبيدي محمد جاسم. (2009). مشكلات الصحة النفسية أم ا رضها وعلاجها (المجلد الطبعة الأولى). عمان: دار الثقافة.
- 2- الغرير أحمد نايل؛ أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2008). التعامل مع الضغوط النفسية (المجلد الطبعة الأولى). عمان: دار الشروق.
- 3- حامد عبد السلام زهران. (1987). قاموس علم النفس (المجلد الطبعة الثانية). مصر: علم الكتب.
- 4- عبد العزيز، مفتاح محمد. (1997). القران وعلم النفس (المجلد الطبعة الأولى). بنغازي - ليبيا: دار الكتب الوطنية.
- 5- عبدالله هشام إبراهيم أساليب مواجهة ضغوط النبال مايسة احمد. (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر. جامعة عين الشمس: المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد و المجال التربوي).
- 6- ماجدة بهاء السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (المجلد الطبعة الأولى). عمان: دار صفاء.