

الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الرياضية في محافظة القادسية

بحث وصفي

من قبل

د. سلام جبار صاحب

د. مي علي عزيز

٢٠٠٨م

١٤٢٩ هـ

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تحتل التربية منذ القدم مكانة خاصة في حياة المجتمعات والافراد، اذ تؤدي التربية دورا مهما في المحافظة على تراث المجتمع، اذ انها اداة تقدم هذا التراث وتطويرة واغنائه وعن طريق التربية يتم اعداد اهم عناصر تنمية المجتمع وتقدمه وهي القوة البشرية المدربة والمؤهلة، لذلك ينبغي ان تنطلق العملية التربوية من فلسفة المجتمع واهدافه وتتجه نحو المستقبل ساعية الى تحقيق تطلعاته.

وتعد التربية الرياضية جزءا من التربية العامة، فمن خلالها يتم بناء اجيال قادرة ان تساهم في بناء وطنها وتحمل الابعاء والمسؤوليات الملقاة على عاتقها، اذ اصبحت الرياضة اليوم وسيلة فاعلة في تحقيق الاهداف التي تصبو اليها المجتمعات، فلم تعد وسيلة لخلق الابطال فقط وانما غاية اجتماعية يمارسها الجميع ومن خلالها يمكن تحقيق المتطلبات الاجتماعية واكساب التلاميذ الصفات الخلقية والتربوية والاجتماعية الحميدة فضلا عن الصفات البدنية والمهارية.

كما تعد الرياضة المدرسية المرحلة الاولى لاكتشاف المواهب الواعدة في المجال الرياضي، وهذا لا يتم الا من خلال درس للتربية الرياضية يتمتع بكامل المواصفات من حيث وفرة الساحات والادوات فضلا عن معلم قادر على اداء هذا الدرس بشكل نموذجي يمكن من خلاله تحقيق الاهداف العامة والخاصة، اذ ان للمعلم الدور الكبير في تحديد نوعية التعلم واتجاهه، ومن ثم نوعية مستقبل هذه الاجيال وحياة الامة نظرا لما يؤديه من دور فاعل في تشكيل ملامح شخصية التلاميذ، اذ تحتل مرحلة المدرسة الابتدائية اهمية كبيرة باعتبارها الحجر الاساس الذي تشيد عليه المراحل الدراسية اللاحقة، اذ يكتسب التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية المهارات الاجتماعية الاساسية وتهيء لهم الفرصة لنمو القدرات والاستعدادات التي تآخذ شكلها في المراحل الدراسية التالية لهذه المرحلة، اذ تزودهم بثروة كبيرة من اللغة وحصيلة وافرة من مفرداتها وتعلمه الاستخدام الامثل لحواسه وتدريبه على الكثير من المهارات الحركية التي تتسجم مع عمره ونموه وتوجيه نشاطاته وتشجيعه على الانطلاق الموجه منذ صغره، اذ ان جميع اثار المحيط يترجمها الاطفال الى حركة، مما يساعدهم في بناء القابلية الحركية لهم ، فهم يتعلمون الممارسة الحركية من خلال المزاولة الحرة للعب، في درس التربية الرياضية والذي يساهم في تأسيس اللبنة الاولى في رفد الاندية الرياضية والمنتخبات الوطنية باللاعبين الواعدين، ومما تقدم تبرز اهمية المعلم في العملية التعليمية، اذ ان أي نشاط تعليمي يعتمد اساسا على نوعية المعلمين الذين يقومون بالتعليم .

ان مراعاة الخصائص النفسية اصبحت حاجة ملحة في العصر الحالي، نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي وتعد الحياة الاجتماعية، فضلا عن الاهمال الكبير الذي تعرضت له العملية التعليمية عموما ولعقود من الزمن مما انعكس سلبا على العملية التعليمية برمتها وضمنها درس التربية الرياضية، فعدم توفر الاجهزة والادوات وقلة الملاعب والمساحات او ندرتها وانشطار المدارس على نفسها، فضلا عن الوضع المعاشي السيء الذي كان يعيشه المعلم كل هذه العوامل ساهمت في تراجع درس التربية الرياضية، مما يولد ضغوطا مهنية على معلم التربية الرياضية، ومن هنا تجلت اهمية البحث في محاولة الباحثين في التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلموا التربية الرياضية في محافظة القادسية بغية ايجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من هذه الضغوط وتقليل مدى الاثر الذي تسببه.

٢-١ مشكلة البحث

تتجلى مشكلة البحث في الكشف عن الضغوط المهنية التي يعاني منها معلموا التربية الرياضية في محافظة القادسية والتي تولدت نتيجة للعوامل التالية:

- ١- الاهمال الكبير الذي اصاب درس التربية الرياضية والذي ادى الى ركوده وانعدامه احيانا .
 - ٢- عدم توفر الادوات والاجهزة والملاعب وندرته، مما ادى الى قلة فاعلية درس التربية الرياضية.
 - ٣- انشطار المدارس على نفسها مما قلص ساعات الدوام.
 - ٤- الوضع المعاشي السيء للمعلم .
- كل هذه العوامل السابقة الذكر ساهمت في انحسار الرياضة المدرسية وغياب الدور الفاعل الذي كانت تؤديه في السابق، مما اثر سلبا على الحركة الرياضية في عموم المجتمع وانعكس سلبا على معلم التربية الرياضية، فاصبح يعاني مابين طموحه ورغبته في اداء درس نموذجي وواقع خال تماما من ابسط مقومات نجاح الدرس.

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث الى:

-التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلموا التربية الرياضية في محافظة القادسية.

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحثين ان هناك ضغوط مهنية يتعرض لها معلموا التربية الرياضية.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: معلموا ومعلمات التربية الرياضية في محافظة القادسية للعام الدراسي ٢٠٠٧-٢٠٠٨م.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٢/٥/٢٠٠٨ ولغاية ١٢/١١/٢٠٠٨ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة القادسية.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الضغوط

هناك الكثير من الباحثين ان مصطلح الضغوط مقاربا إلى مصطلح القلق كون الضغط يعد حالة انفعالية يحاول الفرد تجنبها كونها تؤثر على الأداء بصورة سلبية بسبب التوتر العضلي الزائد عن الحد. وتعرف الضغوط: وهي "حالة من حالات الإحباط الفعلي والوجداني استجابة لتأثيرات خارجية وغالبا ما تتميز بزيادة سرعة معدل ضربات القلب ،وارتفاع ضغط الدم ، والعصبية وغيرها من الأعراض الأخرى". ^(١) كما تعرف " بأنها الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف ،حيث ان الجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثا نمطا من الاستجابات التي تحدث سرورا أو ألما وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين " ^(٢) وعرفها إبراهيم " تغيير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة " ^(٣) .

ويرى الباحث ان الضغوط المهنية " هي الاستجابات الانفعالية الناتجة من التعب والإرهاق الناتج عن العمل وعدم التكيف بين ما يطمح له الفرد في عمله وواقع الحال المفروض عليه مما يولد استجابات انفعالية تؤدي إلى آثار نفسية مؤلمة " وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص فتسمى ضغوطا داخلية او قد تكون من المحيط الخارجي وتسمى ضغوطا خارجية ، وبغض النظر عن نوعها فهي تعد استجابات لتغيرات بيئية .
أنواع الضغوط: ^(٤)

تعد الضغوط النفسية العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط ، فالضغوط الناجمة عن طريق إرهاق العمل ومتاعبه والتي تؤدي إلى التعب والملل ، وينتج عنها القلق النفسي حسب شدة او ضعف الضغط المسلط على الفرد وهناك أنواع عديدة من الضغوط هي :-

١. ضغوط مهنية ٢. ضغوط عائلية ٣. ضغوط اجتماعية ٤. ضغوط داخلية
 ٥. ضغوط ذاتية ٦. ضغوط مادية ٧. ضغوط صحية
- مراحل التخلص من الضغوط " ^(٥)

هناك عدة مراحل للتخلص من الضغوط هي :-

١. المرحلة الأولى : مرحلة التفكير وهي مرحلة الاستعداد النفسي والعقلي لعملية التغيير
٢. المرحلة الثانية : مرحلة الانتقال من التفكير النظري إلى الجانب العملي من خلال وضع قائمة بالأسباب والمعوقات التي تحول بين الفرد والتغيير وكيفية التغلب عليها .
٣. المرحلة الثالثة : مرحلة الإعداد وفيها يكون الفرد قد وصل إلى مرحلة الإقناع للقيام بالتغيير من خلال وضع الوسائل الملائمة للقيام بذلك .
٤. المرحلة الرابعة : مرحلة التنفيذ الفعلية وفيها يتم ترتيب الأعمال وإعداد الأدوات اللازمة للتغيير .
٥. المرحلة الخامسة : مرحلة الثبات والحفاظ على ما تم التوصل إليه ، اذ يكون دليل النجاح هو مدى الالتزام بالخطوة الموضوعية مع تحديد الأخطاء ليتم تجنبها فيما بعد .
٦. المرحلة السادسة : مرحلة النهاية والتخلص من الضغوط .

^(١) www.feedo.com/QualityOfLife/stress/

^(٢) www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/

^(٣) عبد الستار إبراهيم :الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث ، الكويت ، عالم المعرفة، ١٩٩٨ ، ص١١٨

^(٤) www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/

^(٥) www.feedo.com/QualityOfLife/stress/

نظريات الضغوط:

فيما يأتي عرض لعدد من النظريات التي فسرت الضغوط النفسية ومبادئها الأساسية:

١- نظرية التقييم العقلي المعرفي لازاروس:

انصب اهتمام العالم لازاروس على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، إذ إن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة وأكد على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على المواقف المواجهة وإن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط.^(١)

ويرى لازاروس أن عملية تعرض الفرد للمواقف الضاغطة تمر بثلاث مراحل هي:^(٢)

- ١-التعرض للعوامل الضاغطة:يتعرض الفرد فيها الى نوعين من العوامل المسببة للضغوط هما:
 - أ-المتطلبات البيئية : وهي تلك الاحداث الخارجية التي يواجهها الافراد في حياتهم وتتطلب منهم التوافق معها كالاتزامات العائلية مثل المرض وغيره.
 - ب-المتطلبات الشخصية: وهي الاهداف والقيم والبرامج والفعاليات التي يسعى لتحقيقها او المحافظة عليها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع وتطوير علاقاته الشخصية.
- ٢-تقييم الموقف الضاغط: اهمية ادراك الفرد وتقييمه للموقف الضاغط والاساليب التي يستخدمها للتعامل معه وهنا توجد عمليتين متوازيتين للتقييمين الاول والثاني:
 - أ-النقيص الاول : الذي يبدأ باصدار الفرد حكما معينا على العامل الضاغط فهو ربما يقيم الموقف الذي يتعرض له على انه خطير او غير خطير، ايجابي او سلبي.
 - ب-التقييم الثاني: وفيه يحاول الفرد التخلص من الصراع الذي سببه العامل الضاغط وذلك باختباره احد اساليب التعامل التي تساعد على تخفيف حدة الصراع الذي يعاني منه.
- ٣-الاستجابة للضغوط:المرحلة الاخيرة في عملية التعرض للضغوط وهنا يحاول الفرد اختيار احد بدائل الاستجابة(السيولوجية،المعرفية،السلوكية)وذلك بهدف التخلص من تاثير العامل الضاغط وتعتمد استجابة الفرد على المراحل السابقة لهذه العملية فهي تعتمد على طبيعة العوامل الضاغطة التي تعرض لهاوتقييمه للمواقف واختياره للاسلوب المناسب في التعامل معه

٢- نظرية احداث الحياة الضاغطة:^(٣)

^(١) (وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، ١٩٩٤، ص٤.

^(٢) مؤيد عبد الرزاق حسو مرعي المشهداني: تاثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٥، ص٢٨.

^(٣) Kaplan, Hrold et al:Comperhensive text book of psychiatry, 6th, edition, ViWilliam&Wilkins,1995,p155.

ركزت هذه النظرية على الاحداث البيئية التي يتعرض لها الانسان في حياته واعتمدها ادولف ماير (Meyer) في بحوثه ودراساته التي اجراها باستخدام قوائم خبرات الحياة لتشخيص المشكلات الطبيعية وقد ظهرت احصائيات ولدرجات مختلفة من تغيرات احداث الحياة وقد كان الرواد لهذه القوائم الاستبائية كلا من (Richard Rahe & Thomes Holmes) اللذين صمما استبيان تغيرات الحياة الحديثة ويضم (٤٢) حدثا يعتمد على تقييم الشخص لتغيرات في حياته وقد وجد ان هناك علاقة بين الاحداث والاصابة ببعض الامراض فضلا عن تكرار هذه الاحداث الواقعة على الشخص نفسه تعمل على وضع استجاباته في قالب مشابه للاحداث التي سوف تكرر عليه مستقبلا.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد اختيار المنهج الذي يسلكه الباحث ، ومن هنا اختار الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) كونه الأنسب للوصول الى حل للمشكلة ، والمنهج المسحي يعد من الفروع الرئيسية للمنهج الوصفي وهو يعتمد على " تجميع البيانات والحقائق الجارية عن موقف معين ، وذلك من خلال عدد كبير نسبيا من الحالات في وقت معين " (٩) .

٢-٣ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث للدراسة الحالية من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مركز محافظة القادسية والذين يقومون فعلا بالتعليم في المدارس الابتدائية والبالغ عددهم (١٣٢) معلما ومعلمة في مركز محافظة القادسية .

٣-٣ عينة البحث

العينة هي جزء من المجتمع وهي طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن جميع عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين في جميع عناصر مفردات مجتمع البحث وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهدافه، ولقد بلغ حجم العينة (٧٨) معلما ومعلمة ونسبة (٥٩.٠٩ %) من المجتمع تم اختيارهم عشوائيا بالاسلوب المتناسب الطبقي.

جدول (١)

يبين حجم العينة موزعة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
معلم	٤٥	٥٧.٦٩
معلمة	٣٣	٤٢.٣١
المجموع	٧٨	١٠٠

٤-٣ عينة البحث الاستطلاعية

تم اختيار عينة استطلاعية من مجتمع البحث ممن يقومون فعلا بتعليم مادة التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بلغت (١٥) معلما ومعلمة تم اختيارهم عشوائيا، من خارج عينة البحث ، بتاريخ ٢٠٠٨/٦/٢٠ وكان الغرض منها :
١. التعرف على مدى تفهم العينة للفقرات والاسئلة في الاستمارة .

(٩) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٦ ، الكويت ، وكالة المطبوعات ، ١٩٨٢ ص ٢٩٩

٢. التعرف على السلبيات والصعوبات التي ترافق تطبيق الاختبارات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية .

٣-٥ وسائل جمع البيانات والأدوات اللازمة :

لا بد من الاستعانة بالوسائل والأدوات اللازمة لانجاز البحث، ويقصد بها " الوسائل التي يستعين بها الباحث لحل مشكلة البحث " (١٠) وقد استخدم الباحثين الوسائل والأدوات البحثية الآتية :

١. المصادر والمراجع العربية .
٢. فريق العمل المساعد (٥)
٣. الشبكة العالمية للانترنت
٤. الاستبانة . ينظر ملحق رقم (١)

٣-٦ الاستبانة

تم الاستعانة بالاستبانة التي أعدها (محمد حسن علاوي) والخاصة بالضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية (١١)، وتتكون الاستبانة من (٣٦) فقرة موزعة على (٦) أسباب او عوامل للضغوط المهنية هي :

١. أسباب وعوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة .
٢. أسباب وعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .
٣. أسباب وعوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم .
٤. أسباب وعوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي (الإشراف التربوي)
٥. أسباب وعوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة .
٦. أسباب وعوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين .

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي في اتجاه هدف القائمة - أي التي تشير إلى وجود الضغوط - أما بالنسبة للعبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي :

الدرجة (٥) تصبح (١)، (٤) تصبح (٢)، (٣) تبقى كما هي ، (٢) تصبح (٤)، (١) تصبح (٥).

٣-٧ التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية ، قام الباحثين بمساعدة فريق العمل المساعد بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٠٨/٩/٢١ ، من خلال توزيع استبانة الاستبيان على عينة الدراسة والبالغة (٧٨) معلما ومعلمة، ومن ثم قام

(١) فاخر عاقل : أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية . بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨٢ . ص ٢٢٠

(٥) تكون فريق العمل المساعد من

١. السيد عدنان نغيش / مدرس تربية رياضية ، طالب ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .
٢. السيد حبيب شاكر / مدرس تربية رياضية ، طالب ماجستير كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .
٣. السيد قاسم محمد / معلم تربية رياضية / المديرية العامة لتربية القادسية .
٤. السيد قحطان خضير / مدرس تربية رياضية / المديرية العامة لتربية القادسية .

(١١) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ . ص ٤٩٤

الباحثين بجمع الاستثمارات وتفرغها، وتبين ان (٤) استثمارات لم تكن الإجابة عليها بصورة صحيحة وبذلك تم استبعادها ، كما بلغ عدد الاستثمارات التي لم يتم استرجاعها (٣) استثمارات ، وبذلك أصبح مجموع الاستثمارات التي تم معالجتها إحصائياً (٧١) استثماراً .

٣-٨ التحليل الإحصائي لفقرات الاستبانة:

يعد التحليل الإحصائي لفقرات أكثر أهمية من التحليل المنطقي كونه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه، بالاعتماد على بعض المؤشرات مثل قدرتها على التمييز بين المجيبين ومعامل صدقها وصعوبتها، ويعد أسلوب المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي من الأساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات، لذلك اعتمدها الباحثين في حساب القوة التمييزية لفقرات ومعاملات صدقها وكما يأتي:

أ- القوة التمييزية لفقرات: لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة من فقرات الاستبانة بين المجموعتين الطرفيتين في الدرجة الكلية ، تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها جميع أفراد العينة من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم اختيرت ال(٢٧%) من الدرجات العليا في كل فقرة وال(٢٧%) من الدرجات الدنيا لتمثلاً للمجموعتين الطرفيتين، وبذلك أصبح عدد أفراد كل مجموعة (١٩) فرداً، ثم تم استخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، وتبين ان جميع فقرات الاستبانة كانت مميزة بين المجموعتين الطرفيتين، إذ كانت القيمة التائية الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية(٣٦) تساوي (٢.٠٤٢) وكما موضح في الجدول(١).

ب- معامل الاتساق الداخلي: استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات الاستبانة والدرجة الكلية لها، ومن المعروف انه كلما زاد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس أكبر، فضلاً عن اعتماد الدرجة الكلية للاستبانة محكاً داخلياً للتعرف على معامل صدق الفقرة، إذ تبين ان جميع الفقرات صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها، إذ كانت قيمة (ت) لمعاملات الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة(٢) تحت مستوى دلالة(٠,٠٥) ودرجة حرية(٦٩) وكما موضح في الجدول(٢).

جدول(٢)

معاملات التمييز وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاستبانة

رقم الفقرة	القوة التمييزية	معامل الارتباط	قيمة(ت) المحسوبة	رقم الفقرة	القوة التمييزية	معامل الارتباط	قيمة(ت) المحسوبة
١	٤.٦٥	٠.٥١٨	9.537	١٩	٤.٨٥	٠.٣٧٣	6.331
٢	٣.٦٣	٠.٤١٣	7.141	٢٠	٣.٩٧	٠.٣١٩	5.301
٣	٥.٧٣	٠.٤٣٣	7.565	٢١	٥.١٩	٠.٣٨٥	6.569
٤	٤.٦٤	٠.٥٣٣	9.920	٢٢	٥.٦٣	٠.٤٩٧	9.019
٥	٤.٧١	٠.٤١٠	7.079	٢٣	٥.٣٦	٠.٤٧٦	8.524
٦	٦.١٥	٠.٤٣٠	7.500	٢٤	٣.٢٨	٠.٤٧٤	8.477
٧	٥.٦٤	٠.٤٤١	7.738	٢٥	٣.٧٦	٠.٤٧٤	8.477
٨	٥.٧٦	٠.٥٠٧	9.263	٢٦	٦.٨٦	٠.٤٣٢	7.543

2.585	٠.١٦٢	٦.١٧	٢٧	7.651	٠.٤٣٧	٣.٧١	٩
4.880	٠.٢٩٦	٤.١٥	٢٨	٦.٦٩٠	٠.٣٩١	٤.١١	١٠
6.272	٠.٣٧٠	٣.٩١	٢٩	10.589	٠.٥٥٨	٦.١٦	١١
10.925	٠.٥٧٠	٣.٧٣	٣٠	5.769	٠.٣٤٤	٥.٣٦	١٢
10.183	٠.٥٤٣	٤.٨٠	٣١	6.469	٠.٣٨٠	٣.٦٥	١٣
10.104	٠.٥٤٠	٥.٦٤	٣٢	5.884	٠.٣٥٠	٢.٦٨	١٤
9.141	٠.٥٠٢	٤.٠٦	٣٣	11.935	٠.٦٠٤	٤.٨٤	١٥
8.226	٠.٤٦٣	٣.٨١	٣٤	11.568	٠.٥٩٢	٣.٩٢	١٦
8.710	٠.٤٨٤	٦.٠٥	٣٥	4.916	٠.٢٩٨	٥.١٨	١٧
9.791	٠.٥٢٨	٤.٦١	٣٦	7.565	٠.٤٣٣	٣.١٩	١٨

٩-٣ الأسس العلمية للاستبانة

١-٩-٣ صدق الاستبانة

يعد الصدق من اهم خصائص المقاييس التربوية والصدق معناه ان يقيس الاختبار ما وضع لقياسه على ان يناسب قدرة المفحوصين وأشار (قيس ناجي وبسطويسى احمد ١٩٨٤) "تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها فعلا" ^(١٢) ولغرض استخراج صدق الأداة استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق المحتوى من خلال عرضها على خبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس في التربية الرياضية * ، فضلا عن صدق البناء والذي تم التحقق منه من خلال ايجاد القوة التمييزية والاتساق الداخلي ل فقرات الاستبانة.

٢-٩-٣ ثبات الاستمارة

الثبات يعني "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس" ^(١٣) وقد استخدم الباحث في قياس ثبات الاستمارة طريقة إعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاستبانة على عينة مكونة من (٢٠) معلما ومعلمة من خارج عينة البحث بتاريخ

^(١٢) (قيس ناجي وبسطويسى احمد (مصدر سبق ذكره) . ص ١١٤

* الخبراء الذين تم عرض الاستبانة عليهم

١. أ.د. محمد جاسم الياسري .

٢. أ.د. عبد الجبار سعيد .

٣. أ.م.د. ياسين علوان

^(١٣) (لبنى السيد فرحات : الاختبار والقياس في التربية الرياضية . القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ . ص ١٤٤

٢٠٠٨/٦/٢٠ ومن ثم إعادة الاختبار بعد مرور اسبوعين على نفس العينة بتاريخ ٢٠٠٨/٧/٤ اذ تم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني ،وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٨) وهو مؤشر جيد لاعتماد المقياس .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية الآتية :

١. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
٢. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
٣. اختبار (ت) لمعنوية معامل الارتباط.
٤. الوسط الحسابي
٥. الانحراف المعياري
٦. النسبة المئوية

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج

من خلال ملاحظة الجدول (٣) يتبين ان الوسط الحسابي للعامل الأول (العمل مع التلاميذ) بلغ (١٧.٠٢) وبانحراف معياري مقداره (٢.٧٩) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للعامل الثاني (الإمكانات المادية للمدرسة) (٢١.١٢) وبانحراف معياري مقداره (٣.٩٧) ، أما العامل الرابع والمتعلق ب (الراتب الشهري للمعلم) فقد حصل على أعلى وسط حسابي لجميع العوامل المسببة للضغط المهنية بمقدار (٢١.٤١) وبانحراف معياري مقداره (٢.٦٥) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للعامل الرابع (الإشراف التربوي) (١٧.٥٠) وبانحراف معياري بلغ (٣.١٢) ، أما العامل الخامس (العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة) فقد بلغ وسطه الحسابي (١٧.١٧) وبانحراف معياري مقداره (٢.٩٨) ، وأخيرا بلغ الوسط الحسابي للعامل السادس (العلاقة مع المعلمين الآخرين) (١٧.٨٠) وبانحراف معياري مقداره (٣.٠٤) .

جدول (٣)

يبين الاوزان النسبية والترتيب والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واقيام معامل الالتواء للعوامل المسببة للضغط

ت	العوامل المسببة للضغط	مجموع الاستجابات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوزن النسبي	الترتيب
١	العمل مع التلاميذ	١٢٠٩	١٧.٠٢	٢.٧٩	٠.١٨	١٥.١٩٨	٦
٢	الإمكانات المادية للمدرسة	١٥٠٠	٢١.١٢	٣.٩٧	٠.٣٧	١٨.٨٥٦	٢
٣	الراتب الشهري للمعلم	١٥٢٠	٢١.٤١	٢.٦٥	٠.١١	١٩.١٠٧	١
٤	الإشراف التربوي الرياضي	١٢٤٣	١٧.٥٠	٣.١٢	٠.٣٥	١٥.٦٢٥	٤
٥	العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	١٢١٩	١٧.١٧	٢.٩٨	٠.٦٦	١٥.٣٢٤	٥
٦	العلاقة مع المعلمين الآخرين	١٢٦٤	١٧.٨٠	٣.٠٤	٠.٦٤	١٥.٨٨٩	٣
	المجموع	٧٩٥٥					

كما يبين الجدول ان اقيام معامل الالتواء لجميع العوامل المسببة للضغوط المهنية جاءت أدنى من (± 1) وهذا يعني عدم وجود تطرف في إجابات العينة اذ جاءت الإجابات قريبة من المنحنى ألعنالي النموذجي " الذي يكون معامل التواءه يساوي صفرا ، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء " ^(١٤) .

كما يبين الجدول الاوزان النسبية للعوامل المسببة للضغوط وعند ترتيب العوامل تنازليا حسب إجابات العينة يتضح ان العامل الخاص (بالراتب الشهري) جاء بالمرتبة الأولى ، فيما جاء العامل الذي يخص (التعامل مع التلاميذ) جاء بالمرتبة السادسة وهو اقل العوامل المسببة للضغوط وكما مبين في الجدول (٤)

جدول (٤)

يبين ترتيب العوامل تنازليا حسب اجابات العينة

المرتبة	العامل	تسلسل العامل في المقياس
الأولى	الراتب الشهري للمعلم	٣.
الثانية	الإمكانات المادية للمدرسة	٢.
الثالثة	العلاقة مع المعلمين الآخرين	٦.
الرابعة	الإشراف التربوي الرياضي	٤.
الخامسة	العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	٥.
السادسة	العمل مع التلاميذ	١.

٢-٤ مناقشة النتائج

يتضح مما تم عرضه سابقا من نتائج ان العوامل الستة المسببة للضغوط المهنية قد ساهمت بشكل متفاوت في تعرض معلمي ومعلمات التربية الرياضية للضغوط المهنية ، اذ يعد العامل الخاص (بالراتب الشهري للمعلم) العامل الأكثر تأثيرا في تعرضهم للضغوط ، ويرى الباحثين ان الظروف الاقتصادية السيئة التي تعرض لها المعلمون سابقا أثرت على حياتهم المهنية والاجتماعية والاقتصادية ، اذ ان ما يتقاضاه المعلم من مرتب شهري لا يكفي لسد ابسط احتياجات العائلة من المعيشة ، فضلا عن تعرضه للمضايقات المادية في شراء احتياجاته من التجهيزات الرياضية مما يحمله أعباء إضافية ، خاصة اذا علمنا بعدم وجود حوافز مادية " فالإقتصار على المرتب المحدود دون وجود مصادر دخل أخرى ، اثر على حياته من الناحية الاقتصادية والتي أثرت بالتالي على ادائه المهني " ^(١٥) .

أما العامل الذي حاز على المرتبة الثانية من حيث مستوى الضغوط فهو (الإمكانات المادية بالمدرسة) ، ان عدم توفر الإمكانات المادية بالمدرسة لغرض القيام بالنشاطات والمسابقات الرياضية فضلا عن عدم توفر الملاعب والتجهيزات

^(١٤) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩. ص ١٦٦

^(١٥) طارق حمد وميلاد محمد " دراسة تحليلية لبعض المشكلات المهنية لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي بمدينة مصراتة بالجمهورية العربية الليبية : مجلة التربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٠ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٤٣

والأدوات ساهم بشكل كبير في تعرض المعلمين والمعلمات إلى الضغوط المهنية ، فكيف يتمكن معلم التربية الرياضية من إخراج درس كفيل بتطوير التلاميذ مع وجود إمكانيات محدودة وفقيرة في عموم المدارس ، وهذا مما اثر على الرياضة بشكل عام ، كون الرياضة المدرسية تعد العامل الأبرز في اكتشاف المواهب والطاقات الواعدة وذكرت (عفاف عبد الكريم ١٩٨٩) " ان عدم وفرة الأدوات والوسائل التعليمية المناسبة تكون سببا في صعوبة تنفيذ درس التربية البدنية " (١٦) .

اما (العلاقة بين معلم الرياضة والمعلمين الآخرين) فقد جاءت بالمرتبة الثالثة من حيث الأهمية للعوامل المسببة للضغوط ، ان عدم جدية الدرس الذي يخرجها المعلم بسبب افتقاره إلى الأدوات والأجهزة ، فضلا عن نظرت المجتمع عموما لدرس التربية الرياضية بكونه درس غير أساسي ، كل هذا سبب في ان كثيرا من المعلمين الآخرين يحاولون الاستفادة من هذا الدرس بتدريس مواد أخرى مما سبب حرجا لمعلم التربية الرياضية ، وأحيانا يؤدي إلى علاقة سيئة بين المعلمين ومعلم التربية الرياضية ، فضلا عن قلة الحصص المخصصة لهذه المادة خاصة اذا علمنا ان معظم المدارس منشطرة إلى دوامين او ربما اكثر من ذلك ، لذا لابد من إعادة النظر بأهمية هذه المادة ليس فقط كونها تنمي قدرات الطلاب البدنية والمهارية فحسب انما تعد الرياضة من اهم العوامل للحصول على جسم سليم خالي من الأمراض .

اما العامل الذي حل بالمرتبة الرابعة فهو (عامل الإشراف التربوي) والذي يعد من الاسباب التي تعرض المعلمين للضغوط المهنية ، اذ لا يقتصر دور المشرفين كجهاز رقابي بل في الحقيقة هو دور مساعد للمعلم في كيفية تنفيذ المنهج المقرر وتحقيق الأهداف الموضوعية بأيسر الطرق وأسهل الأساليب ، ان مشاركة المعلمين مع المشرفين في وضع المناهج سيحل الكثير من المشكلات كما سيساعد في تطوير المنهج الموضوع ، وأشار (احمد حسين اللقاني ١٩٩٥) "بضرورة إتاحة الفرصة للمعلم للتعبير عن رأيه وان يشارك مع المشرفين التربويين والخبراء وغيرهم في حلقات المناقشة لتبادل الآراء وعرض المشكلات والتجارب التي قد تؤدي إلى التطوير والتحديث المهني " (١٧) .

اما العاملين الآخرين (العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة) و (العمل مع التلاميذ) ، فيعد هذان العاملان من اقل العوامل المسببة للضغوط اذ ان العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة لا تشوبها شائبة اذ ان إدارة المدرسة تحاول جاهدة من توفير مستلزمات وأدوات درس التربية كونها متفهمة تماما ان سبب القصور في إخراج درس نموذجي للتربية الرياضية لا يتعلق في إمكانية المعلمين بقدر تعلق الموضوع بأسباب خارجة عن إرادة المعلم والمدرسة معا ، كما ان (التعامل مع التلاميذ) والذي جاء بالمرتبة السادسة يعد من اقل العوامل المسببة للضغوط المهنية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية اذ ان المعاناة من هذا العامل تعد بسيطة ويمكن تجاوزها في حال توفر العوامل الأخرى ، اذ الطالب في هذه المرحلة يتميز بحب الحركة واللعب والمرح وهذا ما يوفر له درس التربية الرياضية في حال إخراجها بشكل جيد ، ومما تقدم يكون الباحثين قد حققا أهدافهما في التعرف على الضغوط المهنية التي يعاني منها معلم التربية الرياضية في محافظة القادسية .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء عرض ومناقشة النتائج فان الباحثين استنتجا الآتي :

(١٦) عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، ١٩٨٩ . ص ٣٢١

(١٧) احمد حسين اللقاني : المناهج بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٩٥ . ص ٢٩٣

١. محدودية المورد المالي لمعلم التربية الرياضية .
٢. معظم المدارس تعاني من قلة الملاعب فضلا عن قلة توفر الأدوات والمستلزمات .
٣. اعتبار مادة درس التربية الرياضية مادة غير أساسية .
٤. تمتع المعلمين بعلاقات جيدة مع إدارات المدارس .

٢-٥ التوصيات

- بناءا على ما جاء من استنتاجات فان الباحثين يوصيا بالاتي :
١. وضع حوافز مادية لمعلمي التربية الرياضية .
 ٢. منح المعلمين تجهيزات رياضية سنوية .
 ٣. توجيه الإعلام الى ضرورة تغيير نظرة المجتمع عن درس التربية الرياضية واعتباره درسا مهما وأساسيا .
 ٤. تزويد المدارس بالتجهيزات والأدوات وإنشاء الملاعب والساحات الرياضية في المدارس .
 ٥. عمل ندوات وحوارات مستمرة بين المعلمين والمشرفين الاختصاص لوضع منهج متكامل يمكن تنفيذه وفق الإمكانيات المتاحة .

المصادر والمراجع

١. احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه، ط٦، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٨٢
٢. احمد حسين اللقاني: المناهج بين النظرية والتطبيق، ط٤، القاهرة، عالم الكتب ، ١٩٩٥
٣. فاخر عاقل : اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٨٢
٤. قيس ناجي وبسطويسى احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
٥. كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢، الموصل، دار الكتب، ١٩٨٧
٦. ليلي السيد فرحات: الاختبار والقياس في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١
٧. محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
٨. عبد الستار ابراهيم: الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، الكويت، عالم المعرفة، ١٩٩٨
٩. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، ١٩٨٩
١٠. طارق حمد وميلاد محمد : دراسة تحليلية لبعض المشكلات المهنية لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الاساسي بمدينة مصراتة بالجمهورية العربية الليبية : مجلة التربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٠ ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧
١١. مؤيد عبد الرزاق حسو مرعي المشهداني: تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٥.
١٢. وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩

١٣. وفاء يوسف دعنا: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، ١٩٩٤.

14. <http://www.alsabaah.com>

15. <http://www.alriyadh.com>.

16. www.feedo.com/QualityOfLife/stress/

17. www.hayatnafs.com/occupationalpsychiatry/

18. Kaplan, Hrold et al: Comprehensive text book of psychiatry, 6th ,edition, ViWilliam&Wilkins,1995.

الملاحق

استمارة استبيان

الزميل العزيز معلم (مدرس) التربية الرياضية المحترم

- فيما يلي بعض العبارات التي توضح بعض المواقف او الحالات التي قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي بالمدرسة
- الرجاء قراءة كل عبارة جيدا واجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها برسم دائرة حول الرقم الذي يعبر بكل صدق وامانة عن وجهة نظرك وذلك على النحو التالي :
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم (٥) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم (٤) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (٣) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (٢) .
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا او لا تنطبق عليك فارسم دائرة حول الرقم (١) .
- رجاء مراعاة انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

ت	العبارة	الدرجات				
		١	٢	٣	٤	٥
١	اشعر بان التلاميذ لديهم اهتمام واضح بدرس التربية الرياضية	١	٢	٣	٤	٥
٢	الملاعب الضرورية لقيامي بعملية قليلة جدا او تكاد تكون غير موجودة	١	٢	٣	٤	٥
٣	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجباتي	١	٢	٣	٤	٥
٤	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي القلق	١	٢	٣	٤	٥
٥	اشعر بان مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	١	٢	٣	٤	٥

٦	٥	٤	٣	٢	١	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق
٧	٥	٤	٣	٢	١	التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في درس التربية الرياضية
٨	٥	٤	٣	٢	١	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية
٩	٥	٤	٣	٢	١	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية
١٠	٥	٤	٣	٢	١	يضايقني تركيز المشرف التربوي على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي
١١	٥	٤	٣	٢	١	رأبي غير مهم لمدير المدرسة
١٢	٥	٤	٣	٢	١	اشعر بان العلاقة بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جدا
١٣	٥	٤	٣	٢	١	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا
١٤	٥	٤	٣	٢	١	الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملتي على خير وجه
١٥	٥	٤	٣	٢	١	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب
١٦	٥	٤	٣	٢	١	توجيه المشرف التربوي لي لا يتأسس على أسس موضوعية
١٧	٥	٤	٣	٢	١	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي
١٨	٥	٤	٣	٢	١	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي
١٩	٥	٤	٣	٢	١	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في درس التربية الرياضية
٢٠	٥	٤	٣	٢	١	حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس
٢١	٥	٤	٣	٢	١	احصل على حوافز مادية لا باس بها بالإضافة لمرتبي
٢٢	٥	٤	٣	٢	١	المشرف التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي
٢٣	٥	٤	٣	٢	١	اعداد التلاميذ في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من درس التربية الرياضية
٢٤	٥	٤	٣	٢	١	الإمكانات الرياضية بالمدرسة مناسبة لإعداد التلاميذ
٢٥	٥	٤	٣	٢	١	اشعر بانني اعمل براتب غير مناسب
٢٦	٥	٤	٣	٢	١	اسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي
٢٧	٥	٤	٣	٢	١	ادارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي
٢٨	٥	٤	٣	٢	١	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة
٢٩	٥	٤	٣	٢	١	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضي
٣٠	٥	٤	٣	٢	١	إعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية بالمدرسة
٣١	٥	٤	٣	٢	١	الراتب الذي احصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد
٣٢	٥	٤	٣	٢	١	إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق

٣٣	مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي	٥	٤	٣	٢	١
٣٤	اشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	٥	٤	٣	٢	١
٣٥	مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي	٥	٤	٣	٢	١
٣٦	اشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة	٥	٤	٣	٢	١