مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد السادس عشر(٢٠١٨/٦/٣٠)

دراسة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وفق متغير الشهادة وسنوات الخبرة في محافظة ديالى

م.د. رجاء حسن اسماعيل

المديرية العامة لتربية ديالى

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى حسب متغير (الشهادة, عدد سنوات الخبرة) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على معلمات المدارس الابتدائية للبنين والبنات في محافظة ديالى والبالغ عددهن (١١٠) معلمة ،وأعدت الباحثة استبانة بعد ان وجهت سؤالاً مفتوحاً الى عينة من معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى تضمن الاستفسار عن الضغوط النفسية التي يتعرضن لها من خلال ممارستهن لاختصاص التربية الرياضية وبعد جمع النتائج وتحليلها وإستنتجت بأن معلمات التربية الرياضية يعانين من الشعور بالضغوط النفسية في محافظة ديالى وظهرت ستة مصادر للضغوط النفسية لدى عينة البحث وهي(الدور الوظيفي– البيئة الدراسية– العلاقة مع الاخرين– السياسات الادارية– الانشطة المدرسية– الجانب الشخصي) وتبين أن حملة شهادة الدبلوم اقل ضغوط نفسية من حملة شهادة البكالوريوس والماجستير واللذان لم تظهر فروق بينهن في ضغوط نفسية وان ذوي الخبرة (١–١٠) سنوات هي الفئة الاكثر شعورا بالضغوط النفسية بذوي الخبرة (١١–٢٠) سنة وأوصت الباحثة إجراء المزيد من البحوث لدراسة الواقع المهني والنفسي لمعلماتالتربية الرياضية وإثراء ثقافة المعلمة بالمستجدات والأساليب الحديثة المعنية بتدريس التربية الرياضية.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد السادس عشر(٢٠١٨/٦/٣٠)

Studying the Psychological Pressure of the Female Teachers of Physical Education According to the Variable of Certificate and Years of Experience in the Province of Diyala

Dr. Rajaa Hassan Ismael

Abstract

The aim of the research is to identify the psychological pressures of the female teachers of physical education in the Province of Diyala, and to identify the differences in the psychological pressures among the female teachers of physical education in Diyala Governorate according to the variable of (certificate and years of experience). The researcher used the descriptive method in his survey method on the primary school teachers for boys and girls in Diyala Governorate (١١٠) female teachers. The researcher prepared a questionnaire after she asked an open question to a sample of female teachers of physical education in Diyala Governorate, which included inquiring about the psychological pressure they are subjected to through practicing sports education.

After collecting the results and analyzing them, the researcher concluded that the female teachers of physical education suffer from the psychological stress in Diyala Governorate. Six sources of psychological pressures among the research sample (functional role, school environment, relationship with others, administrative policies, school activities, personal aspect), and that those who have diploma certificate are of less psychological pressure than those of bachelor's and master's degrees and there are no differences among them in the psychological pressures, and that those of experience (١-١٠) years are the most experienced sense of psychological pressure compared to those of the experience of (١١-٢٠) years.

The researcher recommended conducting more research to study the professional and psychological reality of the female teachers of physical education, and enrich the culture of the female teacher with the latest developments and methods of teaching the physical education.

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد السادس عشر(٢٠١٨/٦/٣٠)

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أصبحت ضغوط الحياة والانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به، وما يترتب عليها من أثار نفسية سلبية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته ، فينفعل الإنسان نتيجة لذلك ويتألم لما يطلب منه . مما يؤدي الى وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الانفعالات على كل نشاط يقوم به.

إن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو المدرسة او المجتمع وغير ذلك من المشكلات والصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته، كل حالة من هذه الحالات او بعضها من السهل ان تدفع الشخص الى حالة من الضيق والتوتر والقلق.

وتُعد مهنة التعليم من اكثر مجالات العمل ضغوطاً, وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها الى شخصية المعلم التي تحدد قدراته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم عمله من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الاخر الى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره لأهمية التعليم, إلا ان العلاقة في بيئة العمل قد تخلق نوعا من المواقف التي تؤدي الى الشعور بالضغوط النفسية مثل العلاقة بين الادارة والموظفين وانعدام المشاركة في اتخاذ القرارات.ومن خلال التجربة والرؤية الميدانية للباحثة ومتابعتها للمواقف النفسية التي تتعرض لها معلمة التربية الرياضية، فإنهاتجد أهمية كبيرة في اجراء دراسة لمعرفة ما ينتج عن تفاعل معلمة التربية الرياضية مع دورها الوظيفي، وما تفرضه من بيئة مهنية تفرز مواقف ضاغطة، تُعد بحسب الادبيات والنظريات مصادر للضغوط النفسية تلقي بكاهلها عليها وربما تعيقها عن اداء دورها الوظيفي كما ينبغي، كما ان معرفة تلك المصادر تؤدي الى التخفيف من حدة العبء الواقع عليها، ومن ثم تدفعهاالى مزيد من الابداع والابتكار، ليكون نتاجها وهو التلميذ قد حظي بوافر من النماء المعرفي والتطبيقي وهذا ما دعا الباحثة الى القيام بهذه الدراسة.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد الضغوط النفسية لمعلمات التربية الرياضية من أكثر الظواهر خطورة لما لها من اثار سلبية والمتمثلة في الإجهاد والإنهاك والاحتراق النفسي ، وهناك العديد من العوامل التي تؤدي الى زيادة هذه الضغوط منها تكليفهن بالمسئوليات والواجبات الخارجة عن نطاق عملهن الأساسي

مثل لجان الانتخابات ولجان التعداد السكاني ولجان الصحة المدرسية وغيرها، وكذلك تدريس بعض الحصص وكثرة عدد التلاميذ في الصفوف وعلاقته بالمعلمات وغيرها, مما يؤدي في النهاية الى قلة الدافعية وفقدان القدرة على الإبداع في العمل والقيام بجميع الواجبات بصورة أليه وظهور حالة التشاؤم و اللامبالاة, وتتضح مشكلة البحث الحالي في انه محاولة علمية من الباحثة للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه معلمات التربية الرياضية حتى يتم إيجاد الوسائل اللازمة لتخفيف حدة هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية.

١-٣ هدفا البحث:

١- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى.

٢- معرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالىحسب متغير (الشهادة, عدد سنوات الخبرة).

١-٤ فروض البحث :

١- وجود عدة مصادر للضغوط النفسية التي تتعرض لها معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى.

٢- وجود الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية حسب متغير (الجنس, عدد سنوات الخبرة) في محافظة ديالى.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى والبالغ عددهن (١١٠) معلمة.

١-٥-٢ المجال الزماني: للمدة من ١٧-٢-٢٠١٧إلى٢٩-٣-٢٠١٧.

١-٥-٣ المجال المكاني: المدارس الابتدائية في محافظة ديالى.

الباب الثاني

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١- منهج البحث :

تلجأ البحوث العلمية في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة، اعتمادا على ان المنهج هو"الطريقة او الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه او دراسة مشكلته والوصول الى حلول لها "[١] عليه استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

[١] - عبد الفتاح العيسوي وعبد الرحمن العيسوي ؛ مناهج البحث العلمي في الفكر الا سلامي والفكر الحديث ، بيروت ،دار الراتب الجامعية ، ٢٠٠١ ، ص١٣ .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بمعلمات المدارس الابتدائية للبنين والبنات في محافظة ديالى والبالغ عددهن (١١٠) معلمة ضمن المدارس الابتدائية البالغ عددها(٥٠) مدرسة, وبذلك تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث بأكمله. والجدول (١) يبين تفاصيل العينة.

جدول (١) يبين تفاصيل العينة

عدد المدارس		الشهادة		عدد سنوات الخدمة		عدد العينة	
للبنين	٢٩	دبلوم	٩٤	١-١٠ سنة	٤١	عينة أعداد الاستبانة والأسس العلمية	٣٦
للبنات	٢١	بكلوريوس	١١	١١-٢٠سنة	٦٩	العينة الاستطلاعية	٥
المجموع	٥٠	ماجستير	٥	المجموعة ١١٠		عينة التطبيق النهائي	٦٩
		المجموعة ١١٠				المجموعة	١١٠

٢-٣ أدوات البحث :

وهي" الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته ومهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، او أجهزة وغيرها"[١]. وقد استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

-المصادر والمراجع العلمية.

- الاستبانة المفتوحة (ملحق١):

٢-٤ استمارة الضغوط النفسية :

لعدم وجودة مقياس للضغوط النفسية لمعلمات التربية الرياضية أعدت الباحثة استمارة استبانه بعد ان وجهت سؤالا مفتوحا الى عينة من معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالىعددهن (٣٦) معلمة, تضمن الاستفسارعن الضغوط النفسية التي يتعرضن لها من خلال ممارستهن لاختصاص التربية الرياضية، وتضمنت الاستبانة أيضا مقدمة أوضحت من خلالها الباحثةالهدف من البحث والآثار السلبية الناجمة عن التعرض للضغوط النفسية, و طلبت الباحثة ان تكون الاجابة بكل دقة وصراحة و ان تذكر الشهادة و عدد سنوات الخبرة في الاختصاص.

صنفت الاستجابات على السؤال المفتوح في مجالات ومكونات ضمنية رئيسة تمثل مصادر الضغوط النفسية إذ ظهر من أجوبة العينة أن هنالك ستة مجالات متمثلة في فقراتها تشكل مصدرا للضغوط النفسيةلمعلمات التربية الرياضية وفق المفاهيم الآتية :

([١])وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ،(بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ١٦٣ .

أولاً: مجال البيئة الدراسية :

ويشتمل على إمكانية توافر منهج للتربية الرياضية و مستوى توافر المعدات والأجهزة والقاعات اللازمة للتدريس، ومدى اهتمام التلاميذ بدرسالتربية الرياضية ، والمواقف التي تتعرض لها المعلمة وتسبب لها الضيق والتوتر .

ثانياً: الجانب الشخصي :

ويشمل مستوى التوافق بين قدرات الفرد ومتطلبات العمل والفرص المتاحة لإشباع حاجاته، وعدم شعوره بالضغط نتيجة لممارسته اختصاص التربية الرياضية.

ثالثاً: السياسات الإدارية :

وتتمثل في المركزية الشديدة في صنع القرار و سوء توزيع المهام ، وعدم تقدير الجهد المبذول، وتعثر قنوات الاتصال ، ولاسيما من الادارة المدرسية، وكذلك الاحساس بعدم الجدوى من اهتمام المشرفين بواقعالتربية الرياضية وتطورها ، وزياراتهم غير المجدية وتقويمهم غير الموضوعي ومطالبهم غير المتلائمة مع البيئة المدرسية ومستوى ثقة المعلمة بالمشرف التربوي المختص وتقبله لتوجيهاته .

رابعاً: الدور الوظيفي :

ويشمل نقص المعلومات التي تحتاجها المعلمة لأداء عملها ووضوح سلطاتها وصلاحياتها وتعرضها لمتطلبات متناقضة او متعارضة والشعور بعدم الأهمية مما يؤدي الى حالة من التوتر والاضطراب والملل وعدم القدرة على الإبداع أوالابتكار.

خامساً: العلاقة مع الآخرين:

ويشمل سوء العلاقة مع الهيئة التعليمية والمواقف التي تتعرض لها المعلمة مع أولياء الأمور وتسبب لها الضيق والتوتر .

سادساً: الأنشطة المدرسية :

وتشمل مستوى قناعة المعلمة بالأنشطة المدرسية (اللاصفية) الخاصة بالتربية الرياضية ورضاها عنها وثقتها بنتائج التقييم المترتبة على مشاركتها مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والانزعاج والرغبة في تغيير الاختصاص أو الإهمال وعدم المبادرة.

وقد بلغ عدد الفقرات (٤٢) فقرة تتضمن مفهوم وألفاظ العبارات الواردة في أجوبة العينة الاستطلاعية التي تمثل نواة لأداة مصادر الضغوط النفسية لمعلمات التربية الرياضية بحدود مفهوم كل مجال من المجالات ، كما هو موضح في جدول(٢) .

جدول (٢)فقرات مصادر الضغوط النفسية وفق المجالات

المجال	عدد الفقرات	رقم الفقرة
البيئة الدراسية	٦	١،٩،٢٢،٢٧،١١،٤٢
الجانب الشخصي	٩	٣،١٨،٢٣،٣٠،٢٤،١٤،١٦،١٧،٣١
السياسات الإدارية	١٥	٢،٤،٦،٨،٢٥،٨،٣٥،٣٩،١٢،١٥،٥،١٠،٢٠،٣٤،٣٧
الدور الوظيفي	٤	٤١،٢٦،٤٠،٧
العلاقة مع الآخرين	٣	٢٩،٢١،٣٣
الأنشطة المدرسية	٥	١٩،٣٢،١٣،٣٦،٣٨

صممت الاستمارة على وفق الأسلوب الثلاثي المختصر عن الاسلوب الخماسي (ليكرت) وذلك بوضع مدرج من ثلاث نقاط أمام كل فقرة تتدرج (دائما ،أحيانا ، نادرا) يقابلها عند التصحيح (٣ ، ٢ ، ١) ، وطلبت الباحثة من أفراد عينة البحث تحري الدقة والموضوعية والإجابة بأنفسهن عن الفقرات والاستعانة بمرفق التعليمات.

وقد أجرت الباحثةالأسس العلمية للاستمارة وكما يلي:-

أولاً: صدق الأداة :

وهو قدرة الاختبارعلى قياس الشئ الذي وضع لقياسه فعلا فلا يقيس شيئا اخر[١]وقد تم التحقق من ذلك باعتماد الصدق الظاهري .ويدل هذا الصدق على المظهر العام للاختبار بوصفه وسيلة من وسائل القياس، أي انه يدل على مدى ملاءمة ووضوح فقراته للمستجيب . وللتحقق من صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت من اجل قياسه ، عرضت الاداة بصيغتها الاولية على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية والرياضية بلغ عددهم (١٠) خبراء (ملحق٢) وطلب منهم تحديد مدى صلاحية الفقرات في تمثيلها للمجالات الموضحة في الاداة.وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات بما يناسب الهدف من البحث ومدى دلالة الفقرة على المفهوم الذي وضعت من اجله .

ثانيا: ثبات الأداة:

استعملت الباحثة التجزئة النصفية لغرض التحقق من ثبات الأداة، إذ تم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين، نصف تضمن الفقرات الفردية ونصف تضمن الفقرات الزوجية، وتم استخراج قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين، اذ بلغت (٠,٩٨) درجة, وتبين ان هنالك علاقة معنوية طردية على مستوى دلالة (٠,٠١)، اذ ان معامل الثبات (٠,٧٠) درجة فأكثر في الدراسات الوصفية يعد مؤشرا جيدا على ثبات المقياس[٢].

[١]- ليث حازم حبيب, مصدر سبق ذكره,٢٠٠٥, ص٧٥.

[٢]- جودة ،محفوظ، التحليل الاحصائي باستخدام spss ،ط١, دار وائل للنشر , الاردن , ٢٠٠٨ ,ص٨٥.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم ٢٢-٢-٢٠١٧على (٥ معلمات) لغرض الوقوف على بعض المعوقات التي قد تصادف الباحثة خلال توزيع الاستبانة , فضلا عن إجراءالأسس العلمية للاستبانة على عينة قوامها (٣٦) معلمة.

٢-٦ التطبيق النهائي للاستبانه :

بدأ توزيع استمارة الاستبانة على عينة البحث اعتبارا من ٢٧-٢-٢٠١٧ ولغاية ٩-٣-٢٠١٧.

٢-٧ الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائيا بوساطةالحقيبة الاحصائية(spss) .

الباب الثالث

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج استبانه الضغوط النفسية لعينة البحث ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية لعينة البحث في الضغوط النفسية

عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري
٦٩	٩٧	٨٤	٦,١٢

بلغ الوسط الحسابي للضغوط النفسية لدى عينة البحث من المعلمات (٩٧) درجة بانحراف معياري مقداره (٦,١٢) درجة وبلغ الوسط فرضي (٨٤)درجة، ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي , فهذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث مرتفعه ، وهذه النتيجة إجمالا متطابقة مع ما أشارت اليه نظريات الضغوط النفسية والدراسات السابقة من تعرض المعلمة للضغط المهني بشكل عام ، وبالنظر إلى خصوصية عينة البحث فإن ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لديهنتعزوه الباحثة إلى المصادر التي أفرزتها النتائج ، المستفادة من بيانات العينة الاستطلاعية ونتائج تطبيق استبانه الضغوط النفسية .

ولغرض معرفة قوة الدلالة لمصادر الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية في محافظة ديالى من وجهة نظرهن ، تم تحليل البيانات الواردة وفقاً لاستجابات أفراد العينة البالغ عددهم (٦٩) معلمة من اللواتي يمارسن اختصاص التربية الرياضية في مدارسهن وذلك بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع درجات كل مصدر ومن ثم قورنت تلك الأوساط مع الأوساط الفرضية ,وقد تم اتخاذ مصدر الضغط ، مصدراً مؤدياً إلى الضغوط النفسية, إذا زادت قيمة متوسطه عن (٢) درجة ، ذلك أن القيمة (٢) تمثل مصدر ضغط على

الأداة المستخدمة في الدراسة بناء على رأي عدد من المحكمين ذوي الاختصاص[١]. كما مبين في الجدول(٤) .

جدول(٤)

يبين المعالم الإحصائية لمصادر الضغوط النفسية لدى عينة البحث

مصدر الضغط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
البيئة الدراسية	١٤	٤,٦	١٢
الجانب الشخصي	٢٠,٥	٦,٣	١٨
السياسات الإدارية	٣٢,٥	١٠,٤	٣٠
الدور الوظيفي	١٠	٣	٨
العلاقة مع الآخرين	٨	٢,١	٦
الأنشطة المدرسية	١٢	٣,٤	١٠

وعليه يمكن القول بأن هناك ستة مصادر للضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية.وتبين أن جميع الأوساط الحسابية لمصادر الضغوط هي اكبر من قيم الأوساط الفرضية وهذا يعني ان كل مصادر الضغوط هي سبب رئيس للضغوط بدون استثناء.

٣-٢ عرض وتحليل نتائج الفروقات في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الشهادة ومناقشتها .

ولمعرفة دلالة الفروق بين المصادر تبعا لمتغير الشهادة، تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام الاختبار (ف) تحليل التباين، فأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)درجة وكما هو مبين في الجدول(٥).

جدول (٥)

يبين الفروقات بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية.

تحليل التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
بين المجاميع	٣٦٦٦,٦١	٢	١٨٣٣,٣	٨٤,٨٨	٠,٠٠٠	معنوي
داخل المجاميع	١٤٢٥,٣٨	٦٦	٢١,٥٩			
المجموع	٥,٩٢	٦٨				
* معنوي عند مستوى دلالة ≤ (٠,٠٥)						

[١] - ليث حازم حبيب, مصدر سبق ذكره,٢٠٠٥, ص٨٣.

لغرض أيجاد الفروق بين افراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الشهادة (ماجستير , بكلوريوس و دبلوم) تم استعمال تحليل التباين, فتبين أن قيمة (F) المحسوبة (٨٤,٨٨), وعند مقارنتها بمستوى دلالة التي بلغت (٠,٠٠٠) فتبين أنها اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوي بين إفراد عينة البحث في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الشهادة . ولغرض أيجاد أي من حملة الشهادة اكثر تعرض للضغوط النفسية , تم استعمال قيمة اقل فرق معنوي , كما مبين في الجدول (٦).

الجدول (٦)

يبين قيمة اقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية

العينة	الأوساط	فرق الأوساط	مستوى الدلالة
الماجستير – البكالوريوس	١٠٩,٧٢–١١١,٤	١,٦٨	٠,٧٠٥
الماجستير – الدبلوم	٩٣ –١١١,٤	*١٨,٤	٠,٠٠٠
الدبلوم– البكالوريوس	٩٣–١٠٩,٧٢	*١٦,٧٢	٠,٠٠٠
* تعني فرق الأوساط معنوية عند مستوى دلالة ≤ (٠,٠٥)			

تبين من الجدول (٦) عدم وجود فرق بين حمل شهادة الماجستير والبكالوريوس في الضغوط النفسية وأنهن أكثر ضغوط من حملة شهادة الدبلوم أي أن حملة شهادة الدبلوم هن اقل ضغوط من حملة الشهادتين الأخرى كونهن اقل وسط الحسابي في الضغوط النفسية. وتعزو الباحثة ذلك إلى قلة إفراد عينة حملة شهادة الماجستير البكالوريوس في المدارس الابتدائية, كما أن حملة هذه الشهادتين يشعرن بغبن وضياع لحقوقهن كون إقرانهن من نفس الشهادة في مؤسسات تعليمية أفضل اي مدارس الإعدادية ومتوسطة وكليات في التعليم العالي وهذا هو سبب رئيس في الشعور بالضغط النفسي لعدم تحسين الوضع المهني لهن .

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الفروقات في الضغوط النفسية تبعا لمتغير عدد سنوات الخبرة ومناقشتها

جدول (٧)

يبين الفروقات بين المعلمات في الضغوط النفسية تبعا لعدد سنوات الخبرة.

الضغوط النفسية	وحدة القياس	١-١٠ سنوات/ن=٣٩		١١-٢٠ سنة/ن=٣٠		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
	درجة	١٠٥,٤	٦,٤	٨٨,٦	٨,٣	*١٤,١٧	٠,٠٠٠	معنوي
*معنوي عند مستوى دلالة≤ ٠,٠٥ ودرجةحرية ٦٧								

تبين من الجدول (٧) أن دلالة الفروق كانت لصالح الفئة العمرية (١-١٠) كونهن اكبر وسط حسابي بالضغوط النفسية، ويمكن تفسير هذه النتيجة أنهذه الفئة اقل خبرة في التعامل مع المواقف التي تصادفهن خلال العمل المهنيمما يؤدي إلى رفع مستوى الشعور بالضغوط لديهن قياسا بالفئة العمرية من (١١-٢٠سنة).

اذ أن الفئة الأكثر شعورا بالضغوط النفسية ، هم ذوي الخبرة الأقل اذ تنشأ الضغوط لديهن نتيجة لمحاولتهن الوصول إلى عتبةالتوافق المهني وفهم الدور الوظيفي، أما ذوي الخبرة الأكثر فان إحاطتهم بالظروف النفسية والدور الوظيفي يجعلهم تحت وطأة الصراع ما بين المستوى الإدراكي لديهم والواقع الوظيفي[١] .

الباب الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١. تعاني معلمات التربية الرياضية من الشعور بالضغوط النفسية في محافظة ديالى.
٢. ظهرت ستة مصادر للضغوط النفسية لدى عينة البحثوهي(الدورالوظيفي- البيئة الدراسية- العلاقة مع الاخرين- السياسات الادارية- الانشطة المدرسية- الجانب الشخصي) .
٣. تبين من خلال النتائج أن ذوي حمل شهادة الدبلوم اقل ضغوط نفسية من حملة شهادة البكالوريوس والماجستير واللذان لم تظهر فروق بينهن في ضغوط نفسية .
٤. تبين من خلال النتائج ان ذوي الخبرة (١-١٠) سنوات هي الفئة الاكثر شعورا بالضغوط النفسيةبذوي الخبرة (١١-٢٠) سنة.

٤-٢ التوصيات:

١. إجراء المزيد من البحوث لدراسة الواقع المهني والنفسي لمعلماتالتربية الرياضية.
٢. إثراء ثقافة المعلمة بالمستجدات والأساليب الحديثة المعنية بتدريسالتربية الرياضية .
٣. تعريف معلمة التربية الرياضية بالأنظمة والتعليمات المعمول بها ليتسنى لها معرفة حقوقها وواجباتها التي نص عليها القانون .

---

[١]- شارف خوجة مليكة, مصادر الضغوط النفسية لدى المدرسين الجزائريين ، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ,رسالة ماجستير, كلية الاداب ،علم النفس، علوم التربية والارطفوليا ،الجزائر ٢٠١١,ص١٦٧.

٤. تصميم برنامج أرشادي لتعزيز ثقة معلمة التربية الرياضية بنتائج عملها التربوي والرياضي .

المصادر

- جودة محفوظ، التحليل الاحصائي باستخدام spss ،ط١, دار وائل للنشر , الاردن , ٢٠٠٨.
- حسن محمد ظاهر ، الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي المدارس الابتدائية ، مجلة التربية ، السنة الرابعة ، ١٩٩٣ .
- شارف خوجة مليكة, مصادر الضغوط النفسية لدى المدرسين الجزائريين ، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ,رسالة ماجستير, كلية الاداب ،علم النفس، علوم التربية والارطفوليا ،الجزائر ٢٠١١.
- عادلة عبد الرحمن: الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية , رسالة دكتوراه,كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد . ٢٠٠٢.
- عبد الستار ابراهيم ؛الاكتئاب اضطراب العصر الحديث, الكويت، علم المعرفة ،١٩٩٨ .
- عبد الفتاح العيسوي وعبد الرحمن العيسوي ؛ مناهج البحث العلمي في الفكر الا سلامي والفكر الحديث ، بيروت ،دار الراتب الجامعية ، ٢٠٠١ .
- عساف العساف: ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية , مجلة العلوم التربوية والنفسية, المجلد ,٨,العدد١, ٢٠٠٧.
- لندل دافيدوف؛ مدخل علم النفس: بيروت، دار ماكجروهيل للنشر ،١٩٨٠.
- ليث حازم حبيب: مصادر الضغوط النفسية لدى معلميالتربية الخاصة في العراق, رسالة ماجستير, كلية التربية ,جامعة الموصل, ٢٠٠٥ .
- هارون توفيق الرشيدي ؛ الضغوط النفسية ، طبيعتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ,القاهرة ، زهراء الشرق ، ١٩٨٢.
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢.
- يوسف عبد الفتاح محمد ؛ الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، جامعة قطر ، مجلة البحوث التربوية ، العدد ١٥ سنة ١٩٩٩ .

- Arerill,J,R.Personal control over aresive stimuli and it Relation ship to stsess .J.of Psychological Bulletin . ١٩٧٣ .Vol ٨o.
- Kobasa ,S,styessful life . events personality and health an inquiry to hardiness. Journal of personality and social psychology , ١٩٧٩.

ملحق (١)

إستبانة الضغوط النفسية

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	نادراً
١	يزعجني افتقاد المدرسة الى الملاعب الرياضية.			
٢	تؤلمني نظرة ادارة المدرسة المتدنية الى درس التربية الرياضية.			
٣	افتقد الدورات التطويرية التدريبية لمعرفة ما هو جيد.			
٤	يتعبني وضع حصص التربية الرياضية في اخر جدول الحصص الاسبوعي.			
٥	اشعر بالإحباط من مطالبتي باهتمام المشرفين بالنواحي البدنية لتلاميذالمدرسة.			
٦	اشعر بالتعب من تكليفي بتدريس اختصاصات اخرى			
٧	ترهقني قله التخصيصات المالية لتوفير المستلزمات دروس التربية الرياضية			
٨	يتعبني تدخل اداره المدرسة غير المبرر في عمل معلمه التربية الرياضية.			
٩	يؤلمني افتقاد المدرسة الى التجهيزات الرياضية.			
١٠	اشعر بالإحباط لندره المشرفين المتخصصين في ماده التربية الرياضية.			
١١	يؤلمني عدم وجود منهج للتربية الرياضية كبقيه المواد الدراسية.			
١٢	اشعر باليأس من الحاح الادارة في الحصول على المراكز المتقدمة في البطولات.			
١٣	يتعبني تكليفي بالأنشطة الخاصة بالمواد الدراسية الاخرى.			
١٤	يؤلمني توجيه الانتقاد الى معلم التربية الرياضية في الندوات و الاجتماعات.			
١٥	يرهقني تخصيص حصص التربية الرياضية لمواد اخرى.			
١٦	اشعر بالجزع عندما لا اتمكن من اخبار المشرف التربوي بمضايقات مدير المدرسة.			
١٧	يتعبني عدم تمكني من التصرف بمنحة التربية الرياضية.			
١٨	يزعجني افتقادي للزيارات الميدانية الى البطولات و دوري الألعاب الرياضية.			
١٩	تؤلمني مشاركتي في الانشطة المدرسية دفعاً للعقوبة وليس بدافع تطوير العمل.			
٢٠	اشعر بالإحباط بسبب التقييم السنوي للمشرف التربوي.			
٢١	اعتقد بان المجتمع لا يعطي اهمية لدرس التربية الرياضية.			
٢٢	الزيادة في عدد التلاميذ في الصف يشكل عبئً على معمل التربية الرياضية.			
٢٣	يتعبني افتقار الندوات و البرامج التطويرية.			
٢٤	تخصصي في فعالية رياضية واحدة يؤدي الى اخفاقي في تدريس الالعاب الرياضية الاخرى.			
٢٥	اشعر بان مديرية التربية لا تهتم بعمل معلم التربية الرياضية.			

٢٦	اعتقد بان الراتب الشهري غير كافي.			
٢٧	اشعر بالإحباط لقلة اهتمام التلاميذ بدرس التربية الرياضية.			
٢٨	يؤلمني مطالبة المعلم بالواجبات و تهمل حقوقه.			
٢٩	اشعر بان زملائي بالمهنة لا يهتمون بدرس التربية الرياضية.			
٣٠	اشعر بان تطوري المهني لا يكفي بالقيام بالمهام المطلوبة مني.			
٣١	يرهقني تجاهل دوري و اعتماد نتاجاتي للحصول على تقييم وزاري.			
٣٢	يتعبني اعتماد الشخصية بتقييم الانشطة المدرسية.			
٣٣	اشعر بالإحباط من منع اولياء الامور لا بنائهم من المشاركة بالأنشطة الرياضية.			
٣٤	يتعبني تكليفي بواجبات بعيدة عن اختصاصي من قبل المشرفين.			
٣٥	اشعر بالإحباط لعدم باشتراكي في القرارات التي تتخذ داخل المدرسة.			
٣٦	اشعر ان نتائج البطولات المدرسية على اساس العلاقات الشخصية.			
٣٧	تربكني زيارة المشرف التربوي.			
٣٨	يؤلمني تدني مستوى الرياضة المدرسية بسبب المشاركة القسرية.			
٣٩	اشعر ان ادارة المدرسة غير متعاونة معي.			
٤٠	يرهقني اضطراري الى تحمل التكاليف المادية للأنشطة المدرسية من مالي الخاص.			
٤١	اشعر بالإحباط من اقتصار الدورات التدريبية على الموضوعات الروتينية كل عام.			
٤٢	يتعبني عدم توفر الكادر التعليمي في المدرسة.			