الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المرحلتين المتوسطة والإعدادية

م.م. نسيمة عباس صالح
العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية للبنات
nasema30@yahoo.com

الملخص

إن الفروق في ضغوط المهنة تعد من العوامل الأساسية التي تعيق العملية التربوية ، مما توجب على الباحثة وضع أهداف لبحثها ، وهي التعرف على الضغوط المهنية والفروق في ضغوط المهنة لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتم الحصول بوجود فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسات المرحلتين الإعدادية والمتوسطة ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة . كما توجد فروق في ضغوط المهنة ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة ، أما الباقي فلا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة . وبذلك توصي الباحثة بتوفير الأجهزة وفتح الدورات وإعطاء الوقت الكافي لدرس التربية الرياضية وتقليل المثيرات الضاغطة التي يتعرض لها المدرس .

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية ، مدرسي ، ومدرسات ، التربية الرياضية

Occupational stress among teachers of physical education in middle and junior high school levels

M.M . Nassima Abbas Saleh

Iraq. Baghdad University. Faculty of Physical Education for Girls

nasema30@yahoo.com

Abstract

The differences in the pressures of the profession is one of the main factors that hinder the educational process, which had to be on the researcher to set goals for consideration, which is to identify the professional pressures and differences in the pressures of the profession to the male and female teachers of Physical Education. The researcher used the descriptive method, which resulted in the existence of significant differences in profession pressure among both the female teachers of middle and junior high school levels for the benefit of middle school female teachers. There were also differences in the pressures of the profession in favor of the middle school female teachers, and the rest, there are no significant differences in the pressures of the profession. Thus, the researcher recommended providing the hardware and opening sessions and giving enough time to study physical education and reduce the stressful stimuli experienced by the teacher.

Key words: professional pressures, male teachers, female teachers, Physical Education

1- المقدمة

إن التقدم السريع والتطور الذي تشهده مختلف ميادين الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والرياضية، دفع مدرسي التربية الرياضية الى المنافسة والتحديات فيما بينهم مما أدى الى خلق كثير من الضغوط المهنية التي تعترض مجال عمل مدرس التربية الرياضية فيسبب له نوع من التوتر والتهديد والإحباط وهذا ما أشار إليه (الدوسري 2005) " تعتبر ضغوط العمل (المهنية) من القضايا التي لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض وكان هذا العمل ولازال مصدراً للمتاعب ولقد ترتبت على هذا وما صاحبه من شقاء بعض المخاطر والتحديات وهذا ما يعرف بالضغوط" (الدوسري، 2005، 19)

يعد البحث في موضوع الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ظاهرة جديرة الاهتمام لما تحمله من ظروف ومواقف ضاغطة يواجهها مدرس التربية الرياضية في بيئة العمل والتي لها آثاراً وسلبيات تنعكس على حالته النفسية والجسدية فتظهر عليه أعراض التوتر والإحباط والقلق إضافة الى أعراض عضوية تتمثل بارتفاع ضغط الدم وضربات القلب في حين ان بعض المواقف الضاغطة تكون لها آثاراً ايجابية مما تؤدي الى بذل المزيد من الجهد وتحقيق مستويات رياضية عالية. وهذا ما أكده

(العطية ، 2003) بأنَّ " الضغط بحد ذاته ليس حالة سيئة دائماً لكن هناك ايجابيات للضغوط اذ انه يكون فرصة حينما يتضمن احتمال الربح ونذكر مثال الاداء المتفوق للرياضي في المواقف الصعبة ان مثل هؤلاء الأفراد يستفيدون من الضغط بشكل ايجابي للارتقاء بمستوى الموقف والأداء بأقصى ما يتمكنون" (العطية، 2003، 372)

وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن تعرضاً للمواقف الضاغطة مما تحمله من آثار وسلبيات لا تقتصر على المدرس فقط إنما تمتد لتشمل طلبته , وإن هذه المواقف الضاغطة ترجع الى عوامل داخلية تتعلق بالفرد نفسه ، والمتمثلة بشخصيته وقدرته على التكيف مع المتغيرات الأخرى ، والى عوامل خارجية تتمثل بعبء العمل ومدى توفر الإمكانيات والملاعب والأجهزة الرياضية والوقت والتي تعيق إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية. ويشير (علي عسكر، 2005) إلى إن " مصادر الضغوط المهنية تنقسم الى جانبين ، جانب مرتبط بالعمل أو الجانب التنظيمي للعمل ويتمثل في عدة مصادر مثل أعباء العمل ، غموض الدور وصراعه ، تحمل المسؤولية ، النمو الوظيفي والمردود المالي ، أما الجانب الثاني فيتمثل في الجانب النفسي ومصادر الشخصية والحالة النفسية والجسدية" . (عسكر، 2005، 135)

يعد الضغط المهني للمدرسين كأحد معوقات السّير الحسن للعملية التربوية ، ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعاناة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس ، وضمن هذا الاطار فالضغط يشير الى وجود مسببات أو مصادر خارجية ، وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة. (مليكة، 2011، 4)

إذ قد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية ، وهذا ما يطلق عليه (الضغوط المهنية) في علم النفس. وتعرف الضغوط المهنية بأنها " مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته ، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكانياته وتمثل مصدر خوف وتهديد" (فيضي، 2010، 225)

ويتعرض مدرس التربية الرياضية خلال تعامله مع إدارة المدرسة والمدرسين إلى مجموعة من المواقف والأحداث والحالات مما يؤثر على أدائه وعلى علاقاته مع زملائه الآخرين في مجال عملهم . حيث إن الرياضيين الذين يتعرضون لضغوط عمل شديدة يكونون أكثر عرضة لكثير من النتائج السلبية التي تتركها تلك الضغوط ، وقد تكون هذه الضغوط عالية لا يستطيعون التعامل معها بصورة ايجابية إنما يتعاملون معها بطريقة سلبية مما تخلق لديهم نوعاً من التوتر والانفعال الذي له تأثير على صحتهم وعلى أدائهم وعجزهم عن حل المشكلات التي تعترضهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويعرِّف كل من (رياض أحمد ومحمد عبد الوهاب) بأن " ضغوط العمل لدى مدرّس التربية الرياضية بأنها مجموعة العوامل السلبية الموجودة في بيئة عمل مدرس التربية الرياضية والتي تسبب اختلال في حالته البدنية والنفسية وتنعكس بدورها على قدرته في الارتقاء بمتطلبات الوظيفة التي يشغلها ، ويمكن الاستدلال على مستوى هذه الضغوط من خلال الإجابة على فقرات قائمة الضغوط المهنية المستخدمة في البحث " (إسماعيل، وعزيز، 2010، 74)

وأصبح موضوع الضغوط المهنية يحظى بعناية متزايدة من قبل الباحثين والمختصين في مختلف ميادين الحياة لما يتعرض له العاملون في بيئات العمل من ضغوط لا تؤثر فقط على سلوك المدرسين وأدائهم إنما ينعكس ذلك على مستويات أداء طلابهم .

ومن خلال الدراسات والابحاث السابقة والخبرة للباحثة كونها عملت في مجال التدريس لسنوات عديدة ، لاحظت هناك فروق في ضغوط العمل من مهنة لأخرى ، وبحسب المصادر المتعددة التي يتعرض لها المدرسون والتي لا يمكن تجاهلها ومنها عبء العمل والامكانيات المادية والعلاقات الرياضية مع الزملاء ، وغير ذلك من المصادر التي تشكل ضغطاً للمدرسين مما يؤدي الى ردود أفعال مختلفة تؤثر

على أدائهم ؛ لذا ارتأت الباحثة معرفة الاختلاف في الضغوط المهنية لدى المدرسين من خلال اجراء مقارنة بين المرحلتين المتوسطة والاعدادية.

ويهدف البحث إلى: التعرف على الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية ضمن المرحلتين المتوسطة والاعدادية. والتعرف على الفروق في الضغوط المهنية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية المرحلتين المتوسطة والاعدادية.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث وعينته:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع وعينة البحث

بلغ مجتمع البحث الحالي (100) مدرّس ومدرّسة في محافظة ديالى / قضاء الخالص للعام الدراسي 2013-2014 والذي يشمل المرحلتين المتوسطة والإعدادية، إذ اختيرت العينة بالطريقة العمدية والتي تشمل (52) مدرس ومدرّسة اختصاص تربية، (13 مدرس ، 13 مدرّسة ضمن المرحلة المتوسطة)، و(13 مدرس ، 13 مدرّسة ضمن المرحلة الاعدادية)، وهذه العينة مثّلت نسبة (52 %).

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المساعدة

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

لغرض جمع المعلومات استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين(ملحق1) لتحديد مدى صلاحية الفقرات .
- المقابلة الشخصية .
- استمارة مقياس الضغوط المهنية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 أداة القياس

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية(ملحق2) الذي أعده محمد حسن علاوي والذي يتكون من (36) عبارة موزعة على (6 أسباب)(عوامل) هي :

1- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع الطلبة .

2- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة .

3- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم (المدرّس) .
4- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإشراف التربوي الرياضي .
5- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم (المدرّس) وإدارة المدرسة.
6- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين (المدرّسين) الآخرين.

2-5 الأسس العلمية للمقياس

2-5-1 صدق المقياس

قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختصاص للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس أثناء تطبيقه على عينة البحث حيث اتفقوا جميعهم على صلاحية فقرات المقياس للعينة.

2-5-1 ثبات المقياس

تم ايجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار إذ تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الأصلية ، وبعد مرور أسبوع تم اعادة الاختبار على نفس العينة ، وباستخدام معامل الارتباط بيرسون ومن ثم استخراج معامل الثبات والذي بلغ 86% وهي نسبة ثبات عالية.

2-6 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ 2014/1/23 .

على (13) مدرس ومدرسة من خارج عينة البحث الأصلية وذلك لغرض الوقوف على الصعوبات التي ترافق البحث .

2-7 التجربة الرئيسة للبحث

أجرت الباحثة التجربة الرئيسة للبحث بتاريخ 2014/3/2 ، إذ وزعت الباحثة الاستمارات على العينة ، وتمت الاجابة على فقرات المقياس ، ثم تم جمع الاستمارات من العينة.

2-8 الوسائل الإحصائية

اعتمدت الباحثة في معالجة النتائج على الوسائل الإحصائية التالية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- الخطأ المعياري

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج مقياس الضغوط المهنية لعينة البحث وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في مقياس الضغوط المهنية حسب الجنس

المجموعة		العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	قيمةT	مستوى الدلالة	الدلالة
مدرسين	اعدادي	13	109.538	18.104	5.021	1.586	0.126	غير معنوي
	متوسط	13	121.769	21.099	5.852			
مدرسات	اعدادي	13	102.384	6.971	1.933	8.012	0.000	معنوي
	متوسط	13	132.308	11.521	3.195			
اعدادي	ذكور	13	109.539	18.104	5.021	1.330	0.196	غير معنوي
	اناث	13	102.385	6.971	1.933			
متوسط	ذكور	13	121.769	21.099	5.852	1.581	0.127	غير معنوي
	اناث	13	132.308	11.521	3.195			

يبين الجدول (1) أن قيمة الوسط الحسابي لمدرسي الاعدادية قد بلغ (109.538) وبانحراف معياري (18.104) وخطأ معياري (5.021)، في حين بلغ الوسط الحسابي لمدرسي المتوسطة (121.769) وبانحراف معياري (21.099) وخطأ معياري (5.85) ، في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (1.586)، وبلغ مستوى الدلالة (0.126). وبما أنَّ قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) فهو غير معنوي، أي لا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسي المرحلتين (المتوسطة والإعدادية) .

ويتبين من الجدول بأن الوسط الحسابي لمدرسات الاعدادية قد بلغ (102.384) وبانحراف معياري (6.970) وخطأ معياري (1.933)، في حين بلغ الوسط الحسابي لمدرسات المتوسطة (132.307) وبانحراف معياري (11.520) وخطأ معياري بلغ(3.19)، في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (8.012)، وبلغ مستوى الدلالة (0.000). وبما أنَّ قيمة مستوى الدلالة أصغر من (0.005) فهو معنوي، أي توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسات المرحلتين (المتوسطة والاعدادية) ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة.

وتعزو الباحثة الفروق في ضغوط المهنة لدى مدرسات المرحلة المتوسطة إلى الظروف والمواقف المتعددة والصعبة ، وتعدد المثيرات الضاغطة ، وعدم إقامة علاقات طيبة مع إدارة المدرسة والكادر التدريسي.

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه (سلطان المشعان) بأن" ضغوط العمل هي المصادر التي توجد في مجال العمل وتفرض حملاً زائداً على العاملين ، ويترتب عليها درجة من التوتر والضيق ، ويسعى الفرد لتجنبها والتقليل منها " (المشعان، 2001، 72)

وأجرت الباحثة مقارنة بين مدرسي الاعدادية (ذكور، إناث) حيث بلغ الوسط الحسابي لمدرسي الاعدادية الذكور (109.538) وبانحراف معياري (18.104) وخطأ معياري(5.021)، في حين بلغ الوسط الحسابي لمدرسات الاعدادية (الإناث) (102.384) وبانحراف معياري (6.970) وخطأ معياري (1.933) ، أما قيمة (T) المحتسبة بلغت (1.330)، وبلغ مستوى الدلالة (0.196). وبما أنَّ قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) فهو غير معنوي ، أي لا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسي الاعدادية (الذكور) ومدرسات الإعدادية (الإناث).

وتعزو الباحثة في هذه الدراسة إن عدم تعرض مدرسي ومدرسات المرحلتين (المتوسطة والاعدادية) إلى ضغوط في العمل بسبب الخبرات والمهارات والمعارف التي يمتلكها المدرس والشخصية القوية التي يتصف بها وتوفر الأجهزة والأدوات داخل المدرسة.

وأجرت الباحثة مقارنة بين مدرسي المتوسطة (ذكور، إناث) حيث بلغ الوسط الحسابي لمدرسي المتوسطة (الذكور)، (121.769) وبانحراف معياري (21.099) وخطأ معياري (5.851)، في حين بلغ الوسط الحسابي لمدرسات المتوسطة (الإناث) (132.307) وبانحراف معياري (11.520) وخطأ معياري بلغ (3.195)، أما قيمة (T) المحتسبة بلغت (1.581)، وبلغ مستوى الدلالة (0.127). وبما أنَّ قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) فهو غير معنوي، أي لا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسي المتوسطة (الذكور) ومدرسات المتوسطة (الإناث).

3-2 عرض نتائج الفروق في ضغوط المهنة بين المرحلتين الاعدادية والمتوسطة الكلي وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في الاختبار بين المرحلتين الاعدادية والمتوسطة

المجموعة	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	قيمةT	مستوى الدلالة	الدلالة
اعدادي مدرسين+ مدرسات	26	105.962	13.927	2.731	4.805	0.000	معنوي
متوسط مدرسين+ مدرسات	26	127.039	17.501	3.432			

يبين الجدول (2) المقارنة التي أجريت بين مرحلتي الإعدادي (مدرسين، مدرسات)، والمتوسط (مدرسين، مدرسات) في ضغوط المهنة، حيث بلغ الوسط الحسابي لمدرسي ومدرسات الاعدادية (105.961) وبانحراف معياري (13.926) وخطأ معياري (2.731)، أما الوسط الحسابي لمدرسي ومدرسات المتوسطة فقد بلغ (127.038) وبانحراف معياري (17.500) وخطأ معياري (3.432)، أما قيمة (T) المحتسبة فقد بلغت (4.805) ، وبلغ مستوى الدلالة (0.000). وبما أنَّ قيمة مستوى الدلالة أصغر من (0.005) فهو معنوي، أي توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل من مدرسات المرحلتين

(المتوسطة والاعدادية) ولصالح مدرسي ومدرسات المرحلة المتوسطة.

وتعزو الباحثة هذه الفروق في ضغوط المهنة لدى مدرسي ومدرسات المرحلة المتوسطة إلى عدم توفير الأجهزة والأدوات والملاعب ، بالإضافة إلى الأسلوب الذي يتعامل به المدرس مع تلاميذه حيث مرحلة المتوسطة يتعامل فيها المدرس مع تلاميذ يكونون في سن المراهقة .

وتتفق الباحثة مع (فاضل عبد فيضي، (وآخرون)) بأن " ضغوط المهنة هي مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته ، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أنَّ متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وامكانياته وتمثل مصدر خوف وتهديد " (فيضي، 2010، 225)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- لا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل مدرسي المرحلتين الاعدادية والمتوسطة .

2- توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين كل مدرسات المرحلتين (الاعدادية والمتوسطة) ولصالح مدرسات المرحلة المتوسطة.

3- لا توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة بين مدرسي المرحلة الاعدادية والمرحلة الإعدادية (الذكور ، الاناث).

4- توجد فروق معنوية في ضغوط المهنة ولصالح مدرسي ومدرسات المرحلة المتوسطة.

4-2 التوصيات

1- ضرورة إعطاء الاهتمام المناسب لدرس التربية الرياضية ليأخذ مدرسي التربية الرياضية دورهم في تخفيف الضغوط المهنية.

2- التأكيد على إدارات المدارس على تقليل المثيرات الضاغطة التي يتعرض لها مدرس التربية الرياضية.

المصـــادر

(1) الدوسري سعد بن عميان ؛ ضغوط العمل وعلاقتها بالولاء التنظيمي في الاجهزة الامنية ، دراسة ميدانية على مستوى شرطة المنطقة الشرقية ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، 2005.

(2) العطية ماجد ؛ سلوك المنظمة سلوك الفرد والجماعة : الطبعة الاولى (مصر ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2003).

(3) عسكر، علي ؛ الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل : (دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2005).

(4) مليكة، شارف خوجة ؛ مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ، كلية الآداب والعلوم الانسانية ، رسالة ماجستير ، 2011.

(6) فيضي، فاضل عبد ،و(آخرون)؛ الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الثالث ، 2010.

(7) إسماعيل، رياض أحمد ،وعزيز، محمد عبد الوهاب ؛ الضغوط المهنية وعلاقتها بالانحرافات التنظيمية لدى مدرّسي ومدرّسات التربية الرياضية في مركز محافظة نينوى ، بحث منشور في المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ، 2010.

(8) المشعان، سلطان ؛ دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي ، مجلة جامعة الملك سعود م 13 ، ع 1 ، 2001.

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض فقرات المقياس عليهم

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د	خالدة إبراهيم أحمد	علم النفس / رماية	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
2	أ.د	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس/ جمناستك إيقاعي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
3	أ.د	سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
4	أ.م.د	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي/ ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
5	أ.م.د	أحمد رمضان محمد	علم النفس الرياضي/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
6	أ.م.د	أحمد لطيف جاسم	علم النفس السريري	كلية الآداب/ جامعة بغداد
7	م.د	ظافر ناموس خلف	طرائق تدريس/ مبارزة	المديرية العامة لتربية ديالى

ملحق (2)

أسم المدرسة : الموقع الجغرافي

زميلي مدرس التربية الرياضية :

زميلتي مُدرسة التربية الرياضية :

تحية طيبة ...

بين يديكم قائمة من العبارات توضح بعض المواقف أو الحالات التي قد تصادفك كمدرس للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي في المدرسة ، يرجى الإجابة عليها بدقة ، مع مراعاة الملاحظات الآتية :

& يرجى قراءة كل عبارة جيداً والإجابة عنها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها ، وذلك برسم دائرة حول الرقم الذي يُعبر عن وجهة نظرك ، على النحو الآتي :

- أذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً فأرسم دائرة حول الرقم (5) .
- أذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فأرسم دائرة حول الرقم (4) .
- أذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فأرسم دائرة حول الرقم (3) .
- أذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فأرسم دائرة حول الرقم (2) .
- أذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً أو لا تنطبق عليك فأرسم دائرة حول الرقم (1) .

& الرجاء مراعاة أنه لا توجد هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

& ضرورة الإجابة بصراحة وأمانة عن العبارات

& عدم ترك أي عبارة بلا إجابة

& سوف تحظى أجابتك بالسرية التامة ، فهي لأغراض البحث العلمي

مقياس الضغوط المهنية

العبارة	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة	بدرجة	بدرجة قليلة	لاينطبق
1	أشعر بأن الطلبة ، لديهم اهتمام واضح بدرس التربية الرياضية					
2	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جداً أو تكاد تكون غير موجودة					
3	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي					
4	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي القلق					
5	أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
6	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو ما يسبب لي المزيد من الضيق					
7	الطلبة ، ليس لديهم الدافع للاشتراك في درس التربية الرياضية					
8	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي غير كافية					
9	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية					
10	يضايقني تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي					
11	رأيي غير مهم لمدير المدرسة					
12	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جداً					
13	مشكلة ضبط النظام مع الطلبة ، تأخذ مني وقتاً طويلاً وتجعلني عصبياً					
14	الأدوات والأجهزة الرياضية في المدرسة مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
15	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
16	توجيه المشرف لي لا يتأسس على أسس موضوعية					
17	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي					
18	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية الرياضية في مدرستي					
19	ملابس الطلبة ، لا تساعد على الأداء الحركي في درس التربية الرياضية					

20	حالة الملاعب في المدرسة لا تشجع على التدريس					
21	أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي					
22	المشرف التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهداً لمعاونتي					
23	أشعر من أدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به					
24	معظم المدرسين يقدرون قيمة عمل مدرس التربية الرياضية					
25	أعداد الطلبة ، في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من درس التربية الرياضية					
26	الإمكانات الرياضية في المدرسة مناسبة لأعداد الطلبة					
27	أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب					
28	أسلوب الأشراف التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
29	أدارة المدرسة تضع معظم دروس التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
30	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادلة					
31	يضايقني كثرة تغيب الطلبة ، السنوات النهائية عن دروس التربية الرياضية					
32	أعداد الطلبة ، لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية في المدرسة					
33	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
34	أصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
35	مدير المدرسة يمنحني قدراً كبيراً من السلطة والحرية للقيام بعملي					
36	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة					