الضغوطات النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان

م .م. حيدر عبد الحسن كريم
قسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية / جامعة ميسان

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الضغوطات النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان ،حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمة لإغراض البحث ، تم تطبيق أداة البحث على عينة البحث الاساسية مكونة من (٦٠) مدرساً و مدرسة ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،اما بخصوص الوسائل الإحصائية أستعمل الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية ، (spss) من أجل معالجة بيانات البحث .

وتوصل البحث الى الاتي :-

١- أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في (البيئة الجامعية) أن الفقرة اللتي احتلت المرتبة الأولى هي الفقرة (٦) (اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لإجراء البحوث ذات الصلة بتخصصي.) جاءت في المرتبة الأولى ، حيث بلغ الوسط المرجح (٤،٣٥)، أما الوزن مئوي بلغ (٨٧%) .

٢- اما بخصوص المجال الاجتماعي و النفسي ،اظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الفقره التي احتلت المرتبة الأولى هي الفقرة (٨) والتي تنص على (يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم ألاجتماعية) جاءت بالمرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (٣،١٩) ووزن مئوي بلغ (٦٣،٨ %).

٣- كما أشارت نتائج التحليل أن الفقره التي احتلت المرتبة الأولى في المجال النفسي هي الفقرة (١) اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تنضمها الجماعة) جاءت في المرتبة الأولى عند عينة البحث ككل بوسط مرجح بلغ (٤،٣٦) ووزن مئوي بلغ (٨٧،٢ %) .

٤-) حيث تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠،٠٥) حسب متغير الجنس (الذكور والإناث).

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الضغوطات النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان ،حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمة لإغراض البحث ، تم تطبيق أداة البحث على عينة البحث الاساسية مكونة من (٦٠) مدرساً و مدرسة ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،اما بخصوص الوسائل الإحصائية أستعمل الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية ، (spss) من أجل معالجة بيانات البحث .

وتوصل البحث الى الاتي :-

١- أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في (البيئة الجامعية) أن الفقرة اللتي احتلت المرتبة الأولى هي الفقرة (٦) **(اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لإجراء البحوث ذات الصلة بتخصصي.) جاءت في المرتبة الأولى ، حيث بلغ الوسط المرجح (٤،٣٥)، أما الوزن مئوي بلغ (٨٧%) .**

٢- اما بخصوص المجال الاجتماعي و النفسي ،اظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الفقره التي احتلت المرتبة الأولى هي الفقرة (٨) **والتي تنص على (يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم ألاجتماعية) جاءت بالمرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (٣،١٩) ووزن مئوي بلغ (٦٣،٨ %).**

٣- كما أشارت نتائج التحليل أن الفقره التي احتلت المرتبة الأولى في المجال النفسي هي الفقرة (١) اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تنضمها الجماعة) جاءت في المرتبة الأولى عند عينة البحث ككل بوسط مرجح بلغ (٤،٣٦) ووزن مئوي بلغ (٨٧،٢ %) .

٤-) حيث تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠،٠٥) حسب متغير الجنس (الذكور والإناث).

الكلمات المفتاحية :-

الضغوط النفسية – مدرس الرياضة .

Psychological pressures that face the performance of teachers of physical)) ((education and sports science at the University of Maysan

Haider Abdul Hassan Karim / College of Education / Department of Educational and Psychological Sciences

Research

The current research aims to identify the psychological pressures that face the performance of a professor of physical education, science, and mathematics at the University of Maysan, where the researcher followed the descriptive approach due to its suitability for the purposes of the research. As for the statistical means, the in order to process the search data researcher used (spss the statistical bag program

- :Regarding the research results, the researcher reached the following

١- The results of the statistical analysis in the university environment showed that the paragraph that ranked first is paragraph (6) "I feel that I do not have enough time to conduct research related to my specialist." It came first, as the weighted average reached (4,35). Weight per cent reached (87%).

٢- As for the social and psychological sphere, the results of the statistical analysis showed that the paragraph that ranked first is paragraph (8) which states (I am concerned about the lack of participation of family and friends in their social events.) It came first in a weighted medium of (3,19) And the percentage weight reached (63.8%)

٣- The results of the analysis also indicated that the paragraph that ranked first in the psychological field is paragraph (1) I suffer from a lack of scientific and social trips that the university joins.) It came first in the research sample as a whole with a weighted average of (4.36) and a percentage weight It reached (87.2%).

٤- As it was found that there were no statistically significant differences at the level of (significance (0.05) according to the gender variable (male and female

- :Key words

Sports teacher -- Psychological stress

الكلمات الفتاحية :-

الضغوط النفسية – مدرس الرياضة .

Psychological pressures that face the performance of teachers of physical)) ((education and sports science at the University of Maysan

Numbers / mm. Haider Abdul Hassan Karim / College of Education / Department of Educational and Psychological Sciences

Research

The current research aims to identify the psychological pressures that face the performance of a professor of physical education, science, and mathematics at the University of Maysan, where the researcher followed the descriptive approach due to its suitability for the purposes of the research. As for the statistical means, the researcher used in order to process the search data

the statistical bag program spss)

Regarding the research results, the researcher reached the following: -

1- The results of the statistical analysis in the university environment showed that the paragraph that ranked first is paragraph (6) "I feel that I do not have enough time to conduct research related to my specialist." It came first, as the weighted average reached (4,35). Weight per cent reached (87%).

2- As for the social and psychological sphere, the results of the statistical analysis showed that the paragraph that ranked first is paragraph (8) which states (I am concerned about the lack of participation of family and friends in their social events.) It came first in a weighted medium of (3,19) And the percentage weight reached (63.8%)

3- The results of the analysis also indicated that the paragraph that ranked first in the psychological field is paragraph (1) I suffer from a lack of scientific and social trips

that the university joins.) It came first in the research sample as a whole with a weighted average of (4.36) and a percentage weight It reached (87.2%).

4- As it was found that there were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) according to the gender variable (male and female)

Key words: -

Psychological stress -- Sports teacher

●الـــمقدّمة:

إن من أهمِّ ما تمييز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة الحياة ، وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كلِ أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، رياضة، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات...وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى

نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحديا لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإن عليه إستيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطا نفسية لإنسان هذا العصر وعليهِ التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط، فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته ومن ثمة تنمية المجتمع وتقدمه؛ وتُعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوط ، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات ونوع الفئة العمرية التي يتعامل معها الأستاذ، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهمًا التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة إستمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللاّمبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية.

كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل وإشراقة الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا أباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى تدريسيي التربية البدنية والعلوم الرياضية، ارتأينا اجراء ببحث سيكولوجي ميداني ، يقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتَقَصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره وتأثيره.

●مشكلة البحث:

يحتاج العالم في هذه الأيام إلى ثروة هائلة من التقدم و التطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والرياضية وغيرها، ومن هنا يحدث الصراع والمنافسة بين البشر للّحاق بركب التقدم والمعرفة، وإحتلال المكان اللائق بين دول العالم، فإذ ا أحسن استخدام هذه الثروة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور والتقدم فسيكون هذا في صالح البشرية، وإذا لم يحسن استعملها فسوف تؤدي الكثير من المشكلات والأحداث التي تؤدي إلى حدوث كثير من التوتر والتهديد في مجالات الحياة كلها، وإذا لم تكن هناك حلولا لهذه المشكلات التي تسببها هذه المؤثرات المتنوعة فإن تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد من مختلف الجوانب

النفسية والبدنية والعقلية والمهنية وغيرها. وتعتبر التربية والرياضية بنظمها وقواعدها ميدانا هاما من ميادين التربية، لتأثيرها في إعداد وتهيئة المواطن الصالح.

ان المدرسون يختارون مهنة التعليم و لديهم الرغبة لاداء برسالة نبيلة عنوانها مساعد ة الآخرين، و لكنهم سرعان ما يدركون حجم المسؤولية التي تنتظرهم، و يدركون المساعدة التي يطلبها الآخرون ، فيعملون بأقصى جهدهم لمساعدتهم، ولكنهم يجدون أنفسهم وعلى الرغم من العمل الجاد أن المشاكل معهم، وهم مطالبون في الاستمرار فيصبح الاساتذة امام موقف كبير من الضغوطات التي لا يقدرون على تحملها او حل المشاكل، عندها يشعرون بالإحباط والقلق مما يؤثر طبعا على آدائهم. وعليه أصبح ينظر إلى التعليم على أنه من المهن الأكثر أثقالا بالضغط، لأنه يزخر بالعديد من الأعباء و المطالب والمسؤوليات و بشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المدرسين لوضعهم المهني من حيث نقص المكانة الاجتماعية، و نقص التقدير المادي والمعنوي، والعزلة الاجتماعية. ومن كل هذا طرحنا التساؤل الآتي:

ماهي أهم الضغوطات النفسية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان؟

- أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في إيجاد الحلول المناسبة للعوائق المهنية التي تواجه أداء تدريسيي التربية البدنية والعلوم الرياضية وتعيق سير حصة التربية البدنية والرياضية وأمام كل هذا نحاول الوقوف على الحقائق لنجاح العملية التربوية وبناء خطة الدرس(خلال محاضرة التربية البدنية والرياضية)

وبمعرفة هذه الضغوطات سنحاول بعد ذلك تقديم بعض الحلول والاقتراحات والتي يمكن للأستاذ الجامعي الاستعانة بها لضمان إنجاز محاضرة افضل.

- أهداف البحث:

إن الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال اختيارنا لهذا الموضوع هي:

- **التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان البيئة الجامعية.**
- **التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان الجانب الاجتماعي.**
- **التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان الجانب النفسي.**
- **التعرف على أن هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إستجابة افراد عينة البحث الاساسية في مستوى الإنعكاسات الضغوطات النفسية التي تواجة أداء تدريسيي التربية البدنية و العلوم**

والرياضية في جامعة ميسان في المجال (البيئة الجامعية ،الجانب الاجتماعي،الجانب النفسي) حسب متغير الجنس(ذكور،أناث)؟

●مجالات البحث:

أ- المجال البشري : **عينة من تدريسيي كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية فى جامعه ميسان والبالغ عددهم (٣٠) تدريسياً.**

ب_ المجال الزماني: **٢٠١٨\٣\١١ – ٢٠١٩\٥\١١**

ج – المجال المكاني : **جامعه ميسان / كلية التربية البنية و العلوم الرياضية .**

●تحديد مصطلحات البحث:

* الضغوط النفسية:

١- يعرفها (زيدان ، ١٩٩٨) **أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، ومن ثم يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط.** (زيدان ، ١٩٩٨)

ويعرف (الرشدي، ١٩٩٩) **الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه الطريقة اللا إرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو تعبير عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية** .(الرشدي، ١٩٩٩:١٣).

٢-الضغوطات:

لغويا: **هي الشدّة والمشقة.**

عرفها(شحاته ،٢٠٠٧) **بأنه الشد، الضم، والربط. استعملت بصفة stringer الضغط: وهي كلمة أصلها لاتيني وهي متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف، الألم والصعوبات، الشد والحزن، الخسارة، أو المصائب والنكبات، أي كل مايعبّر على نتائج حياة صعبة، وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني القوّة، والتوتر، أو الجهد المكثف.** (شحاته ،٢٠٠٧،ط١)

وتغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين، إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك.

٣- **تدريسيي** التربية البدنية والرياضية:

يعرفه(الخولي، ١٩٩٨) **بأنه هو الفرد الكفء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعض أو كل العناصر الاتية:**

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد. (الخولي، ١٩٩٨، ص٢٥)

مدرس التربية الرياضية :

يعد مدرس التربية الرياضية لمحور لعملية التعليم ويجعة مسئول بشكل عام في اعداد جيل سليم متكامل ونافع للمجتمع و الوطن .

يعرفها الباحث:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة ، **تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة ؛ وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية.**

((أطار نظري و دراسات سابقة))

* أولاً: الضغوط النفسية:

يشير الضغط النفسي إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية .

(Grath mc ، ١٩٧٦) .

الضغوط النفسية : **عرفها همفيري (hamphrey) الضغوط النفسية على انها حدث داخلي او خارجي يؤثر على التوافق ويتطلب من الفرد جهد اضافي للعودة الى حالة الاتزان (hamphrey، ٢٠١٠)**

وتشير كلمة ضغط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال، وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مثمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، يحاول فيها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع الظروف البئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، وتشكل تلك الصعوبات إجهاد على الفرد لا يمكن التغلب عليه وإعادة التوافق. (الخولي، ١٩٧٦ : ٤٢٦).

والضغوط النفسية هي الصعوبات التي تواجه الإنسان، وتستلزم منه مطالب قد تكون هذه المطالب تفوق قدراته وإمكاناته، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي، وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية (يونس، ١٩٧٨ : ٣٠٧).

والضغوط النفسية هي إحدى ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف أو أوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، ومن ثم لا نستطيع الهروب منها أو تكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة. (Kabasa. 1979) .

والضغوط التي يعاني منها الكبار تنتقل آثارها إلى الصغار من خلال المؤسسات الاجتماعية مثل الأسرة أو المدرسة أو النادي، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، والإنسان يتفاعل ويؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، كما أن الأسرة والمدرسة والمجتمع يؤثر كل منهم في الطفل (العزبي، ١٩٨٥: ٢٠) .

مصادر الضغوط النفسية:

من مصادر الضغوط النفسية المدرسية اضطراب العلاقات بين الطلاب فيما بينهم، والعنف والضرب والشدة والشراسة وسخرية باقي الفصل من المخطئ ولا تربوية المعلم (الغريب، ١٩٩٠ : ٨٨).

ويوضح عبد الرحمن الطريري (١٩٩٤) بأن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

المشكلات النفسية (الانفعالية): كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

المشكلات الاقتصادية: فالأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية الجسمية.

المشكلات الأسرية: حيث تنشأ الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض، وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.

الضغوط الاجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات. (الطريري، ١٩٩٤ : ٦٠).

ويحدد جيرالد بيلز (١٩٩٥) Gearald Beals عدة أسباب للضغوط تتمثل في الآتي:

أ – عملية تفسير الحدث الضاغط ... فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان، كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عما اقترفه الفرد من آثار يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

ب- عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية ...فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياُ في زيادة الشعور بالضغط.

ج- الأحداث اليومية... فالأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط.

د- نمط الشخصية... فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور "جيرالد بيلز" في تفاعلهما بالضغط:

*النمط الأول: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت، لهذا فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط.

* النمط الثاني: وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثيراً بالشعور بالضغط .(البحراوي، ٢٠٠٢ ،٢٥) .

العوامل المؤثرة في الضغط النفسي

ويحاول الباحث توضيح بعض العوامل المؤثرة المسببة للضغوط النفسية لدي الفرد :-

١- الضغوط الجسمية : تظهر للكائن الحي متأثرة ببنائه الجسمي والنفسي فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر، أجهزة الجسم الداخلية وكفاءة النظام الغدى.

٢-البنية المعرفية (الذكاء) : والقدرات الطائفية، العمليات العقلية العليا ووظيفتها والمزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي.

٣-الوعي الذاتي Self – Wareness : من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية، وهو تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات ضغوط الحياة.

٤-المرح Funny : وهو عاملاً من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح على تحقيق الإحساس بالضغط... حيث المرح يخفف من الإحساس بالإنهاك الناتج عن الضغط.

٥-كما اعتبرت التغذية المرتدةFeed back : من العمليات التي تؤثر أيضاً في الضغوط النفسية حيث تعمل على تخفيف الإحساس بالضغط النفسي.

٦-التدعيم الاجتماعي Social support : وهو عامل من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية مثل الشعور بالعناية والحب والتقدير والقيمة والانتماء. (الرشيد، ١٩٩٩: ٥٠).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أولاً: النسق النظري لهانزسيلي Sely.H :

حيث يتألف النسق الفكري لديه من أن الضغوط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ... كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط، حيث حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي:

الفزغ: **حيث يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط.**

المقاومة: **وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازماً مع التكيف حيث تظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.**

الإجهاد: **وهي مرحلة يكون فيها الجسد قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت.**

ثانياً: النسق النظري لاسبيلبرجر Spielberger :

يفيد فهم نظرية سبيلبرجر في القلق ضرورة لفهم نظرية الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة وقلق السمة..

وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط – القلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل إنفعالي.

٢–أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى. كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، و ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، وذو الأثر الصحي والعقلي.

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية والرياضية يعد ا رئدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يسهم

بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم.

شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أ-الشخصية التربوية للأستاذ:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والإجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيّم والأخلاق.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ.

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيّف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحله عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف االصحيّة والإتّجاهات الإيجابية. (أبو حطب ،١٩٩١)

ب-الشخصية القيادية للأستاذ :

يقول ارنولد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذّاب ، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد ويليامز أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك إيجابيا أو سلبيا، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته، مجتمعه ومدرسته.

ولقد أفادت بعض الدّراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية.

وفي دراسة قدّمها ويتي (WITTY)وقام خلالها بتحليل كتابات إثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، إتصافه بروح مرحة، إهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح).

ولقد توصلت (جنجز بالى) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والإهتمام.

وقد أشار "عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير المواصفات التالية في القيادة وهي: مواصفات فطرية، مواصفات اجتماعية، مواصفات علمية، مواصفات عقلية .....إلخ، وتوفُّر هذه المواصفات يعطي المجتمع مدرّسا وقائدا أفضل.

ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية"وإنك على خلق عظيم" (القلم الآية٠٤).

وقال ايضا: "ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم و استغفر لهم وشاورهم في الأمر. (آل عمران الآية ،١٥٩).

وقال أيضا: "ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن "

(النّحل الآية ١٢٥)

ج –السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

اشترطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسؤول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

– الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة، ويحسن إستثمار التقنيات التربوية.

– يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدّم المجتمع.

– عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

– عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.

-د- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

●الواجبات العامة:

تتشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتج أ ز من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي تعمل بها ، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية .

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي :

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والإتّزان.

- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم .

- لديه القابلية للنمو المهني الفعّال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.

- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

●الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها :

- حضوراجتماعات هيئة التدريس، وإجتماعات القسم و لقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطّة الموضوعة.

- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.

- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.

- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية.

- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع :

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:

- التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.

- إشراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع .

- التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البنّاء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.

– المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي يتطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدّفاع المدني أوالتمريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك.

– أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصّر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها.

– أن يتّبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثلا للمواطن الصّالح عِلما وخُلقا.

– أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبنائهم.

– واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة :

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضوا فعال من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية :

– إذا لم يكن قد تلقى إعدادا كاملا فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.

– الإطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسه بقدر الإمكان .

– الإشتراك في المجلّات والمطبوعات الدورية المهنية.

– محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.

– العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الإطلاع المستمر على كل ما هو جديد.

– أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية.

ثانياً – دراسات سابقة :

- دراسات عربية

قام (حراحشة احمد، ٢٠٠٣) **بدراسة عنوانها" ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدي المعلمين بمحافظات غزة " : هدفت للتعرف إلى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس. وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي** حبيب (١٩٩٠). **وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة**

المعلمين الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات.

قام (درويش، مها، ١٩٩٣) بدراسة عنوانها " المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله " : هدفت إلي دراسة العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله. وتكونت عينة الدراسة من ١٨٧ معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية منهم ٩٧ ذكور و ٩٠ إناث. وقد تكونت الأدوات التي استخدمها الباحث من استبيان ضغوط العمل لهامل وبراكن ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل.

أوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين أكثر ضغوطًا من المعلمات في بعد استغلال المهارات، وفي حين لم تجد نتائج الدراسة فروقا بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، فقد وجدت ارتباطا سالبا بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين. كما وأظهرت النتائج أن المعلمات كنَّ أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وسنوات الخبرة أيضًا ترتبط إيجابيًا برضا المعلم عن عمله أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بُعدَيْ: المساندة المالية ومساندة أسرة المعلم له.

قام(الصباغ ، زهير ١٩٨١) بدراسة عنوانها " الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية " : و هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحة الابتدائية تبعاً للجنس. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات . كما وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية .

- دراسات اجنبية :

دراسة جوهن (٢٠٠٢، John) والتي هدفت إلى محاولة تقييم كيفية الحياة العملية لدى طاقم الإسعاف الطبية (الخاصة) ومحاولة التعرف الى مصادر الضغوط النفسية لديهم والخدمة المقدمة من قبلهم. عمل الباحث على تتبع متغيرات الدراسة، وذلك بالاستعانة بمقاييس الرضا الوظيفي والنفسي العالمية على عينة ممن يعملون في طاقم الإسعاف الطبي الخاصة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، وهذا عمل على تدعيم ما افترضه الباحث بضعف العلاقة بين الضغوط النفسية المترتبة على العمل والرضا الوظيفي، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الرضا الوظيفي كلما قلت الضغوط النفسية.

دراسة بوسما(Bosma،٢٠٠٢) والتي هدفت إلى المقارنة بين ثلاثة أنماط مختلفة لتقييم وتدريب مهارات الإسعاف الأولي، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاثة مجموعات تدريبية من الطلبة المتدربين بمجال الإسعاف الأولي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

قام الباحث خلال دراسته بإكساب المجموعات الثلاثة مهارتين أساسيتين وهما مهارة إنعاش القلب والرئتين ومهارة تقييم الحالات الطارئة، تم تقييم إحدى المجموعات عملياً، والثانية تم تقييمها بطريقة الإجابة الصحيحة، والثالثة عن طريق برنامج مطور دون علم أفراد العينة، وتم حساب درجة كل مجموعة بناء على الأخطاء والوقت المستنفذ، والقدرة على الأداء.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح المجموعة التي خضعت لأطول فترة من التدريب، أي أنه كلما زادت فترة التدريب كلما ازدادت الكفاءة العملية وامتلاك المهارات.

دراسة الين (١٩٩٢، Alan) والتي هدفت إلى محاولة تحديد درجة الضغوط المهنية التي يعاني منها العاملين بطاقم مكافحة الحرائق والفنيين العاملين بطاقم الطوارئ الطبية، ومعرفة هل توجد فروق تبعاً لعدد السكان والمنطقة التي تم شمولها من عدمه.

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣١) متطوع ممن يعملون في المجالات السابقة تم اختيارهم عشوائياً من ثلاثة مراكز متخصصة في مجال الإطفاء والطوارئ الطبية، وقد تم استخدام مقياس خاص بالضغوط المهنية وانعكاسها على التغيرات الجسمية والنفسية.

وكان من أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة في مستوى الضغوط المهنية تعزى للكثافة السكانية والمناطق المعنية بمراكز الطوارئ الطبية المشمولة في عينة الدراسة، كما وجد أن هناك علاقة إرتباطية بين التعب والقلق والحالة المرضية لدى أفراد العينة.

((إجراءات البحث الميدانية))

منهجية البحث وإجراءاته:

يتناول هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي اتبعها الباحث في بحثه هذا ، والمتمثلة في تحديد مجتمع البحث وعينته ، وبناء أداة البحث المناسبة ، ثم استعمال الوسائل الإحصائية الملائمة ، وتسير هذه الإجراءات وفق ما يأتي :-

أولاً:منهج البحث:

استعمل الباحث منهج البحث الوصفي الذي يعد ذو قيمة عالية في وصف المشكلة ويساعد على اتخاذ الخطوات اللازمة لمعالجتها من خلال تفسير النتائج وتحليلها.

ثانياً:مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث الحالي من اساتذة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية ، ومن كلآ الجنسين للعام الدراسي (٢٠١٨ – ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٨٢) تدريسي وتدريسية موزعين على قسمي التدريس والتدريب.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار (٣٥) تدريسي ، (٢٥) تدريسيةً بشكل عشوائي من أصل (٨٢) تدريسي وتدريسية ، كما هو موضح في الجدول (١) الآتي :

جدول (١)

يوضح عدد أفراد عينة البحث الأساسية

مجتمع البحث	عينة البحث	عدد الذكور	عدد الإناث
٨٢	٦٠	٣٥	٢٥

رابعاً:أداة البحث

استعمل الباحث الاستبانة لقياس الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان حيث تكونت من (٣٠) فقرة موزعه على ثلاث مجالات ، كما هو مثبت في ملحق رقم (١).

خامساً: صدق الأداة

وزع الباحث الاستبانة التي احتوت على (٣٠) فقره على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي وطلب منهم دراسة الاستبانة من حيث وضوح الفقرات ومدى تطابقها مع المجالات التي وضعت بها ومدى كفايتها،وعلى هذا الأساس اتضح إن جميع الفقرات صالحة . أما بقية الفقرات تم إجراء عليها بعض التعديلات . كما تم إعادة صياغة بعض الفقرات لتحقيق عنصر الوضوح فيها، وبهذا يعتقد الباحث إن الصدق الظاهري للمقياس قد تحقق كما مثبت في ملحق رقم (٢).

سادساً: ثبات الأداة

لغرض التأكد من ثبات الأداة استعمل الباحث أسلوب إعادة الاختبار على عدد من تدريسيي كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة ميسان البالغ عددهم (٣٠) تدريسي و تدريسية ، وقد كانت المدة بين التطبيق الأول والثاني أسبوعين ولإيجاد معامل ثبات الأداة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون ، حيث بلغ معامل الثبات استبانه حوالي (٠،٨١) ، وهو معامل ثبات عالٍ ومقبول للاختبارات والمقاييس النفسية.

سابعاً: تطبيق أداة البحث

بعد الانتهاء من إعداد أداة البحث والتأكد من صدقها وثباتها تم إجراء التطبيق الأساسي على ألعينه البحث الأساسية البالغة (٦٠) تدريسي و تدريسية ، الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان.

ثامناً: الوسائل الإحصائية

تمت معالجة بيانات البحث باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والمتضمن الوسائل الإحصائية التالية:

١. النسبة المئوية لغرض تشخيص آراء لجنة الخبراء بشأن صدق فقرات الاستبانه.

٢. الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، لتحويل درجات الخام إلى درجات معيارية .

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson) وذلك لإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني للاستبانه لحساب معامل الثبات.

٤. معادلة الوسط المرجح لتحديد الأرجحية في إجابات أفراد العينة لكل فقرة من الفقرات.

٥. معادلة الوزن المئوي لترتيب الفقرات بشكل عام.

٦. الاختبار التائي (T . Test)لاختبار دلالة الفروق لوسطين غير مرتبطين ولعينتين غير متساويتين.

((عرض النتائج وتفسيرها))

أولاً. التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في البيئة الجامعية.

وللتعرف على مستوى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجال النفسي من وجهة نظر اساتذة كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية، قام الباحث باستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٢)

.

جدول (٢)

الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجال الالبيئة الجامعية

ت	مرتبة الفقرة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوية

	ضـــــمن الاستبانة			
١	٦	اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لاجراء البحوث ذات الصلة باختصاصي.	٤،٣٥	%٨٧
٢	٨	احس بأن المساقات المنهجية لا تلبي الطموح وحركة التعبير في مناهج الدول المتقدمة.	٤،٢٣	٨٤،٦
٣	٧	يؤلمني تدني المستوى العلمي لطلبة الجامعة .	٣،٩٦	%٧٩،٢
٤	٩	احس بأن المساقات المنهجية لا تلبي الطموح وحركة التعبير في مناهج الدول المتقدمة.	٣،٩٥	%٧٩
٥	٤	اعاني من صعوبة مواكبة حركة التغيير في المجال المعرفي الجامعي.	٣،٩٤	%٧٨،٨
٦	١	يتولد لدي شعور بغياب البيئة الجامعية السليمه	٣،٨٨	%٧٨،٦
٧	٥	يؤلمني تدني المستوى العلمي لطلبة الجامعة .	٣،٨٨	%٧٨،٦
٨	٣	اشعر ان مكتبي لا يتوفر فية ما يتلائم مع الخدمه الارشادية للطلبة. الدول المتقدمة.	٣،٨٢	%٧٦،٤
٩	١٠	أتالم مع تفشي بعض السلوكيات بين اوساط الطلبة الغش مثلاً.	٣،٦٥	%٧٣
١٠	٢	تواجهني صعوبة بلحصول على المصادرو المراجع و الادوات الخاصة في اختصاصي.	٣،٦٠	%٧٢

وبالنظر إلى الجدول رقم (٢) تبين أن الفقرات جميعها متحققة حيث تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (٤،٣٥-٣،٦٠) وأزانها المئوية ما بين (٨٧%-٧٢%)، حيث إن الفقرة (٦)التي تنص على (اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لاجراء البحوث ذات الصلة باختصاصي.) جاءت في المرتبة الأولى ، حيث بلغ الوسط المرجح (٤،٣٥)، أما الوزن مئوي بلغ (٨٧%) .

وجاءت الفقرة (٢)التي تنص على تواجهني صعوبة بلحصول على المصادرو المراجع و الادوات الخاصة في اختصاصي) في مؤخرة الفقرات بوسط مرجح بلغ (٣،٦٠) ووزن مئوية بلغ (٧٢%) ويفسر الباحث ذلك إلى إن نسبة كبيرة التدريسيين يواجهون ضغوط نفسية من ناحية مزاولة عمهم في مجال كتابة البحوث ، وهذا الانعكاس السلبي نتيجة الضغوطالنفسية من ناحية البيئة الجامعية انعكسة سلباً مع الأصدقاء ومجتمعة وبالتالي فقد استقراره النفسي والاجتماعي مما جعله يعيش حالة من عدم الاستقرار والعزلة .

ثانياً. التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الناحية الاجتماعية.

وللتعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الناحية الاجتماعية، قام الباحث باستخراج الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

يبن الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الناحية الاجتماعية.

ت	مرتبة الفقرة ضمن الاستبانة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوية
١	٨	يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم الاجتماعية.	٣،١٩	%٦٣،٨
٢	١٠	اعاني من قلة خدمات الاتصالالتي تسهل التواصل العلمي .	٣،٠٦	%٦١،٢
٣	٥	اعاني من عدم توافق مواعيد المواصلات مع اوقات محاضراتي.	٢،٩٢	%٥٨،٤
٤	٧	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية بين اساتذة الجامعة و الكلية و القسم.	٢،٨١	%٥٦،٢
٥	٩	يؤلمني تقبل مبدء المحسوبية.	٢،٨٦	%٥٧،٢
٦	٦	يؤلمني سماع شكوى الطلاب دون تدقيقها.	٢،٧٥	%٥٥
٧	٤	اشعر بعدم الارتياح من غياب العدالة عند التعامل مع اعضاء الهيئة التدريسية.	٢،٧٣	%٥٤،٦
٨	٣	اعاني من عدم سعة القاعات الدراسية لاعداد الطلبة.	٢،٥٧	%٥١،٤
٩	٢	اشعر بعدم الارتياح من طول الفصل الزمني بين اوقات	٢،٤٢	%٥١،٦

		محاضراتي.		
١٠	١	اشعر بالضيق من قلة فرص المشاركة في المؤتمرات العلمية خارج القطر.	٢،٥١	٥٠،٢%

وتشير النتائج الموضحة بالجدول رقم (٣) إن ألفقره ضمن الاستبانة (٢،١) متحققة أما بقيه الفقرات غير متحققة ، حيث أن الفقرة (٨) والتي تنص على (يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم الاجتماعية.) جاءت بالمرتبة الأولى بوسط مرجح بلغ (٣،١٩) ووزن مئوي بلغ (٦٣،٨ %).

بينما جاءت الفقرة (١) التي تنص على (اشعر بالضيق من قلة فرص المشاركة في المؤتمرات العلمية خارج القطر.) في المرتبة الأخيرة بوسط مرجح بلغ (٢،٥١) ووزن مئوي بلغ (٥٠،١%) ويفسر الباحث، ذلك العزلة الاجنماعية التي يعيشها الاستاذ الجامعي جراء العمل المتواصل في الجامعات حيث يكون قليل التواصل مع المجتمع خارج الجامعة ، مما ينعكس سلباً على تواصلهم مع الاقارب و الاصدقاء و الاسرة.

ثالثاً. التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الجانب النفسي.

وللتعرف على مستوى التعرف على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الجانب النفسي، قام الباحث باستخراج الاوساط المرجحة والاوزان المئوي لكل فقره من فقرات الأداة ، حيث تم احتساب متوسط درجات المقياس الخماسي البالغ (٣) محكاً للفصل بين الفقرات المتحققة وغير المتحققة والموضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

يبين الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان من الجانب النفسية

ت	مرتبة الفقرة ضمن الاستبانة	الفقرة	الوسط المرجح	الوزن المئوية
١	١	اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تنضمها الجامعة.	٤،٣٦	٨٧،٢%
٢	١٠	اتضايق عند عملي في انشطة القطاع الخاص اضافة الى عملي الوضيفي لتدارك نفقات المعيشة كا التدريس الخصوصي مثلاً .	٣،٨٩	٧٧،٢%

٣	٥	ينتابني القلق اثناء تكليفي بالعمل .	٣،٧٨	%٧٥،٦
٤	٩	اشعر بالقلق من عبء الديون المترتبة على حالتي المعيشية .	٣،٦٦	%٧٣،٢
٥	٧	اشعر بأن راتبي لا يكفي لمتطلباتي العائلية.	٣،٦٦	%٧٣،٢
٦	٨	يقلقني الارتفاع المتزايد بالاسعار و المتطلبات الحياتية المختلفة.	٣،٦٤	%٧٢،٨
٧	٢	اعاني من بعد الجامعة عن موقع سكني .	٣،٥٨	٧١،٦
٨	٦	اشعر بصعوبة التكيف مع الزملاء بالعمل.	٣،٤٩	%٦٩،٨
٩	٤	أشعر بالضيق من الروتين الذي تعيشة دوائر الدولة عند انجاز المعاملات .	٣،٤٩	%٦٩،٨
١٠	٣	اعاني من الارق عند النوم بأستمرار	٣،٣٢	%٦٦،٤

ويتضح من خلال الجدول (٤) إن جميع الفقرات متحققة تراوحت أوساطها المرجحة ما بين (٤،٣٦-٣،٣٢) وأزانها المئوية ما بين (٨٧،٢%-٦٦،٤%)، حيث إن ألفقره (١) التي تنص على (اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تنضمها الجامعة.) **جاءت في المرتبة الأولى عند عينة البحث ككل بوسط مرجح بلغ (** ٤،٣٦) **ووزن مئوي بلغ** (٨٧،٢ %) .

وجاءت الفقرة (٣) التي تنص على إن (اعاني من الارق عند النوم بأستمرار) في نهاية الجدول بوسط مرجح بلغ (٣،٣٢) **ووزن مئوي بلغ** (٦٦،٤). **ويفسر الباحث، ذلك إلى أن الجانب النفسي لدى مدرسي التربية البدنية و العلوم الرياضية في جامعة ميسان منخفض بسبب العمل المتواصل و قلة السفرات العلمية التي تساهم بتقليل مستوى الضغوط النفسية ، وجائة بالفقرات قلة النوم تسبب بعض الضغوط والوضيفية .**

رابعاً. التعرف على أن هل توجد فروق ذو دلالة إحصائية لدى أفراد عينه البحث الاساسية من حيث استجاباتهم في مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((البيئة الجامعية، الاجتماعي ، النفسي)) حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث) .

وللتحقق من صحة هذا الهدف قام الباحث باستخدام اختبار t-test لعينتين غير متساويتين ، بين متغيري الجنس الذكور والبالغ عددهم (٣٥) تدريسياً ، والإناث البالغ عددهم (٢٥) تدريسية ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير الذكور على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((البيئة الجامعية، الاجتماعي ، النفسي)) بلغ (٩٥،٧٥) وبانحراف معياري بلغ (١٦،٠٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لمتغير الإناث (٩٢،٥١) وبانحراف معياري بلغ (١٤،٦٨) ، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٠،٩٧٦) ، وهي أقل من قيمة (t) الجد ولية البالغة (١،٦٧) عند

مستوى الدلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٢١٥) ، وتدل هذه النتيجة على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث استجاباتهم في مستوى مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((البيئة الجامعية، الاجتماعي ، النفسي)) حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث) ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول رقم (٥)

يبين نتائج الاختبار (ت) لاختبار درجة الفروق لعينة البحث الأساسية حسب متغير الجنس (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الطلاب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	t ألجدوليه	مستوى الدلالة ٠،٠٥
ذكور	١١٢	٩٥،٧٥	١٦،٠٧			غير دال
إناث	١٠٥	٩٢،٥١	١٤،٦٨	٠،٩٧٦	١،٦٧	

ومن خلال النظر إلى جدول (٥) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠،٠٥) حسب متغير الجنس (الذكور والإناث) من حيث استجاباتهم على مستوى الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان في المجالات ((البيئة الجامعية، الاجتماعي ، النفسي))، ويرجع الباحثان ذلك إلى ما يلي :-

إن جميع التدريسيين ينتمون إلى اختصاص واحده ويخضعون الى نفس القوانين الجامعية وهذا يجعل اهتمامهم متقارب ومتساوي من حيث طبيعة توجههم .

والسبب آخر طبيعة البيئة الجامعية الواحدة.

((التوصيات و المقترحات))

التوصيات

- **على ضوء النتائج التي توصل إليها في البحث الحالي سنقوم بتقديم بعض التوصيات منها:**
- **إجراء المزيد من البحوث بهدف تحديد مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي .**
- **دراسة المناخ التنظيمي و تهيئة جو مناسب و مريح للعمل.**
- **تخفيف الأعباء الموكلة إليه توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية التي من شانها أن تحد من الضغط النفسي لديه.**

. الاقتراحات –

دراسة الضغط النفسي و علاقته بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي.

الضغط النفسي لدى الموظفين الإداريين بالجامعة.

مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة بالجامعة و علاقتها بالصحة النفسية.

قائمة المصادر العربية و الاجنبية:

- **قائمة مصادر عربية:**

- **القراءن الكريم**

.

أحمد نبيل محمود البحراوي (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية وأساليب المواجهة لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة

أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية و الرياضية، مدخل تاريخ فلسفة**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط١ ،١٩٩٨.

انتصار يونس (١٩٧٨): السلوك الإنساني، دار المعارف، القاهرة.

- بشير صالح الرشيدي: **مناهج البحث التربوي**، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٠ .
- حراحشة، أحمد،(٢٠٠٣) : **الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق لدى أخوة المعاقين في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

درويش، مها، (١٩٩٣) :**استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة** ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية: عمان، الأردن.

رمزية الغريب (١٩٩٠): أثر المعلم على تلاميذه- أبحاث علم النفس، القاهرة.

زيدان أحمد السرطاوي، عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٨) : بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، دار الكتاب، الجامعة، الإمارات العربية المتحدة.

الصباغ ، زهير (١٩٨١) : **ضغط العمل** ، المجلة العربية للإدارة ، المجلد٥ ، العدد١ ، ٢٩-٣٦ .

عبد الرحمن الطريري (١٩٩٤) : " الضغط النفسي والاجتماعي" مفهومه – تشخيصه – طرق علاجه – مقاومته"، ط١ (بدون دار نشر) .

فؤاد أبو حطب ، وآمال صادق (١٩٩١) : مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والإحصائية، الأنجلو المصرية، القاهرة.

- محمد محمد الشحات، **تدريس التربية الرياضية**. القاهرة: العلم والإيمان للنّشر والتوزيع، ط١، ٢٠٠٧.

مديحة العزبي (١٩٨٥) : مكانة الدراسات التربوية والدور الذي يجب أن تقوم به كليات التربية في تطوير التعليم العالي، حوليات كلية التربية، جامعة القاهرة.

هارون توفيق الرشيدي (١٩٩٩): الضغوط النفسية: طبيعتها – نظرياتها – برامج لمساعدة الذات في علاجها، الأنجلو العربية، القاهرة.

هارون توفيق الرشيدي (١٩٩٩): الضغوط النفسية: طبيعتها – نظرياتها – برامج لمساعدة الذات في علاجها، الأنجلو العربية، القاهرة.

وليم الخولي (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي، ط١، دار المعارف، القاهرة.

مصادر أجنبية

- Alan, (1992) Resident physician< Department of Physical medicine and Rehabilitation, University of Michigan Health system, Ann Arbor, Michigan.
- Bosma, (2002) clinical Assistant professor, Department of physical and Rehabilitation University of Michigan Health system, Ann Arbor, Michigan.
- Grath.j.E **Strees and behavior in organisations "in" durette. M.D (ed) hand book industrial and organisation psyhology**. Chicago Rab Mc Nolly ,1976.
- John, (2002), Post – doctoral fellow, Department of phgical medicine and first aid, University of Michigan Health system, Ann Arbor, Michigan .
- Kabasa, S.C.S.(1979): Stress Full Life Events Personality and Health Aninguiry into Hardiness Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 37, mpp, 1-11.
- Magazine: journal of the college of basic education Journal of the College of Basic Education ISSN: 18157467 (print) 27068536 (online) Year: 2014 Volume: 20 Issue: 84 / Scientific Pages: 629-652.
- Misan Journal of Acodemic Studies: ISSN: 7791/1991 Year: 2010 Volume: 10 Issue: 1 Pages: 33-46.

قائمة الملاحق

ملحق رقم(١)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ميسان / كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

م / استبيان اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس (الضغوطات النفسية)

(بصورتها الاولية)

التدريسي الفاضل ----------

------ المحترم

التخصص : ----------

القب العلمي : ----------

السلام عليكم ورحمة الله و بركاتة .

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوطات النفسية التي تواجة أداء تدريسي التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان) ، ونظرا لثقة الباحث بكم وبما تتمتعون به من خبرة وتجربه في هذا المجال يرجى التفضل بوضع علامة (صح) في الحقل الذي يدل على صلاحية الفقرات و علامة (خطاء) الحقل الذي يدل على عدم صلاحية ونرجو من اعطاء ملاحظاتكم و اجراء التعديل أو اضافة فقرات جديدة حيثما ترون ذلك ضرورياَ ، علماً أن المقياس ثلاثي يتضمن ثلاث خيارات (صالحة ، غير صالحة، تحتاج الى تعديل) ،وأن الجهد الذي تبذلونه هوه خير معين للباحث على أنجاز عمله هذا .

ولكم فائق الشكر و التقدير.....

الرقم	الفقرات	صالحة	غيـــــر صالحة	تحتاج الى تع
	اولاً : البيئة الجامعية			
•	يتولد لدي شعور بغياب البيئة الجامعية السليمه • تـواجهني صـعوبة بلحصـول علـى المصـادرو المراجـع و الادوات الخاصة في اختصاصي. • اشعر ان مكتبي لا يتوفر فية ما يتلائم مع الخدمه الارشادية للطلبة.			
•	اعاني من صعوبة مواكبة حركة التغيير في المجال المعرفي الجامعي.			
•	يؤلمني قلة توفر التقنيات العلمية الحديثة المساعدة على تعلم طلبة الجامعة.			

•	اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لاجراء البحوث ذات الصلة باختصاصي.			
•	يؤلمني تدني المستوى العلمي لطلبة الجامعة .			
•	احس بأن المساقات المنهجية لا تلبي الطموح وحركة التعبير في مناهج الدول المتقدمة. • اشعر بالضيق لعدم اعطاء الحرية الاكاديمية للمدرس عند التعامل مع مساق المقرر. • أتالم مع تفشي بعض السلوكيات بين اوساط الطلبة الغش مثلاً.			
الجانب الاجتماعي:ثانياً				
•	اشعر بالضيق من قلة فرص المشاركة في المؤتمرات العلمية خارج القطر.			
•	اشعر بعدم الارتياح من طول الفصل الزمني بين اوقات محاضراتي. • اعاني من عدم سعة القاعات الدراسية لاعداد الطلبة. • اشعر بعدم الارتياح من غياب العدالة عند التعامل مع اعضاء الهيئة التدريسية. • اعاني من عدم توافق مواعيد المواصلات مع اوقات محاضراتي.			
•	يؤلمني سماع شكوى الطلاب دون تدقيقها.			
•	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية بين اساتذة الجامعة و الكلية و القسم. • يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم الاجتماعية.			
•	يؤلمني تقبل مبدء المحسوبية.			
•	اعاني من قلة خدمات الاتصالالتي تسهل التواصل العلمي .			
ثالثاً:الجانب النفسي				

•	اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تنضمها الجامعة.			
•	اعاني من بعد الجامعة عن موقع سكني .			
•	اعاني من الارق عند النوم بأستمرار أشعر بالضيق من الروتين الذي تعيشة دوائر الدولة عند انجاز المعاملات . ينتابني القلق اثناء تكليفي بالعمل .			
•	اشعر بصعوبة التكيف مع الزملاء بالعمل. اشعر بأن راتبي لا يكفي لمتطلباتي العائلية.			
•	يقلقني الارتفاع المتزايد بالاسعار و المتطلبات الحياتية المختلفة.			
•	اشعر بالقلق من عبء الديون المترتبة على حالتي المعيشية . اتضايق عند عملي في انشطة القطاع الخاص اضافة الى عملي الوضيفي لتدارك نفقات المعيشة كا التدريس الخصوصي مثلاً .			

ملحق رقم (٢)

((اسماء الخبراء الذين عرض عليهم المقياس))

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
•	أ.د مثنى ليث حاتم	استاذ	تدريب الصالات	جامعة ميسات/ كلية التربيةالرياضية
•	أ.د محمد صبيح	استاذ	طرائق تدريس	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.م محمد حسين حميدي	استاذ	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.د ماجد عزيز لفتة	أستاذ	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.د رحيم حلو	أستاذ	مبارزة	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	أ.م.د احمد حنون	استاذ مساعد	ساحة و ميدان	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	م.م. محمد عبد الرضا حسان	مدرس مساعد	علم الاجتماع	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	م.م محمد حسين	مدرس مساعد	جمناستك	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
•	م . م قحطان محمد جبار	مدرس مساعد	طرائق تدريس الرياضة	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية

قائمة الملاحق

ملحق رقم(٣)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ميسان / كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

م / استبيان مقياس (الضغوطات النفسية)

(بصورتها النهائية)

الاستاذ الفاضل ----------

----- المحترم

التخصص : ----------

القب العلمي : ----------

السلام عليكم ورحمة الله و بركاتة .

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (الضغوطات النفسية التي تواجة أداء أستاذ التربية البدنية و العلوم والرياضية في جامعة ميسان)) ، ونظرا لثقة الباحثان بكم وبما تتمتعون به من خبرة وتجربه في هذا المجال يرجى التفضل بوضع علامة (صح) في الحقل الذي ترونه يتلاءم مع أجابتكم التي تجدونها مناسبة .

علماً أن المقياس ثلاثي يتضمن ثلاث خيارات **(تنطبق علي تماماً ، لا تنطبق، لاتنطبق علي اطلاقاً)**

وأن الجهد الذي تبذلونه هوه خير معين للباحث على أنجاز عمله هذا .

ولكم فائق الشكر و التقدير...

الرقم	الفقرات	تنطبـــــق علـــــي تماماً	لا تنطبق	لاتنطبق علي اط
	اولاً : البيئة الجامعية			
•	• يتولد لدي شعور بغياب البيئة الجامعية السليمه • تـواجهني صـعوبة بلحصـول علـى المصـادرو المراجـع و الادوات الخاصة في اختصاصي. • اشعر ان مكتبي لا يتوفر فية ما يتلائم مع الخدمه الارشادية للطلبة. • اعاني من صعوبة مواكبة حركة التغيير في المجال المعرفي الجامعي.			
•	• يؤلمني قلة توفر التقنيات العلمية الحديثة المساعدة على تعلم طلبة الجامعة. • اشعر بأني لا املك الوقت الكافي لاجراء البحوث ذات الصلة باختصاصي. • يؤلمني تدني المستوى العلمي لطلبة الجامعة .			
•	• احس بأن المساقات المنهجية لا تلبي الطموح وحركة التعبير في مناهج الدول المتقدمة.			
•	• اشعر بالضيق لعدم اعطاء الحرية الاكاديمية للمدرس عند التعامل مع مساق المقرر.			
•	• أتالم مع تفشي بعض السلوكيات بين اوساط الطلبة الغش			

	مثلاً.			
ثانياً : الجانب الاجتماعي				
•	اشعر بالضيق من قلة فرص المشاركة في المؤتمرات العلمية خارج القطر.			
•	اشعر بعدم الارتياح من طول الفصل الزمني بين اوقات محاضراتي.			
•	اعاني من عدم سعة القاعات الدراسية لاعداد الطلبة.			
•	اشعر بعدم الارتياح من غياب العدالة عند التعامل مع اعضاء الهيئة التدريسية.			
•	اعاني من عدم توافق مواعيد المواصلات مع اوقات محاضراتي.			
•	يؤلمني سماع شكوى الطلاب دون تدقيقها.			
•	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية بين اساتذة الجامعة و الكلية و القسم.			
•	يقلقني قلة مشاركة الاهل و الاصدقاء في مناسباتهم الاجتماعية.			
•	يؤلمني تقبل مبدء المحسوبية.			
•	اعاني من قلة خدمات الاتصالالتي تسهل التواصل العلمي .			
ثالثاً:الجانب النفسي				
•	اعاني من قلة السفرات العلمية و الاجتماعية التي تتضمها الجامعة.			
•	اعاني من بعد الجامعة عن موقع سكني .			
•	اعاني من الارق عند النوم بأستمرار			
•	أشعر بالضيق من الروتين الذي تعيشة دوائر الدولة عند انجاز المعاملات .			
•	ينتابني القلق اثناء تكليفي بالعمل .			
•	اشعر بصعوبة التكيف مع الزملاء بالعمل.			

•	اشعر بأن راتبي لا يكفي لمتطلباتي العائلية.			
•	يقلقني الارتفاع المتزايد بالاسعار و المتطلبات الحياتية المختلفة.			
•	اشعر بالقلق من عبء الديون المترتبة على حالتي المعيشية . اتضايق عند عملي في انشطة القطاع الخاص اضافة الى عملي الوضيفي لتدارك نفقات المعيشة كا التدريس الخصوصي مثلاً .			