مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية

هلكت محمد صديق صالح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك
halkat.saleh@uod.ac
رشيد حسين أحمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / أربيل
Rasheed_hussein55@yahoo.com

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٥/١٠) **تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٦/٢٢)**

الملخص

هدف البحث الحالي التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية بإقليم كوردستان العراق، ودلالة الفروق في تلك المصادر وفقاً للمتغيرات الديمغرافية: (النوع الاجتماعي، والمحافظة، والعمر). وتكونت العينة من (٤٨٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بصورة طبقية عشوائية من المحافظات الأربع (أربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة) بإقليم كوردستان العراق. واعتمد الباحثان على مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي قاما بإعداده والمكون من (٤٠) فقرة موزعة على خمسة ابعاد أو مصادر. وتم التأكد من مؤشرات صدق المقياس وثباته. وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين وتحليل التباين. وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

١.إن معلمي ومعلمات الرياضية يعانون من وجود مصادر للضغوط النفسية سيما في مجال ضغوط التدريس وضغوط البيئة المدرسية، والتي تؤثر على حياتهم المهنية وأدائهم التربوي.

٢.إن مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لها نسق ترتيبي حسب شدة تأثيرها، إذ تعد ضغوط التدريس أقوى مصادر الضغوط يليه مصدر ضغوط البيئة المدرسية، بينما الضغوط الأسرية هي الأقل تأثيراً في حياة معلم ومعلمة الرياضة.

٣.إن المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في المحافظة وكذلك الجنس والعمر لا تأثير لها في تحديد تباين مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الرياضة.

الكلمات المفتاحية : مصادر الضغوط النفسية، المعلمين، المدارس الأساسية.

Sources of psychological stress among teachers of physical education in basic schools

Halkat Mohmmad Saleh *College of Physical Education & Sports Sciences / University of Dohuk*
halkat.saleh@uod.ac
Rashed Hussein Ahmad *College of Physical Education & Sports Sciences / Salahuddin University/ Erbil*
Rasheed_hussein55@yahoo.com

Received Date (10/05/2023) **Accepted Date (22/06/2023)**

ABSTRACT

The aim of the current research is to identify the sources of psychological stress among male and female physical education teachers in basic schools in the Kurdistan Region of Iraq, and the significance of differences in those sources according to demographic variables: (gender, governorate, and age). The sample consisted of (480) male and female teachers who were chosen in a stratified random manner from the four governorates (Erbil, Dohuk, Sulaymaniyah and Halabja) in the Kurdistan Region of Iraq. The researchers relied on the scale of the sources of psychological stress that they prepared, consisting of (40) items distributed on five dimensions or sources. Indicators of the scale's validity and reliability were confirmed.

The data were treated statistically using the arithmetic means and standard deviations, in addition to using the t-test for one sample and for two independent samples, and analysis of variance. The results indicated that the level of pressures in two sources, namely the pressures of teaching and the pressures of the school environment, was high, and in contrast, it was found that the level of pressures in two sources, namely professional pressures and family pressures, was low, while the level of pressures in the source of personal pressures was medium. It was found that there were no statistically significant differences in the sources of stress due to the

variables of governorate, gender and age. In light of the results of the research, a number of recommendations and proposals were presented.

Keywords : Sources of psychological stress, teachers, basic schools.

١ – التعريف بالبحث :

١ – ١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الضغط النفسي ظاهرة عالمية له مصادر متعددة والعديد من الأحداث في حياة الأفراد، لذلك يجب على الفرد أن يتعلم كيف يواجها وكيف يتعايش معها، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف المجهدة التي تشمل تجارب غير مرغوب فيها، والأحداث التي تنطوي على العديد من عوامل الخطر ومصادر القلق والتهديدات في مجالات الحياة جميعها. إذ انعكست آثار تلك المواقف العصيبة على معظم جوانب شخصية الفرد، وأدى التطور السريع الذي شهدته الحياة المعاصرة إلى زيادة وتنوع متطلبات الحياة والتعويضات (الضريبي، ٢٠١٠، ٦٧١).

يشكل الضغط النفسي خطراً على صحة الفرد وتوازنه، وفي الوقت ذاته يهدد كيانه النفسي لما ينتج عنه من آثار سلبية واضحة مثل عدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وعدم القدرة على ممارسة مهام الحياة اليومية، وقلة الدافعية للعمل، والشعور بالإرهاق النفسي، والحل الوحيد لمواجهة هذه الضغوط يكمن في قدرة الشخص على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الانسان مع الموقف فانه يستجيب بطريقة من شأنها ان تساعده على التجنب او الهروب أو من تقليل الازمة ومعالجة المشكلة (عبدالرحمن، ٢٠١٢، ٤). وتؤكد كل من ماسلاش وجاكسون (١٩٨١) على أن كثيراً من المعلمين نتيجة ظروف العمل يجدون ان مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه، وقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل : الغضب، والقلق، والانزعاج وقلة الحيلة، ومن ثم يترتب على ذلك فقدان الدافعية نحو الانجاز في مهنتهم، وهؤلاء الاشخاص يتم وصفهم بأنهم يعانون من مصادر الضغوط النفسية. وأشارت نتائج الدراسات التي أجراها كل من فونتانا وابو سريع إلى أن هناك معلم بين كل اربعة المعلمين يعاني من مستوى عالٍ في الضغوط المهنية والذي يشكل خطراً على أداءه المهني (Fontana & Abouserie, 1993 : 261).

وفي العادة يكون معلم التربية الرياضية جزء رئيس من الهيكل التنظيمي للمدرسة، وهو أيضاً الشخص الديناميكي في المدرسة من خلال تعامله مع زملائه من المعلمين ومع، وكذلك تعامله التلاميذ والمرافق والادوات والساحات الخاصة بأنشطة ودروس التربية الرياضية، وكذلك الدور الواقع على عاتقه في تعامله مع المجتمع المحلي. فهو يدير جميع الانشطة الرياضية، وكل هذه الانشطة تكون بمثابة المرأة العاكسة لمدرسته، وتعبر عن تطور ورقي ادارتها فجميع هذه المهام والادوار والمسؤوليات تعطي لمعلم التربية الرياضية مكانا ذو خصوصية بارزة في المدرسة وفي تطوير وتحسين العملية التربوية والتعليمية (ابو هرجة و زغلول، ١٩٩٩، ٩). ويرى الكثير من خبراء التربية الرياضية ان دور معلم التربية الرياضية المتعاون يساعد ويسهم في نجاح العملية التربوية بالنسبة للتلاميذ والمعلمين، وتأتي العملية الميدانية ضمن برامج اعداد المعلمين والتي تعد بمثابة معمل يتم فيه صقل قدرات وامكانات الفرد نحو اكتساب الكفايات والمهارات التدريسية اللازمة للتدريس الفعال، وبالتالي تنمية ثقته واعتزازه بنفسه كي يتقدم على اساس جيد وصحيح من خلال الوقوف على ارض صلبة (مسمار، ٢٠٠٢، ٧٤). كما يعد المعلم في جميع المراحل الدراسية احدى الركائز الرئيسة في العملية التعليمية، ولا يتوقف واجباته للقيام بعمله عل النحو المنشود على حسن اعداده وتدريبه فحسب، بل وتشمل تحسين احواله الاجتماعية والمادية وتخفيف الضغوط المهنية التي تواجهه في اثناء تأدية عمله، فتوفير عوامل الاستقرار المادي والاجتماعي والنفسي يساعده على القيام بواجباته بفاعلية تامه. ان مهنة التعلم شاقة تتعب الجسم والفكر وتحطم الاعصاب، لا يعرفها الا من مارسها (Campbell, et al,2005, 84)

وبناء على ما تقدم يمكننا ان نلخص أهمية هذا البحث في جانبين هما:

اولا: الجانب النظري، إذ تتمثل أهمية البحث في الاضافة المعرفية من خلال توجيه الضوء على متغير مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية. فالبحث يعد جهد مكمل لجهود الباحثين في هذا المجال.

ثانيا: الجانب التطبيقي، إذ يمكن الاستفادة من نتائج البحث كمؤشرات رقمية علمية لوضع خطط وبرامج من قبل المسؤولين من أجل رفع مستوى الأداء المهني لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية بإقليم كوردستان العراق.

١-١- مشكلة البحث :

تعد الضغوطات من السمات المميزة في عصر يتزايد فيه متطلبات الحياة نتيجة التقدم والتطور العلمي والتكنولوجي، وهذه التطورات تؤدي الى حدوث تغيرات جذرية في جميع المجالات وانماط العمل والعيش. فالحياة مليئة بالضغوط التي توثر على حياة الانسان وصحته، والضغوط النفسية هي احدى هذه الضغوط التي بدأت مع بداية البشرية وتعتبر جزء من هذه الحياة، ومع تقدم الحضارات وظهور العولمة والتقدم في جميع المجالات زادت المشاكل وزادت الضغوطات التي على الفرد مواجهتها.

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في مجال التدريس وتواصلهم مع معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية أن هناك البعض من المعلمين والمعلمات ممن يعانون من ضغوط نفسية وبدرجات متفاوتة، والتي تؤثر بشكل سلبي على أدائهم المهني وأدوارهم في المدرسة هذا من جانب، ومن جانب آخر فإنه مع التطور العلمي وزيادة الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية ومصادرها على المستوى العالمي، إلا أننا لم نجد مثل هذا الاهتمام بدراسة هذا الموضوع رغم أهميته على المستوى المحلي، وعليه فإن ندرة البحوث المحلية ونقص الدراسات في هذا المجال تعد مبرراً لإجراء هذا البحث، ذلك لأننا لا نستطيع الاعتماد على نتائج الدراسات التي أجريت في بيئات أخرى تختلف عن واقعنا من حيث الامكانات والظروف والعوامل الثقافية ومن ثم تعميمها على مجتمعنا.

وعليه يمكننا صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤالين الآتيين:

١-٢-١- ما هي مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي ومعلمات التربية الرياضية بإقليم كوردستان العراق؟

١-٢-٢- هل هناك تباين في مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بإقليم كوردستان العراق وفقاً للمتغيرات الديمغرافية؟

١-٢- هدفا البحث :

يهدف الباحثان في بحثهم الحالي التعرف إلى:

١-٣-١-مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي ومعلمات التربية الرياضية بإقليم كوردستان العراق.

١-٣-٢-دلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات: المحافظة، والنوع الاجتماعي، والعمر.

١-٤- حدود البحث :

١-٤-١-المجال البشري: يقتصر البحث الحالي على معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية الحكومية في إقليم كوردستان العراق.

١-٤-٢-المجال المكاني: المدارس الأساسية بمراكز المحافظات الأربعة (أربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة).

١-٤-٣-المجال الزماني: العام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

١-٥- تحديد المصطلحات :

١-٥-١-المصدر:

هو ما يصدر عنه الشئ، وهو صيغة اسمية تدل على الحدث (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٥١٠).

١-٥-٢-الضغوط النفسية:

عرفها علي عبد السلام (٢٠٠٠) أنها سلسلة من الاحداث الخارجية التي يواجها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به، وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة لهذه الاحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول الى تحقيق التوافق مع الحياة(علي، ٢٠٠٠، ٨٦).

وعرف فيدمان الضغوط النفسية (٢٠١٠) كاستجابة طبيعية لتحِّد عاطفي او بدني، يحدث نتيجة فقدان التوازن بين وموارد التكيف والمطالب، ففي إحدى جانبي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي توثر فينا، وتجعلنا مستعدين، بينما نجد في الجانب الأخر ان الضغط النفسي يمثل الاوضاع التي تجعل الفرد غير قادر على تلبية المتطلبات المتوجبة عليه، وفي أخر المطاف يعاني انهياراً نفسياً وبدنياً (فيدمان، ٢٠١٠، ١٠٩).

ويعرف الباحثان مصادر الضغوط النفسية : بأنها تلك الأسباب الداخلية والخارجية التي تؤثر على معلم الرياضة بشكل سلبي وتنعكس سلبياً على أداءه لأدواره المهنية.

ولأغراض البحث الحالي يعرف الباحثان اجرائياً مصادر الضغوط النفسية بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (المعلم / المعلمة) عن اجاباته عن الفقرات المتضمنة في كل بعد من الأبعاد الواردة في أداة البحث.

٢-الدراسات السابقة :

حظي موضوع مصادر الضغوط النفسية باهتمام العديد من الباحثين، وفيما يلي عرض موجز لبعض الجهود المبذولة في هذا الاطار بغية الاستفادة منها، وتوظيفها في البحث الحالي، فقد هدفت دراسة (محمد وحبيب، ٢٠١٠) التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق، ومعرفة فيما إذا كان هنالك فروق فيذلك وفقا لمتغير المحافظة والعمر والجنس والحالة الاجتماعية والتحصيل الدراسي وعدد سنوات الخدمة بشكل عام وعدد سنوات الخبرة في الصفوف الخاصة. وتألفت العينة من(٣٧١) معلماً ومعلمة يتوزعون على ست مديريات عامة للتربية، واعتمد البحث على استبانة أعدها الباحثان تألفت في صيغتها النهائية من(٦٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي : "البيئة المدرسية، والجانب الشخصي، والسياسات الإدارية، والدور الوظيفي، والعلاقة معالآخرين"، وتتم الإجابة عنها على وفق سلم تقديري مؤلف من خمس بدائل. وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي وتحليل التباين، أظهرت النتائج أن هناك ثمانية مصادر للضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات صفوف التربية الخاصة، وهي: البيئة الصفية، وخصائص التلاميذ، والعلاقة مع أولياء الأمور، والمنهج الدراسي، وخصائص المدرسة وصراع الدور وغموض الدور وأخيراً عبء الدور. وتبين وجود فروق دالة إحصائية في بعض المصادر تبعاً للمتغيرات التي تناولها البحث. وفي ضوء النتائج قدم الباحثانعدداً من التوصيات والمقترحات لمعالجة مصادر الضغوط النفسية لضمان نجاح معلمي ومعلمات التربية الخاصة في أداء دورهم التربوي.

وسعت دراسة سعيدة (٢٠١٩) التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى عينة قوامها (٣٠) عاملاً في التربية الخاصة في بعض مراكز التربية الخاصة بولاية باتنة. ودلالة الفروق بين الجنسين في مواجهة الضغوط النفسية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغط النفسي واستراتيجية حل المشكلة، ووجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي تعزى إلى: متغير العمر، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس. أو التخصص بين العاملين في مراكز التربية الخاصة. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة.

وهدفت دراسة سليمان وآخرون (٢٠٢١) إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من جامعة حائل، ممن طُبق عليهم مقياسين أحدهما لقياس مصادر الضغوط والآخر لقياس أساليب المواجهة بعد التحقق من صلاحيتهما. وأظهرت النتائج أن مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة تتسم بالارتفاع، وأن طلبة جامعة حائل يتسمون باستخدام أساليب مواجهة عالية، وتوجد

علاقة عكسية بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، وأنه لا توجد فروق دالة في مصادر الضغوط يعزى لمتغيرات : النوع الاجتماعي، والحالة الزواجية، والعمر، والمعدل التراكمي.

٣- منهجية البحث وإجراءاته:

٣-١- منهج البحث:

لاشك في أن أي بحث يعتمد في إجراءاته وخطواته على إحدى المناهج العلمية، فالمنهج يُعد هو الأساس الذي يتحدد في ضوءه معظم الاجراءات والخطوات التي يقوم عليها العمل البحثي، ومن اجل تحقيق أهداف البحث الحالي، اعتمد الباحثان على منهج البحث الوصفي المسحي ؛ ذلك لأن المنهج الوصفي هو المنهج الأكثر استخداماً في العلوم الاجتماعية والإنسانية، إذ يعرف المنهج الوصفي على انه شكل منظم من أشكال التحليل والتفسير العلمي، والذي يستخدم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، عن طريق تصوير تلك الظاهرة كمياً من خلال جمع البيانات والمعلومات المقننة حول تلك المشكلة أو الظاهرة، وتصنيف تلك المعلومات وتحليلها بإخضاعها للدراسة بشكل دقيق(ملحم، ٢٠٠٠، ٣٢٤). ويؤكد المنهج الوصفي على وصف الظواهر في الحاضر عن طريق جمع البيانات و تفسير تلك الظواهر التي يهتم بها الباحثون (المنيزل والعتوم، ٢٠١٠، ٢٦٩).

٣-٢-مجتمع البحث :

يتألف مجتمع البحث من معلمين ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الأساسية الموجودة بمراكز المحافظات (اربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة) بإقليم كوردستان العراق، والبالغ عددهم (١٤٢٤) معلماً ومعلمة بواقع (١٠٥١) ذكور و(٣٧٥) إناث، ويتوزعون على (٨) مديريات بواقع (٦٠٩) معلماً ومعلمة في مركز مدينة أربيل و(٣٦١) معلماً ومعلمة في مركز مدينة دهوك، و(٣٢٦) معلماً ومعلمة في مركز مدينة السليمانية، و(١٢٨) معلماً ومعلمة في مركز مدينة حلبجة، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين توزيع مجتمع البحث بحسب المحافظة والمديرية والجنس

المحافظة	اسم المديرية	عدد معلمين الرياضة		المجموع
		ذكور	إناث	
أربيل	تربية أربيل- المركز	١٨٤	٧٩	٢٦٣
	تربية أربيل- الأطراف	١٠٥	٤٢	١٤٧
	تربية أربيل- الضواحي	١٢٦	٧٣	١٩٩
دهوك	تربية دهوك- الشرقية	١٤٤	٣٧	١٨١
	تربية دهوك -الغربية	١٣٩	٤١	١٨٠

السليمانية	تربية سليمانية –الشرقية	٨١	٢٠	١٠١
	تربية سليمانية –الغربية	١٦١	٦٤	٢٢٥
حلبجة	تربية حلبجة –المركز	١١١	١٧	١٢٨
المجموع		١٠٥١	٣٧٣	١٤٢٤

٣-٣-عينة البحث :

تألفت العينة من (٤٨٠) معلماً ومعلمة من معلمين التربية الرياضية تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من المدارس الأساسية الموجودة في مراكز المحافظات الأربع (أربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة)، وبأسلوب العينات المتساوية أي بواقع (١٢٠) معلماً ومعلمة من كل محافظة، وتمثل العينة تقريباً نسبة(٣٤.٢%) من حجم مجتمع البحث، والجدول (٢) يبين خصائص العينة.

الجدول (٢) يبين الخصائص الديمغرافية لعينة البحث

ت	المتغير	العدد	النسبة المئوية
١	**المحافظة: أربيل**	**١٢٠**	**%٢٥**
	دهوك	**١٢٠**	**%٢٥**
	السليمانية	**١٢٠**	**%٢٥**
	حلبجة	**١٢٠**	**%٢٥**
٢	**النوع الاجتماعي: ذكر**	**٣١٤**	**%٦٥,٤**
	أنثى	**١٦٦**	**%٣٤,٦**
٣	**العمر: ٢١-٣٠ سنة**	**١٢٩**	**%٢٦.٩**
	٣١-٤٠ سنة	**١٦٦**	**%٣٤.٦**
	٤١-٥٠ سنة	**١٢١**	**%٢٥.٢**
	٥١-٦٠ سنة	**٦٤**	**%١٣,٣**

3-٤-أداة البحث :

لغرض قياس مصادر الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضة في المدارس الأساسية، اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات لغرض إعداد مقياس ملائم، إذ تم الاطلاع على بعض الدراسات والأبحاث المختصة بموضوع الضغوط النفسية، ومنها دراسة (العبدالله، ٢٠١٤ ؛ العامرية، ٢٠١٤ ؛ عشعش، ٢٠١٦ ؛ الجويعي، ٢٠١٧ ؛ الزهراني، ٢٠١٨ ؛ سعيدة، ٢٠١٩ ؛ سليمان وآخرون، ٢٠٢١). فضلاً عن مطالعة ومراجعة المصادر العربية والأجنبية المختصة في مجال علم النفس ذات الصلة بموضوع الضغوط النفسية وأنواعها وأسبابها ومصادرها. وفي ضوء ذلك تم تحديد أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية بخمسة مصادر هي:

١.مصدر الضغوط المتعلقة بتدريس الرياضة (محتوى المقرر، الطرائق والوسائل، تقويم التلاميذ).
٢.مصدر الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية (الإدارة والتعامل مع الزملاء).
٣.مصدر الضغوط المتعلقة بالمهنة (الأجور، ومتطلبات العمل، ونظرة المجتمع).
٤.مصدر الضغوط الذاتية(الشخصية).
٥.مصدر الضغوط الاسرية.

وكذلك تم إعداد استبانة استطلاعية من النوع المفتوح تم توزيعها على عدد من المعلمين والمعلمات لمادة التربية الرياضية في المدارس الأساسية بمركز مدينة دهوك، وبلغ عددهم (١٤) معلماً ومعلمة (٧) من الذكور (٧) من الإناث، وضمت الاستبانة سؤالين هما:

١.برأيك ما هي المصادر التي تؤدي إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدى معلم أو معلمة التربية الرياضية؟
٢.برأيك كيف يمكن الحد أو التقليل من الضغوط النفسية لدى معلم أو معلمة التربية الرياضية؟

وفي الخطوة التالية تم تحليل اجابات المعلمين لغرض صياغة الفقرات، وكذلك استفاد الباحثان من الفقرات الواردة في الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، وبذلك تمكننا من إعداد صورة أولية للمقياس، والتي تألفت من (٤٠) فقرة موزعة على المصادر الخمسة التي تم تحديدها في الخطوة السابقة بواقع (١٢) فقرة للمصدر الأول الخاص بتدريس الرياضة، و(٨) فقرات للمصدر الثاني المتعلق بالبيئة المدرسية، و(٦) فقرات للمصدر الثالث الخاص بالمهنة، و(٨) فقرات لمصدر الضغوط الذاتية، وأخيراً (٦) فقرات لمصدر الضغوط الأسرية. ومن ثم تم عرض الصورة الأولية لمقياس مصادر الضغوط النفسية على مجموعة من الخبراء والمحكمين لإعطاء آرائهم حول أبعاد المقياس وفقراته من حيث المناسبة والصياغة وما يقترحونه من تعديلات أو اضافة. وفي خطوة تالية تم التحقق من وضوح الفقرات من خلال إجراء دراسة استطلاعية. وبعد ذلك قام الباحثان بإجراء تحليل إحصائي لفقرات المقياس للحصول على مؤشر من مؤشرات صدق البناء وذلك باعتماد أسلوبي القوة التمييزية والاتساق الداخلي.

٣-٤-١-صدق مقياس مصادر الضغوط النفسية:

تحقق الباحثان من تواجد خاصية الصدق في مقياس مصادر الضغوط الذي اعده الباحثان لغرض البحث الحالي من خلال الصدق الظاهري، بمعنى مدى قدرة المقياس على قياس ما وضع لأجله، بمعنى ان الأداة الصادقة اداة تقيس الظاهرة التي تزعم انها تقيسها ولا تقيس اي ظاهرة اخرى (عودة، ٢٠٠٠، ٢٧٠). فبعد الانتهاء من صياغة الفقرات وتوزيعها على الأبعاد أو المصادر التي تم تحديدها تمكن الباحثان من تقديم الأداة للمحكمين مع التعريف الذي وضعه لمصادر الضغوط النفسية، ومعلومات العينة التي سوف يطبق عليها المقياس، والبدائل المقترحة للإجابة وذلك لغرض التأكد من صدقها والكشف عن مدى التوافق في تقديراتهم، ويستحسن أن لا

تقل درجة التوافق على كل فقرة من فقرات الاختبار عن (٨٠%) وفقا للأدبيات (سليمان وأبو علام، ٢٠١١، ٥٨٦). لذا تم عرض المقياس بصورته الأولية المكون من (٤٠) فقرة، على مجموعة من الخبراء المتخصصين والأساتذة المحكمين في مجالي علم النفس الرياضي والقياس التقويم، والبالغ عددهم (١٢) لإصدار أحكامهم على صلاحية الفقرات المتضمنة في الأداة موضوع البحث. واعتمد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر معيارا لقبول الفقرة، وقد حصلت الفقرات جميعها على هذه النسبة، وبذلك أجمع الخبراء والمحكمين على صلاحية المقياس ويعد ذلك مؤشراً لصدق الأداة. والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين نسب اتفاق آراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية

أرقام الفقرات	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق
	الموافقين	غير الموافقين	
١، ٢، ٣، ٧، ١١، ١٢، ١٤، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٩	١٢	–	%١٠٠
٤، ٦، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٧، ٢٨، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٠	١١	١	%٩١,٧
٥، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ١٩، ٢٦، ٣٣	١٠	٢	%٨٣,٣

٣-٤-٢-التحليل الاحصائي لفقرات المقياس :

استخدم الباحثان في التحليل الإحصائي لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية الذي تم إعداده أسلوبين هما:

الأول- أسلوب المجموعات المتضادة (المتطرفة):

لاشك في أن الهدف من استخدام أسلوب المجموعات المتضادة هو التحقق من القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس الذي تم إعداده على حدة، ولما كان المقياس المعد يتكون من (٤٠) فقرة وبحسب أدبيات القياس والتقويم التي تشير إلى ضرورة أن لا تقل العينة عن خمسة أشخاص مقابل كل فقرة، وعليه لغرض ايجاد وحساب القوة التمييزية للفقرات قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة متألفة من (٢٠٠) معلم ومعلمة للتربية الرياضية من غير افراد العينة الأساسية، تم اختيارهم عشوائياً من المدارس الأساسية في محافظات(اربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة). وبإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة حيث تم ترتيب الاستمارات حسب الدرجات تنازليا من درجة أعلى إلى درجة أدنى، ثم أعتمد الباحثان نسبة (٢٧%) من جميع الاستبيانات التي حصلوا على أعلى الدرجات لتتكون المجموعة العليا وبلغ عددها (٥٤) استمارة، و(٢٧%) من الاستبيانات

التي حصلت على أدنى الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا وبلغ عددها (٥٤) استمارة، وذلك بحسب أدبيات القياس والتقويم فإن استخدام نسبة (٢٧%) تعطى لنا مجموعتين متضادتين في افضل ما يمكن من الحجم والتمايز.

ولحساب القوة التميزية لكل فقرة من فقرات المقياس تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في المقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا. فأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة كانت ذات دلالة إحصائية، وبناءً على ذلك يمكن القول بأن جميع فقرات المقياس البالغ عددها (٤٠) فقرة هي مميزة، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية

رقم الفقرة	المجموعة العليا (٥٤)		المجموعة الدنيا (٥٤)		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣,٨٧٠	١,٠٢٦	٢,٧٠٣	١,١٣٥	٥,٠٧٦
٢	٤,١٣٢	٠,٧٤١	٢,٧٥١	١,٠٠٧	٧,١٤٥
٣	٤,١٦٧	٠,٩٧٥	٢,٧٠٢	١,٠٦٨	٦,٩٠٣
٤	٤,٧٤٨	٠,٧٩٧	٣,٥٧٤	١,١٧٣	٥,٣٧١
٥	٤,١٤٣	٠,٨٩٨	٢,٨٥٣	٠,٨٣٤	٦,٧٦٤
٦	٣,١٨٣	١,٣٢٨	٢,١٨٤	١,٢٧٧	٣,٤١٢
٧	٤,٦٥٢	٠,٥٦٦	٤,١٢٦	٠,٨٥٣	٣,١٨٥
٨	٤,١٤٥	٠,٧٥٣	٢,٧٥٢	١,٠٠٥	٧,١٤٤
٩	٣,١٩١	١,٣٢٨	٢,١٧٤	١,٢٧٦	٣,٤١٣
١٠	٤,٦٤٢	٠,٥٧٦	٤,١٢٥	٠,٨٥٢	٣,١٨٦
١١	٤,١٤٣	٠,٧٥١	٢,٧٥٠	١,٠٠٦	٧,١٤٦
١٢	٣,١٩٠	١,٣٢٩	٢,١٧٥	١,٢٧٨	٣,٤١٢
١٣	٤,٤٢٨	٠,٨٣٠	٢,٦٠٠	١,١٩٤	٨,٦٦٥
١٤	٤,٥٢٣	٠,٦٣٣	٣,٦٥٠	٠,٨٣٣	٥,٤٥٧
١٥	٤,٧٣٧	٠,٧٩٩	٣,٥٧٦	١,١٧٣	٥,٣٧١
١٦	٤,٥٢٣	٠,٦٣٣	٣,٦٥٠	٠,٨٣٣	٥,٤٥٧
١٧	٤,٧١٤	٠,٥٥٣	٤,٠٢٥	٠,٧٦٧	٤,٦٤٠
١٨	٣,١٩٠	١,٢٢٩	٢,١٧٦	١,٢٧٧	٣,٤١٣

١٩	٤,٤٢٨	٠,٨٣١	٢,٦٠١	١,١٩٥	٨,٦٦٦
٢٠	٤,٤٠٤	٠,٧٩٨	٢,٣٣٠	١,١٤١	٩,٥٦٠
٢١	٤,٧٦١	٠,٤٣١	٤,١٢٥	٠,٧٥٧	٤,٦٧١
٢٢	٤,٣٣٣	٠,٩٢٨	٢,٨٠٠	١,١٥٩	٦,٦٦٩
٢٣	٤,٧٦٢	٠,٤٣٢	٤,١٢٤	٠,٧٥٦	٤,٦٧٢
٢٤	٣,٦١٩	٠,٩٦١	٣,١٧٥	١,٠٥٩	٢,٠٦٢
٢٥	٤,٥٠٠	٠,٧٠٧	٣,٧٧٥	٠,٨٩١	٤,٣٩٨
٢٦	٣,١٩٠	١,٢٢٩	٢,١٧٦	١,٢٧٧	٣,٤١٣
٢٧	٣,٨٨٠	١,٠١٦	٢,٧٠٠	١,١٣٦	٥,٠٧٧
٢٨	٤,١٤٢	٠,٧٥١	٢,٧٥٠	١,٠٠٦	٧,١٤٦
٢٩	٤,١٦٦	٠,٩٨٥	٢,٧٠٠	١,٠٦٦	٦,٩٠٥
٣٠	٤,٧٣٨	٠,٧٩٨	٣,٥٧٥	١,١٧٤	٥,٣٧٠
٣١	٤,١٤٢	٠,٨٩٩	٢,٨٥٠	٠,٨٣٣	٦,٧٦٥
٣٢	٣,١٩٣	١,٣٢٩	٢,١٨٥	١,٢٧٨	٣,٤١١
٣٣	٤,٦٤٢	٠,٥٧٦	٤,١٢٥	٠,٨٥٢	٣,١٨٦
٣٤	٤,١٤٣	٠,٧٥١	٢,٧٥٠	١,٠٠٦	٧,١٤٦
٣٥	٣,١٩٠	١,٣٢٩	٢,١٧٥	١,٢٧٨	٣,٤١٢
٣٦	٤,٤٢٨	٠,٨٣٠	٢,٦٠٠	١,١٩٤	٨,٦٦٥
٣٧	٤,١٤٢	١,١٥٩	٢,٧٠٠	١,٢٤٤	٥,٥٧٣
٣٨	٤,٥٤٧	٠,٨٣٢	٢,٨٢٥	٠,٩٨٤	٨,٦٦٢
٣٩	٤,١٤٢	٠,٨٩٩	٢,٨٢٥	٠,٧١٢	٧,٣٥٧
٤٠	٢.٤٧٦	١,٠٨٧	١,٩٢٥	٠,٨٥٨	٢,٥٩٧

ثانياً– أسلوب الاتساق الداخلي:

في هذا الأسلوب يتم حساب العلاقة أو الارتباط بين الدرجة للفقرة والدرجة الاجمالية للمقياس، ذلك لأن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الاجمالية للمقياس تعني ان الفقرات تقيس الشيْ نفسه الذي تقيسه الدرجة الاجمالية للمقياس، والغرض من اجراء هذا الاسلوب هو التعرف على ما إذا كانت الإجابات بمجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطريقة علمية ومعقولة مع مصادر الضغوط النفسية التي تفترضها الدرجات. ومن اجل ايجاد الاتساق الداخلي لجميع فقرات المقياس، اعتمد الباحثان على تحليل البيانات التي احرزها الاسلوب الأول الخاص بتمييز الفقرات عن طريق تطبيق المقياس على العينة المكونة من (٢٠٠) معلم

ومعلمة للتربية الرياضية. وتم حساب العلاقة بين درجات الأفراد على كل فقرة ودرجات الافراد الكلية على مقياس مصادر الضغوط النفسية، وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون كأسلوب إحصائي في معالجة البيانات. فأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٨٨	٠,٠٠٠	٢١	0.٥٣٥	٠,٠٠٠
٢	٠,٤٤١	٠,٠٠٠	٢٢	0.٢٢٦	0.٠٠٥
٣	٠,٢٨٥	٠,٠٠٠	٢٣	0.٥٦٣	٠,٠٠٠
٤	٠,٤٢٣	٠,٠٠٠	٢٤	0.٦٠٨	٠,٠٠٠
٥	0.٦١٠	٠,٠٠٠	٢٥	0.٥٦٣	٠,٠٠٠
٦	0.٥٣٥	٠,٠٠٠	٢٦	0.٣٢٤	٠,٠٠٠
٧	٠,٤٨٣	٠,٠٠٠	٢٧	0.٥٥٠	٠,٠٠٠
٨	٠,٣٠١	٠,٠٠٠	٢٨	0.٦٠١	٠,٠٠٠
٩	٠,٤٤٢	٠,٠٠٠	٢٩	0.٥٣٥	٠,٠٠٠
١٠	٠,٢١٨	٠,٠٠٨	٣٠	0.٢٢٦	0.٠٠٥
١١	٠,٣٧٤	٠,٠٠٠	٣١	0.٥٦٣	٠,٠٠٠
١٢	٠,٣٧٣	٠,٠٠٠	٣٢	0.٦٠٨	٠,٠٠٠
١٣	٠,٤٤٢	٠,٠٠٠	٣٣	0.٥٥٠	٠,٠٠٠
١٤	٠,٥١٥	٠,٠٠٠	٣٤	0.399	٠,٠٠٠
١٥	٠,٤٤٤	٠,٠٠٠	٣٥	٠,٤٤٢	٠,٠٠٠
١٦	٠,٢٨٥	٠,٠٠٠	٣٦	٠,٢٨٥	٠,٠٠٠
١٧	0.٥٦٣	٠,٠٠٠	٣٧	٠,٤٢٦	٠,٠٠٠
١٨	0.٣٢٤	٠,٠٠٠	٣٨	0.٦٠٢	٠,٠٠٠
١٩	0.٥٥٠	٠,٠٠٠	٣٩	0.٥٣٥	٠,٠٠٠
٢٠	0.٦٠١	٠,٠٠٠	٤٠	0.٢٢٧	0.٠٠٥

وعليه فإن الصيغة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية الذي تم إعداده لأغراض البحث تألفت من (٤٠) فقرة، وأمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة.

٣-٤-٣-تصحيح مقياس مصادر الضغوط النفسية:

في ضوء الخطوات المذكورة أعلاه، فإن المقياس الذي تم إعداده لقياس مصادر الضغوط النفسية والذي يتكون من (٤٠) فقرة، وهنالك خمسة بدائل للإجابة مقابل كل فقرة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وتعطى الأوزان للإجابات باستخدام مفتاح التصحيح (٥-٤-٣-٢-١) وبناءً على ذلك، فإن أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المستفتي هي (٢٠٠) وأدنى درجة هي (٤٠)، مع المتوسط الفرضي (١٢٠) درجة.

٣-٤-٤-ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية:

ان الثبات يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس، ولغرض حساب قيمة معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية، استخدم الباحثان أسلوبين هما:

٣-٤-٤-١.الاختبار و إعادة الاختبار : إذ تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من (٢٠) معلم ومعلمة موزعين على مجموعتين متساويتين مجموعة من الذكور والمجموعة الثانية من الإناث تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة في المدارس الأساسية التابعة الى مديرية التربية الشرقية في مدينة دهوك، ثم تم اعادة الاختبار على الأفراد نفسهم بعد الاختبار الاول ب (١٤) يوماً، وعند ايجاد نسبة معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات التطبيقين، تبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني يساوي (٠,٨١) وهذا مؤشر دال على تمتع المقياس بخاصية الثبات.

٣-٤-٤-٢ ألفا كرونباخ : وعند ايجاد قيمة الثبات وفق أسلوب الفا كرونباخ اكتسب الباحثان من خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاختبار الأول لعينة الثبات البالغ عددها (٢٠) معلماً ومعلمة والتي تمت الاشارة لها في الأسلوب الأول. وعند تطبيق معادلة ألفا كرونباخ بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية، تبين أن مقدار معامل الثبات قد بلغت (٠,٨٤) وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى امكانية الاعتماد على المقياس في جمع البيانات التي نحتاجها لوصف الظاهرة.

٣-٥-الوسائل الإحصائية:

تم معالجة وتحليل البيانات الواردة في البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية(SPSS) باستخدام الوسائل الآتية:

٣-٥-١-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٣-٥-٢-معامل ارتباط بيرسون.

٣-٥-٣-معامل ألفا كرونباخ.

٣-٥-٤-الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين.

٣-٥-٥-تحليل التباين الأحادي.

٤-نتائج البحث ومناقشتها:

٤-١-عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج التي أسفر عنها البحث وعلى النحو الآتي:

٤-١-١-الهدف الأول: التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضة في المدارس الاساسية.

لغرض تحقيق الهدف الاول تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات اعضاء أفراد العينة اللذين بلغ عددهم (٤٨٠) معلم ومعلمة على كل مجال (مصدر) ورد في المقياس وتم مقارنتها مع الوسط الفرضي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، وكما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤) يبين نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط المتحقق والنظري لمصدر ضغوط التدريس

مصدر الضغوط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
التدريس	٤٨٠	٤١.٦٩٥	٩.٤٣٦	36	13.224	1.960
البيئة المدرسية	٤٨٠	٢٦.٣٦٤	٥.٧٧٥	٢٤	8.969	1.960
المهنة	٤٨٠	١٧.١٥٠	٤.٣٣٢	١٨	٤.٢٩٩	١.٩٦٠
شخصية	٤٨٠	24.364	5.775	24	1.383	1.960
الأسرية	٤٨٠	١٥.١٥٠	٤.٣٣٢	18	١٤.٤١٤	1.960
الدرجة الكلية	٤٨٠	١٢٤.٧٢٥	١٦.٨٦٦	١٢٠	٦.١٣٨	١.٩٦٠

وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الضغوط في مصدرين كانت عالية والتي تتمثل في ضغوط التدريس، وضغوط البيئة المدرسية، إذ كانت المتوسطات الحسابية للضغوط في هذه المصادر أعلى من الأوساط الفرضية لها، وكانت القيم التائية المحسوبة لهذه المصادر (١٣.٢٢٤، ٨.٩٦٩) وهي قيم دالة عند مستوى (٠.٠٥). بينما كان مستوى الضغوط في مصدر واحد من مصادر الضغوط النفسية متوسط والذي يتمثل في الضغوط الشخصية، إذ كان المتوسط الحسابي للضغوط في هذا المصدر مساوٍ تقريباً للوسط الفرضي له، وكانت القيمة التائية المحسوبة لهذا المصدر (١.٣٨٣) وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠.٠٥). في حين تبين أن مستوى الضغوط في مصدرين كانت منخفضة والتي تتمثل في الضغوط المهنية والضغوط الأسرية، إذ كانت المتوسطات الحسابية للضغوط في هذه المصادر أقل من الأوساط الفرضية لها، وكانت القيم التائية المحسوبة لهذه المصادر (٤.٢٩٩، ١٤.٤١٤) وهي قيم دالة عند مستوى (٠.٠٥).

ويمكن القول بأن مستوى الضغوط في المصادر مجتمعة والذي يتمثل بالدرجة الكلية بشكل عام هو عالٍ، إذ تجاوزت قيمة المتوسط المتحقق لدرجات أفراد العينة الوسط الفرضي، وكانت القيمة التائية المحسوبة للدرجة الكلية تساوي (٦.١٣٨) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠٥).

ولأجل ترتيب مصادر الضغوط بحسب شدتها، قام الباحثان بحساب الوسط الموزون لكل مصدر من مصادر الضغوط ذلك لأنه لا يمكننا الاعتماد على الأوساط الحسابية في المقارنة بسبب عدم تساوي عدد الفقرات بين المصادر، ويمكن توضيح ذلك في الجدول (٥).

الجدول (٥) يبين الأوساط الموزونة وترتيب مصادر الضغوط

المصدر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الموزون	الترتيب
ضغوط التدريس	٤٨٠	٤١.٦٩٥	٩.٤٣٦	٣.٤٩٧	١
ضغوط البيئة المدرسية	٤٨٠	٢٦.٣٦٤	٥.٧٧٥	٣.٢٩٥	٢
ضغوط المهنة	٤٨٠	١٧.١٥٠	٤.٣٣٢	٢.٨٥٨	٤
ضغوط شخصية	٤٨٠	24.364	5.775	٣.٠٤٥	٣
الضغوط الأسرية	٤٨٠	١٥.١٥٠	٤.٣٣٢	٢.٥٢٥	٥

وتشير النتائج المعروضة في الجدول (٥) إلى أن الضغوط المتعلقة بالتدريس(محتوى المقرر، الطرائق والوسائل، تقويم التلاميذ) تعد المصدر الأول للضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمين ومعلمات الرياضة في المدارس الأساسية، إذ حصل على وسط موزون قدره (٣.٤٩٧) درجة، يليه في المرتبة الثانية مصدر الضغوط المتعلقة بالبيئة المدرسية (الإدارة والتعامل مع الزملاء) والذي حقق وسط موزون قدره (٣.٢٩٥) درجة، بينما جاء مصدر الضغوط الشخصية في المرتبة الثالثة وبمتوسط موزون قدره (٣.٠٤٥) درجة، في حين أتى مصدر الضغوط المهنية (الأجور، ومتطلبات العمل، ونظرة المجتمع) في المرتبة الرابعة وبمتوسط موزون قدره (٢.٨٥٨) درجة، أما مصدر الضغوط الأسرية فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط موزون قدرهُ (٢.٥٢٥) درجة من حيث تأثيره على معلمين ومعلمات الرياضة في المدارس الأساسية بإقليم كوردستان العراق.

٤-١-٢-الهدف الثاني : (التعرف على دلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات الرياضة في المدارس الاساسية تبعاً لمتغيرات : المحافظة، والجنس، والعمر.

ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت تحليل ومعالجة البيانات الواردة في هذا البحث إحصائياً ؛ وعلى النحو الآتي:

أ.دلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً للمحافظة:

لأجل التأكد من تحقيق من الهدف الثاني، تم حساب متوسط درجات افراد العينة الذين ينتمون إلى المحافظات الأربعة (أربيل، ودهوك، والسليمانية، وحلبجة). وعولجت بياناتهم إحصائياً عن طريق استخدام تحليل التباين الأحادي، فأظهرت نتائج التحليل والمعالجة الاحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مصادر الضغوط النفسية يعزى لمتغير المحافظة، حيث ظهرت القيمة الفائية المحسوبة تساوي (٠.٤٩٠) وهي أصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢.٣٧٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ودرجات حرية (٣، ٤٧٦)، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً للمحافظة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	
				المحسوبة	الجدولية
بين المجموعات	419.53	3	139.844	٠.490	٢.٣٧٠
داخل المجموعات	١٣٥٨٤٢.١٧	476	285.383		
الكلي	١٣٦٢٦١.٧٠	479			

ب. دلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً للجنس:

ولأجل معرفة فيما إذا كان هناك فرق دال بين الذكور والإناث في مصادر الضغوط النفسية، تم حساب متوسط درجات الأفراد الذكور والذي بلغ (١٢٤.٦٩٤) درجة بانحراف معياري قدرهُ (١٧.١٣٨)، ومتوسط درجات الإناث الذي بلغ (١٢٤.٧٨٣) درجة بانحراف معياري قدرهُ (١٦.٣٨٩). وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، حيث اظهرت نتائج المعالجة الاحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس، إذ ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٠.٠٥٥) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية التي تبلغ (١.٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٧٨)، وفي الجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧) يبين نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق في مصادر الضغوط تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
مصادر الضغوط	ذكر	314	124.694	17.138	0.055	١.٩٦٠
	أنثى	166	124.783	16.389		

جـ. دلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر:

ولأجل تحقيق الهدف المذكور، تم توزيع أفراد العينة على مجموعات عديدة وفقا لأعمارهم، إذ ان المجموعة الأولى تكونت من (١٢٩) معلما ومعلمة ممن كانت أعمارهم مابين (٢١-٣٠) سنة، وتألفت المجموعة الثانية من (١٦٦) معلما ومعلمة كانت أعمارهم تقترب ما بين (٣١-٤٠) سنة، أما المجموعة الثالثة فاحتوت على (١٢١) معلما ومعلمة كانت أعمارهم تقترب بين (٤١-٥٠) سنة، بينما تألفت المجموعة الرابعة من (٦٤) معلما ومعلمة ممن كانت أعمارهم تقترب بين (٥١-٦٠) سنة. وعند اجراء المقارنة بين درجات المجاميع الأربعة في مصادر الضغوط النفسية باستخدام تحليل التباين الأحادي (One way analyses of variance) اسفرت نتائج المعالجة الاحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات افراد المجموعات الاربعة للعينة يعزى لمتغير العمر، إذ تم الحصول على القيمة الفائية المحسوبة البالغة (١.٧٠٢) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢.٣٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجات حرية (٣ و ٤٧٦)، والجدول (٨) يبين ذلك.

الجدول (٨) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق في مصادر الضغوط النفسية تبعاً للعمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	
				المحسوبة	الجدولية
بين المجموعات	1446.٤٠	3	482.132	1.702	٢.٣٧٠
داخل المجموعات	١٣٤٨١٥.٣٠	476	283.225		
الكلي	136261.70	479			

٤-٢-مناقشة النتائج :

أشارت النتائج المعروضة في الجدول (٤) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية في المصدر الأول المتصل بالتدريس، ومستوى الضغوط التي تعود مصدرها إلى البيئة المدرسية، بينما كان مستوى الضغوط التي ترجع مصدرها إلى المهنة منخفضاً، في حين كان مستوى الضغوط المتصلة بمصدر الضغوط الشخصية متوسط، وكذلك تبين أن الضغوط المتعلقة بمصدر الضغوط الأسرية أيضاً منخفض. وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط لكل المصادر بشكل عام كان عالٍ. وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج دراسة (حدي خلو، ٢٠١٩) وكذلك دراسة (بوكريطة ولونيس، ٢٠١٩) اللتان أشارتا إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين هو مرتفع.

ودلت النتائج في الجدول (٥) أن مصادر الضغوط يمكن ترتيبها بحسب مستوى تلك الضغوط، حيث جاء مصدر ضغوط التدريس في المرتبة الأولى، يليه في المرتبة الثانية ضغوط البيئة المدرسية، وفي المرتبة الثالثة مصدر الضغوط الشخصية، ثم في المرتبة الرابعة مصدر ضغوط المهنة، وفي المرتبة الأخيرة مصدر الضغوط الأسرية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول بأن تدريس مادة التربية الرياضية تحتاج إلى

مهارات وامكانات مادية ومستلزمات، فضلاً عن الساحات والملاعب، ونظراً للظروف الصعبة التي تعيشها المدارس الأساسية في الإقليم جراء الأزمة الاقتصادية وقلة التخصيصات المتوفرة للأنشطة الرياضية، فضلاً عن الآثار الناجمة عن جائحة كرونا وما ترتب على ذلك من اهمال لدرس التربية الرياضية، مما يشكل عائقاً أمام معلمين ومعلمات الرياضة وتؤثر بشكل سلبي على أدائهم ويولد ضغوط نفسية لديهم.

ومن خلال الجدول (٦) بينت النتائج المعروضة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث من المعلمين والمعلمات لمادة درس الرياضة في المدارس الأساسية يعوى لمتغير المحافظة، مما يدل على تشابه معاناة المعلمين والمعلمات في المحافظات المختلفة.

ودلت النتائج المعروضة في الجدول (٧) كذلك عدم وجود تباين كبير بين المعلمين الذكور والمعلمات الإناث من حيث مصادر الضغوط، فقد بينت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات إلى عدم وجود فروق دالة في مصادر الضغوط يعزى لمتغير النوع الاجتماعي. وتختلف هذه النتيجة عن نتائج دراسة (العنزي، ٢٠١٨) التي أشارت الى وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى الى النوع الاجتماعي للمعلم. وكذلك تتباين نتيجة هذا البحث مع نتائج دراسة (المخيني، ٢٠٠٨) التي أشارت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمجالي (زملاء العمل، وعبء العمل) تعزى لمتغير الجنس.

وأظهرت النتائج في الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي ومعلمات الرياضة يعزى لمتغير العمر. اي أن الأعمار المختلفة يعانون من نفس المصادر للضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (صلاح، ٢٠٢٠) ودراسة (المخيني، ٢٠٠٨) حيث أشارتا الى عدم وجود فروق دالة في الضغوط النفسية تبعاً للعمر.

٥-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

٥-١-الاستنتاجات :

وفي ضوء النتائج يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:

١.إن معلمي ومعلمات الرياضية يعانون من وجود مصادر للضغوط النفسية سيما في مجال ضغوط التدريس وضغوط البيئة المدرسية، والتي تؤثر على حياتهم المهنية وأدائهم التربوي.

٢.إن مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لها نسق ترتيبي حسب شدة تأثيرها، إذ تعد ضغوط التدريس أقوى مصادر الضغوط يليه مصدر ضغوط البيئة المدرسية، بينما الضغوط الأسرية هي الأقل تأثيراً في حياة معلم ومعلمة الرياضة.

٣.إن المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في المحافظة، وكذلك الجنس والعمر لا تأثير لها في تحديد تباين مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات الرياضة.

٥-٢-التوصيات والمقترحات :

في ضوء النتائج يمكن تقديم بعض التوصيات ومنها:

١- ضرورة قيام المديريات العامة للتربية في المحافظات بفتح دورات تطويرية لمعلمي ومعلمات الرياضة من أجل تطوير امكاناتهم وزيادة كفاءتهم في تدريس مادة التربية الرياضية في المدارس.

٢.حث إدارات المدارس الأساسية على تشجيع معلمي ومعلمات الرياضة وتقديم الدعم المادي والمعنوي لهم بغية الحد من الضغوط النفسية التي يعانون منها.

٣.إعطاء أهمية لدرس الرياضة ضمن الجدول المدرسي وتشجيع بقية المعلمين على ضرورة التعاون مع معلم أو معلمة الرياضة لتمكينه من أداء عمله بصورة صحيحة.

٤. دعوة المتخصصين في علم النفس الرياضي لوضع برامج للإرشاد الجماعي من أجل مساعدة معلمين ومعلمات الرياضة في مواجهة الضغوط ورفع مستوى أدائهم التدريسي.

٥.هناك حاجة لأجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية لدى الكادر التربوي بشكل عام ومعلمين ومعلمات الرياضة على وجه الخصوص.

المصادر

١. ابو هرجة، مكارم حلمي، وزغلول، محمد سعد (١٩٩٩): مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢. بوكريطة، كوثر، ولونيس، سعيدة (٢٠١٩): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات مرحلة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بمدارس مقاطعة بئر مراد رايس وسيدي محمد بالجزائر العاصمة، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد (٧)، العدد (٣).

٣. الجويعي، منيرة صالح (٢٠١٧): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد (٩).

٤. خلو (٢٠١٩): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة تقرت، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

٥. الزهراني، أحمد صالح موسى (٢٠١٨): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (٣٤)، العدد (٩).

٦. الزهرة، ريحاني (٢٠١٩): مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها: دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
٧. سعيدة، إفري (٢٠١٩): مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة: دراسة ميدانية بولاية باتنة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أحمد دراية.
٨. سليمان، أمين محمد علي وأبو علام، رجاء محمود (٢٠١١): القياس والتقويم في العلوم الإنسانية أسسه وأدواته وتطبيقاته، ط١، دار الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
٩. سليمان، محمد محمد الهادي، وسليمان، السر أحمد والسيد، عثمان فضل(٢٠٢١): مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، غزة، المجلد (٥٩)، العدد (٢٩).
١٠. الضريبي، عبدالله ونحيلي، علي والنجار، مسعد (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق. ٢٦(٤).
١١. العامرية، منى بنت عبدالله بن نبهان (٢٠١٤): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
١٢. عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨): القياس النفسي (النظرية والتطبيق)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. العبدالله، فايزة غازي (٢٠١٤): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.
١٤. عبيدات، محمد، أبو نصار، محمد، مبيض، عقلة (١٩٩٩) منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط ٢، دار وائل للطباعة النشر، عمان، الأردن.
١٥. عشعش، سارة لطفي سلامة مسعد (٢٠١٦): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد (٢١).
١٦. علي، عبد السلام على (٢٠٠٠): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد ٥٣، الهيئة العامة للكتاب.

١٧.صلاح، نهى (٢٠٢٠): دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورنا المستجد والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة، بحث منشور المجلة المصرية للدراسات النفسية.عمان، الأردن.

١٨.العنزي، صالح هادي (٢٠١٨): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمين مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، المجلد (٣٠)، العدد (١٨٤).

١٩.عودة، أحمد سليمان (٢٠٠٠): القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٣، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٢٠.غانم، محمد حسن (٢٠٠٨): الشباب المعاصر وازماته، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.

٢١.فيدمان، نانا (٢٠١٠): دليل الدعم النفسي والاجتماعي القائم على المجتمع المحلي / ترجمة: عاز شقير، دمشق، برميديا.

٢٢.مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤)، المعجم الوسيط (الطبعة: الرابعة)، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

٢٣.محمد، جاجان جمعة وحبيب، ليث حازم (٢٠١٠): مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، المجلد ١٠، العدد ٣.

٢٤.المخيني، جلال بن يوسف (٢٠٠٨): مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الأردنية.

٢٥.المسمار، بسام (٢٠٠٢): دراسة تحليلية لدور معلم التربية الرياضية المتعاون في تسهيل مهمات الطلبة المعلمين بمدارس التطبيق في دولة قط، مجلة العلوم التربوية، العدد الأول:١٧-١٨.

٢٦.ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان، الأردن.

٢٧.المنيزل، عبد الله فلاح، والعتوم، عدنان يوسف (٢٠١٠): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط ١، دار إثراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.