

أسباب الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها
ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

دراسة وصفية لعينة من أساتذة التعليم المتوسط والثانوي لولاية باتنة.

عبد الحفيظ قادري¹، محمد مرات²

¹، ² معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة باتنة 02 (الجزائر).

**Professional Pressures Reasons With Physical Education And Sports Teachers And
Their Relationship With Some Psychosomatic Troubles.**

**A Descriptive Study on a Sample Of Teachers From Secondary And Middle School In
The City Of Batna**

¹Abd el Hafid kadri¹*, Mohammed Mertet²

kadri19791984@gmail.com

^{1,2} Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities - University
of Batna 02 (Algeria)

تاريخ الاستلام: 2018/12/22؛ تاريخ القبول: 2019/03/04؛ تاريخ النشر: 2020/06/20

Abstract. This study came to know the real reasons of professional pressures and the major psychosomatic troubles, The research population consists of Physical Education And Sports Teachers from secondary and middle school from the city of batna, school year 201/2018, 108 teacher were selected randomly .For data – collection ,the two researchers rely on the scale of professional pressures of physical education and sports teachers , and the psychosomatic troubles scale (two scales are confirmed).

The two researchers reach to these results:

1-The major reason of this professional pressures linked to material potentials of schools ,factors linked to teachers salary,factors linked to educational guidance of sport.

2-Lower back pain is the major troubles witch suffer from teachers of Physical Education And Sports ,then digestive system troubles ,musculoskeletal ,psychological troubles generally law rate of psychosomatic troubles with Physical Education And Sports teachers .

3- There is no relationship between professional pressures and psychosomatic troubles with physical education and sports teachers.

Keywords .professional pressures; physical education and sports teachers; psychosomatic troubles.

ملخص. هدف البحث إلى التعرف على أسباب الضغوط المهنية وعلاقتها بأهم الاضطرابات السيكوسوماتية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث تكون مجتمع البحث من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي لولاية باتنة موسم 2017 2018، ليتم اختيار 108 أستاذ بطريقة عشوائية، ومن أجل جمع البيانات أعتمد الباحثان على مقياسي الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية. وتم التوصالي إن العوامل المرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة، والمرتبطة بالراتب ، والمرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي من أهم أسباب الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة. كذلك تعتبر آلام أسفل الظهر ، ثم بعد ذلك بعض الاضطرابات الخاصة بالجهاز الهضمي والعضلي والهيكلية والنفسية والعصبي، وبصفة عامة انخفاض في نسبة الأعراض السيكوسوماتية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية. كما انه لم توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأساتذة.

الكلمات الدالة. الضغوط المهنية؛ أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ الاضطرابات السيكوسوماتية.

*Corresponding author

1 مقدمة

تعد مهنة التدريس واحدة من المهن والأعمال الضاغطة التي تجعل الأساتذة غير راضين عن مهنتهم، ويترتب على ذلك بعض الآثار السلبية التي تنعكس سلبا على نتائجهم وتوافقهم المهني والصحي. هذا ما يؤكد عليه "المشعان" حيث يرى أن مهنة التدريس تصنف ضمن المهن الضاغطة، فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تنسم به هذه المهنة من غموض الدور، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة. (المشعان، 2000، ص 67)

إن ضغوط العمل عند ديلي (Deily) نقلا عن سهيل مقدم تتمثل في مطالب وظروف العمل غير المعتادة، التي تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، وتخلق نوعا من عدم التوازن بين إمكانيات وحاجات الفرد، وبين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها وحاجات البيئة التي يعمل بها. (مقدم، 2010، ص 30)

ومن الجدير ذكره أن كثير من الأبحاث قد أشارت إلى أن محاولة المعلمين موائمة الضغط عن طريق الانسحاب وعدم الالتزام بالتدريس يؤدي إلى عدم الإنتاج، والإحباط الذي يشعر به المعلمون هو نتيجة تعرضهم ولفترة طويلة من الضغط الشديد والذي يضمن مع استخدام إستراتيجيات تأقلم غير ناجحة. (كيرياكو، 2008، ص 28 29)

ويرى "القشقوش والأحمدي" أن استمرار عمل المدرس تحت مستويات مرتفعة من الضغط النفسي فوق قدرته على الاحتمال يمكن أن يؤدي إلى إصابته بعدد من الاضطرابات النفسية والعضوية، كما أنه يمكن أن يمتد إلى أداء المعلم ونشاطاته وتفاعلاته في المدرسة، بحيث يؤدي إلى كثرة غيابه، وتهربه من أداء مهامه، على أمل أن يترك مهنة التدريس عند أول فرصة أو عمل بديل. (القشقوش، الأحمدي، 2000، ص 124)

ويشير "غانم" أن مصطلح الاضطراب السيكوسوماتي يظهر عندما يتعرض الفرد لموقف مضطرب أو ضاغط، فيستجيب على المستوى الفسيولوجي العضوي حيث ينشط الضغط الانفعالي للجهاز العصبي اللاإرادي وأن هذا التحفيز أو التنشيط يقود إلى العديد من الأضرار العضوية مثل التقلص العضلي اللاإرادي، زيادة الإفرازات، زيادة التنفس (النهجان)... (غانم، 2015، ص 54)

والتربية البدنية والرياضية واحدة من المواد الدراسية العديدة المدرسة في مراحل تعليمية مختلفة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، وتتميز بخصوصيات كثيرة عن باقي المواد الدراسية، حيث يتم ممارستها في الهواء الطلق أو في القاعات الرياضية، في فضاء فسيح، أين يوجد مجال واسع للمناورة من طرف التلاميذ، خاصة إذا شهدت الحصص وجود عدة أساتذة في حصص واحدة، مما يخلق نوعا من الفوضى، مسببا بعض الإجهاد والضغوط النفسية والجسمية للأستاذ في أداء أدواره التربوية والتعليمية والتدريبية.

من هذه المنطلقات النظرية ارتأى الباحثان أن يبينا مصادر الضغوط المهنية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية وأثرها من خلال طبيعة مادتهم في الإصابة ببعض الاضطرابات السكوسوماتية (النفسجسمية).

1.1. مشكلة البحث.

ترى منظمة الصحة العالمية أن ضغط العمل هو وباء عالمي.. (محمد، 2012، ص20)، ويضيف "ربيع" أنه في نفس الوقت الذي يحدث فيه انفعالا نفسيا يحدث فيه تغيرا جسميا. (ربيع، 2004، ص95) ويضيف "سهيل" أن نتائج الأبحاث التي أجريت بمركز الأبحاث الأمريكية كشفت أن هناك ارتباطا وثيقا بين الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان المعاصر في حياته اليومية والإصابة بمختلف الأمراض، وذلك ابتداء من الأنفلونزا إلى أمراض القلب والصدر، وذلك من خلال تأثير الضغط النفسي والاكتئاب على خلايا المخ، وبالتالي الغدد الموجودة التي تتحكم في إفرازات الجسم من الهرمونات، التي تؤثر بدورها على جهاز المناعة للإنسان الذي ينشط في عمله أو يتعب تبعا لحالته النفسية. (سهيل، 2000، ص51)

ومن خلال ملاحظة بسيطة لحال المنظومة التربوية الجزائرية، ومن خلال احتكاك الباحثان ببعض أساتذة المادة لمسنا وجود بعض الاضطرابات السيكوسوماتية عند بعضهم، خاصة عند كبار السن، مما أشعنا بوجود مشكلة متمثلة في علاقة تلك الاضطرابات بجملة الضغوط المهنية، ومنه تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

2.1. تساؤلات البحث.

- 1 ما مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- 2 ما هي أهم الاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- 3 ما علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها أساتذة التربية الرياضية؟.

3.1. أهداف البحث.

- 1 التعرف على أسباب الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 2 التعرف على أهم الاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 3 تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية.

4.1. فرضيات البحث.

- 1 يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من بعض الضغوط المهنية المرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة، وبالراتب الشهري.
- 2 يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من بعض الاضطرابات السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز العضلي والهيكلية والنفسية والعصبية؟.
- 3 توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.

5.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

1.5.1. الضغط: هو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق قدراته للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (Bruchon-Schweitzer m , 2001, p68)

2.5.1. الضغوط المهنية: هي حالة من عدم الاتزان النفسي والجسمي، وتنتشأ من عوامل موجودة في العمل أو البيئة المحيطة، ومحصلتها هو عدم الاتزان النفسي والجسمي الذي يظهر في العديد من مظاهر الاختلال في أداء العمل. (ماهر، 2004، ص 383)

- **ضغوط العمل:** يعرفها "فرنش وكابلان" (French & Caplan (1973) على أنها رد فعل تجاه خصائص بيئة العمل والتي تمثل تهديدا للفرد. (السيسي، 2009، ص 363)

كما يعرف "زيلاجي ووالاس" ضغوط العمل بانها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، وينجم عن عوامل من البيئة الخارجية، أو المنظمة، أو الفرد ذاته. (حمادات، 2008، ص 163).

- **الضغط المهني:** يمكن القول أنه عدم قدرة العامل على الاستجابة الملائمة والفعالية للمثيرات الخارجية المتمثلة في متطلبات العمل والمحيط. (مسلم، 2007، ص 164)

3.5.1. الاضطرابات السيكوسوماتية. يقصد بها اضطرابات جسمية موضوعية بسبب الانفعالات الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي، والمفهوم الطبي يبين أن الإصابة الجسدية لها علاقة قوية بالصراعات النفسية. (الجاموس، 2004، ص 12).

6.1. الدراسات السابقة.

الدراسة الأولى: أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس لباهي سلامة سنة (2008) بجامعة الجزائر، بعنوان "مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية وأهم أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي، وتحديد الفروق في المتغيرين السابقين حسب الجنس والخبرة الأكاديمية ومرحلة التدريس، بالإضافة إلى تحديد العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية وتلك الأعراض السيكوسوماتية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة الدراسة (طريقة عشوائية) (816) معلم وأستاذ من المراحل الدراسية الثلاث لأربع ولايات جزائرية هي غرداية والأغواط والجلفة والمدية، وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية ومقياس الأعراض السيكوسوماتية من إعداده، والجدول التالي يبين نتائج الدراسة:

جدول رقم (01) يبين نتائج الدراسة المعتمدة الأولى.			
عينة الدراسة			
المقارنة/الفروق	الضغوط المهنية	الإضطرابات السيكوسوماتية	
مستوى الضغوط كان مرتفع، بالإضافة إلى المعاناة من مجموعة من الإضطرابات السيكوسوماتية.			
حسب الجنس	ذكور	الذكور أكثر شعور بالضغط على المقياس ككل ، ماعدا الضغوط المتعلقة بأعباء	عدم وجود فروق ماعدا الجهاز الدوراني، فظهرت فروق لصالح الإناث.
	إناث	ظهور فروق على المقياس ككل لصالح المتوسط.	ظهرت فروق حيث الأفراد ذوي الخبرة الطويلة أكثر عرضة لها ثم من لهم
حسب الخبرة	معلم، الابتدائي		
	أساتذة المتوسط		
حسب المرحلة	أساتذة الثانوي		
	معلم، الابتدائي		
	أساتذة المتوسط	لم تظهر فروق	لم تظهر فروق
	أساتذة الثانوي		

الدراسة الثانية: أجريت هذه الدراسة بفرنسا (2009) من طرف وزارة التربية الوطنية (قسم التقييم، الاستشراف والأداء) بعنوان "ملفات المدرسين وموظفي قطاع التربية والتعليم"، وقد هدف البحث للتعرف على مدى وجود الضغوط المهنية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي، وأسبابها، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي (المسح المدرسي) على عينة قوامها (900) أستاذ للتربية البدنية والرياضية من مؤسسات التعليم المتوسط (College) بنسبة (72%)، ومؤسسات التعليم العام والتقني (Lycee generale et technologique) بنسبة (18%)، والثانويات المهنية بنسبة (Lycee Profeshsionnel) بنسبة (10%)، حيث استخدمت أداة المقابلة ودلت النتائج أن هناك مشكلتان رئيسيتان تؤثران على أساتذة التربية البدنية والرياضية، هي مشاكل الظهر *problèmes de dos* ومشاكل المفاصل *d'articulation problèmes*، وبشكل أدنى (ولكن ليس بشكل غير ملحوظ) مشاكل في الحبل الصوتي و السماع أيضا، بالإضافة إلى بعض الأعراض النفسية مثل التوتر والاكتئاب.

وعليه من خلال الدراسات السابقة المقدمة نلاحظ أنها تناولت تقريبا المتغير المستقل لدراستنا (الضغوط المهنية)، ومدى تأثيرها على المتغير التابع (الاضطرابات السيكوسوماتية)، خاصة الدراسة الثالثة التي قامت بها وزارة التربية الفرنسية والتي أجريت على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، هذه الدراسات دلت على وجود اضطرابات سيكوسوماتية نتيجة لبعض الضغوط المهنية التي يعاني منها رجال التعليم، مما يحتم علينا كأكاديميين تنبيه وتوجيه القائمين على شؤون العملية التعليمية بمثل هذه العوامل التي تؤثر لا محالة على الأداء التربوي والتعليمي والمهني للأساتذة في معظم التخصصات، وذلك قصد الرفع من جودة الأداء.

2. الطريقة والأدوات .

1.2. منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته و طبيعته الدراسة.

2.2. مجالات البحث .

- المجال الزمني.الموسم الدراسي 2017 2018 .

- المجال البشري.أجري هذا البحث على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي والبالغ عددهم (108) لولاية باتنة.

3.2. مجتمع و عينة البحث.تكون مجتمع البحث من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط (311 أستاذ) والثانوي (192) لولاية باتنة موسم 2017 2018، حيث تم إختيار 108 أستاذ بطريقة عشوائية(69 أستاذ تعليم متوسط و39 أستاذ تعليم ثانوي) أي مانسبته 21.47 % من مجتمع البحث، والجدول رقم (02) يبين البلديات والمتوسطات والثانويات التي أخذت منها العينة وعددها:

جدول رقم(02): يبين عينة البحث(الذكور والإناث) والثانويات التي وزع بها الإستبيان.					
البلدية	البلدية	عدد الأساتذة	البلدية	البلدية	عدد الأساتذة
بريكة	بعض / من أساتذة الثانويات	11	مدوكال	بعض / من أساتذة الثانويات	1
	بعض / من أساتذة المتوسطات	23		بعض / من أساتذة المتوسطات	3
الجزار	بعض / من أساتذة الثانويات	2	سقانة	بعض / من أساتذة الثانويات	1
	بعض / من أساتذة المتوسطات	4		بعض / من أساتذة المتوسطات	1
أولاد عمار	بعض / من أساتذة الثانويات	2	باتنة	بعض / من أساتذة الثانويات	20
	بعض / من أساتذة المتوسطات	2		بعض / من أساتذة المتوسطات	33
بيطام	بعض / من أساتذة الثانويات	2			
	بعض / من أساتذة المتوسطات	3			
			المجموع		108

4.2. أدوات جمع البيانات: من أجل جمع البيانات أعتد الباحثان على:

أ.مقياس الضغوط المهنية لأستاذ التربية الرياضية: وضعه محمد حسن علاوي، وهو عبارة عن مجموعة من

العبارات مقسمة إلى ستة عوامل (36عبارة) ، كما هو موضح في مايلي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الآخرين.

ويقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بالإجابة على عبارات القائمة في ضوء مقياس خماسي التدرج {تتنطبق علي: (5) بدرجة كبيرة جدا، (4) بدرجة كبيرة، (3) بدرجة متوسطة، (2) بدرجة قليلة، (1) بدرجة قليلة جدا}.

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم الأستاذ برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي في اتجاه هدف القائمة- أي التي تشير إلى وجود الضغوط أما بالنسبة للعبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي: الدرجة (5) تصبح (1)، الدرجة (4) تصبح (2)، الدرجة (3) تبقى كما هي، الدرجة (2) تصبح (4)، الدرجة (1) تصبح (5)، والجدول التالي يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة في كل عامل من العوامل الستة التي تتضمنها القائمة، ويتم استخراج درجات كل بعد على حدة، حتى يمكن المقارنة بين درجات الأبعاد المختلفة للتعرف على شدة كل عامل منها بالمقارنة مع العوامل الأخرى، كما يمكن جمع درجات العوامل الستة معا للتعرف على الدرجة الكلية للقائمة، والجدول رقم (03) يبين ذلك:

جدول رقم (03) يبين العوامل الستة للضغوط المهنية وعباراتها في إتجاه وعكس القائمة.		
أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	
1، 25	7، 13، 19، 31	عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
14، 26	2، 8، 20، 32	عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة.
9، 21	3، 15، 27، 33	عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
22، 28	4، 10، 16، 34	عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
5، 35	11، 17، 23، 29	عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
12، 24	6، 18، 30، 36	عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الآخرين.
(علاوي، 1998، ص ص 494 499)		

- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية.

ثبات المقياس: من أجل التأكد من ثبات المقياس تم تقديمه إلى (15) أستاذ كعينة لدراسة استطلاعية من غير عينة الدراسة الأساسية كان الهدف منها معرفة مدى فهم عبارات المقياس وكذلك من أجل حساب ثباته وصدقه، وقد أستخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار من أجل حساب الثبات، حيث تم توزيع مقياس الضغوط المهنية وبعد

(12) يوم تم توزيع نفس المقياس، ليتم تطبيق معامل الارتباط سبيرمان (لأن العينة أقل من 30) حيث تحصلنا على معامل ثبات قدره 0.63، وهو معامل متوسط، مما يدل على ثبات متوسط للمقياس.

صدق المقياس: تم حساب الصدق الذاتي الذي يساوي جذر الثبات = 0.79، مما يدل على صدق المقياس.

ب. مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية: (لكل عبارة خيارين نعم = 1، لا = 0) (الدرجات الكلية للمقياس ما بين 00 و 64)، أعده باهي سلامة الذي من خلال مسحه لعدد المقاييس والمصادر والمراجع إلى مقياس يتكون من مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية:

◀ للجهاز الهضمي: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل قرحة المعدة والقولون والإمساك والإسهال والغثيان

والحموضة الزائدة... 1+8+16+23+30+32+40+58، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 8)

◀ للجهاز العضلي والهيكلية: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل الروماتيزم وآلام أسفل الظهر وتشنج العضلات،

والفقرات هي: 4+13+22+29+39+45+51، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 7).

◀ مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية للجهاز العصبي: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل الصداع النصفي

والإجهاد العصبي ومشاكل البصر وصعوبة التركيز و الفقرات هي: 7+12+28+44+47+52+59، بحيث

الدرجة الكلية له بين (0 و 7).

◀ للجهاز التنفسي: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل صعوبة التنفس وأزمات الربو ونوبات البرد والتهابات الحلق

والرئة و السعال و الفقرات هي: 2+10+20+26+34+36+53، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 7).

◀ للجهاز الدوراني: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل ارتفاع ضغط الدم واضطراب ضربات القلب والفقرات

هي: 6+11+27+37+43+54+60، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 7).

◀ للجلد: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل الإكزيما والحكة وسقوط الشعر واحمرار الجلد و الفقرات

هي: 3+9+19+25+50+55، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 7).

◀ للجهاز الغدي والتناسلي: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل جحوظ العينين واضطرابات الجهاز التناسلي

وصعوبة التبول و ارتفاع السكر و الفقرات هي: 14+21+31+41+49+56+61+63، بحيث الدرجة الكلية له

بين (0 و 8).

◀ للجهاز النفسي: أسئلة تحتوي على اضطرابات مثل الأرق والأحلام المزعجة والشعور بالخوف والإحباط والكآبة

والوحدة وثورات العصبية، والفقرات هي: 15+17+18+24+33+35+38+42

64+62+57+48+46، بحيث الدرجة الكلية له بين (0 و 14).

- الخصائص السيكومترية لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية:

- **ثبات المقياس:** من أجل التأكد من ثبات المقياس تم تقديمه إلى (15) أستاذ كعينة لدراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة مدى فهم عبارات المقياس وكذلك من أجل حساب ثباته وصدقه، وقد أستخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار من أجل حساب الثبات، حيث تم توزيع مقياس الخصائص السيكوسوماتية، وبعد (12) يوم تم توزيع نفس المقياس، ليتم تطبيق معامل الارتباط سبيرمان (لأن العينة أقل من 30) حيث تحصلنا على معامل ثبات قدره 0.77، وهو معامل ثبات عالي.

- **صدق المقياس:** تم حساب الصدق الذاتي، يساوي جذر الثبات = 0.88، مما يدل على صدق المقياس.

9 المعالجة الإحصائية: من أجل التحقق من النتائج أعتمد الباحثان على البرنامج الإحصائي التنبؤي (PASW V25 - SPSS سابقا)، وذلك لحساب ما يلي:- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط سبيرمان، النسبة المئوية، كا2.

3. النتائج ومناقشتها.

1.3 عرض و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

1.1.3 عرض و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى: نصها: يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من بعض الضغوط المهنية المرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة، وبالراتب الشهري.

جدول رقم (04): يبين التكرارات والنسب المئوية ودلالة كا2 لعبارات مقياس الضغوط المهنية.

الرقم	العبارة	تكرار	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	بدرجة قليلة جدا أو لا تنطبق
01	أشعر بأن التلاميذ لديهم إهتماما واضحا بحصة التربية الرياضية.	التكرار	58	22	16	7	5
		%	53.7	20.4	14.8	6.5	4.6
		دلالة كا ²	قيمة كا ² = 85.43	قيمة sig = 0.000	دلالته = دالة		
02	الملاعب الضرورية لقيامى بعملية قليلة جدا أو تكاد غير موجودة.	التكرار	9	15	62	16	6
		%	8.3	13.9	57.4	14.8	5.6

قيمة $\chi^2=97.65$ قيمة sig=0.000 دالاتها=دالة					دلالة χ^2		
00	3	8	13	84	التكرار	03	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجباتي.
00	2.8	7.4	12	77.8	%		
قيمة $\chi^2=162.30$ قيمة sig=0.000 دالاتها=دالة					دلالة χ^2		
00	2	6	10	90	التكرار	04	الزيارات المفاجئة للمفتش تسبب لي القلق.
00	2	5.6	9.3	83.3	%		
12	25	60	11	00	التكرار	05	أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
11.1	23.1	55.6	10.2	00	%		
2	40	43	15	8	التكرار	06	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة، و هو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
1.9	37	39.8	13.9	7.4	%		
61	17	18	4	8	التكرار	07	التلاميذ ليس لديهم الدافع للإشتراك في حصة التربية الرياضية.
56.5	15.7	16.7	3.7	7.4	%		
4	10	12	28	54	التكرار	08	الإعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي غير كافية.
3.7	9.3	11.1	25.9	50	%		
74	14	17	3	00	التكرار	09	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.
68.5	13	15.7	2.8	00	%		
00	3	1	31	73	التكرار	10	يضايقتني تركيز المفتش على الجوانب السلبية و إغفال الجوانب الإيجابية في عملي.

00	2.8	0.9	28.7	67.6	%		
16	15	66	8	3	التكرار	رأي غير مهم لمدير المؤسسة.	11
14.8	13.9	61.1	7.4	2.8	%		
00	7	44	19	38	التكرار	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة جدا.	12
00	6.5	40.7	17.6	35.2	%		
17	30	42	15	4	التكرار	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.	13
15.7	27.8	38.9	13.9	3.7	%		
12	26	38	21	11	التكرار	الأدوات و الأجهزة الرياضية بالمؤسسة مناسبة لكي أقوم بعملتي على خير وجه.	14
11.1	24.1	35.2	19.4	10.2	%		
دلالة χ^2 قيمة $\chi^2 = 22.83$ قيمة sig = 0.000 دالاتها = دالة							
00	00	4	18	85	التكرار	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.	15
00	00	3.7	16.7	78.7	%		
00	1	3	37	67	التكرار	توجيه المفتش التربوي لي لا يتأسس على أسس موضوعية.	16
00	0.9	2.8	34.3	62	%		
15	32	45	12	4	التكرار	مدير المؤسسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.	17
13.9	29.6	41.7	11.1	3.7	%		
36	29	43	00	00	التكرار	يوجد نوع من التعصب ضد أساتذة التربية البدنية والرياضية في مؤسستي.	18

33.3	26.9	39.8	00	00	%		
13	51	27	10	7	التكرار	19	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية الرياضية.
12	47.2	25	9.3	6.5	%		
قيمة $\chi^2=60.89$ قيمة $\text{sig}=0.000$ دالاتها=دالة					دلالة χ^2		
6	14	50	28	10	التكرار	20	حالة الملاعب بالمؤسسة لا تساعد على التدريس.
5.6	13	46.3	25.9	9.3	%		
قيمة $\chi^2=59.41$ قيمة $\text{sig}=0.000$ دالاتها=دالة					دلالة χ^2		
87	19	2	00	00	التكرار	21	أحصل على حوافز مادية لأبأس بها بالإضافة لمرتبتي.
80.6	17.6	1.9	00	00	%		
68	22	8	5	5	التكرار	22	المفتش التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
63	20.4	7.4	4.6	4.6	%		
قيمة $\chi^2=133.76$ قيمة $\text{sig}=0.000$ دالاتها=دالة					دلالة χ^2		
12	30	54	9	3	التكرار	23	أشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.
11.1	27.8	50	8.3	2.8	%		
00	9	54	25	20	التكرار	24	معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.
00	8.3	50	23.1	18.5	%		
28	62	18	00	00	التكرار	25	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على إستفادتهم من حصة التربية البدنية

25.9	57.4	16.7	00	00	%	والرياضية.	
14	30	36	23	5	التكرار	الإمكانيات الرياضية بالمؤسسة مناسبة لإعداد التلاميذ.	26
13	27.8	33.3	21.3	4.6	%		
دلالة كا ² قيمة كا ² =28.39 قيمة sig=0.000 دلاليتها=دالة							
00	1	5	17	85	التكرار	أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.	27
00	0.9	4.6	15.7	78.7	%		
88	12	6	2	00	التكرار	أسلوب التفتيش التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.	28
81.5	11.1	5.6	1.9	00	%		
13	32	46	8	9	التكرار	إدارة المؤسسة تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي.	29
12	29.6	42.6	7.4	8.3	%		
دلالة كا ² قيمة كا ² =51.91 قيمة sig=0.000 دلاليتها=دالة							
19	43	45	00	1	التكرار	نظرة بعض الأساتذة لأساتذة التربية البدنية والرياضية غير عادلة.	30
17.6	39.8	41.7	00	0.9	%		
14	33	43	10	8	التكرار	بضايقتي كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.	31
13	30.6	39.8	9.3	7.4	%		
دلالة كا ² قيمة كا ² =44.68 قيمة sig=0.000 دلاليتها=دالة							
12	31	40	19	6	التكرار	أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمؤسسة.	32

11.1	28.7	37	17.6	5.6	%		
قيمة كا ² = 35.61					قيمة sig = 0.000	دلالته = دالة	
1	5	11	22	69	التكرار	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.	33
0.9	4.6	10.2	20.4	63.9	%		
3	3	11	59	32	التكرار	إصرار المفتش التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية بسبب لي الضيق.	34
2.8	2.8	10.2	54.6	29.6	%		
17	47	18	20	6	التكرار	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي.	35
15.7	43.5	16.7	18.5	5.6	%		
قيمة كا ² = 42.83					قيمة sig = 0.000		
38	25	44	1	00	التكرار	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة.	36
35.2	23.1	40.7	0.9	00	%		

المصدر : المقياس لمحمد حسن علاوي والجدول من إنشاء الباحثين.

جدول رقم (05) يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي لعوامل مقياس الضغوط المهنية.

الوسط الفرضي	المجموع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية	
18	1699	2.03	15.73	30	عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
	2033	3.62	18.82	30	عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية للمدرسة.
	2337	4.03	21.64	30	عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
	2261	1.97	20.93	30	عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
	1711	2.93	15.84	30	عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
	1795	1.67	16.62	30	عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الآخرين.
108	11836	6.64	109.59	180	مجموع العوامل السنة

يتبين من الجدولين رقم (04)، والجدول رقم (05) أن قيم النسب المئوية والمتوسط الحسابي لكل من العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم (21.64)، وللعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي (20.93)، وللعوامل المرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة (18.82)، جاءت أكبر من الوسط الفرضي مما يدل على ارتفاع هذه العوامل الضاغطة مهنيًا، أما للعوامل الكلية مجتمعة (109.59)، جاءت أقل من الوسط الفرضي مما يدل على انخفاض في العوامل الستة مجتمعة.

وفي هذا النحو من النتائج المتحصل عليها يرى "كريس كيرياكو" إن طبيعة التدريس كمهنة تخلق مستوى عالٍ من الضغط لذلك يحتاج جميع المعلمين أن يطوروا مهارات خاصة لتقليل الضغط كجزء من مجموعة المهارات التي يحتاجونها بشكل عام. (كيرياكو، 2008، ص 16)

ويضيف "كريس كيرياكو" أنه على الرغم من أن الضغط يحصل عادة عند زيادة الأعباء المفروضة على المعلم، إلا أنه قد تظهر أيضا نتيجة تصور المعلم للإهانة، أو عندما يتم إحباط آمانياته، كما أن شخصية المعلم وأسلوبه والقدرة على التأقلم وتحمل الأعباء المفروضة عليه، مثل هذه الصفات الشخصية تمتلك تأثيرا كبيرا على الضغط عن طريق التأثير على المصادر المحتملة للضغط وسلوك التأقلم. (كيرياكو، 2008، ص 33)

ويرى "الشخانة" أن الضغوط المهنية تنتشر في جميع مجالات الحياة، وتظهر أكثر في مجال العمل، فكم من عامل يطمح إلى الحصول على زيادة في الأجر، أو على ترقية، أو على استراحة من العمل... ولا يحصل على مبتغاه، وبالتالي يقع فريسة للإحباط أو الضغوط النفسية. (الشخانة، 2010، ص 13)

ويشير "زدي ناصر الدين" أنه فيما يخص عملية التوجيه والإشراف فإن من يقوم بمهمة الإشراف التربوي الموجهون المتخصصون الذين يزورون المدرسة بين حين وآخر، ذلك قصد معرفة نواحي القوة والضعف لدى المدرسين وتوجيههم التوجيه السليم، إلا أن هناك نظر في التربية الحديثة، ترى أفضلية عدم تواجد المفتش، لأنه يشكل عائقا للتطور وحرية المدرس في التصرف للقيام بدوره التربوي، كما يرغب وحسب مقتضيات الواقع والإمكانيات، وفي هذا الصدد يقول "محمد رفعت رمضان" أن الإشراف التربوي تجاوز لإيساير المدرسة الحديثة في العقد الجديد، ولا يتفق مع اتجاهات التربية الحديثة، لأنه قد أساء إلى العلاقة بين المفتش والمدرسة، وترك في المعلم الحسرة والمرارة، لأنه دائما موضع الممتحن، وهناك من المفتشين من يجهل دوره التربوي، ويجعل المدرس هدفه الأساسي وينسى بذلك التلميذ إذ يشغل الفرصة لإهانة المدرس، هذا ما يولد مشاعر الخوف والكراهية في بعض الأحيان لدى بعض المدرسين، وبذلك يصبح المفتش عامل إزعاج للمدرس، خصوصا إذا ما أحبطت مجهوداته عندما يشعر بأنه لم يقيم حق تقييمه خلال إحدى زيارات المفتش له. (ناصر الدين، 2007، ص 144)

ويضيف "كريس كيرياكو" أن معظم المعلمين ينتابهم القلق حول التفكير برد فعل الموجه عند ملاحظته لتدريس غير مناسب، أو ملاحظة الموجه (المفتش) أن المعلم غير قادر على ضبط الحصة مع التلاميذ، وحتى

بالنسبة للمعلمين الذين لا يرتكبون أخطاء فإن التجربة ليست سهلة وتسبب لهم الضغط، ويرجع هذا إلى عدم تأكد المعلم من أدائه. (كيرياكو، 2008، ص 62)

يقول "هاملتون" أنه لا يمكن للعمل الذي لا يدر ربحاً أن يؤدي إلى التوافق، فالأجر الذي يحصل عليه المدرس والمنح الإضافية دافعان قويان للتمسك بالعمل التربوي في حالة ما إذا كان عمله لا يدر عليه بالدخل الكافي لإشباع تلك الحاجات، فهذا ما يسبب له الإحباط النفسي ويدفعه إلى ترك العمل التربوي أو القيام بعمل آخر بحثاً وراء بديل له كالتجارة أو العمل بالساعات الإضافية في المؤسسات التعليمية الحرة، وهذا ما يزيد عليه ضغطاً وجهداً قد يؤثران على توازنه وحتى على مستوى كفايته التربوية. (ناصر الدين، 2007، ص 151 ± 50)

يشير "كريس كيرياكو" أن ظروف العمل السيئة تساهم في تكوين الضغط بشكل كبير مثل عدم توفر المصادر والمواد التعليمية من حيث المبنى وقلة الوقت للتحضير، وعدم وجود فرص للتطور الوظيفي.. (كيرياكو، 2008، ص 60)

وفي مايلي توضيح لبعض مراحل ردود الفعل اتجاه الضغوط حسب "Seley"

مراحل الضغوط

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
مستوى طبيعي للمقاومة		
حركة المنبه (الجرس)	المقاومة	إنهاك / تعب
يبدأ الجسم بالتغير في أول كشف للعوامل الضاغطة، وكذلك تهمل	يزداد ظهور عوامل الضغط، غير أن المقاومة تزداد أكثر	بعد فترة مقاومة، يبدأ الجسم الإحساس بالإنهاك فتقل طاقة

شكل رقم (01) يبين مراحل ردود الفعل إتجاه الضغوط حسب "Seley"

(مرسي، إدريس، 2002، ص 519)

وعليه فالفرضية الأولى محققة في أغلب أجزائها.

2.1.3. عرض و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية: نصها: يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من بعض الإضطرابات السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز العضلي والهيكلي والنفسي والعصبي؟

جدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية ودلالة كا2 لعبارات مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية.

الرقم	العبرة	نعم		لا		كا2	
		تكرار	%	تكرار	%	قيمتها	قيمة sig دلالتها
01	هل تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي	36	33.3	72	66.7	12	0.001 دالة
02	هل تعاني من صعوبة في التنفس ؟	10	9.3	98	90.7	71.70	0.000 دالة
03	هل تعاني من أمراض جلدية ؟	4	3.7	104	96.3	/	/
04	هل تعاني من روماتيزم في المفاصل ؟	36	33.3	72	66.7	12	0.001 دالة
05	هل تكون دائما تائرا وشديد العصبية ؟	27	25	81	75	27	0.000 دالة
06	هل يرتفع عندك ضغط الدم أحيانا ؟	8	7.4	100	92.6	78.37	0.000 دالة
07	هل تعاني من الصداع النصفي (شقيقة) ؟	20	18.5	88	81.5	42.81	0.000 دالة
08	هل تعاني من قرحة في المعدة ؟	32	29.6	76	70.4	17.93	0.000 دالة
09	هل تعاني من كثرة سقوط الشعر ؟	5	4.6	103	95.4	88.93	0.000 دالة
10	هل تعرضت لأزمات ربو متكررة ؟	4	3.7	104	96.3	/	/
11	هل تشعر بخفقان القلب المتكرر ؟	7	6.5	101	93.5	81.81	0.000 دالة
12	هل تعاني من إجهاد عصبي شديد ؟	18	16.7	90	83.3	48	0.000 دالة
13	هل تشعر بآلام أسفل الظهر ؟	58	53.7	50	46.3	0.59	0.44 غير
14	هل تشعر بالعطش بصورة غير طبيعية ؟	6	5.6	102	94.4	85.33	0.000 دالة
15	هل تعاني من الأرق وقلة النوم ؟	31	28.7	77	71.3	19.59	0.000 دالة
16	هل تعاني من قرحة في القولون ؟	9	8.3	99	91.7	75	0.000 دالة
17	هل تصحوا غالبا بسبب أحلام مزعجة ؟	19	17.6	89	82.4	45.37	0.000 دالة
18	هل لديك شعولر بالتوتر والضغط ؟	44	40.7	64	59.3	3.70	0.000 دالة
19	هل تشعر برغبة في حك الجلد ؟	4	3.7	104	96.3	/	/
20	هل تعاني من نوبات برد متكررة ؟	3	2.8	105	97.2	/	/
21	هل تشعر بفقدان الرغبة في الجنس ؟	5	4.6	103	95.4	88.92	0.000 دالة
22	هل تشعر بفتور وضعف ؟	12	11.1	96	88.9	65.33	0.000 دالة
23	هل تعاني من حموضة زائدة في المعدة ؟	17	15.7	91	84.3	50.70	0.000 دالة
24	هل تشعر بكراهية الآخرين لك ؟	4	3.7	104	96.3	/	/
25	هل تتعرق كثيرا ؟	8	7.4	100	92.6	78.37	0.000 دالة
26	هل تعاني من الحساسية الشديدة لبعض	8	7.4	100	92.6	78.37	0.000 دالة
27	هل تعاني من اضطرابات في دقات القلب ؟	6	5.6	102	94.4	85.33	0.000 دالة
28	هل تشعر بالإرتعاش أحيانا ؟	1	0.9	107	99.1	/	/
29	هل تشعر بتصلب في الظهر ؟	21	19.4	87	80.6	40.33	0.000 دالة
30	هل لديك شعور بفقدان الشهية وضعفها ؟	7	6.5	101	93.5	81.81	0.000 دالة
31	هل تشعر بنقص في الوزن ؟	9	8.3	99	91.7	75	0.000 دالة
32	هل تعاني كثيرا من الشعور بالغثيان ؟	3	2.8	105	97.2	/	/

دالة	0.000	53.48	85.2	92	14.8	16	هل تشعر بالإحباط ؟	33
	/		97.2	105	2.8	3	هل تعاني من التهابات في الحلق والرئة ؟	34
دالة	0.000	13.37	67.6	73	32.4	35	هل تشعر بالخوف من المستقبل؟	35
دالة	0.000	40.33	80.6	87	19.4	21	هل تشعر بحشجة في الصدر وسعال؟	36
دالة	0.000	78.37	92.6	100	7.4	8	هل تشعر بطنين في الأذن ؟	37
دالة	0.000	53.48	85.2	92	14.8	16	هل تشعر بعدم الاهتمام بك ؟	38
	/		97.2	105	2.8	3	هل تشعر بتقل في الأيدي و الأقدام ؟	39
دالة	0.000	81.81	93.5	101	6.5	7	هل تعاني من الإمساك ؟	40
دالة	0.000	88.93	95.4	103	4.6	5	هل تعاني من ارتفاع في السكر ؟	41
دالة	0.000	42.81	81.5	88	18.5	20	هل تستمتع بمنافسة الآخرين ؟	42
	/		96.3	104	3.7	4	هل تشعر بالدوخة وفقدان التوازن ؟	43
دالة	0.000	13.37	67.6	73	32.4	35	هل يزعجك الضوء الساطع والأصوات	44
دالة	0.000	17.93	70.4	76	29.6	32	هل تعاني من آلام في المفاصل؟	45
دالة	0.000	68.48	89.8	97	10.2	11	هل يرى الآخرون أنك شخص عدواني؟	46
	/		97.2	105	2.8	3	هل تعاني من مشاكل في البصر؟	47
دالة	0.000	78.37	92.6	100	7.4	8	هل تشعر بالخوف من دون سبب واضح؟	48
	/		100	108	00	00	هل تعاني من اضطرابات في الجهاز	49
	/		98.1	106	1.9	2	هل تعرضت للإصابة بالإكزيما ؟	50
دالة	0.000	31.15	76.9	83	23.1	25	هل تشعر بتشنج في العضلات ؟	51
	/		96.3	104	3.7	4	هل تعاني من صعوبة في التركيز ؟	52
دالة	0.000	88.93	95.4	103	4.6	5	هل تشعر بحكة في الأنف وحول الوجه ؟	53
دالة	0.000	88.93	95.4	103	4.6	5	هل تحس بآلام في القلب أو الصدر ؟	54
	/		98.1	106	1.9	2	هل تعاني من بقع حمراء في الجلد ؟	55
	/		100	108	00	00	هل تجد صعوبة في التبول ؟	56
دالة	0.000	48	83.3	90	16.7	18	هل تبتكي بسهولة ؟	57
دالة	0.000	92.59	96.3	104	3.7	4	هل تعاني من الإسهال ؟	58
	/		97.2	105	2.8	3	هل تشعر بزغلة في البصر ؟	59
	/		97.2	105	2.8	3	هل تحس ببرودة في الأطراف ؟	60
	/		100	108	00	00	هل تعاني من جحوظ في العينين ؟	61
دالة	0.000	62.26	88	95	12	13	هل تشعر بالكآبة ؟	62
دالة	0.000	88.93	95.4	103	4.6	5	هل تعاني من زيادة غير عادية في مرات	63
دالة	0.000	75	91.7	99	8.3	9	هل تشعر بالوحدة ؟	64

المصدر : المقياس لباهي سلامة والجدول من إنشاء الباحثين.

من خلال الجدول رقم (06) يمكن ملاحظة أن النسب المئوية المحصلة لجميع الاضطرابات السيكوسوماتية لعينة الدراسة جاءت بـ (لا) بنسبة كبيرة، حتى دلالة كا2 جاءت دالة، ما عدا في عبارة هل تشعر بآلام أسفل الظهر (نعم 53.7) ودلالة كا2 بها غير دالة، ولكن هذا لا يمنعنا بالنظر إلى نسب بعض الاضطرابات التي جاءت

مرتفعة نوعا ما مثل بعض الاضطرابات الخاصة بالجهاز الهضمي و العضلي والهيكلية والنفسية والعصبية، أين تمدنا بمؤشرات هامة عن وجود بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، مثل:

- ➔ هل تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي ؟ (الجهاز الهضمي) (عبارة 01) (نعم 33.3) .
- ➔ هل تعاني من روماتيزم في المفاصل ؟ (الجهاز العضلي والهيكلية) (عبارة 04) (نعم 33.3).
- ➔ هل تعاني من قرحة في المعدة ؟ (الجهاز الهضمي) (عبارة 08) (نعم 29.6).
- ➔ هل تعاني من الأرق وقلة النوم ؟ (الجهاز النفسي) (عبارة 15) (نعم 28.7).
- ➔ هل لديك شعور بالتوتر والضغط ؟ (الجهاز النفسي) (عبارة 18) (نعم 40.7).
- ➔ هل تشعر بالخوف من المستقبل؟ (الجهاز النفسي) (عبارة 35) (نعم 32.4).
- ➔ هل يزعجك الضوء الساطع والأصوات العالية؟ (الجهاز العصبي) (عبارة 44) (نعم 32.4).
- ➔ هل تعاني من آلام في المفاصل؟ (الجهاز العضلي والهيكلية) (عبارة 45) (نعم 29.6).
- ➔ هل تشعر بتشنج في العضلات ؟ (الجهاز العضلي والهيكلية) (عبارة 51) (نعم 23.1).

ويرجع الباحثان وجود هذا النوع من الاضطرابات عند الأساتذة إلى ممارسة الرياضة في القاعات الرياضية وبوجود أعداد كبيرة للتلاميذ يخلق بعض الضوضاء، كما أن ممارسة المهنة في الهواء الطلق (حرارة مرتفعة، برودة شديدة...) يؤثر في الحالة النفسية العامة للأستاذ، ويؤثر أيضا في مفاصله وعضلاته وفقراته، خاصة مع الوقوف لساعات طويلة بحكم طبيعة المادة، ضف إلى ذلك عدم الإحماء عند عرض التمارين يسبب تشنجات وإصابات كثيرة للأساتذة، ويتفق هذا مع النتائج التي توصلت إليها وزارة التربية الفرنسية (2009).

جدول رقم(07): يبين مقارنة بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي لعوامل مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية.

الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموع	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الفرضي	
08	1.06	3.02	115		5	2.5	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز الهضمي
07	1.73	1.44	187		6	3	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز العضلي والهيكلية
07	0.78	1.46	84		5	2.5	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز العصبي
07	0.50	1	54	00	3	1.5	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز التنفسي
07	0.38	0.73	41		5	2.5	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز الدوراني
07	0.23	1.03	25		3	1.5	الأعراض السيكوسوماتية للجلد
08	0.28	0.60	30		2	1	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز الغدي والتناسلي
14	2.51	0.47	271		9	4.5	الأعراض السيكوسوماتية للجهاز النفسي
64	7.47	3.02	807	4	15	9.5	مجموع الأعراض

يتبين من الجدول رقم (07) أن قيم المتوسط الحسابي لكل الأعراض جاءت أقل من الوسط الفرضي مما يدل على انخفاض الأعراض السيكوسوماتية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية. يرى "الغريز وأبو أسعد" أن المقبول هو النظر إلى الأعراض السيكوسوماتية بصفتها أمراض جسمية تلعب العوامل النفسية دورا وسببا هاما في إحداثها وتطور أعراضها ومن ثم علاجها وضبط ما يصاحبها من أخطار على الصحة العامة للمريض وإلى بعض جوانب هذا التقدم خاصة فيما يتعلق بما تلعبه العوامل السلوكية أي النفسية من خلال الضغوط في نشأة هذه المجموعة من الأمراض. (الغريز، أبو أسعد، 2008، ص18) ويشير كانون (Cannon) إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى حالة انعدام توازن الكائن الحي بشكل أكبر منه في الحدود الطبيعية، فحين يدرك الكائن الحي للمهدد يستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء، حيث تحدث مضاعفات وآثارا فيسيولوجية، وتعتبر الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مواجهة الموقف المسبب للضغط أو الهرب. (الغريز، أبو أسعد، 2008، ص22) وعليه فالفرضية الثانية محققة في أغلب أجزائها.

3.1.3. عرض و مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة: نصها: توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط

المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.

جدول رقم (08) يبين علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية (معامل بيرسون).					
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء	معامل بيرسون	قيمة sig	
109.59	6.64	0.99	0.03	0.78	الضغوط المهنية
7.47	3.02	1.00			الاضطرابات السيكوسوماتية
المصدر : من إنشاء الباحثين.					

نرى من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون = 0.03 مما يدل على عدم وجود علاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعليه فالفرضية الثالثة غير محققة، ويرجع الباحثان ذلك إلى طبيعة مادة التربية البدنية والرياضية، حيث النشاط البدني والرياضي الترويحي يساهم في تقليل الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة، خاصة وأنهم غالبيتهم رياضيين، بالإضافة إلى صغر سن عينة الدراسة فجميعهم لهم خبرة أقل من 10 سنوات وبالتالي فحجم الضغوط لا يظهر أثره بشكل كبير، هذا ما أظهرته نتائج أطروحة دكتوراه علوم لباهي سلامة سنة (2008) بجامعة الجزائر، حيث الأفراد ذوي الخبرة الطويلة أكثر عرضة للضغوط ثم من لهم خبرة متوسطة، ثم القصيرة.

واختلفت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج رسالة الماجستير لشحام عبد الحميد سنة (2007) بجامعة محمد خيضر بسكرة، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين الضغط المهني ذي المصادر العلائقية والاضطرابات السيكوسوماتية، كما لوحظ ارتباط أبعاد مقياس الضغط المهني بأغلب أبعاد اختبار تحري الأعراض السيكوسوماتية، ودلت النتائج لعدم وجود فروق حسب الجنس والتخصص الدراسي وعامل السن و الأقدمية في إدراك مصادر الضغوط المهنية، وفي درجة التأثير بالاضطرابات السيكوسوماتية ماعدا ماتم تسجيله من فروق في البعد الرابع (علاقة الأستاذ بأولياء الأمور) ناتجة عن عامل الأقدمية (أكبر من 11 سنة) والسن (أكبر من 45 سنة)

4. الخلاصة.

من خلال العمل الميداني المتبع في هذا البحث تم التوصل إلى أن العوامل المرتبطة بالإمكانيات المادية للمدرسة، والعوامل المرتبطة بالراتب الشهري، وبالعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي من أهم أسباب الضغوط المهنية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما تعتبر آلام أسفل الظهر أهم اضطراب يعاني منه أساتذة التربية البدنية والرياضية، ثم بعد ذلك بعض الاضطرابات الخاصة بالجهاز الهضمي و العضلي والهيكلية والنفسية والعصبية، وبصفة عامة انخفاض في نسبة الأعراض السيكوسوماتية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومنه يوصي الباحثان بتنمية المشاعر الإيجابية نحو العمل، قصد خلق الرضا الوظيفي خاصة نحو مهنة التعليم، وتطوير برامج لمساعدة الأساتذة على فهم الضغوط المهنية وكيفية التقليل من حدتها بالإضافة إلى الاهتمام بالممارسة الرياضية أثناء العمل لما لها من فائدة في الإنتاجية، بإنشاء لجان تسهر على تنظيم منافسات رياضية بين الموظفين والأساتذة...، دون الإغفال على ضرورة الاهتمام بالجانب المادي للأساتذ من أجل خلق حوافز ودوافع بتحسين الأجر ومختلف المنح والترقيات، وإعادة النظر في أسلوب التفتيش الحالي من طرف مختصين لأنه يخلق نوعا من الضغوط المهنية، وأخيرا الاهتمام بطب العمل.

الإحالات والمراجع

المراجع العربية.

- الترتوري، محمد عوض و القضاة، محمد فرحات. (2006). *المعلم الجديد*. عمان: دار ومكتبة حامد للنشر والتوزيع.
- الجاموس، نور الهدى محمد. (2004). *الاضطرابات النفسية الجسمية (السيكوسوماتية)*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- السيسي، شعبان علي حسين. (2009). *السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.

- الشخانية، أحمد عيد مطيع.(2010). *التكيف مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الحامد.
- الشقير، زينب محمود.(2005). *الشخصية السوية والمضطربة*. الطبعة الثالثة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- العيسوي، عبد الرحمان محمد.(2000). *الاضطرابات النفسجسمية*. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- العيسوي، عبد الرحمان.(1994). *الأمراض السيكوسوماتية (مع دراسة ميدانية على عينة من الشباب العربي ومقياس للسيكوسوماتية)*. بيروت: دار النهضة العربية.
- الغري، أحمد نايل و أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف.(2008). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق.
- القشوش، إبراهيم بن زكي و الأحمد، محمد بن عليثة.(2000). العلاقة بين الممارسة المهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المدارس المتوسطة بالمدينة المنورة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية*، مجلد 13، السعودية.
- المشعان، عويد.(2000). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية. *مجلة العلوم الاجتماعية*، مجلد 28، عدد 1، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- حسين، طه عبد العظيم وعبد العظيم، حسين سلامة.(2006). *إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر.
- حمادات، محمد حسن محمد.(2008). *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية*. عمان: دار الحامد.
- ربيع، محمد شحاتة.(2004). *التراث النفسي عند العلماء المسلمين*. الطبعة الرابعة، القاهرة: دار العربي.
- سهيل، مقدم.(2000). *الضغوط المهنية لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لمرض القلب*. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية، جامعة وهران.
- صدينة، غري.(2012). *مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين*. أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية، جامعة الجزائر.
- عبد الباقي، صلاح الدين محمد.(2004). *السلوك الفعال في المنظمات*. الإسكندرية: دار الجامعة.
- علاوي، محمد حسن(1998)، *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*. مركز الكتاب للنشر.
- غانم، محمد حسن(2015)، *الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية (تأصيل نظري ودراسة ميدانية)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- كريس كيرياكو.(2008). *الضغط والقلق لدى المعلمين*. ترجمة وليد العمري، محمد جهاد جمل، الطبعة الثانية، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- ماهر، أحمد.(2004). *السلوك التنظيمي (مدخل بناء المهارات)*. الطبعة الثالثة، الإسكندرية: الدار الجامعية.
- مرسي، جمال و إدريس، ثابت.(2002). *السلوك التنظيمي*. الإسكندرية: دار الجامعة.
- مسلم، محمد.(2007). *مدخل إلى علم نفس العمل*. الجزائر: دار قرطبة.

مطبوعات كلية هارفارد لإدارة الأعمال. (2012). ترجمة أبو بكر محمد، التعامل مع الضغط (حلول عملية لكل التحديات اليومية). الرياض: دار العبيكان.

مقدم، سهيل. (2010). إستراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذة التعليم الثانوي. أطروحة دكتوراه، جامعة وهران.

ناصر الدين، زيدي. (2007). سيكولوجيا المدرس (دراسة وصفية تحليلية). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
باللغة الأجنبية.

Schweitzer m ,Bruchon.(2001).Concepts, Stress, Coping. *Recherche en soins*, N°67-2001.