

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا

*أ.د/ أحمد عبد العاطي حسين **د/ محمد حمدي زغلول

***الباحثة/ هدير مؤدب حجاج محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر علم النفس من المواد الاساسية اللازمة لتدريب المعلمين وتأهيلهم لأنه يزودهم بالأسس والمبادئ النفسية التي تتناول طبيعة التعلم المدرسي ليصبحوا اكثر فهما وادراكا لطبيعة علمهم واكثر مرونة في مواجهة المشكلات الناتجة عن هذا العمل, وعدم الاطلاع علي علم النفس يؤدي بالمعلم الي الاستعانة بأحد البدائل وهي الاعتماد علي القواعد التربوية التقليدية كأهمية العقاب البدني او أهمية التلقين, وأن يلجأ المعلم الي تقليد الزملاء القدامى ذوي الخبرة ويقوم بعمليات المحاولة والخطأ.

(١٥: ١)

يري (محمد خضر وأخرون) (٢٠٢١) تختلف المهن في طبيعتها من حيث طريقة الاداء والمسؤوليات والادوار والنتائج المترتبة علي سلوك الفرد تجاه ادواره ومسؤولياته المهنية والذي يؤدي الي ايجاد درجات متباينة من الضغوط, فمهنة التدريس تتميز بانها ذات طبيعة ضاغطة, ويواجه المعلمين في هذا العصر اشكال مختلفة من الضغوط, كالأسرة والعمل والدراسة والضغوط الاجتماعية والانفعالية.

(١٤: ١٠٥)

يشير (طلعت منصور, فيولا البيلوي) (١٩٩٩) أن ظاهرة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية تعد من اكثر الظواهر الخطرة ولها اثار سلبية علي معلم التربية الرياضية, مثل الانهاك والاحتراق النفسي, ولها العديد من العوامل التي تؤدي الي زيادة هذه الضغوط وهي تكليف معلم التربية الرياضية ببعض المسؤوليات والواجبات الخارجة عن نطاق عمله, وايضا تدريس بعض الحصص الاضافية التي لا توجد بجدول حصصه الاساسي, والتوجيه التربوي الرياضي, وضعف الامكانيات المادية في المدرسة, وكثرة اعداد التلاميذ, وعدم الرضا عن الراتب الشهري, وضعف فرص الترقى, وهذا يؤدي الي قلة الدافعية وفقدان القدرة علي الابتكار والابداع في العمل وفقدان الثقة بالنفس, وظهور حالة من التشاؤم واللامبالاة وفقدان الاندماج. (٨: ٣)

-أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

-مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

-باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

وتري (مليكه خوجة) (٢٠١١) أن الضغط المهني للمعلمين كأحد معوقات العملية التربوية، ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعاونة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم علي شكل حالة من التوتر الناتجة عن ظروف عمل المدرس، فالضغط يشير الي وجود مسببات او مصادر خارجية، وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة. (١٦: ٦٠)

وتشير (شيخة العجمي) (٢٠٢١) الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية هي المواقف المدرسية (البيئة المدرسية) الضاغطة ومنها عبء العمل الزائد والصراع الداخلي في المدرسة والتي تحدث قلق أو ضغط علي المعلم عند محاولته تحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه الهامة. (٧: ٢٦٢)

يري (اسماعيل طه، الطاف ياسين) (٢٠٠٦) ان الضغوط النفسية والمهنية يمكنها ان تتحول الي مشاكل صحية ونفسية ومهنية مدمرة للكائن الحي وهذه المشاكل تكون خطرة في حالة وجود امراض لدي الشخص كأمراض القلب، لان أول مؤشر للضغوط الحادة يسبب الموت المفاجئ، وهناك العديد من الدراسات التي ربطت الضغط الزائد بأعراض جسدية ونفسية ومهنية وبأوجاع الراس والظهر وضعف الاداء وسوء التوافق، والعلاقة بين الضغط في العمل والاداء ليست بسيطة وانما معقدة، وتعرض صحة الفرد للضغوط ينتج عنها امراض اكثر ومن الممكن تضعف التوافق المهني للفرد وبالتالي يكون غير متوافق مع نفسه وعمله وتؤدي به الي الانقطاع عن العمل تماما. (٢: ١، ٢)

وقد اشارت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط المهنية مثل دراسة (سامية كير، مسعودة مازوزي) (٢٠٢١) (٦)، ودراسة (كروكر وايزاك ١٩٩٧) (٢٠)، ودراسة (احمد ابراهيم ٢٠٠٠) (١)، ودراسة (محمد خضر وآخرون ٢٠٢١) (١٤)، ودراسة (علاء القريشي ٢٠٢٢) (١٠)، ودراسة (شيخة العجمي ٢٠٢١) (٧)، ان عملية الضغوط المهنية ظاهرة من الظواهر المهنية ومن اكثر الظواهر التي لها اهمية لدي المعلمين، والضغوط المهنية هي مواقف مدرسية ضاغطة ومنها عبء العمل وأن الضغوط من ابرز التحديات التي تواجه المعلم في عمله، حيث يتطلب من المعلم اشياء لا يستطيع تحقيقها وتظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق والاجهاد ومشاعر الاحباط والقلق، وان الضغوط من اكثر الظواهر الخطرة ولها اثار سلبية علي معلم التربية الرياضية الا انها تؤثر علي قدرة المعلم علي الابتكار وعلي مدي شعوره بالرضا عن مهنته.

ومن خلال الاطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية وفي حدود علم الباحثان انه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد او توضح استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية.

ونظرا لأهمية الدور الذي يقوم به المعلم في العملية التعليمية فان المعلم يواجه ضغوط عديدة في عمله وما يرافقها من أعباء كثيرة وواجبات وأدوار ومسؤوليات ، وأن قدرة معلم التربية الرياضية علي مواجهة الضغوطات هي بمثابة عملية اصلاحية ترتبط بكثير من العوامل منها التعامل مع الطلبة ،

الادوات والمستلزمات , والادارة المدرسية والزملاء المعلمين , والاشراف التربوي , والامور المادية ,ومن هنا يرغب الباحثين في التعرف علي مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معمي التربية الرياضية .

أهمية البحث والحاجة اليه :

الاهمية النظرية :

١ - دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية.

الاهمية التطبيقية :

١ - توفير أداة خاصة بالضغوط المهنية في المجال الرياضي مما يساعد الباحثين علي استخدامه .

٣ - مساعدة المعلمين في التعرف علي مستوى استراتيجيات الضغوط المهنية لديهم.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي التعرف علي "استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية " وذلك من خلال :

١ - مستوى استراتيجيات الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية.

تساؤل البحث :

١ - ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية.

تعريف البحث :

- استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية :

هي مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها المعلم عند التعرض للضغوط ويمكن ان تكون فعالة أو غير فعالة, وتتضمن قدرة المعلم علي ادراك الحدث وتقييمه (٢: ٣١)

التعريف الاجرائي :

هي مجموعة أساليب واستراتيجيات المواجهة المتمثلة في الالية النفسية , والالية الاجتماعية , والالية الجسمية , التي يستخدمها معلمي التربية الرياضية لتخفيف ضغوط العمل لديهم وتساهم في رفع مستوياتهم وأدائهم ويتم قياس استراتيجيات الضغوط المهنية لدي المعلمين من خلال استبيان .

الدراسات المرجعية:

١ - دراسة "هبة محمود الشعراوي" (٢٠٢٣) (١٨) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بمعني الحياة لدي الاطباء", وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الضغوط المهنية ومعني الحياة لدي الاطباء, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ من الاطباء والطبيبات, كما

استخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الضغوط المهنية، مقياس معني الحياة، ومن أهم النتائج وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين الضغوط المهنية ومعني الحياة لدي الاطباء , ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط المهنية بين الاطباء والطبيبات لصالح الطبيبات , وكذلك وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الضغوط المهنية لدي الاطباء تبعا لمتغير التخصص وتبعا لمتغير سنوات الخبرة المهنية لصالح سنوات الخبرة أقل من عشر سنوات , وتوصلت النتائج الي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات معني الحياة لدي الاطباء تبعا لمتغيرات النوع والتخصص وسنوات الخبرة المهنية .

٢- دراسة "أمنية عربي , يمينة بيطة" (٢٠٢٢) (٣) بعنوان "الضغوط المهنية وتأثيرها علي الأداء الوظيفي للعاملين", واستهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير الضغوط المهنية والأداء الوظيفي للعاملين, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وبلغت عينة الدراسة ١٥٠ عاملا, كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات الاستمارة كأداة جمع, وتوصلت هذه الدراسة الي أن يؤثر عبئ العمل علي انجاز العمل بدقة وبأكمل وجه علي عمال الافاقه الجامعية, ويؤثر عدم وجود التواصل بين العمال والادارة علي الاداء الوظيفي لعمال الافاقه الجامعية.

٣- دراسة "ثابت شتيوي" (٢٠٢٢) (٤) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي لدي محاضري كليات واقسام التربية البدنية" هدفت الدراسة الي التعرف علي الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي لدي محاضري كليات وأقسام التربية البدنية في الجامعات الفلسطينية, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وبلغت عينة الدراسة ٥٠ محاضرا ومحاضرة, كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات الاستبيان, ومن أهم النتائج أن الكلي للضغوط المهنية والاحتراق الوظيفي لدي عينة الدراسة كان منخفضا جدا , كما أظهرت النتائج الي وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الضغوط المهنية والاحتراق الوظيفي , اضافة الي عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط المهنية والاحتراق الوظيفي تبعا لمتغيرات النوع , والخبرة , والدرجة العلمية .

٤- دراسة "سامية كير, مسعودة مازوزي" (٢٠٢١) (٦) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالفاعلية التنظيمية", وأستهدفت الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية والفاعلية التنظيمية, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وبلغت عينة الدراسة ٥٨ موظف, كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات استبيان الضغوط المهنية, ومن أهم النتائج وجود علاقة قوية بين الضغوط المهنية الفردية , والفاعلية التنظيمية, وجود علاقة ضعيفة بين الضغوط المهنية التنظيمية , والفاعلية التنظيمية لعمال جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

٥- دراسة "نبيلة فريح" (٢٠٢٠) (١٧) بعنوان "علاقة الضغوط المهنية والاجتماعية والاسرية بالأمراض المهنية", واستهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين كل من الضغوط المهنية والاجتماعية والاسرية والامراض المهنية لدي عمال مركب الحديد والصلب ارسيلو متال عنابة, واستخدمت الدراسة

المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة ٢٠٠ عاملاً، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات (استبيان الخصائص السوسيوبيوغرافية، مقياس ادراك الضغط، مقياس مصادر الضغط، مقياس اعراض الامراض المهنية)، ومن أهم النتائج أن العمال يعانون من مصادر الضغوط التي يقيسها المقياس المعد لذلك ومستوى الشعور بالضغط تراوح من الضعيف الي المتوسط، كما يعاني العمال من عدة امراض مهنية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد مصادر الضغوط وأبعاد الامراض المهنية.

٦- دراسة "Fisher" (٢٠١١) (٢١) بعنوان "العوامل المؤثرة علي الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدي معلمي العلوم في المرحلة الثانوية"، واستهدفت الدراسة التعرف علي العوامل المؤثرة في الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدي معلمي العلوم في المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة ٤٠٠ معلم، كما استخدمت الباحثة في جمع البيانات استبيان الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، أن مستويات الاحتراق النفسي تختلف ما بين المعلمين ذوي الخبرة والمعلمين الجدد بدلالة احصائية لكن الفروق لم تكن دالة بالضغوط المهنية

خطة وإجراءات الدراسة

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ والبالغ عددهم (١٠٨٧) معلم ومعلمة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية من معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا مركز قوص قوامها (١١٠) معلم ومعلمة تمثل نسبة ١٠.١٢٪ منهم (٨٠) معلم ومعلمة كعينة أساسية، و(٣٠) معلم ومعلمة للدراسة الاستطلاعية، ويوضح الجدول (١) التالي توصيف مجتمع وعينة البحث:

جدول رقم (١) توصيف مجتمع وعينة الدراسة

الادارة	مجتمع البحث		العينة الاستطلاعية		العينة الاساسية	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
قوص	١١٠	%١٠.١٢	٣٠	%٢٧.٢٧	٨٠	%٧٢.٧٣
نقادة	١٢٠	%١١.٠٤	-	-	-	-
ققط	١٢٥	%١١.٥٠	-	-	-	-
قنا	١٣٠	%١١.٩٦	-	-	-	-
الوقف	١٠٠	%٩.٢٠	-	-	-	-
ابو تشت	١٣٠	%١١.٩٦	-	-	-	-
فرشوط	١٢٢	%١١.٢٢	-	-	-	-
دشنا	١٣٠	%١١.٩٦	-	-	-	-
نجع حمادي	١٢٠	%١١.٠٤	-	-	-	-
الاجمالي	١٠٨٧	%١٠٠	-	-	-	-

أدوات جمع البيانات:

استعانت الباحثة في جمع البيانات بالأدوات التالية:

- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (إعداد وليد طلعت الحمادي) (٢٠١٦) (١٩) مرفق (٩)

مجالات البحث:

المجال البشري: قامت الباحثة بإجراء الدراسة علي عينة قوامها (٨٠) معلم ومعلمة كعينة أساسية ، (٣٠) معلم ومعلمة كعينة استطلاعية، وهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية علي العينة قيد الدراسة في بعض المدارس بمحافظة قنا مركز قوص

المجال الزمني: الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١ إلى ٢٠٢٤/٥/١٦ والدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٩/١ إلى ٢٠٢٤/٩/١٦

أولاً : مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية : مرفق (٣)

وهو من إعداد (وليد الحمادي) (٢٠١٦) (١٩) وهذا المقياس يهدف الي قياس مقدار استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، وتكون المقياس من (٥٠) عبارة مقسمة على (٣) محاور هم (الاستراتيجيات النفسية، الاستراتيجيات الاجتماعية، الاستراتيجيات الجسمية)

استخدم في تصحيح هذا المقياس أسلوب ليكرت ميزان التقدير الخماسي بحيث تعطى كل عبارة من العبارات الأوزان التالية (أوافق جدا) ٥ درجات، (موافق) ٤ درجات، يليه (محايد) ٣ درجات، (غير موافق) درجتان ، (غير موافق جدا) درجة واحدة .

ولاختبار صدق المقياس قام معد المقياس بعرض المقياس على (١١) خبير في مجال علم النفس التربوي بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية - جامعة القصيم ، وفي ضوء نتائج التحكيم تمت مراجعة المقياس، وإجراء التعديلات لبعض الفقرات، كما أجريت بعض التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض العبارات التي تتسم بالغموض، وقد بلغ معامل الصدق (٠.٥٦٥ : ٠.٧٢٢)، مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ولاختبار ثبات المقياس تم استخدام معادلة الفا كرو نباخ وكانت النتائج ان قيم الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والدرجة الكلية كانت القيم مرتفعة، إذ ان معامل ثبات المقياس الكلى على عينة هذه الدراسة بلغ (٠.٨٤١) وهو معامل مرتفع وكذلك الحال بالنسبة لثبات الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس، إذ تراوحت قيم معاملات الفا كرو نباخ للأبعاد الثلاثة ما بين (٠.٧٣٣ - ٠.٧٧٧).

وفي البحث الحالي قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية على النحو التالي:

أولاً: الصدق

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي للتحقق من معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢) معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه

[illegible]

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

ان قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الأول (الاستراتيجيات النفسية) ذات دلالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (٠.٠١٨ ، ٠.٧٩٥) مما يدل على ان جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.

- ان قيم معاملات الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الثاني (الاستراتيجيات الاجتماعية) ذات دلالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (٠.٠٦٤ ، ٠.٨١٢) مما يدل على ان جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.

- ان قيم الارتباط بالنسبة لعبارات المحور الثالث (الاستراتيجيات الجسمية) ذات دلالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (٠.٢٩٩ ، ٠.٦٩٩) مما يدل على ان جميع عبارات المحور دالة إحصائياً.

جدول (٣) معامل الارتباط الدال لكل محور بالنسبة لمجموع المقياس (ن = ٣٠)

م	المحاور	عدد العبارات	متوسط	معامل الانحراف	معامل الارتباط
١	الاستراتيجيات النفسية	٢٢	٣.٧١٧	٠.١٦٠	٠.٤٦٤
٢	الاستراتيجيات الاجتماعية	١٢	٤.٠٠٠	٠.٣٥٣	٠.٨٨٢
٣	الاستراتيجيات الجسمية	١٦	٣.٨٠٣	٠.٤٠٩	٠.٩١٢
	المجموع الكلي	٥٠	٣.٨٥٢	٠.٢٦٢	--

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

يتضح من الجدول (٣) ان قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي ذات دلالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (٠.٤٦٤ ، ٠.٩١٢) مما يدل على ان جميع المحاور دالة إحصائياً.

ثانياً: الثبات

- تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه :

لحساب الثبات قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم اجراء تطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية علي عينة قوامها (٢٥) معلم ومعلمة، وتم اعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بنفس شروط الاجراء الاول وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٤)

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (ن = ٣٠)

المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
	م	ع	م	ع	
الاستراتيجيات النفسية	٣.٧١٧	٠.١٦٠	٣.٦٧٤	٠.٢٦٩	.٤٦٤
الاستراتيجيات الاجتماعية	٤.٠٠٠	٠.٣٥٣	٣.٩٤٠	٠.٣٧٢	٦٧٨.
الاستراتيجيات الجسمية	٣.٨٠٣	٠.٤٠٩	٣.٧٥٦	٠.٣٨٤	.٤٥٤
المجموع الكلي	٥١٩, ١١	٠.٩٢٢	١١.٣٧٠	١.٠٢٤	.٥٣٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٨٠

يتضح من الجدول (٤) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والثالث لمحاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية قد تراوحت بين (٠.٤٥٤ : ٠.٦٧٨)، مما يشير إلى ان محاور المقياس ذات معاملات ثبات عالية، معامل الارتباط الكلي للمقياس (٠.٥٣٧)، مما يدل على ان المقياس ذا ثبات عالي.

المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الفا كرو نباخ.
- الاهمية النسبية.
- اختبار (test re test).

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

"ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة قنا "

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لمحاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (ن = ٨٠)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوي	الترتيب
الاستراتيجيات النفسية	٣.٧١٣	٠.٣٤٢	%٣٢	مرتفع	٣
الاستراتيجيات الاجتماعية	٣.٩٧٥	٠.٤٣٧	%٣٤	مرتفع	١
الاستراتيجيات الجسمية	٣.٨٩٥	٠.٣٩٧	%٣٤	مرتفع	٢
الدرجة الكلية	٣.٨٦١	٠.٣٤٢	%١٠٠	مرتفع	---

يوضح جدول (٥) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمحاور استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية حيث تراوحت قيم المتوسطات ما بين (٣.٧١٣ - ٣.٩٧٥) وهي تشير الي تحقق محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بمستوي مرتفع أو مرتفع بشدة.

مناقشة النتائج:

- بلغ متوسط استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (٣.٨٦١) وهو ما يدل علي مستوي مرتفع لاستراتيجيات الضغوط المهنية لدي عينة الدراسة.
- حصل محور الاستراتيجيات الاجتماعية للمستوي الامثل علي أعلى تقييم بمتوسط (٣.٩٧٥) مما يدل علي تحققه بمستوي مرتفع وقد جاء في المرتبة الاولى.
- جاء في المرتبة الثانية محور الاستراتيجيات الجسمية بمتوسط (٣.٨٩٥) ومستوي مرتفع.
- وأخيرا وعلي الرغم من حصول محور الاستراتيجيات النفسية علي المرتبة الاولى والاخيرة بأدني تقييم بمتوسط (٣.٧١٣) الا يدل علي تحققه بمستوي مرتفع.

يتضح من جدول (٥) والذي أشار الي ترتيب الابعاد لدي معلمي التربية الرياضية للتعرف علي مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لديهم، اتضح أن البعد الثاني (الاستراتيجيات الاجتماعية الي المستوي الامثل) جاء في الترتيب الاول، وهو يشير الي الحصول علي المساندة الاجتماعية من خلال جمع المعلومات وأخذ النصيحة وتقوية الروابط، ويليه البعد الثالث (الاستراتيجيات الجسمية) وهو يشير الي مستوي الفرد من خلال الياته الجسمية مثل ممارسة الاسترخاء الجسمي والاسترخاء العقلي يوميا دون انقطاع، وأخيرا البعد الاول (الاستراتيجيات النفسية) التي تشير الي الطرق والاجراءات والاساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد

وترى الباحثة أن هذا الترتيب يرجع الي أن معلمي التربية الرياضية يحتاجون الي التفكير في النتائج المتوقعة عند مواجهة مشكلة والاخذ بعين الاعتبار والحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة وجمع معلومات عن المشكلة التي تواجههم والتفكير بجدية وعمق الخطوات التي يجب اتباعها بصورة علمية

لحل المشكلة والتعرض لموقف ضاغط وتنمية قدرتهم لمواجهة المشكلة بثقة مستفيدين من كيفية مواجهة الضغوط من خلال وضع استراتيجيات لها عند تعرضهم.

يتفق حسن مصطفى (٢٠٠٦) أن الضغوط المهنية بأنواعها المختلفة لها تأثيرها السلبي علي الفرد وذلك في حالة عدم وجود وسيلة للتخفيف منها, لذلك فان استراتيجيات التعامل مع تلك الضغوط المهنية سواء الشعورية التي يتحكم بها الانسان, أو اللاشعورية والتي لا يستطيع الانسان التحكم فيها وتهدف أساسا الي احداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي استجابات يلجأ اليها الفرد سعيا للراحة ويجاد حالة من الاتزان.(٥ : ٣)

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٨) أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدي الفرد, ومن ناحية اخري فان الضغوط موجودة لدي كل فرد بدرجة مختلفة, كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصفة سلبية علي الفرد ويؤدي الي ظهور الاعراض المرضية الجسمية والنفسية.(١٣ : ٤٥)

يتفق مع الباحث في هذا المعني " عبد المجيد المبروك" (٢٠٢١) حيث يشير الي احدي النقاط التي يجب التركيز عليها, قصد تشخيص أهم الصعوبات التي تسبب للمعلمين المعاناة, قصد تفادي الاثار الناجمة عنها سواء بالنسبة للمدارس أو بالنسبة للمجتمع, وتعتبر اهميته أثر ببعض الضغوط المهنية علي اداء معلم التربية الرياضية.(٩ : ٤٤)

يتضح من نتائج الجدول (٥) أن مستوي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي أفراد عينة الدراسة جاء بمستوي مرتفع وعلي جميع محاور الدراسة (الاستراتيجيات النفسية, والاستراتيجيات الجسمية, والاستراتيجيات الاجتماعية) والدرجة الكلية حيث جاءت بدرجة (١٠٠٪) وهي نسبة مرتفعة, وفي رأي الباحثة يعود السبب في هذه النتيجة ان هذه الفئة لديهم خبرة واسعة في عملهم وبالأخص ان اغلب هؤلاء المعلمين يعملون في مستويات عالية من المدارس, ولديهم قدرة عالية من الثقة, ومستويات عالية من دافعية الانجاز.

واتفقت نتائج البحث الحالي من نتائج دراسة " علاء الكاظم " (٢٠٢٤) التي ظهرت نتائجها أن لدي المعلمين بالمدارس الحكومية يمتلكون اساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية بدرجة مرتفعة.(١١ : ٣٢)

واختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة " قريش ريان " (٢٠٢٤) حيث جاءت معظم محاور استراتيجيات مواجهة الضغوط في تلك الدراسة بمستوي متوسط وبعضها كان يميل الي المستوي المنخفض لدي معلمي التربية الرياضية.(١٢ : ١٨)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والامكانيات المتاحة وفي ضوء الاهداف والتساؤلات والادوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات وفي ضوء عرض النتائج ومناقشتها امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ارتفاع مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية حيث حصل محور الاستراتيجيات الاجتماعية للوصول للمستوي الامثل بدرجة مرتفعة (اعلى تقييم) وجاء في المرتبة الاولى، وتلى ذلك محور الاستراتيجيات الجسمية وأخيرا محور الاستراتيجيات النفسية. التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن ان يوصى بالآتي:

- قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية واختيار الانسب والافضل منها لكل موقف ضاغط لما له من أثر نفسي علي شخصية المعلم.
- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية.
- عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية وتزويدهم بنشرات علمية تفيدهم في استخدام الاستراتيجيات والاساليب الفعالة لمواجهة الضغوط المهنية.
- تطبيق اسلوب القيادة التشاركية في وضع الخطط والاستراتيجيات.
- إجراء دراسات مستقبلية لبناء وتقنين مقاييس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد ابراهيم احمد (٢٠٠٠) : "الادارة التربوية والاشراف الفني بين النظرية والتطبيق", دار الفكر العربي, القاهرة.
- ٢- اسماعيل طه, الطاف ياسين : "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى اساتذة الجامعة", مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية, العدد الثاني عشر, كلية التربية للبنات, جامعة بغداد.
- ٣- أمنية لمنور عريبي , يمينة : "الضغوط المهنية وتأثيرها علي الاداء الوظيفي للعاملين دراسة ميدانية علي عينة من عمال بالإقامة الجامعية عمار بيطة (٢٠٢٢) سعودي بشير, رسالة ماجستير "غير منشورة", كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي، الجزائر.

- ٤- ثابت شتيوي (٢٠٢٢) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحترق الوظيفي لدى محاضري كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية" , كلية التربية البدنية , جامعة فلسطين التقنية , خضوري , طو لكرم
- ٥- حسن مصطفى عبد المعطي : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " مكتبة زهراء الشرق, القاهرة. (٢٠٠٦)
- ٦- سامية كير, مسعودة : الضغوط المهنية وعلاقتها بالفاعلية التنظيمية "دراسة ميدانية علي عينة من عمال جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي", رسالة ماجستير "غير منشورة", كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي, الجزائر..
- ٧- شيخة العجمي (٢٠٢١) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمي او معلمات التربية الرياضية بالمرحلة المتوسطة بمحافظة العاصمة بدولة الكويت.
- ٨- طلعت منصور؛ فيولا : "قائمة الضغوط النفسية للمعلمين", كراسة التعليمات, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة. (١٩٩٩)
- ٩- عبد المجيد المبروك, رندة : الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية وكيفية مواجهتها " , مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية, مج (٦), ع (٢٧), كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الزاوية, ليبيا.
- ١٠- علاء القريشي (٢٠٢٢) : "الانشطة الرياضية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية", مجلة واسط للعلوم الرياضية, مجلد ١٠, عدد ٣, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة واسط.
- ١١- علاء شريف الكاظم : استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية", مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية, المجلد ١٤, العدد ١, مركز بابل للدراسات الحضارية والتاريخية, جامعة بابل.
- ١٢- قريش ريان (٢٠٢٢) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء الحوامل المقبلات علي الولادة للمرة الاولى", كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, الجزائر

- ١٣- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة. (١٩٩٨)
- ١٤- محمد خضر وآخرون : المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الازهرية", المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية, مجلد (٥), عدد (٢٢), المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب. (٢٠٢١)
- ١٥- محمد عصام أبو : الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدي العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة, ندي(٢٠١٥)
- ١٦- مليكة شارف خوجة : مصادر الضغوط المهنية لدي المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي- متوسط- ثانوي)", رسالة ماجستير "غير منشورة", كلية الآداب والعلوم الانسانية. (٢٠١١)
- ١٧- نبيلة فريح (٢٠٢٠) : "علاقة الضغوط المهنية والاجتماعية والاسرية بالأمراض المهنية"
- ١٨- هبة محمود : "الضغوط المهنية وعلاقتها بمعنى الحياة لدي الاطباء", كلية التربية جامعة الزقازيق, عدد (١٠٧), ج ٢ الشعراوي(٢٠٢٣)
- ١٩- وليد طلعت الحماقي : استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والاداب بالرس", كلية العلوم والاداب بالرس, جامعة القصيم. (٢٠١٦)

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 20- Crocker, pRE & : Coping during competitions and
Isaac, k (1997) tralining 4 sessions ; Are youth
International journal of sport
psychology, 28, 355 – 369.
- 21- Fisher , M . : Factors Influencing Stress , Burnout ,
(2011) and Retention

ملخص البحث باللغة العربية

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا

*د/ أحمد عبد العاطي حسين

**د/ محمد حمدي زغلول

***الباحثة/ هدير مؤدب حجاج محمد

هدف البحث الي التعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة قنا وفي سبيل ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث , وتكون مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الرياضية بمحافظة قنا مركز قوص عام ٢٠٢٣م - ٢٠٢٤م البالغ عددهم (١٢٥) معلم , وتم اختيار عينة عشوائية قدرها (٢٥) معلم ومعلمة , واستخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من اعداد (وليد الحمادي) (٢٠١٦) , وكانت اهم النتائج التي توصل اليها البحث ارتفاع مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية وعلي جميع محاور المقياس , ومن أهم التوصيات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدي معلمي التربية الرياضية واختيار الانسب والافضل منها لكل موقف ضاغط لما له من أثر نفسي علي شخصية المعلم , اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية, عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية وتزويدهم بنشرات علمية تفيدهم في استخدام الاستراتيجيات والاساليب الفعالة لمواجهة الضغوط المهنية.

-أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

-مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

-باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

Summary

Strategies for coping with professional stress among physical education teachers in Qena Governorate

* Prof. Dr. Ahmed Abdel-Ati Hussein

** Dr. Mohamed Hamdy Zaghloul

*** Researcher/ Hadeer Moadab Hajjaj

The aim of the research was to identify strategies for coping with professional stress among physical education teachers in Qena Governorate. To do this, the researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of the research. The research community consisted of male and female physical education teachers in Qena Governorate, Qus Center, in the year 2023-2024, numbering (125) teachers. A random sample of (25) male and female teachers was selected. The researcher used the Professional Stress Coping Strategies Scale prepared by (Walid Al-Hamaqi) (2016) to collect data. The most important results reached by the research were the high level of strategies for coping with professional stress among physical education teachers on all axes of the scale. Among the most important recommendations are measuring strategies for coping with professional stress among physical education teachers and choosing the most appropriate and best of them for each stressful situation due to its psychological impact on the teacher's personality, conducting more studies that address strategies for coping with professional stress, holding training courses for physical education teachers and providing them with scientific publications that help them use effective strategies and methods to cope with professional stress.

–Professor of Sports Psychology, Department of Educational and Sports Psychology, Faculty of Physical Education, South Valley University.

–Lecturer, Department of Educational and Sports Psychology, Faculty of Physical Education, South Valley University.

–Researcher, Department of Educational and Sports Psychology, Faculty of Physical Education, South Valley University.