

الضغوط الحياتية وأثرها على الرضا الوظيفي لدي مدرسي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية

أ.د/ عاطف نمر خليفة^(١)
د/ محمود فكري الفار^(٢)
الباحث/ محمد أحمد العربي^(٣)

٠/١ المقدمة

١/١ مدخل البحث

يعتبر العمل في المجتمعات المتحضرة محور الحياة النفسية وللأفراد ، ومن أهم وسائل إشباع حاجات الإنسان ورغباته فهو يقضي نصف عمره أو أكثر في عمله ويعد النجاح في العمل المعيار الموضوعي الذي يتم على أساسه تقييم المجتمع لأفراده، ويرتبط هذا النجاح ارتباطاً وثيقاً بدرجة رضا الفرد عن وظيفته ومدى اقتناعه بها وحبها لها.

إن الفرد في غضون تعامله مع البيئة المحيطة يتعرض للعديد من العوامل التي قد يكون لها تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في حبه لعلمه أو كرهه وعدم رضائه عنه، ومما لا شك فيه أن رضا الفرد عن عمله يكون بالقدر الذي يوفره له هذا العمل من إشباع لحاجاته المختلفة "نفسية، مادية، اقتصادية، اجتماعية، فسيولوجية"

مما لا شك فيه أن مدرس التربية الرياضية ورعايته مسئولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجبتها عملية التغيير الشاملة في المجتمع وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفاعلية والعميقة في أسلوب المعلمين وإعدادهم وتأثير ذلك على الضغوط النفسية والاجتماعية.(٢ : ١٣)

وبوصف العصر الذي تعيش فيه بأنه عصر الضغوط ومن الثابت أن ضغوط الحياة والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الإنسان المعاصر وما تخلفه من جروح نفسية فكلما زادت الحياة تعقيداً أكثر تعرض الإنسان لما يعرف حديثاً بالجروح النفسية وكذلك فإن الحياة العصرية تتسم بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته وما يتطل بمن ذلك من عناء وإجهاد عقلي ونفسي وجسمي مما أدى إلي وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية.(٣ : ٢٧٥)

ولا شك أن هذه الضغوط التي يواجهها مدرس التربية الرياضية سواء في أسرته أو عمله أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهها أو إنكارها فإن لم يستطيع الفرد مواجهتها والتكيف معها تصبح تلك المؤثرات بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.(٥ : ١٥)

ولهذا فنحن بحاجة إلي ذكاء لا يعني المعرفة العقلية التي وصلها المجتمع البشري وإنما إلي ذكاء فاعل وعقول مستنيرة لدي جميع الأفراد وذلك للتغلب بل للتخلص من مشكلة الضغوط النفسية والاجتماعية ويمكن توضيح مظاهره الدالة عليه عبر أثاره في بناء ما في العالم من ثقافات وحضارات مختلفة وإسهاماً في تنميتها وازدهارها وأن لا يقف عند حدود ما وصلت إليه هذه الحضارات في مختلف ميادين العلم والمعرفة وإنما يعمل علي تجديدها وتطويرها لتصل غلي أفاق وأفكار جديدة وتصبح منطلقاً لأفكار جديدة.(٤ : ٢٧٩)

^١ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والعميد الأسبق لكلية التربية الرياضية للبنين-جامعة بنها
^٢ مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة بنها
^٣ معلم تربية رياضية



٢/١ مشكلة البحث

تعد وزارة الشباب هي المسؤولة عن وضع السياسة العامة لإعداد الشباب ورعايتهم وتنميتهم بالاشتراك مع وزارة التربية والتعليم وإن مدرسي التربية الرياضية يقع عليهم عبء تحقيق أهداف الوزارة والتي هي انبثاقاً من الأهداف العامة للدولة، لهذا فإن رضا هؤلاء الأفراد عن وظيفتهم يعد عاملاً هاماً ودافعاً قوياً للعمل.

وإن من بين مدرسي التربية الرياضية الذين يتعرضون للعديد من المشكلات والضغوط هم مدرسي التربية الرياضية الذين لا يستطيعون التعامل معه، وليس لديهم وعي بها أو بطبيعتها فيقعون في شرك الاضطرابات النفسية وهو ما أكدته العديد من البحوث. ولديهم القدرة علي إدارتها، والتعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة وهم الأكثر شعوراً بالرضا الوظيفي عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم والأجدر علي السيطرة علي بيئتهم العقلية، مما يدفع إنتاجهم قدماً إلي الأمام.

أما من يفتقدون إلي مهارات الذكاء الوجداني فعادة تكون لديهم صراعات نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم وتمنعهم من المجتمع بفكر واضح وتمنعهم أيضاً من التكيف السليم. (٦: ٦٦)

أما الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع سعداء في نشاطهم الاجتماعي وقادرون علي إدراك الانفعالات بشكل دقيق واستخدام طرق رائعة وفاعلة في تنظيم هذه الانفعالات أثناء تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم.

٣/١ هدف البحث

١/٣/١ التعرف علي الضغوط الحياتية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي مدرس التربية الرياضية بالقلوبية وذلك من خلال :

١/١/٣/١ التعرف علي الضغوط الحياتية لدي مدرسي التربية الرياضية.

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ ما هي الضغوط الحياتية لدي مدرسي التربية الرياضية؟

٥/١ تعريفات البحث

١/٥/١ الضغوط الحياتية

هي المثيرات أو المتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والرغبات والأفكار الداخلية التي تتطلب من الفرد التكيف وقد تكون هذه الضغوط أسرية، أو دراسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية أو تتعلق بالبيئة الجامعية، وتتحد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الضغوط الحياتية بأبعاده المختلفة.

عرفها عباس معوض (١٩٩٩م) بأنها المواقف والأحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد اثار إيجابية أو سلبية وتستلزم منه اتباع طرق جديدة للمواقف معها أو التأقلم فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فإن الأمر يؤدي إلي فشله في مجالات أحداث الحياة الجارية ومشاكل السكن ومشاكل العمل والمشاكل الاقتصادية ومشاكل انفصال أو فقدان أو حالة صحية. (١: ١٣)

١/٢/٢ الدراسات الاجنبية

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	العينة		المنهج	أهم النتائج
				العدد	الفئة		
١	رشا محمد محمود الغوال (٢٠١٧م) (ماجستير)	الضغوط الحياتية وعلاقتها بأزمة الهوية والعدوان لدى عينة من الكتاب.	التعرف على العلاقة بين العدوان وتحقيق الهوية لدى أفراد العينة من الجانبين.	١٢٠ من الكتاب	من سن ١٩ إلى ٢٥ سنة	الوصفي	توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط الحياتية وأزمة الهوية لدى الكتاب من الجنسين.
٢	مريم إبراهيم عيد السلام زورة (٢٠١٧) (ماجستير)	الصلاية النفسية والاضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الاطفال التوحدين والعاديين بليبيا.	الكشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أمهات الاطفال التوحدين وأمهات الاطفال العاديين في اساليب المواجهة.	(٦٠) أم، (٣٠) أم لأطفال العاديين	تراوحت أعمارهن من (٢٤ ، ٥٠) عاما	الوصفي المقارن	يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين أمهات الاطفال التوحدين وأمهات الاطفال العاديين في اساليب المواجهة.

٢/٢/٢ الدراسات الاجنبية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	العينة		المنهج	أهم النتائج
				العدد	الفئة		
١	ينوكلاس كاستيل Nicholas Castle (٢٠٠٦م)	الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض	التعرف على الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض	٢٠٠ مديرة	من مديرات بيوت تمريض	الوصفي	الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض هي زملاء العمل ومتطلبات العمل وحمل العمل ومكافأة العمل
٢	ينج شي حسين Davis (١٩٩٦م)	الدور القيادي والسلوكي على الرضا الوظيفي	تأثير فهم الدور القيادي والسلوكي على الرضا الوظيفي لمشرفي التربية الرياضية بجامعة تايوان	٥٠٠ مشرف رياضي	لمشرفي التربية الرياضية بجامعة تايوان	الوصفي	وقد أظهرت نتائج أن الرضا الوظيفي العام للإدارة والمستقبل الوظيفي والحوافز المادية وحجم العمل

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية واشتمل علي

عدد (٩٠) مدرس

٣/٣ عينة البحث

بلغت عينة البحث (٩٠ مدرس تربية رياضية)، حيث بلغت العينة الأساسية (٧٠) مدرس، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (٢٠) مدرس تربية رياضية، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

جدول (٢)

توزيع عدد مدرسي عينة البحث الأساسية والاستطلاعية
ونسبتهم المئوية

م	العينة	عدد المدربين	النسبة المئوية
١	الأساسية	٧٠	٧٧,٧٨%
٢	الاستطلاعية	٢٠	٢٢,٢٢%
	المجموع	٩٠	١٠٠%

٣/٣ وسائل جمع البيانات :

١/٣/٣ مقياس الضغوط الحياتية (من تصميم الباحثين).

١/٣/٣ مقياس الضغوط الحياتية (من تصميم الباحثين).

١/١/٣/٣ خطوات بناء مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

١/١/٣/٣ في ضوء أهداف البحث قام الباحثين ببناء مقياس للتعرف علي الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده:

١/١/٣/٣ الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

٢/١/٣/٣ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.

٣/١/٣/٣ تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.

٤/١/٣/٣ عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم.

٥/١/٣/٣ صياغة مجموعة العبارات المقترحة الخاصة بكل محور.

٦/١/٣/٣ عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي.

٧/١/٣/٣ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء.

وفيما يلي شرح لخطوات بناء مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية:

١/١/٣/٣ الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات السابقة

والمرتبطة بموضوع البحث

قام الباحثين بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية، والبحوث، والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت موضوع الدراسة.

٢/١/١/١/٣/٣ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.

قام الباحثين بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة لمقياس الضغوط الحياتية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولية ست محاور وهي

- المحور الأول : الضغوط الانفعالية.
- المحور الثاني : الضغوط الشخصية.
- المحور الثالث : الضغوط الصحية.
- المحور الرابع: الضغوط الأسرية.
- المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية.
- المحور السادس : الضغوط الاجتماعية.

٣/١/١/١/٣/٣ تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.

قام الباحثين من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية وذلك علي النحو التالي :

المحور الأول : الضغوط الانفعالية: محور الضغوط الانفعالية كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والاثارة وسرعة التهور

المحور الثاني : الضغوط الشخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوي الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد ..

المحور الثالث : الضغوط الصحية: هي المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة ، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والدوخة والرغبة.

المحور الرابع: الضغوط الأسرية.

المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط الواقعة علي الفرد الذين يعيشون مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض بسبب ضعف الامكانيات المادية.

المحور السادس : الضغوط الاجتماعية: هي المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات، وتضيف مؤلفة المقياس الحالية مصادر اخري للضغوط..

٤/١/١/١/٣/٣ عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس والتقويم.

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى، علي تسعة من السادة المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس والتقويم وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/١/١ م إلي ٢٠١٩/١/٢٠ م بهدف التعرف علي ما يلي:

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.
 - إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.
- وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي بجدول (٤)

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

ن=١٠

م	المحاور	أوافق		لا أوافق		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	
١	الضغوط الانفعالية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٢	الضغوط الشخصية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٣	الضغوط الصحية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٤	الضغوط الأسرية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٥	الضغوط الاقتصادية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%

ويتبين من جدول (٣) والخاص برأي السادة المحكمين في مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة علي المحاور الست قد بلغت (١٠٠%) من مجموع الآراء. وقد ارتضى الباحث نسبة (١٠٠%) للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين لتصبح محاور المقياس كالتالي:

المحور الأول : الضغوط الانفعالية.

المحور الثاني : الضغوط الشخصية.

المحور الثالث : الضغوط الصحية.

المحور الرابع: الضغوط الأسرية.

المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية.

المحور السادس : الضغوط الاجتماعية.

٥/١/١/١/٣/٣ صياغة مجموعة العبارات المقترحة الخاصة بكل محور.

صاغ الباحثين عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من خلال اطلاعه علي المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم ، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

١/٥/١/١/١/٣/٣ أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.

٢/٥/١/١/١/٣/٣ عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.

٣/٥/١/١/١/٣/٣ أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

٤/٥/١/١/١/٣/٣ أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.

٦/١/١/١/٣/٣ عرض المقياس في صورته الأولية علي السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى).

قام الباحثين بعرض الصورة الأولى للمقياس علي السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى وذلك خلال الفترة من ٢٥/١/٢٠١٩م إلى ٢٥/٢/٢٠١٩م.

وفي ضوء آراء المحكمين ، لم يتم حذف أي عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٣) عبارة ، وبناء علي ذلك تكونت صورة المقياس علي (٦) محاور تتضمن (٥٣) عبارة. مرفق ()

جدول (٤)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

ن=٩

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الضغوط الانفعالية.	٩	٩	-	٩
٢	الضغوط الشخصية.	٨	٨	-	٨
٣	الضغوط الصحية.	٨	٨	-	٨
٤	الضغوط الأسرية.	٩	٩	-	٩
٥	الضغوط الاقتصادية.	٩	٩	-	٩
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠	١٠	-	١٠

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية. صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء.

١. بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمنت (٥٣) عبارة ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٣٥) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلي حد ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس. ويوضح جدول (٦) توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (٥)

عدد العبارات لكل محور من محاور مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية قبل العرض على السادة المحكمين

م	المحور	إجمال عبارات المحور
١	الضغوط الانفعالية.	٩
٢	الضغوط الشخصية.	٨
٣	الضغوط الصحية.	٨
٤	الضغوط الأسرية.	٩
٥	الضغوط الاقتصادية.	٩
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠
	المجموع	٩

٢. ٨/١/١/٣/٣ المعاملات العلمية لمقياس الضغوط الحياتية لتحديد درجة صلاحية ومدى الاعتماد على الأداة المستخدمة في قياس استجابات مفردات العينة، قام الباحث باستخدام كل من:

• معامل الاتساق الداخلي Interconsistency :

قام الباحثين بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجداول رقم (٧).

• معامل كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha : (α)

هو مقياس يقيس درجة الاعتمادية (معامل الثبات) وذلك على مستوى كل بعد من أبعاد متغيرات الدراسة ، وتزيد درجة ثبات المقياس كلما اقتربت من الواحد الصحيح .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور الأول	الضغوط الانفعالية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٠,٦٥٧**	٠,٧٤٠
٢	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٠,٨٥٤**	
٣	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني.	٠,٥٩٥**	
٤	أغضب لأتفه الأسباب.	٠,٧٠٩**	
٥	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتي مع زملائي وأستاذتي .	٠,٥٩٣**	
٦	يتغير مزاجي وأتور بسرعة.	٠,٧٣٨**	
٧	لا أشعر بالحب.	٠,٦٢٠**	
٨	أنني سريع البكاء والتأثر.	٠,٥٥٢*	
٩	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٠,٧٠٣**	
المحور الثاني	الضغوط الشخصية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	لا يقدرني الآخريين.	٠,٧٥١**	٠,٧٥٣
٢	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور.	٠,٤٥٤*	
٣	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.	٠,٨٠٤**	
٤	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.	٠,٦٦٥**	
٥	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية.	٠,٦٥٩**	
٦	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالأداب أو القواعد الاجتماعية.	٠,٦٢٠**	
٧	أشعر بالحرج لأبسط الأمور.	٠,٦٥٧**	
٨	يبتعدني غيري وينفرون من تصرفاتي.	٠,٥٩٢**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة
في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور الثالث	الضغوط الصحية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر.	٠,٦٣٩**	٠,٧٤٠
٢	أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر.	٠,٦٢١**	
٣	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر.	٠,٧٥٧**	
٤	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في أي عضو جسدي عند قيامي بعمل.	٠,٥٤٧*	
٥	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد.	٠,٥٣٧*	
٦	أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.	٠,٥٨٧**	
٧	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع - بصر - لمس - شم - ذوق) لدي.	٠,٤٦٦*	
٨	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.	٠,٥٨٤**	
المحور الرابع	الضغوط الاسرية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	٠,٨٠١**	٠,٧٧٣
٢	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي.	٠,٨٣٩**	
٣	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي.	٠,٧٧٨**	
٤	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الاسرة.	٠,٧٧٦**	
٥	يعاملني والدي بقسوة.	٠,٦٧٩**	
٦	لا أنسجم مع والدي ولا أتقبل رأيهما.	٠,٥٤١*	
٧	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة الاهتمامات الرغبات.	٠,٦٤٦**	
٨	يفرق والداي بيني وبين أخوتي في المعاملة.	٠,٦١٥**	
٩	لا أستطيع التعبير عن رأيي الشخصية داخل أسرتي.	٠,٧٤٤**	
المحور الخامس	الضغوط الاقتصادية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	ينخفض مستوي دخل أسرتي.	٠,٩١٧**	
٢	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل والموقع السكن.	٠,٥٩٤**	
٣	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	٠,٩٠٩**	
٤	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض الدخل.	٠,٩٠٤**	
٥	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.	٠,٦٥٣**	
٦	قلة ملابسني وحسن مظهري الشخصي أمام زملائي يشعرنني بالضيق.	٠,٧٢٤**	
٧	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.	٠,٦٦٧**	
٨	من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي.	٠,٧١٨**	
٩	أخاف من الإصابة بالمرضي لصعوبة الأنفاق على العلاج.	٠,٤٤٦*	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة
في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور السادس	الضغوط الاجتماعية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي.	٠,٨٠٩**	٠,٧٤٩
٢	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل المدرسة.	٠,٦٦٧**	
٣	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.	٠,٧٧٥**	
٤	لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.	٠,٦٨٤**	
٥	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.	٠,٥٣٧*	
٦	تكثر العداوة بيني وبين زملائي.	٠,٤٩٧*	
٧	لا أكون مقبول من زملائي في المدرسة أو خارجها.	٠,٥٩٤**	
٨	لا يحترمني زملائي ولا يتقون بي.	٠,٥٣٦*	
٩	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٠,٦٢٠**	
١٠	أشعر أن زملائي يكرهوني.	٠,٦٥٦**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس
في مقياس الضغوط الحياتية
ن=٢٠

المحاور	مقياس الضغوط الحياتية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	الضغوط الانفعالية	٠,٧٦١**	٠,٧٦٤
٢	الضغوط الشخصية	٠,٦٨٥**	
٣	الضغوط الصحية	٠,٧٥٩**	
٤	الضغوط الأسرية	٠,٨٦٢**	
٥	الضغوط الاقتصادية	٠,٦٦٤**	
٦	الضغوط الاجتماعية	٠,٨٢٣**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع المحاور دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ وقد بلغ أعلى معامل ارتباط (٠,٨٦٢) عند المحور الرابع وبلغ أدنى معامل ارتباط (٠,٦٦٤) عند المحور الخامس وهذا يدل على توافر صدق الاتساق الداخلي لكل محور من محاور الاستمارة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاستبيان المستخدم.

كما يتضح إمكانية الاعتماد على المحاور السابقة في تقييم الدورات التثقيفية حيث كانت قيم معامل ألفا كرومباخ (٠,٧٤٦) مما يعكس ثبات الاستمارة المستخدمة في القياس.

٤/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثين بتطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من معلمي التربية الرياضية وقوامها (٢٠) معلم تربية رياضية من خارج عينة البحث الأساسية بهدف :
-التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
-توضيح طريقة الإجابة علي عبارات المقياس.
٥/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحثين بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط الحياتية و الرضا الوظيفي علي عينة أساسية وقوامها (٧٠) معلم تربية رياضية.
٦/٣ أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات
تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب التالية:

١/٦/٣ المتوسط الحسابي.

٢/٦/٣ الانحراف المعياري.

٣/٦/٣ معامل الارتباط.

٤/٦/٣ النسبة المئوية.

٥/٦/٣ الأهمية النسبية.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١/٤ عرض النتائج

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

١- تحليل الأهمية النسبية لمحاور مقياس الدراسة (Friedman Test) .

لتحليل الأهمية النسبية لالتزامات المنظمة كمتغير مستقل فقد تم استخدام اختبار فريدمان Friedman Test لبيان متوسط الرتب لعناصر الالتزامات ، ويمكن معرفة العنصر الأكثر أهمية عن طريق متوسط الرتب أي أن العنصر الذي يأخذ أعلى متوسط للرتب يكون هو العنصر الأكثر أهمية وإدراكاً من وجهة نظر المدرسين ، كما تم استخدام اختبار كاي^٢ chi square test لمقياس مدى وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين عبارات أبعاد الدراسة ونحدد فيه الدلالة أو المعنوية P-value فعندما تكون المعنوية أقل من ٠,٠٥ فإن ذلك يعنى وجود فروق في الأهمية بين عبارات أبعاد الدراسة من وجهة نظر المدرسين.

١/١/٤/٤ ترتيب وتحليل الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية فيمكن ترتيبها وتحليلها كما يلي :

جدول (٧)
الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

المعنوية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط	المحاور	م	
٠٠٠٠٠٠	٦٠,٢٤١	الضغوط الانفعالية					(١)
		١	٦,٣٣	٠.٧٦٥	٢,٦٣	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	١
		٢	٥,٥٤	٠.٩٨٩	٢,٣٣	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٢
		٤	٥,٢٨	٠.٩٣١	٢,٢١	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني.	٣
		٣	٥,٣٣	٠.٩٩٩	٢,٢٤	أغضب لأنفه الأسباب.	٤
		٧	٤,٥٦	٠.٩٨٣	١,٩٣	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتي مع زملائي وأستاذتي .	٥
		٦	٤,٦٢	٠.٩٤٤	١,٩١	يتغير مزاجي وأثور بسرعة.	٦
		٩	٤,٠٤	٠.٩٣٨	١,٧٠	لا أشعر بالحب.	٧
		٨	٤,٤٨	٠.٩٦٢	١,٨٧	أنني سريع اليكاء والتأثر.	٨
		٥	٤,٨٤	٠.٩٣٣	٢,٠٠	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٩

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من (٥%) وهذا يعنى وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

١- محور الضغوط الانفعالية :

أعلى متوسط هو لعبارة (لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.) = ٦,٣٣ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (لا أشعر بالحب) = ٤,٠٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (٨)
تابع الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

المعنوية	٢٤	الترتيب	متوسط الرتب	المعيار الانحراف	المتوسط	الأبعاد	م	
٥٠,٠٠٥	٢٠,١٠٩	الضغوط الشخصية					(٢)	
		٤	٤,٧٤	.٩٨٦	٢,٣١	لا يقدرني الآخريين.	١	
		٣	٤,٧٥	.٨٦٧	٢,٢٧	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور.	٢	
		١	٥,٠٠	.٩٢٦	٢,٤٣	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.	٣	
		٢	٤,٧٦	.٩٣٨	٢,٣٠	ألوم نفسي لأقل خطأ اقع فيه.	٤	
		٥	٤,٤٤	.٩١١	٢,١٦	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية.	٥	
		٦	٤,٣٩	.٩٥٠	٢,١٠	أخشي الوقوع في أخطاء تخل بالأداب أو القواعد الاجتماعية.	٦	
		٧	٣,٩٧	.٨٩٩	١,٩٤	أشعر بالحرج لأبسط الأمور.	٧	
		٨	٣,٩٦	.٨٧٦	١,٩٩	ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي.	٨	
		الضغوط الصحية					(٣)	
٥١,٢٤٥		٣	٤,٩٤	.٩٠٣	٢,٢٩	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر.	١	
		١	٥,٠٦	.٨٦٠	٢,٣١	أشعر بصداغ ولام في الرأس من وقت لآخر.	٢	
		٢	٥,٠٢	.٨٨٣	٢,٣٤	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر.	٣	
		٥	٤,٣٤	.٩٥٥	٢,٠١	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في أي عضو جسدي عند قيامي بعمل.	٤	
		٤	٤,٨٤	.٩٠٦	٢,١٩	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد.	٥	
		٧	٤,٠٤	.٩٤٧	١,٨٧	أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.	٦	
		٦	٤,٣٢	.٩٤٧	١,٩٧	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع - بصر - لمس - شم - ذوق) لدي.	٧	
		٨	٣,٤٤	.٨١٧	١,٦٤	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.	٨	

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥ % وهذا يعنى وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٢- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة) = ٥,٠٠ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي) = ٣,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٣- محور الضغوط الصحية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر) = ٥,٠٦ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر) = ٣,٤٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (٩)

الأهمية النسبية لمحاور الرضا الوظيفي ن = ٧٠

المعوية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الأبعاد	م	
٠٠٠٠٠	٠٠٠٠٠	الضغوط الأسرية					(٤)
		١	٥,٧٥	.٩٣٨	٢,٣٠	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	١
		٢	٥,٥٥	.٩٥٧	٢,٢٠	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي.	٢
		٣	٥,٢٦	.٩٦٥	٢,١٠	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي.	٣
		٤	٥,٢٤	.٩٦٨	٢,٠٧	لا يهتم كل منا بالآخر داخل الاسرة.	٤
		٥	٥,١٢	.٩٦٣	٢,٠٣	يعاملني والدي بقسوة.	٥
		٦	٤,٩٣	.٩٥٣	١,٩٣	لا أنسجم مع والدي ولا أتقبل رأيهما.	٦
		٩	٤,٢١	.٨٩٩	١,٦٦	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة الاهتمامات الرغبات.	٧
		٨	٤,٤٤	.٩٣١	١,٧٣	يفرق والداي بيني وبين أخوتي في المعاملة.	٨
		٧	٤,٥١	.٩١١	١,٨٤	لا أستطيع التعبير عن أراني الشخصية داخل أسرتي.	٩

تابع جدول (١٠)

الأهمية النسبية لمحاور الرضا الوظيفي ن = ٧٠

المعنوية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الأبعاد	م	
		الضغوط الاقتصادية					(٥)
٥٠٠٠٠	١٣٦٤٢ ٥٩٠٥	٣	٥,٥٧	.٨٦٠	٢,٤١	ينخفض مستوي دخل أسرتي.	١
		٤	٥,٤١	.٩٢٥	٢,٣١	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل والموقع السكن.	٢
		٥	٥,٢٦	.٩١٩	٢,٢٩	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	٣
		٢	٥,٦٦	.٨٥٦	٢,٣٩	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض الدخل.	٤
		١	٥,٧٧	.٨٢٥	٢,٤١	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.	٥
		٦	٤,٦٨	.٩٥٥	٢,٠٤	قلة ملابسي وحسن مظهري الشخصي أمام زملائي يشعرني بالضيق.	٦
		٧	٤,٤٢	.٩٤٤	١,٩١	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.	٧
		٨	٤,٠١	.٨٨٣	١,٧٣	من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي.	٨
		٨	٤,٢٢	.٨٨٠	١,٩١	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الأنفاق على العلاج.	٩

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥% وهذا يعنى وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٤- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو عبارة (أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة) = ٥,٠٠ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو عبارة (ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي) = ٣,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٥- محور الضغوط الصحية :

أعلى متوسط هو عبارة (أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر) = ٥,٠٦ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو عبارة (أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر) = ٣,٤٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (١١)

الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

المعنوية	كأ	الترتيب	متوسط الرتب	المعياري الانحراف	المعيار الحسابي	الأبعاد	م	
٠,٠٠٠,٠٠٠	٤٦,٤٦	الضغوط الاجتماعية					(٦)	
		١	٦,٢١	.٩٥٢	٢,١٩	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي.	١	
		٣	٦,١٨	.٩٥٢	٢,١٩	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل المدرسة.	٢	
		٣	٦,٠٦	.٩٥٨	٢,١٦	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.	٣	
		٤	٥,٧٤	.٩٤٨	٢,٠٠	لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.	٤	
		٥	٥,٥٨	.٩٥٥	١,٩٩	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.	٥	
		٧	٥,٣٠	.٩٤٢	١,٨٤	تكثر العداوة بيني وبين زملائي.	٦	
		٦	٥,٣٢	.٩٤٢	١,٨٤	لا أكون مقبول من زملائي في المدرسة أو خارجها.	٧	
		٩	٤,٧٣	.٨٨٥	١,٦٤	لا يحترمني زملائي ولا يثقون بي.	٨	
		٨	٥,٢٢	.٩٢١	١,٨١	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٩	
		١٠	٤,٦٦	.٨٣٧	١,٧١	أشعر أن زملائي يكرهوني.	١٠	

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥ % وهذا يعني وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٦- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو لعبارة (تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي) = ٦,٢١ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (أشعر أن زملائي يكرهوني) = ٤,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول

ما مستوي الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية ؟

يتضح من خلال جدول رقم (٧) أن الضغوط الشخصية جاءت في الترتيب الأول بين محاور الضغوط الحياتية بأهمية نسبية (٧٢,٦٦) ويظهر ذلك تفصيلاً من خلال جدول رقم (٧)

حيث جاءت العبارة رقم (٣) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٠,٩٩) والتي تنص على أن المدرس يجد صعوبة في تحقيق طموح في الحياة، وجاءت العبارة رقم (٤) في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٦,٦٥) والتي تنص على أن مدرس التربية الرياضية يلوم نفسه لأقل خطأ يقع فيه، أو جاءت العبارة رقم (٧) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٦٤,٦٦) والتي تنص على (أخجل من زملائي لانني أسكن في حي شعبي بسيط).

وبالنظر في جدول رقم (٩) يتبين لنا أن الضغوط الاقتصادية جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبة (٧,٦٦) وبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (٩) فنجد أن العبارة رقم (٥) جاءت في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٠,٣٣) والتي تنص على (تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجتي المادية). والعبارة رقم (١) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٨٠,٣٢) والتي تنص على (ينخفض مستوي دخل أسرتي).

وجاءت العبارة رقم (٨) في الترتيب الأخير بأهمية نسبة (٥٧,٦٦) والتي تنص على (من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي)، ويتبين من جدول رقم (١٢) أن الضغوط الانفعالية جاءت في الترتيب الثالث بأهمية نسبية (٩٦,٦٦) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٢) وجاءت العبارة رقم (١) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٧,٦٤) والتي تنص على " لا أنام عندما تقابلني مشكلة والعبارة (٢) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٧,٦٥) والتي تتصل وجاءت العبارة رقم (٧) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٥٦,٦٦) والتي تنص على " لا أشعر بالحب "

ويتبين من جدول رقم (٧) أن الضغوط الصحية تأتي في الترتيب الرابع بأهمية نسبية (٦٨,٩٩) وبالنظر إلى جدول رقم (٧) تجد أن العبارة رقم (٣) تأتي في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٧,٩٩) والتي تنص على " أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر " بينهما جاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٦,٩٩) والتي تنص على " أشعر بصداق وآلام في الرأس من وقت لآخر ".

بينما جاءت العبارة رقم (٨) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٥٤,٦٦) والتي تنص على " أشعر بزيادة وسرعة في دقات قلبي من وقت لآخر " . ويتبين لنا من جدول (٩) أن بُعد الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الخامس بأهمية نسبية (٦٥,٩٩) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٥) فنجد أن العبارة رقم (١) جاءت في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٦,٦٥) وجاءت العبارة رقم (٢) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٣,٣٣) وجاءت العبارة رقم (٦) في الترتيب الأخير والتي تنص على " لا أشجع مع والدي ولا أقبل رأيهما " .

تبين لنا من جدول رقم (٩) أن بُعد الضغوط الاجتماعية جاءت في الترتيب السادس بأهمية نسبية (٦٤,٣٣) وتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٦) فتجد أن العبارة رقم (١) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٢,٩٩) والتي تنص على " تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي " وجاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب الثاني " بأهمية نسبية (٧٢,٩٩) والتي تنص على لا يوجد شجار بيني وبين زملائي داخل المدرسة بينما جاءت العبارة رقم (١٠) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٥٦,٩٩) والتي تنص على " أشعر أن زملائي يكرهونني "

ويتفق ذلك مع ما ذكره **على عسكر (٢٠٠٠م)** ان هناك عوامل متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة : في العمل العلاقات الاجتماعية والحياة العائلية والناحية المالية والظروف العامة للمجتمع ، الأحداث العالمية والعادات السلوكية تسبب الضيق والقلق للفرد أي تكون سببا أو مصدر للضغوط .

ويتفق ذلك مع ما ذكرته **تهاني نعيمه (٢٠٠٣م)** نقلا عن **شاكر قنديل (د.ت)** أن مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة وقد ترجع الي متغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله ، واذا ترتب على الضغوط الحياتية حدوث أذي حقيقي للفرد فإن

الفرد يصبح محبطا وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء الأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلي :

١/١/٥ ارتفاع نسبة الضغوط الشخصية لدي مدرسي التربية الرياضية فقد جاءت في الترتيب الأول بين محاور الضغوط الحياتية بأهمية نسبية (٧٢,٦٦).

٢/١/٥ تباين نسبة الرضا عن كل محور من محاور الاستبيان لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث) حيث حصل محور (الرضا عن العلاقات الانسانية) علي الترتيب الاول بأهمية نسبية (٨١,٩٩) بينما جاء محور (الرضا عن طبيعة العمل) في الترتيب الثاني بنسبة (٦٨,٩٩)، وجاء محور (الرضا عن الاشراف الاداري) جاء في الترتيب الثالث بأهمية نسبية (٦٧,٦٦)، بينما جاء محور (الرضا عن العائد المادي والمعنوي والخدمة) جاء في الترتيب الرابع بأهمية نسبية (٦٤,٩٩)، كما جاء محور (الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع) جاء في الترتيب الخامس بأهمية نسبية (٦٠,٩٩).

٣/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الصحية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

٤/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاسرية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الضغوط الأسرية ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٥/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاقتصادية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الضغوط الاقتصادية ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٦/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاجتماعية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٧/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الانفعالية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٨/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الشخصية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٩/١/٥ تبيان الأهمية النسبية لبعض العبارات في المحاور المختلفة لاستبيان الرضا الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

٢/٥ التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي :

١/٢/٥ العمل علي نشر الوعي الإداري لمدرسي التربية الرياضي في القطاعات المختلفة بوزارة التربية والتعليم بإقامة دورات صقل دورية علي المستوي الإداري الأفقي والرأسي.
٢/٢/٥ ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة علي جميع العاملين بوزارة التربية والتعليم ولا تكون قاصرة علي مدرسي التربية الرياضية.
٣/٢/٥ ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة علي جميع الهيئات التي تتبع وزارة التربية والتعليم لما يشكله الرضا الوظيفي من دور فعال في الأداء الوظيفي للفرد ويؤثر إيجابياً علي الوزارة والمجتمع.
٤/٢/٥ ضرورة إجراء دراسة تقويمية للإشراف الإداري بالقطاعات المختلفة بوزارة التربية والتعليم للتعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية له.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- الصديق المريمي (٢٠١٢م): الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي طلبة الجامعة بليبيا رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنصورة .
- ٢- عبد الخالق ناصف (١٩٨٢م): الرضا الوظيفي أثره على إنتاجية العمل، بحث منشور مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد ٣، السنة ١٠، ١٩٨٢م
- ٣- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢م): الحكمة الضائعة الابداع والاضطراب النفسي والمجتمع سلسلة عالم لمعرفة الكويت .
- ٤- فاروق السيد عثمان(٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، داره الفكر العربي القاهرة.
- ٥- فاطمة عوض صابر (١٩٨٣م) : العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدي الكفاءة في تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية، بحث منشور المؤتمر العلمي الاول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٦- محمد إبراهيم محمد توفيق (٢٠٠٨م): علاقة بعض متغيرات الشخصية بمدي الاستفادة من برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) قسم الارشاد النفسي، معهد الدراسات للبحوث التربيه، جامعة القاهرة).