

دولة ليبيا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سبها

كلية التربية البدنية

بحث مقدم لإستكمال متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية

بعنوان

التعرف على درجة الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني

بكلية التربية البدنية

إعداد الباحثان

* مبروكة محمد الوالد

* محمد عبد الله أمبيص

تحت إشراف ::

أ. نوري حسن إبراهيم أكرينيت

العام الجامعي /// 2017 / 2018 ف

سورة الاحزاب

﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾ (1) ﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾ (2) ﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾

﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾ (3) ﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾ (4) ﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾

﴿وَمَا يَدْرَأُكَ فَتَنَافُسِكَ﴾ (5)

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمَ

سورة العلق الآية (1-5)

الشكر واليقين

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على عبده
ورسوله محمد أفضل الرسل وخاتم النبيين وعلى آله
وصحبه ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين .

وبعد :

نتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى كل من أسهم في
إخراج هذا البحث إلى النور وأخص بالذكر الأستاذ **((نوري
حسن إبراهيم اكريفيت))** صاحب الفضل بعد الله عز
وجل ، فحنكته وسداد رأيه واهتمامه بكل التفاصيل الكبيرة
منها والصغيرة كانت عامل من العوامل ، لا بل كان العامل
الأساسي في تشكل هذا البحث فله منا كل التقدير والاحترام
علي هذا المجهود العظيم الذي قام به ليوصلنا إلى برالامان
، كما أود أن اشكر كل أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية
البدنية وإلى كل من شجعنا ولو بكلمة أو بنصيحة .

الباحثان

الإهداء

إلى رمز المحبة والتضحية الذي أرى في عيناه حاضري ومستقبلي وأرى في ابتسامته راحة لبالي فأنت نبض القلب وزينة الحياة إلي من أحمل اسمه بكل افتخار إلي من خلقه الله بالهيبة والوقار أطال الله في عمرك. (والدي العزيز)

إلي من كان سبب وجودي في هذه الحياة إلي من كان سببا في ما أنا عليه اليوم إلي من كان فراقه من أصعب مواقف الحياة اللهم ارحمه واغفر له واسكنه فسيح جناتك وأحشره مع النبيين والصديقين . (والدي *عبدا لله امبيص* رحمه الله)

إلي من شاركوني حزن أمي وعشت معهم أحلى طفولتي إلي من كان رحيلهم سبباً في الكثير من الحزن والأسى في حياتي أسأل الحي الذي لا يموت أن يرحمهما ويجعل قبرهما روضة من رياض الجنة ويسكنهما الفردوس الأعلى مع النبيين والصديقين .

(أعجله وأيمن)

إلي الأحضان الدافئة التي ضمتنا ونحن صغارا وسقتنا كباراً إلي من يدع لنا في صلواتهن بالنجاح تحمداً لله ونسأل الله أن يجعلهن في حياتنا وأن يحفظهن لنا. (أمهاتنا العزيزات)

**إلى من هم أقرب من أرواحنا ونستمد بهم العزة والإصرار إلي من هم
كجسر سلام وبر أمان أسألك اللهم أن تزيينهم بحلاوة الإيمان
وتحفظهم بعيناك التي لا تنام.**
(إخواننا وأخواتنا)

**إلي كل قلب محب وعقل ناضج ساعدنا طوال مسيرتنا العلمية إلى من
انسنا في الدراسة وشاركنا الهموم تذكراً وتقديراً.**

(الزملاء والأصدقاء)

**إلي كل من دعمنا وساعدنا ووقف معنا طوال فترات الدراسة نهدى
لهم ثمرة هذا البحث المتواضع إلي من علمنا وساهم في تعليمنا.**

(أساتذتنا الأفاضل)

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ر.م
ب	الآية القرآنية	
ج	الشكر والتقدير	
د . هـ	الإهداء	
و . ز	قائمة المحتويات	
ح	قائمة الجداول	

الفصل الأول

0 . 1 مدخل البحث

1	مقدمة البحث ..	1.1
2.....	مشكلة وأهمية البحث	2.1
3	أهداف البحث	3.1
3	تساؤلات البحث	4.1
4	مصطلحات البحث	5.1

الفصل الثاني

0 . 2 الإطار النظري والدراسات المرتبطة

.....	الإطار النظري	1.2
6	مفهوم الضغوط من الناحية النفسية	1.1.2
6	تعريفات الضغوط النفسية	2.1.2
7	مصادر الضغوط النفسية	3.1.2
8	مسببات الضغوط النفسية	4.1.2
9	طالب التربية العملية	5.1.2
10	أسباب زيادة الضغوط لطالب المعلم التربية البدنية	6.1.2
10	الدراسات المرتبطة	2.2
11.....	مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة	2.3

الفصل الثالث

3. إجراءات الدراسة

13.....	منهج الدراسة	1.3
13.....	مجتمع الدراسة	2.3
13.....	عينة الدراسة	3.3
14.....	أدوات الدراسة	4.3
14.....	الدراسة الاستطلاعية	5.3
17.....	الدراسة الأساسية	6.3
17.....	الأساليب الإحصائية	7.3

الفصل الرابع

4. عرض ومناقشة النتائج

19.....	عرض النتائج	1.4
21.....	مناقشة النتائج	2.4

الفصل الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

24.....	الاستنتاجات	1.5
24.....	التوصيات	2.5
26.....	المراجع	
29.....	المرفقات	

قائمة الجداول

الصفحة	ر
13	1
14	2
15	3
16	4
17	5
19	6
20	7

الفصل الأول

0/1 مدخل البحث

1/1 مقدمة البحث .

2/1 مشكلة وأهمية البحث .

3/1 أهداف البحث .

4/1 تساؤلات البحث .

5/1 مصطلحات البحث .

1/1 مقدمة

التربية الرياضية هي مجموعة من المواقف والخبرات المنظمة التي توفرها المدرسة أو الجامعة أو ما شبهها ، والتي تساعد على التنمية المتكاملة لشخصية الفرد وبما يؤدي إلى تغيير سلوكه نحو الأفضل ، وبإشراف من جهات متخصصة وبمشاركة المشرفين والتلاميذ وحتى ينجح البرنامج يجب إن يبني على أسس تتكامل فيما بينها لتحقيق الأهداف المرغوبة .

وكما أشار احمد جمل عايش (2008) بان هناك أسس يجب مراعاتها عند وضع برنامج تعليمي أو تربوي ومن هذه الأسس ما يلي :

*الاستمرار : ويقصد به تقديم الخبرات التربوية على شكل سلسلة تراكمية تنتقل مع التلميذ من مرحلة إلى أخرى ، وتندرج من حيث الصعوبة وتحافظ على سمة الترابط بنها .

*التكامل : ويقصد به ربط الخبرات التربوية من معارف أو مهارات أو اتجاهات ببعضها وصولا إلى فهم العلاقات المتداخلة بين الموضوعات المتشابهة ،

*الشمول : ويقصد به تحقيق الإحاطة بجميع جوانب الشخصية ، الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات بما ينسجم وخصائص المتعلم . (1 : 191)

ومن منا في حياته لم يواجه مشكلات وضغوط مختلفة سواء في المدرسة أو الجامعة أو الحياة بصفة عامة ؟ إن الحياة الحديثة فرضت علينا العديد من التغيرات الاجتماعية

والتكنولوجية ، والتي ترتب عليها العديد من التفاعلات الاجتماعية التي أدت إلى زيادة ما يواجهه (الطالب المعلم) من ضغوط المواجهة الأولى في ميدان العمل التعليمي .

كما يشير سيد محمود الطواب (2008) إن الضغوط حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة (الطالب المعلم) في الاستجابة لهذا الموقف . وأحيانا تكون بعض الضغوط صحية وضرورية لا نها تجعل (الطالب المعلم) يقظا ومنتبها وتدريبه على مواجهة مثل تلك المواقف في المستقبل .وهي التي يطلق عليها الضغوط المفيدة .

أما إذا كانت هذه الضغوط مركزه وطويلة ألمدي فتكون في هذه الحالة مرهقة ، وتؤثر في الحالة المزاجية والجسمية للطالب وتعوق ممارسة خبراته الجيدة في مجال عمله .

(5 : 90,89)

ويرى مجدي محمود فهيم (2009)بان المدرسين جميعا مروا بخبرات تغيرت فيها أساليبهم و طرق تدريسهم سنة بعد سنة فما كان يستخدمه المدرس من طرق للتدريس عقب تخرجه مباشرة لا يمكن أن يستمر فيه بعد انخراطه في التدريس لعدة سنوات ، وهذا يبين مما لا شك فيه إن خبرة المدرس تصقل تجربته وتزيد من معرفه وتقوي من ثقته بنفسه .

(11 : 19)

2/1 مشكلة وأهمية البحث :-

تشير مشكلة البحث إلى دور النشاط التعليمي ، حول مشكلة تهم المتعلمين أو حاجة يشعرون بها أو غرض يريدون بلوغه ، ثم يحددون الإجابة على التساؤلات التي يمكن الاستعانة بها ، ومن هنا جاء عنوان البحث - التعرف على درجة الضغوط النفسية التي تواجه طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية - بسبها . وتكمن أهمية البحث في وضع الخطط اللازمة لإشباع الحاجات والرغبات وتلبيتها للمتعلمين في ضوء نتائج البحث

، وقد يفيد هذا البحث في التعرف على درجة الضغوط النفسية التي تواجه طلاب وإيجاد حلول لها .

وقد ذكرت صفاء الأعسر (1989) بان مشكلة دراسة الضغوط النفسية تأتي بالنظر إلى تأثيراتها في كل مجالات الحياة بصيفه عامة وفي المدارس بصفة خاصة ، فلقد تفاقمت مسؤولية المعلم من حيث إعداد الطلاب للحياة العملية فنظام المدارس لا يقوم بتلبية مطالب العصر بصورة مرضية . (6 : 3)

وتتمثل مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

ويعتبر الطالب المعلم من الاساس العام التي تقوم عليها سياسة الكلية التربوية البدنية وتلك السياسة التي يعني الطالب المعلم لتنفيذها ، تحت إشراف المؤسسات التعليمية التي يدرس بها و من هذه السياسات ، التدريب على تعليم المهارات التدريسية داخل المدرسة و التخصيص من ضغوط المواجه الاولى ، لانه طالب لم يكمل درسته في المعهد او الكلية .

3/1 أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

1- درجة الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسببها

4/1 تساؤلات البحث :-

1-4-1 هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين المتوسط النظري ومتوسط الحسابي لإفراد العينة.

1-4-2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى طلاب

التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسبها وفقا للجنس (الذكر - الأنثى)

5/1 مصطلحات البحث :-

1-5-1 الضغوط النفسية : هي إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب انجازه

وبين قدرته على الاستجابة بنجاح . (12 : 12)

1-5-2 التربية العملية : هي محاولة تعريف الطالب المعلم بأساسيات العملية التدريبية

والمهارات اللازمة وكذا إمدادهم بنظم واللوائح وهي واحدة تقريبا في جميع

كليات التربية . (11 : 5)

1-5-3 الضغوط النفسية للطالب المعلم : هي شعور الطالب بعدم قدرته على مواجهة

الحياة والتي تشكل تهديدا لذاته . (إجرائي)

الفصل الثاني⁵

0/2 . الإطار النظري والدراسات المرتبطة

1/2 الإطار النظري

1/1/2 مفهوم الضغوط من الناحية النفسية .

2/1/2 تعريفات الضغوط النفسية .

3/1/2 مصادر الضغوط النفسية .

4/1/2 مسببات الضغوط النفسية .

5/1/2 الطالب التربوية العملية .

6/1/2 أسباب زيادة الضغوط الطالب المعلم التربوية الرياضية .

2/2 الدراسات المرتبطة .

3/2 مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة .

1/1/2 مفهوم الضغوط من الناحية النفسية .

الضغوط التي يتعرض لها (الطالب المعلم) هي جملة انفعالات سلبية كالغضب والقلق والاكتئاب والتي يصاحبها عادة تغيرات فسيولوجية مرضية كالزيادة في ضربات القلب وزيادة نسبة الهرمون في الدم كرد فعل تنبيهي للضغوطات التي يتعرض لها (الطالب المعلم) كنتيجة لمتطلبات المهنة المستقبل والتي إما أن تشكل تهديدا لذاته أو تجعله يشعر بالسعادة وينخفض هذا التهديد

وأشار ونيس سليمان عن بيرجر (2009) إن : "الضغوط عملية معقدة تحدث داخل الجسم والعقل ، والضغوط السيكلوجية يقصد بها العلاقة بالبيئة والضغط يحدث عندما تكون إمكانيات الشخص غير كافية لمواجهة السلوك المطلوب وينشا الضغط عن التباين بين إمكانيات الفرد وضرورة القيام بسلوك أو استجابة أكثر من المواقف التي تسبب الضغط " (15: 8،9)

2/1/2 تعريفات الضغوط النفسية :-

يعرف مصطفى باهى الضغوط النفسية (2002) بأنها " فرض حالة من التوتر على شخص ما أو آثار لتوتر عليه في كل من الناحية البدنية والنفسية وقد تكون ضاغطة وفي حالة امتداد الضغط يؤدي ذلك إلى سوء الحالة النفسية " (14 : 149)

ويعرف سيد محمود الطواب الضغوط النفسية (2008) بأنها " الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب المواقف وقدرة الفرد في الاستجابة لهذا الموقف " وأحيانا تكون بعض الضغوط صحية وضرورية لأنها تجعل الفرد يقظا ومنتبها، وتدربه علي مواجهة مثل تلك المواقف في المستقبل وهي التي يطلق عليها الضغوط المفيدة " (5: 90)

ويرى الباحثان من خلال التعريفات السابقة للضغوط النفسية بأن هناك اتفاق على وجود مثيرات ، وأحداث متباينة يخبرها الطالب ، في المواقف المختلفة وتسبب له جهدا نفسيا وفسولوجيا ، كما تحدث لديه إحساسا بالتوتر الذي يفقده قدرته على التوازن ، إضافة إلى أسهامها في مختلف الاضطرابات الداخلية والخارجية .

3/1/2 مصادر الضغوط النفسية :-

وأشار أيمن محمود عبد الرحمن (2003) نقلا عن مارشال وكوبر & marschall cooper . إلى أن هناك سبعة مصادر للضغوط تتمثل في الآتي ، ستة مصادر خارجية ومصدر واحد فقط داخلي وهي كما يلي :-

1/3/1/2 مصادر الضغوط الخارجية :-

- . ضغوط تأتي من العمل .
- . ضغوط تأتي من متطلبات العمل .
- . ضغوط العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية .
- . ضغوط تنشأ من مصادر التنظيمات العالمية .
- . ضغوط تأتي من التنظيمات ، والبيئة ، والمناخ .
- . ضغوط تأتي أثناء النمو (في مراحل الحياة المختلفة) (2 : 119)

2/3/1/2 المصدر الداخلي :-

- . ضغوط تأتي من المكونات الشخصية للفرد .

حيث ذكر عبدا لرحمن الطريري (1994) : بأن " مصادر الضغط لا تتوقف على الظروف البيئية فقط ولكنها تعود إلى بعض الضغوط و بعض المواصفات الخفية ، و

بعض عوامل النمو والتطور لدى الفرد . أي إلى نوع الشخصية بالإضافة إلى وجهة الضبط لديه " (داخلي أو خارجي) (8 :164)

4/1/2 مسببات الضغوط النفسية :-

يرى جرير و سارا (2000) بان هناك مسببات للضغوط النفسية متمثلة في مسببات داخلية ومسببات خارجية على النحو التالي:-

1/4/1/2 مسببات الضغوط الداخلية وهي :-

- الأعضاء الحيوية .

قد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب ، فعندما نكون مرضى . تتحول أجسامنا هامة لنا تستعين بتوازنها ، ولذا قد لا يبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليهما .

2/4/1/2 مسببات الضغوط الخارجية وتنقسم إلى :-

_ مسببات شخصية :-

. حالات الوفاة

. ضغوط المدرسة

. مشكلات قانونية

_ مسببات بيئية :-

. الضوضاء الشديدة

. درجة الحرارة

. الازدحام

. نقص الإضاءة والإفراط فيها

ـ مسببات وظيفية :-

. أعباء العمل أكبر من المعتاد

. تغيير واجبات وظيفية

. نقص الدعم من المشرف

. نقص الاحترام من الزملاء

. تغيير المهنة ونقص التدريب والمعلومات . (3: 14 ، 15)

5/1/2 طالب التربية العملية :-

يعتبر الطالب المعلم من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية ، تلك السياسة التي يعني الطالب المعلم بتنفيذها .

ويرى عبد الرحمن صالح عبد الله (2004): بأنة طالب الكلية أو المعهد الذي يتدرب على التدريس والوظائف التي يقوم بها الطالب المعلم تحت إشراف المؤسسة التعليمية التي يدرس بها . فهو طالب لأنه لم يكمل دراسية في المعهد أو الكلية . (9 : 78)

و كما يرى أحمد جميل عايش (2008) : بأن " معلم التربية الرياضية هو أكثر قدرة على القيام بدوره في مساعدة التلاميذ على النمو السليم بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ومن هنا تأتي أهمية الإعداد المهني والتربوي لمدرس التربية الرياضية وصولا إلى تحقيق أمثل لنمو التلميذ مما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة ، إذ تقع على عاتقه تربية التلاميذ من خلال ممارستهم للأنشطة التي تناسب ميولهم وحاجاتهم " (1 : 217)

6/1/2 أسباب زيادة الضغوط النفسية على الطالب المعلم التربوية الرياضية .

يرى محمد السيد نجيب (1994): بأن هناك أسبابا تتعلق بزيادة الضغط النفسي على (الطالب المعلم) وهي :-

1- يقوم (الطالب معلم) التربية الرياضية بتدريس العديد من الحصص تحت أشعة الشمس الحارقة بالإضافة إلى أنه أول من يحضر للمدرسة للإشراف الأساسي على طابور المدرسة .

2- نظرة المجتمع لمعلم التربية الرياضية فيها الكثير من عدم التقدير .

3_ ضغوط المشرف على الطالب المعلم وتكليفه بالعديد من الواجبات والمسؤوليات

4- قلة الإمكانيات المادية بالمدرسة كتوفر الملابس و الأجهزة و الأدوات .

5- كثرة أعداد التلاميذ في الفصل الدراسي الواحد . (13 : 71 ، 72)

2/2 الدراسات المرتبطة :-

1/2/2 دراسة :- حمدي الفرماوى (1994) (4)

- عنوان الدراسة :- مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات .

- هدف الدراسة :- التعرف على المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم .

هل يتأثر ضغط المعلم بالمراحل التعليمية التي يعمل بها بعدد سنوات الخبرة أو بمادة التخصص أو الجنس .

- عينة الدراسة :- تكونت عينة الدراسة من(175) معلما ومعلمة من مختلف

التخصصات اختيرت من عشر مدارس بمدينة شبين الكوم ، وقرية شماني بمحافظة المنوفية بالمراحل التعليمية الثلاث .

- أهم نتائج الدراسة :-

1- توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم ترجع إلى المراحل التعليمية التي يعمل بها.

2- توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم يعود إلى سنوات الخبرة .

2/2/ 2 دراسة عباس إبراهيم متولي (2000) (7)

_ عنوان الدراسة :- الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

_ تهدف الدراسة إلى التعرف على الفرق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس ومدة الخبرة .

_ عينة الدراسة : اشتمل مجتمع الدراسة على (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية

_ أهم نتائج الدراسة :-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات .

3/2 مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة

1- تحديد مشكلة البحث وأهميتها وأهدافها .

2- استخدام المنهج المناسب واختيار عينة البحث .

3- اختيار أدوات البحث واستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب .

الفصل الثالث

3 . إجراءات البحث

- 1.3 منهج البحث .
- 2.3 مجالات البحث .
- 3.3 مجتمع البحث .
- 4.3 عينة البحث .
- 5.3 أدوات البحث .
- 6.3 الدراسة الأساسية .
- 7.3 الأساليب الإحصائية .

3 . إجراءات البحث :-

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لهذا البحث .

2-3 مجالات البحث :-

المجال البشري/ طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية / بجامعة سبها .

المجال الزمن / 2017 / 2018 م .

المجال المكاني / كلية التربية البدنية / جامعة سبها .

3-3 مجتمع البحث :-

أشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية والذين يبلغ

عددهم (65) طالب وطالبة . والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول رقم (1)

التوزيع التكراري لمجتمع البحث بكلية التربية البدنية والنسبة المئوية ن = (65)

النسبة المئوية	المجموع	الإناث	الذكور	المستوى الدراسي
% 49.23	32	15	17	سنة ثالثة
% 50.77	33	17	16	سنة رابعة
% 100	65	32	33	المجموع

4-3 عينة الدراسة :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعددهم (40) طالب وطالبة وبنسبة (

62%) والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

جدول تكراري لعينة البحث بحسب الجنس ن = (40)

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
50 %	20	الذكور
50 %	20	الإناث
100 %	40	المجموع

اشتملت عينة البحث على أربعين (40) طالب وطالبة ، وكان عشرون (20) من الذكور ، وعشرون (20) من الإناث ، كما يتبين من الجدول (2).

3-5 أدوات الدراسة :-

أستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية :- من إعداد لبنى صبري سليمان ولندا سمير ، ويحتوي المقياس على (45) عبارة . تتدرج تحت خمسة أبعاد رئيسية وهي على النحو التالي :-

_ البعد الأول : عب الدور وغموضه .

_ البعد الثاني : ضغوط العمل .

_ البعد الثالث : ضغوط المدرسة .

_ البعد الرابع : الرضاء المهني .

_ البعد الخامس : النمط القيادي لمدير المدرسة .

3_6 الدراسة الاستطلاعية :-

تم اختيار عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة وعددهم (25) طالب وطالبة ، وذلك لإجراء الصدق وثبات للمقياس ، ولمعرفة بعض العقبات التي قد تواجه الباحثان .

جدول (3)

3_6_1 معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع البعد الذي تنتمي إليه صدق الاتساق الداخلي
لمقياس الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية / جامعة سبها .

ن=25)

رقم العبارة	عبء الدور وغموضه	رقم العبارة	ضغوط العمل	رقم العبارة	ضغوط المدرسة	رقم العبارة	الرضا المهني	رقم العبارة	النمط القيادة لمدير المدرسة
1	** .683	10	* .516	19	** .588	28	* .434	37	** .562
	.000		.002		.000		.010		.001
2	** .614	11	* .478	20	* .444	29	* .420	38	* .452
	.000		.022		.008		.012		.007
3	** .803	12	* .478	21	** .729	30	* .500	39	* -.473
	.000		.003		.000		.003		.023
4	** .775	13	* .452	22	** .683	31	** .604	40	* .433
	.000		.039		.000		.000		.010
5	* .470	14	* .431	23	** .707	32	** .657	41	** .811
	.024		.031		.000		.000		.000
6	* .443	15	* .432	24	* .531	33	** .610	42	* .480
	.008		.039		.002		.000		.004
7	* .476	16	* .480	25	** .728	34	* .420	43	** .807
	.005		.021		.000		.012		.000
8	** .704	17	** .604	26	* .424	35	** .703	44	** .762
	.000		.000		.011		.000		.000
9	** .607	18	** .614	27	* .461	36	** .687	45	** .563
	.000		.000		.027		.000		.001

*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23=396 ، **وعند مستوى دلالة 0.01=337.

للتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية استخدم الباحثان طريقة صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط بين كل عبارة ومجموع الأبعاد الذي تنتمي إليه من الجدول (3) يتضح إن جميع قيم معامل الارتباط كانت دالة إحصائياً حيث إن مستويات دلالتها أقل من مستوى (0.05) .

جدول (4)

3_6_2 معامل الارتباط بين كل بعد ومجموع مقياس الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني .

الأبعاد	مجموع مقياس الضغوط
عبء الدور وغموضه	** .553
	.001
ضغوط العمل	** .781
	.000
ضغوط المدرسة	** .828
	.000
الرضا المهني	** .692
	.000
توجيهات المشرف	* .411
	.012

*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية =23 =0.396.

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية =23 =0.337.

وللتأكد من تمثيل كل بعد للمقياس تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين مجموع كل بعد ومجموع المقياس وكانت جميع قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً ، الجدول (4)

3-6-3 ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني .

جدول (5)

ثبات ابعاد مقياس الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني (الفاكرونباخ)

الأبعاد	معامل الفاكرونباخ
عبء الدور وغموضه	.718
ضغوط العمل	.763
ضغوط المدرسة	.721
الرضا المهني	.702
توجيهات المشرف	.705
مجموع المقياس	.781

للتحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني استخدم الباحثان طريقة الفاكرونباخ للثبات ، حيث يلاحظ من الجدول (5) إن قيم معامل الثبات كانت عالية مما يعكس إن المقياس يعطي نتائج متقاربة إذا ما تم إعادة تطبيقه على نفس العينة وبظروف متقاربة جدا .

7-3 الدراسة الأساسية :-

تم تطبيق الإجراءات التنفيذية للبحث الحالي ، يوم الثلاثاء الموافق (2018/4/1م) .

8-3 الأساليب الإحصائية :-

. المتوسط الحسابي . ألفا كرونباخ .

. الانحراف المعياري . اختبار (ت) لعينة واحدة .

. معامل الارتباط . اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين .

الفصل الرابع

4 . عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج .

2.4 مناقشة النتائج .

1-4 عرض النتائج

1_1_4 عرض نتائج التساؤل الأول .

جدول (6)

هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط النظري لأبعاد ومجموع مقياس الضغوط النفسية . ن=40

أبعاد الضغوط النفسية	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
عبء الدرر وغموضه	40	27	23.22	4.21	-6.608**	.001
ضغوط العمل	40	27	24.12	3.71	-7.240**	.000
ضغوط المدرسة	40	27	27.13	5.33	.354	.701
ضغوط المهني	40	27	21.20	4.40	-12.143**	.000
توجيهات المشرف	40	27	24.38	4.66	-5.234**	.001
مجموع مقياس الضغوط	40	135	120.05	15.6	-8.625**	.000

*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية =39 =1.697

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية =39 =2.457

يُلاحظ من الجدول (6) إن قيم المتوسطات الحسابية لإفراد العينة في كل بعد كانت أقل من درجة المتوسط النظري ، والتي تمثل الدرجة المتوسطة للضغوط في كل بعد أو على مجموع الأبعاد مما يؤشر إن مستوي الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من طلاب التدريب الميداني كان دون المستوى المتوسط وعلى جميع الأبعاد ما عدا بُعد ضغوط المدرسة حيث كانت بمستوى متوسط ، وكذلك قيم اختبار (ت) كانت جميعها دالة إحصائية لأنها مستويات دلالتها أقل من مستوى (0.05) ، ما عدا بُعد ضغوط المدرسة كانت قيمة الاختبار ت (0.354) ، وبخصوص مجموع مقياس الضغوط كانت درجة متوسط العينة (120.05) وهي أقل من درجة المتوسط النظري للمقياس (135) وكذلك قيم اختيارات ت (120.05) كانت دالة إحصائية لان مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) . وهذه النتيجة تؤشر إن درجة مستوى الضغوط لدى أفراد العينة كانت دون المستوى المتوسط .

4_1_2 عرض نتائج التساؤل الثاني .

جدول (7)

هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية بين طلاب التدريب الميداني بحسب الجنس.

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار t	الدلالة
عبء دور وغموضه	ذكور	20	20.16	4.66	.952	.324
	إناث	20	23.25	4.11		
ضغوط العمل	ذكور	20	22.32	3.91	* 2.95	.011
	إناث	20	23.31	3.53		
ضغوط المدرسة	ذكور	20	25.10	5.33	*2.91	.013
	إناث	20	21.27	4.61		
الرضا المهني	ذكور	20	24.12	4.53	.765	.324
	إناث	20	22.23	3.80		
توجيهات المشرف	ذكور	20	23.40	4.52	**3.52	.000
	إناث	20	21.12	4.63		
مجموع المقياس	ذكور	20	115.1	16.63	1.20	.188
	إناث	20	111.25	13.52		

*القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18 = 2.10

** القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة 0.01 ودرجة حرية 18 = 2.86

يتبين من الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية لطلاب التدريب الميداني من أفراد عينة الباحث بحسب الجنس حيث كانت بشكل عام متقاربة جدا ، واستخدم الباحث اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين لمعرفة الفروق في درجة الضغوط ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التدريب الميداني بحسب الجنس في بُعد عبء الدور وغموضه وبُعد الرضا المهني ومجموع المقياس حيث إن قيم اختبار (ت) كانت غير دالة إحصائية لأن مستويات دلالتها كانت أكبر من مستوى (0.05) بينما هناك فروق دالة إحصائية في أبعاد ضغوط العمل حيث سجلت الطالبات متوسط حسابيا (23.31) أكبر من متوسط الطلبة

الذكور (22.32) وبُعد ضغوط المدرسة حيث سجل الطلبة الذكور متوسط حسابيا (25.10) أكبر من متوسط الطالبات (21.27) وفي بُعد توجيهات المشرف حيث سجل

الطلبة متوسط حسابيا (23.40) اكبر من متوسط الطلبات (21.12) وتؤشر قيم الاختبار على هذه الإبعاد الثلاثة دلالة إحصائية لان مستويات دلالتها اقل من مستوى (0.05)

4_2 مناقشة النتائج :-

اتضح من الجداول (6 ، 7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التدريب الميداني ، بكلية التربية البدنية بسبها ، بحسب متغيرات الباحث .
وخلال ما توصل إليه الباحثان بأن درجات الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني ، بكلية التربية البدنية / سبها ، كانت جميعها دون المتوسط ، وهذا يعني بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوط النفسية على متغيرات البحث ، لان الضغوط النفسية لها تأثير على سلوك الطلاب ، وبعد هذا الانخفاض مؤشراً على عدم وجود ضغوط نفسية لدى عينة البحث بشكل عام ، وقد يكون سبب هذا الانخفاض في نوع أفراد العينة من تخصص واحد (تربية بدنية) وكما لهذا التخصص مواد منهجية علمية لها أهداف وأغراض تعليمية وتدريبية وتربوية ، و ينعكس اثر هذه المواد علي أدائهم وعطائهم و تصرفاتهم وسلوكهم سواء كان الطالب في السنة الثالثة أو الرابعة ، وأشار عبد الرحمن صالح عبد الله ، بأن طالب الكلية أو المعهد الذي يتدرب على التدريس والوظائف التي يقوم بها الطالب المعلم تحت إشراف المؤسسة التعليمية التي يدرس بها . فهو طالب لأنه لم يكمل دراسية في المعهد أو الكلية .

و أشار أيضاً أحمد جميل عايش (2008) ، بأن " معلم التربية الرياضية هو أكثر قدرة على القيام بدوره في مساعدة التلاميذ على النمو السليم بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ومن هنا تأتي أهمية الإعداد المهني والتربوي لمدرس التربية الرياضية وصولاً إلى تحقيق أمثل لنمو التلميذ مما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة ، إذ تقع على عاتقه تربية التلاميذ من خلال ممارستهم للأنشطة التي تناسب ميولهم وحاجاتهم " (1 :)

الفصل الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

2.5 التوصيات

1_5 الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث تمكن الباحثان من التوصل إلى :

1-1_5 مستوى الضغوط لدى طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسببها ، اقل من المتوسط أي يتميزون بضغوط منخفضة .

2-1_5 اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس الضغوط النفسية ونتائج كانت متقاربة جدا .

2_5 التوصيات :-

في ضوء النتائج يوصي الباحثان بما يلي :-

1-2_5 العمل على رفع المستوى الأداء ، لطلاب التدريب الميداني .

2-2_5 التركيز على الجانب المعرفي والاطلاع المستمر فيما يخص جانب التدريس .

3-2_5 إعطاء المزيد من اهتمام المشرفين في المدارس من خلال توفير بيئة عمل

مناسبة تجعل طلاب التدريب الميداني قادرين على تقديم المزيد من الانجازات ويشعرون

بالراحة والاستقرار .

المراجع

- 1_ أحمد جميل عايش (2008) : أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية ،
كلية العلوم التربوية الجامعية ، الأونروا اليونسكو
،النشر والتوزيع - عمان .

- 2_ أيمن محمد عبدا لرحمن (2003) : مقياس الرضا الوظيفي لمعلم التربية الرياضية
للمرحلتين الإعدادية والثانوية ، مجلة أسبوط العلوم
وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس عشر
الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
أسيوط .
- 3_ جرير وسارا (2000) : من اجل إدارة الضغوط بنجاح ، بيروت ، دار الخليج .
- 4_ حمدي على الفرماوي (1994) : الضغوط النفسية ، مكتبة أنجلو المصرية القاهرة .
- 5_ سيد محمود الطواب (2008) : الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، كلية التربية
جامعة الإسكندرية مركز الإسكندرية للكتاب .
- 6_ صفاء الأعرس (1989) : برنامج في تنمية دافعية الانجاز، مركز البحوث التربوية، قطر
- 7_ عباس إبراهيم متولي (2000) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة
وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة
الابتدائية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية
الانجلو المصرية ، القاهرة ، المجلد 10 .
- 8_ عبد الرحمن الطريري (1994) : الضغط النفسي ، مفهومة ، تشخيصه ، طرق علاجه
ومقاومه ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية
- 9_ عبد الرحمن صالح عبد الله (2004) : التربية العملية ومكنتها في برامج تربية
المعلمين ، دار وئل ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن
- 10_ لبنى صبري سليمان (2000) : مقياس الضغوط النفسية ، كلية التربية ولندا سمير
جامعة القدس ، منطقة غزة .
- 11_ مجدي محمد فهيم (2009) : الأسس العلمية والعملية لطرق التدريس ، الناشر دار

الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .

12_ محسن أحمد الحضيبي (1991) : الضغوط الإدارية الظاهرة الأسباب العلاج ، مكتبة

مدبولى ، القاهرة .

13_ محمد السيد نجيب (1994) : الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط

لدى عينة من المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة

كلية التربية ، جامعة عين شمس .

14_ مصطفى باهى وآخرون (2002) : الصحة النفسية في المجال الرياضي ، نظريات

وتطبيقات ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

15_ ونيس سليمان عبد الرحمن (2009) : الضغوط النفسية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين

كرة السلة ببعض أندية الدرجة الأولى ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة

طرابلس

الـلـحـق (1)

(مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني)

م	العبـارات	أعراض بشدة	أعراض	لا أدري	أوافق	أوافق بشدة
1	أشعر بأن المشرف يؤمن بمبدأ روح الفريق في المدرسة .					
2	أشعر بأن المشرف يصـر على اتخاـذ القـرارات منفردا ويترك لي لتنفيذ					

					فقط .
3					أشعر بأن المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المشرف كافية لنقوم بأعمالنا .
4					أشعر بأن المشرف يقدم النصح والإرشاد إذا لزم الأمر .
5					أشعر بأن المشرف غالبا ما يستمع لي خلال حديثي معه.
6					أشعر بأن المشرف يقف إلى جانب الطالب المعلم دائما .
7					أشعر بأن المشرف يتيح لنا الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب.
8					يقدر المشرف قدرات الطالب المعلم ويشركهم في تحديد الأهداف وتنفيذها .
9					أشعر بالضيق من الزيارات المفاجئة للمشرف .
10					كثيرا ما أشعر بأن تحضير وتنفيذ الدرس يسبب لي الكثير من الإجهاد
11					كثيرا ما أشعر بإجهد حينما أحاول حل المشاكل الطلابية .
12					أشعر بأنني راضي عن أدائي .
13					أشعر بأن العائد المادي لمهنة التعليم غير كافي على الإطلاق.
14					أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام بحصة التربية الرياضية .
15					كثيرا ما أشعر بأن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني .
16					أشعر بأن نموي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني .
17					أشعر بأنني لا أملك السيطرة على الضبط الوضع المدرسي .
18					أشعر بالإحباط من النظرة الدونية لمعلم التربية البدنية .
19					أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي إدارة عملي بشكل فاعل
20					أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي .
21					أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة .
22					أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به .
23					كثير ما استلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة .
24					كثير ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات التحضير و الأداء .
25					أشعر بأنني اختلف مع زملائي في وجهات النظر .
26					كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية .
27					أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي .
28					أشعر بأنني على إطلاع كافي بما يجري حولي بالمدرسة.
29					أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة .
30					أشعر بأن إدارة المدرسة تتيح لي ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.
31					كثيرا ما تقوم إدارة لمدرسة بأخذ آراء الهيئة التدريسية قبل القيام بالأعمال .
32					كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر .
33					أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر .
34					كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر .
35					أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر .
36					أشعر بأن جميع المدرسين يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم
37					أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .
38					أشعر بأن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى تقتي بقدراتي المهنية .
39					أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .

					أشعر بأن عملي له أهمية كبيرة بالمقارنة مع أمور حياتي الأخرى.	40
					لا أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم .	41
					أشعر بأن علاقات العمل بين زملائي ودية متينة .	42
					أشعر بأنني وزملائي لا نفهم بعضنا بعض.	43
					أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع التلاميذ متاحة دائماً	44
					أشعر بأن التدريس يعمل على تقوية الروابط الاجتماعية بيننا .	45