

## (دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لطلاب التدريب الميداني)

بكلية التربية البدنية - جامعة سبها

\*أ. نوري حسن إكرفيت

\*أ. الطاهر علي المعرف

\*أ. محمد سلامة النوبصري

### المقدمة:

يواجه طلابُ التدريب الميداني الكثيرَ من المواقف التي تتضمن الخبرات المرغوب فيها، أو مهددة له وتُعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب، وتُعيقه في أداء مهامه، وتُسمى هذه المواقف بالضغوط، والتي تؤدي إلى الضغط النفسي، فالنجاح في كثير من الأعمال يعتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والجماعة .

وتُعد التربية العملية إحدى الفعاليات التربوية المهمة في مجال إعداد المعلمين وتدريبهم باعتبارها عملية تُساعد الطالب في امتلاك الكفايات التعليمية التي تستلزمها طبيعة دوره المهني في التعليم، إذ يُمارس التدريب في مواقف ميدانية طبيعية، يترجم فيها الطالب معارفه النظرية إلى وقائع عملية ملموسة، فهي فترة تدريب موجّهة يقضها الطالب في مدرسة محدّدة يقوم في أثناءها بالتدريب على تدريس مادة التخصص (للتلاميذ)، وتحت إشراف متخصص، إذ يُمارس فيها مهارات التدريس، ويوجّه خلالها من أجل إتقان المهارات التي تمكّنه من أداء عمله بشكل فعّال (2 : 12).

وذكر تجاني بن الطاهر: (2013) أن: "الضغط النفسي يظهر متمثلاً في مجموعة من الأعراض التي تختلف في الدرجة من شخص لآخر، وفي مقدمة هذه الأعراض الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، والقلق، والغضب، والاستنزاف الانفعالي، والجسماني، فالتعرض المستمر للضغوط ولاسيما في مستواها الشديد، يمكن أن يؤدي إلى الارتباك في الحياة والعجز عن اتخاذ القرار ونقص التفاعل مع الآخرين وتفشي أعراض الأمراض الجسمية، وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي، كما تلعب ضغوط العمل كذلك دوراً رئيسياً في حدوث الإنهاك، والإرهاق، واستنفاد القوة

والنشاط التي تصيب أصحاب المهن، فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب" (2 : 2) حيث يرى فاروق السيد جبريل (1991) إن: "الضغوط تعبر عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي، وتحدث نتيجةً للحوادث التي تسبب قلقاً أو إزعاجاً، أو تحدث نتيجةً لعوامل عدم الرضا، أو نتيجةً للصفات العامة التي تسود بيئة العمل، أو أنها تحدثُ للتفاعل بين هذه المسببات، وإن حدة الضغط تتوقف على مدى استجابة الفرد لتأثير هذه العوامل أثناء التفاعل في المواقف جميعاً" (9 : 271).

### مشكلة الدراسة :

تكمن مشكلة الدراسة في التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلابَ التدريب الميداني وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتتمثل مشكلة الدراسة في السؤال التالي : ما درجة الضغوط النفسية التي تواجه طلابَ التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بجامعة سبها ؟ وينبثق من هذا السؤال التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بجامعة سبها على مقياس الضغوط النفسية التي تُعزى لمتغير الجنس ( طلبة، وطالبات ) ؟  
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بجامعة سبها على مقياس الضغوط النفسية التي تُعزى لمتغير المستوى التعليمي (سنة ثالثة – سنة رابعة) ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسبها على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير السكن ( السكن الجامعي – السكن مع الأهل ) ؟  
وأشار أمين أنور الخوالي وآخرين: ( 1998 ) بأن التربية البدنية تشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها وطرقها الخاصة بها، وعلى هذا الأساس، لا يجب أن تتعارض أهداف التربية البدنية، وأهداف التربية مادام الهدف لهما هو: (إعداد الطالب) إعداداً شمولياً متكاملًا كمواطن ينفع نفسه ووطنه . ( 1 : 19 ).  
أهمية الدراسة :

ترجع أهمية هذه الدراسة للاهتمام بجانب مهم من جوانب العملية التعليمية والتدريبية والتربوية هو الطالب المعلم، العنصر الفاعل في هذه المرحلة التعليمي، ونظراً للدور التي تلعبه المؤسسات التعليمية في إنتاج وتأهيل كوادر تساهم في استمرارية العملية التعليمية، وتكمن أهمية الدراسة أيضاً في تصور الجوانب التطبيقية، التي يمكن أن تحد وتقلل من الضغوط النفسية، التي يتعرض لها الطالب المعلم في طبيعة المخرجات التي تتحقق سنوياً في مجال التعليم الجامعي، حيث نعلم إن كليات التربية البدنية من المؤسسات التعليمية والتربوية التي تتم فيها عملية التعليم والتوجيه التربوي .

كما أشار عصام الدين متولي عبد الله: ( 2007 ) بأن درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص بهذه المواد، ويتوقف تحضير الدرس على العديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الأهداف والأغراض، وهذه بعض الأغراض :

1\_ الجوانب النفسية ومن أمثلتها: (زيادة دافعية نحو التدريب، تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، تنمية عوامل الطموح الايجابية).

2\_ الجوانب الاجتماعية ومن أمثلتها: (التعاون مع الآخرين، احترام مشاعر الآخرين، اكتساب الطلاب أصول ومبادئ التعامل مع الآخرين، التدريب على القيادة). ( 8 : 106,107 ).

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الآتي :

– التعرف على الفروق في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسبها على مقياس الضغوط النفسية، حيث تُعزى لمتغير الجنس: ( طلبة – طالبات ).

– التعرف على الفروق في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسبها على مقياس الضغوط النفسية، التي تُعزى لمتغير المستوى الدراسي: (سنة ثالثة – سنة رابعة).

- التعرف على الفروق في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسببها على مقياس الضغوط النفسية، التي تُعزى لمتغير السكن:( السكن الجامعي – السكن مع الأهل).

فروض الدراسة :

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسببها على مقياس الضغوط النفسية، التي تُعزى لمتغير الجنس:( طلبة – طالبات ).

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسببها على مقياس الضغوط النفسية، التي تُعزى لمتغير المستوى الدراسي:( سنة ثالثة – سنة رابعة ).

— لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات طلاب التدريب الميداني بسببها على مقياس الضغوط النفسية، التي تُعزى لمتغير السكن:( السكن الجامعي – السكن مع الأهل ).

مصطلحات الدراسة :

الضغط: "هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالاً مؤثرة على سلوك الفرد ويعوق توازنه النفسي والعاطفي ويؤدي إلى إحداث توتر عصب أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجهه". ( 10 : 12 ).

الضغوط النفسية: "هي الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد في الاستجابة لهذا الموقف". ( 3 : 89 ).

التدريب الميداني: هو محاولة تعريف لطالب المعلم بأساسيات العملية التدريسية والمهارات اللازمة لها وكذلك إمداد الطالب المعلم بنظم واللوائح التربوية العملية والتي هي واحدة تقريباً من وحدات التعليمية في جميع ( كليات التربية الرياضية ). ( 5 : 7 ).

تعرف الضغوط النفسية إجرائي في هذه الدراسة : هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المعلم في إجابته على محاور مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية والمتعلقة، بالمحاور توجيهات المشرفين والضغط المهنية وعب الدور وغموضه وضغوط المدرسة وضغوط العلاقات في العمل .

كلية التربية البدنية: هي مؤسسة من المؤسسات التعليمية والتربوية تقع في الجنوب الليبي تحت مظلة وزارة التعليم العالي جامعة سبها . ( الباحثان )

دائرة سابقة :

1\_ دراسة ( محمد الشبراوي محمد )، ( 2005 )، ( 11 ) .

\_ عنوان الدراسة: " علاقة مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم "

\_ هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم .

\_ التعرف إلى الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً لمتغير: الجنس، وسنوات الخبرة .

\_ نتائج الدراسة: وجود فروق بين الجنسين في ضغوط لصالح المعلمين، وعدم وجود فروق في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغير سنوات الخبرة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون في الدراسة الحالية:(المنهج الوصفي)الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة  
مجالات الدراسة :

- المجال البشري: طلبة وطالبات السنة الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية - جامعة سبها .

- المجال الزمني: للفترة من: 5 /1/ 2018 م

- المجال المكاني : كلية التربية البدنية - جامعة سبها .

يتمثل المجتمع الأصلي للدراسة في جميع طلاب المرحلتين الثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية بسبها،  
وبالبالغ عددهم (70) طالب وطالبة، منهم ( 36 ) طالب، و ( 34 ) طالبة، ولقد تم استبعاد طالب لعدم الحضور .

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وعددهم (69) طالب وطالبه .

توصيف عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي . والجدول ( 1 ) يبين ذلك : ن = ( 69 ) .

المجموع	المستوى الدراسي		الدلالات الإحصائية	الجنس
	سنة رابعة	سنة ثالثة		
35	16	19	التكرار	ذكور
%100	% 45.7	% 54.3	النسبة %	
34	18	16	التكرار	إناث
% 100	% 52.9	% 47.0	النسبة %	
69	34	35	التكرار	المجموع
% 100	% 49.3	% 50.7	النسبة %	

يتضح من الجدول ( 1 ) أن نسبة مستوى الدراسي سنة ثالثة لدى عينة الذكور 54.3 % ولدى عينة الإناث 47.0 % ، أما نسبة مستوى الدراسي سنة رابعة لدى عينة الذكور 45.7 % ولدى عينة الإناث 52.9 % ، في حين أن نسبة مستوى الدراسي سنة ثالثة لدى مجموع أفراد العينة 50.7 % وللسنة الرابعة 49.3 % .

توصيف عينة الدراسة وفقا لمتغير محل السكن والجدول ( 2 ) يبين ذلك .

جدول ( 2 ) ن = ( 69 )

المجموع	محل السكن		الدلالات الإحصائية	الجنس
	سكن مع الأهل	سكن جامعي		
35	21	14	التكرار	الذكور
% 100	% 60.0	% 40.0	النسبة %	
34	16	18	التكرار	الإناث
% 100	% 47.1	% 52.9	النسبة %	
69	37	32	التكرار	المجموع
% 100	% 53.6	% 46.4	النسبة %	

يتضح من الجدول ( 2 ) أن نسبة السكن الجامعي من أفراد العينة الذكور كانت 40.0 %، أما نسبة السكن مع الأهل فكانت نسبتهم 60.0 %، بينما كانت نسبة الإناث السكن الجامعي 52.9 %، أما نسبة السكن مع الأهل فكانت 47.1 %، في حين كانت نسبة مجموع أفراد العينة 46.4 % سكن جامعي، أما الساكنين مع الأهل فكانت نسبتهم 53.6 % .

وسائل جمع البيانات :

في ضوء أهداف وطبيعة الدراسة قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية بشكل عام، والمرتبطة بالمجال التربوي التعليمي الرياضي بشكل خاص، ومن أمثلة هذه البحوث والقوائم والمقاييس التالي.

. قائمة الضغوط النفسية للمدرسين .إعداد: طلعت منصور و فيولا الببلاوي ( 5 : 11 – 25).

. قائمة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الرياضي .إعداد : صبري إبراهيم عمران

( 4 : 14 - 18 ).

## \_ تصحيح المقياس :

العبارات الايجابية والسلبية كانت درجاتها كالتالي :

## جدول ( 3 )

العبارات	أعارض بشدة	أعارض	لا أدري	أوافق	أوافق بشدة
الايجابية	5	4	3	2	1
السلبية	1	2	3	4	5

ولمعرفة درجة الضغوط النفسية يتم جمع درجات الطلاب في القائمة، فكلما اقترب مجموع درجاتهم من الدرجة القصوى للقائمة، كلما زاد درجة الضغوط النفسية لديهم سواء بالنسبة لدرجة المحور، أو الدرجة الكلية لقائمة الضغوط النفسية، والعكس صحيح .

## المعاملات العلمية لقائمة الضغوط النفسية :

استناداً على الخطوة السابقة قام الباحثان بدراسة استطلاعية باستطلاع آراء طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسبها، عن أهم مصادر الضغوط النفسية لديهم، وتم إجراء هذه الدراسة في الفترة ما بين 5-2018/1/8 م . على عينة قوامها ( 20 ) طالب وطالبة بالتساوي (10) طلاب، و(10) طالبات وبنسبة 29 % من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة الأساسية .

والجدول ( 3 ) يوضح ذلك الأهمية النسبية لرأى طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية عن أهم الضغوط النفسية لديهم.

الترتيب	غير مهمة		مهمة إلى حد ما		مهمة جدا		محتوى الحور	رقم
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
5	15.0	3	20.0	4	65.0	13	ضغوط نفسية المرتبطة بالعمل	1
2	5.0	1	10.0	2	85.0	17	ضغوط نفسية المرتبطة بالمهني	2
4	10.0	2	15.0	3	75.0	15	ضغوط نفسية المرتبطة بالمدرسة	3
3	10.0	2	10.0	2	80.0	16	ضغوط عب الدور وغموضه	4
1	0.00	0	5.0	1	95.0	19	ضغوط توجيهات المشرف	5

من الجدول(4) قام الباحثون بتحليل إجابات عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة حول أهم مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني، وحساب النسبة المئوية، وقد أسفرت هذه الإجراءات على قبول جميع المحاور الخمسة، ويمكن اعتمادها كمحاور لقائمة الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسبها وهي كالتالي مرتبة وفقا لحساب النسبة المئوية :

- 1- ضغوط توجيهات المشرف .
- 2- ضغوط نفسية مرتبطة بالمهني .
- 3- ضغوط نفسية مرتبطة بالعب الدور وغموضه .
- 4- ضغوط مرتبطة بالمدرسة .
- 5- ضغوط مرتبطة بالعمل .

1. حساب صدق البناء الداخلي العبارات القائمة، وقد تضمنت ذلك الخطوات التالي :

- إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه العبارة في القائمة .

#### جدول ( 5 )

قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه للمحور

الأول والثاني من قائمة الضغوط النفسية ن=20

المحور	رقم العبارة	العبارات	معمل الارتباط
توجيهات المشرف	1	أشعر بأن المشرف يؤمن بمبدأ روح الفريق في المدرسة .	.459*
	2	أشعر بأن المشرف يصبر على اتخاذ القرارات منفردا ويترك لي لتنفيذ فقط .	.862**
	3	أشعر بأن المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المشرف كافية لنقوم بأعمالنا .	.574**
	4	أشعر بأن المشرف يقدم النصيح والإرشاد إذا لزم الأمر .	.790**
	5	أشعر بأن المشرف غالبا ما يستمع لي خلال حديثي معه .	.499*
	6	أشعر بأن المشرف يقف إلى جانب الطالب المعلم دائما .	.848**
	7	أشعر بأن المشرف يتح لنا الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب .	.634**
	8	يقدر المشرف قدرات الطالب المعلم ويشركهم في تحديد الأهداف وتنفيذها .	.604**
	9	اشعر بالضيق من الزيارات المفاجئة للمشرف .	.454*
الضغوط المهنية	1	كثيرا ما أشعر بأن تحضير وتنفيذ الدرس يسبب لي الكثير من الإجهاد .	.684**
	2	كثيراً ما أشعر بإجهاد حينما أحاول حل المشاكل الطلابية .	.609**
	3	أشعر بأنني راضي عن أدائي .	.508*
	4	أشعر بأن العائد المادي لمهنة التعليم غير كافي على الإطلاق .	.461*
	5	أشعر بأن التلاميذ الديمهم اهتمام بحصة التربية الرياضية .	.607**
	6	كثيرا ما أشعر بأن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني .	.595**
	7	أشعر بأن نموي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني .	.741**
	8	أشعر بأنني لا أملك السيطرة على الضبط الوضع المدرسي .	.600**
	9	أشعر بالإحباط من النظرة الدونية لمعلم التربية البدنية .	.581*

\*\* معنوي عند مستوى 0.01=0.537 \* معنوي عند مستوى 0.05=0.423

يتضح من الجدول ( 5 ) التالي :

جميع عبارات المحور الأول والثاني حققت معاملات ارتباط دال إحصائيا عند مستوى ( 0.05 )

### جدول ( 6 )

قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه المحور الثالث والرابع والخامس من قائمة الضغوط النفسية ن=20

المحور	رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط
عب الدور وغموضه	1	اشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي إدارة عملي بشكل فاعل .	.656**
	2	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي .	.646**
	3	أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة .	.479*
	4	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به .	.448*
	5	كثيرا ما استلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة .	.508*
	6	كثيرا ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات التحضير و الأداء .	.626**
	7	أشعر بأنني اختلف مع زملائي في وجهات النظر .	.686**
	8	كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية .	.596**
	9	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي .	.782**
ضغوط المدرسة	1	أشعر بأنني على إطلاع كافي بما يجري حولي بالمدرسة .	.674**
	2	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة .	.664**
	3	أشعر بأن إدارة المدرسة تتيح لي ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا .	.451*
	4	كثيرا ما تقوم إدارة لمدرسة بأخذ آراء الهيئة التدريسية قبل القيام بالأعمال .	.477*
	5	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر .	.561*
	6	أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر .	.529*
	7	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر .	.593**
	8	أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر .	.531*
	9	أشعر بأن جميع المدرسين يقدرون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم .	.786**
ضغوط العمل	1	أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .	.665**
	2	أشعر بأن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية .	.649**
	3	أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .	.471*
	4	أشعر بأن عملي له أهمية كبيرة بالمقارنة مع أمور حياتي الأخرى .	.452*
	5	لا أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم .	.515*
	6	اشعر بأن علاقات العمل بين زملائي ودية متينة .	.622**
	7	أشعر بأنني وزملائي لا نفهم بعضنا بعض .	.735**
	8	أشعر بأن إمكانيات الحوار المباشر مع التلاميذ متاحة دائما	.598**
	9	أشعر بأن التدريس يعمل على تقوية الروابط الاجتماعية بيننا .	.777**

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.423

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.537



يتضح من الجدول ( 6 ) أن جميع عبارات المحاور الثالث والرابع والخامس، حققت ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

إيجاد العلاقة بين درجة كل محور والدرجة الكلية للقائمة :

تضمنت هذه الخطوة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الخمسة للقائمة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية . والجدول ( 6 ) يبين ذلك .

#### جدول ( 7 )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الخمسة والدرجة الكلية للمقياس. ن=20

م	المحاور	عدد العبارات	معاملات الارتباط
1	توجهات المشرف .	9	.857**
2	ضغوط نفسية مرتبطة بالمهني .	9	.973**
3	ضغوط نفسية مرتبطة بالعب الدور وغموضه .	9	.990**
4	ضغوط مرتبطة بالمدرسة .	9	.967**
5	ضغوط مرتبطة بالعمل .	9	.988**
	المجموع	45 عبارة	

يتضح من الجدول ( 7 ) أن القيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الخمسة والدرجة الكلية للقائمة قد تراوحت ما بين: 0.857 الى 0.990، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء الداخلي للقائمة الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني .

\_ ثبات قائمة الضغوط النفسية :

بعد التحقق من صدق الداخلي قام الباحثون بإيجاد ثبات عبارات ومحاور وقائمة الضغوط النفسية عن طريق استخدام معامل (إلفالكر، ونباك) . والجدول ( 7 ) يبين ذلك .

## جدول ( 8 )

المحور	رقم	محتوى العبارات	معامل إلفا لكرونياك	
			للمحور ككل	للعبارات
توجهات المشرف	1	أشعر بأن المشرف يؤمن بمبدأ روح الفريق في المدرسة .	0.740	
	2	أشعر بأن المشرف يصبر على اتخاذ القرارات منفردا ويترك لي لتنفيذ فقط .	0.221	
	3	أشعر بأن المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المشرف كافية لنقوم بأعمالنا .	0.729	0.785
	4	أشعر بأن المشرف يقدم النصيح والإرشاد إذا لزم الأمر .	0.721	
	5	أشعر بأن المشرف غالبا ما يستمع لي خلال حديثي معه.	0.735	
	6	أشعر بأن المشرف يقف إلى جانب الطالب المعلم دائما .	0.714	
	7	أشعر بأن المشرف يتيح لنا الفرصة للابتكار والإبداع والتجريب.	0.725	
	8	يقدر المشرف قدرات الطالب المعلم ويشركهم في تحديد الأهداف وتنفيذها .	0.724	
	9	اشعر بالضيق من الزيارات المفاجئة للمشرف .	0.739	
ضغوط المهنية	1	كثيرا ما أشعر بأن تحضير وتنفيذ الدرس يسبب لي الكثير من الإجهاد .	0.714	
	2	كثيراً ما أشعر بإجهاد حينما أحاول حل المشاكل الطلابية .	0.721	
	3	أشعر بأنني راضي عن أدائي .	0.731	
	4	أشعر بأن العائد المادي لمهنة التعليم غير كافي على الإطلاق.	0.735	
	5	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام بحصة التربية الرياضية .	0.720	
	6	كثيرا ما أشعر بأن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني .	0.720	0.763
	7	أشعر بأن نموي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني .	0.725	
	8	أشعر بأنني لا أملك السيطرة على الضبط الوضع المدرسي .	0.729	
	9	أشعر بالإحباط من النظرة الدونية لمعلم التربية البدنية .	0.692	

## جدول ( 9 )

المحور	رقم	محتوى العبارات	معامل لكرونباك	
			للعبارات	للمحور
0.761	1	اشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي إدارة عملي بشكل فاعل	0.727	
	2	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي .	0.732	
	3	أشعر بأنني لا أستطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة .	0.750	
	4	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به .	0.749	
	5	كثيرا ما استلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة	0.743	
	6	كثيرا ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات التحضير والأداء .	0.737	
	7	أشعر بأنني اختلف مع زملائي في وجهات النظر .	0.734	
	8	كثيرا ما أشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية .	0.739	
	9	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي .	0.727	
0.796	1	أشعر بأنني على اطلاع كافي بما يجري حولي بالمدرسة.	0.726	
	2	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة .	0.727	
	3	أشعر بأن إدارة المدرسة تتيح لي ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا.	0.742	
	4	كثيرا ما تقوم إدارة لمدرسة بأخذ آراء الهيئة التدريسية قبل القيام بالأعمال .	0.745	
	5	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر.	0.739	
	6	أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر.	0.728	
	7	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر.	0.714	
	8	أشعر بأن المدرسة التي أطبق فيها تبعث على الإجهاد والتوتر.	0.732	
	9	أشعر بأن جميع المدرسين يقدرّون أهمية العلاقات الشخصية فيما بينهم	0.714	
0.789	1	أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .	0.723	
	2	أشعر بأن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية .	0.725	
	3	أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية .	0.740	
	4	أشعر بأن عملي له أهمية كبيرة بالمقارنة مع أمور حياتي الأخرى.	0.743	
	5	لا أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم .	0.737	
	6	اشعر بأن علاقات العمل بين زملائي ودية متينة .	0.725	
	7	أشعر بأنني وزملائي لا نفهم بعضنا بعض.	0.719	
	8	أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع التلاميذ متاحة دائما	0.730	
	9	أشعر بأن التدريس يعمل على تقوية الروابط الاجتماعية بيننا .	0.710	

يتضح من الجداول ( 8 . 9 ) أن قيم معاملات الثبات لعبارات المحاور الخمسة بقائمة الضغوط النفسية أقل من معامل ثبات المحاور مما يدل على أن حذف أي عبارة يؤثر سلباً على المحور .

### جدول ( 10 )

معامل ثبات الفالكرونباك لمحاور وقائمة الضغوط النفسية .

معامل الفالكرونباك		الدلالات الإحصائية
للمحاور	للمقياس ككل	المحاور
	0.807	ضغوط مرتبطة بتوجهيات المشرف
	0.785	ضغوط مرتبطة بالمهني
0.949	0.785	ضغوط مرتبطة بالعبء الدور وغموضه
	0.795	ضغوط مرتبطة بالمدرسة
	0.782	ضغوط مرتبطة بالعمل

يتضح من الجدول ( 10 ) أن قيم الثبات للمحاور الخمسة بقائمة الضغوط النفسية أقل من معامل ثبات القائمة مما يدل على أن حذف أي محور من المحاور يؤثر سلباً على قائمة الضغوط النفسية، و كانت هذه القيم عالية مما يعكس أن المقياس يعطي نتائج متقاربة إذا ما تم إعادة تطبيقه على نفس العينة وبظروف متقاربة جداً .

#### الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة الأساسية باستخدام قائمة الضغوط النفسية لطلاب التدريب الميداني على عينة وعددها ( 50 ) طالب، وطالبة وبنسبة ( 71 % )، تم تطبيق الدراسة في الفترة من 9 / 1 / 2018 إلى 12 / 5 / 2018 م .

#### الأساليب الإحصائية :

قد استخدم الباحثون العديد من الأساليب الإحصائية، وهي :

- \_ المتوسط الحسابي .
- \_ الانحراف المعياري .
- \_ اختبار ( t ) لمتوسطين حسانين .
- \_ ألفا كرونباخ للثبات .
- \_ معامل الارتباط بيرسون .

## عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني، بكلية التربية البدنية بسبها، تبعاً لمتغير الجنس. (طلبة، طالبات).

للتحقق من صدق الفرض قام الباحثون بحساب متوسطات الدرجات الضغوط النفسية، وكذلك حساب الانحرافات المعيارية للجنسين، حيث تم إجراء اختبار ( T ) لتحليل الفروق بين متوسطات المحاور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالية .

## جدول ( 11 )

نتائج اختبار ( T ) لوسطين حسابيين مستقلين بين أفراد عينة البحث بحسب الجنس .

المحاور	الجنس	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
توجهات المشرف	ذكور	21	20.92	4.28	.265	.792
	إناث	29	21.28	4.24		
ضغوط مهنية	ذكور	21	20.38	4.39	.615	.541
	إناث	29	21.14	4.21		
عب الدور وغموضه	ذكور	21	18.43	3.84	.500	.619
	إناث	29	17.86	4.03		
ضغوط العمل	ذكور	21	21.24	4.46	.659	.513
	إناث	29	20.45	3.97		
ضغوط المدرسة	ذكور	21	20.67	4.29	1.24	.218
	إناث	29	19.21	3.92		
المجموع الكلي	ذكور	21	101.67	19.27	.346	.731
	إناث	29	99.39	16.15		

\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.021

\*\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.704

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

## عرض نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة الضغوط النفسية التي تواجه طلاب التدريب الميداني، بكلية التربية البدنية بسبها، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .  
للتحقق من صدق الفرض قام الباحثون بحساب متوسطات الدرجات الضغوط النفسية وكذلك حساب الانحرافات المعيارية للمستوى الدراسي، حيث تم إجراء اختبار ( T ) لتحليل الفروق بين متوسطات المحاور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في البحث .

## جدول ( 12 )

نتائج اختبار ( T ) لوسطين حسابيين مستقلين بين أفراد عينة البحث بحسب المستوى الدراسي .

المحاور	السنة الدراسية	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
توجيهات المشرف	ثالثة	28	21.71	4.25	1.08	.282
	رابعة	22	20.41	4.14		
ضغوط مهنية	ثالثة	28	21.39	4.36	1.07	.289
	رابعة	22	20.09	4.11		
عب الدور وغموضه	ثالثة	28	17.39	3.82	1.45	.153
	رابعة	22	19.00	3.95		
ضغوط العمل	ثالثة	28	21.64	4.25	1.68	.099
	رابعة	22	19.68	3.85		
ضغوط المدرسة	ثالثة	28	19.50	3.81	.618	.536
	رابعة	22	20.23	4.50		
المجموع الكلي	ثالثة	28	101.64	18.66	.448	.656
	رابعة	22	99.41	15.88		

\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.021

\*\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.704

يتضح من الجدول ( 12 ) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) في جميع المحاور والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

## عرض نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثاني على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني، بكلية التربية البدنية بسبها، تبعاً لمتغير السكن .  
للتحقق من صدق الفرض قام الباحثون بحساب متوسطات الدرجات الضغوط النفسية وكذلك حساب الانحرافات المعيارية، حيث تم إجراء اختبار ( T ) لتحليل الفروق بين متوسطات المحاور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والجدول (12) يوضح ذلك .

## جدول ( 13 )

المحاور	السكن	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
توجهات المشرف	جامعي	25	20.80	4.10	.432	.668
	مع الأهل	25	21.41	4.39		
ضغوط مهنية	جامعي	25	20.32	4.19	.826	.413
	مع الأهل	25	21.32	4.36		
عب الدور وغموضه	جامعي	25	17.84	3.70	.465	.644
	مع الأهل	25	18.36	4.19		
ضغوط العمل	جامعي	25	20.56	3.52	.371	.713
	مع الأهل	25	21.00	4.77		
ضغوط المدرسة	جامعي	25	19.28	3.54	.929	.358
	مع الأهل	25	20.36	4.60		
المجموع الكلي	جامعي	25	98.88	15.60	.721	.474
	مع الأهل	25	102.44	19.11		

\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 2.021

\*\*قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.704

يتضح من الجدول (13) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع المحاور والدرجة الكلية للمقياس، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السكن. مناقشة نتائج الفروض:

اتضح من الجداول (13،12،11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التدريب الميداني، بكلية التربية البدنية بسببها، بحسب متغيرات الدراسة.

ويعزى الدارسون من خلال ما أسفرت إليه الدراسة بأن درجات الضغوط النفسية لدى طلاب التدريب الميداني، بكلية التربية البدنية (سببها)، وكانت جميعها دون المتوسط، وهذا يعني بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوط النفسية على متغيرات الدراسة: لأن الضغوط النفسية لها تأثير على سلوك الطلاب، ويعد 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، وأن عكس أثر هذه المواد على أدائهم وعطائهم وتصرفاتهم سواء كان في السنة الثالثة أو الرابعة، وكما أشار عصام الدين متولي عبدالله: (2007)، (8) بأن درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص لهذه المواد، ويتوقف تحضير الدرس على عديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الأهداف والأغراض، لدى الطلاب.

### الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة تمكن الباحث من التوصل إلى :

- 1\_ مستوى الضغوط لدى طلاب التدريب الميداني بكلية التربية البدنية بسببها، أقل من المتوسط كما يتميزون بضغوط منخفضة .
- 2\_ اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع محاور مقياس الضغوط النفسية .

### التوصيات :

في ضوء النتائج يوصي الباحثون بما يلي :

- 1\_ العمل على رفع المستوى الأكاديمي لطلاب التدريب الميداني .
- 2\_ التركيز على الجانب المعرفي والاطلاع المستمر فيما يخص جانب التدريس .
- 3\_ 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 النفسية والاستقرار .
- 4\_ إجراء دراسات مقارنة بين طلاب التدريب الميداني في متغيرات أخرى، وبالأخص فيما يخص الدراسات النفسية .

المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية البدنية



## المراجع :

- 1\_ أمين أنور الخوالي وآخرين ( 1998 ) التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة ، الطبعة الرابعة والنشر دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 2\_ تجاني بن الطاهر: ( 2013 ) الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها بالاضطرابات الصوتية لدى عينة من مدرسي المرحلة الابتدائية – المتوسطة - الثانوية
- 3\_ سيد محمود الطواب: ( 2008 ) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب .
- 4\_ صبري إبراهيم عمران : ( 1996 ) دراسة مقارنة نفسية للضغوط لدى العاملين في المجال الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- 5\_ طلعت منصور : ( 1989 ) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، مكتبة الأنجلو المصرية، 165 شارع محمد فريد، القاهرة .
- 6\_ عبد الحكيم سالم بركة : ( 2012 ) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والكفايات الأدائية لدى معلمي التربية البدنية، بليبيا، رسالة دكتوراه في التربية البدنية، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين .
- 7\_ عبد الله عمر الفدا: ( 2003 ) المرشد الحديث في التربية العملية والتدريب عبد الرحمن عبد السلام المصغر، الطبعة الأولى، الإصدار الثاني ، عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- 8\_ عصام الدين متولي عبدالله ( 2007 ) طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا والنشر، الإسكندرية .
- 9\_ فاروق السيد جبريل : ( 1991 ) الضغوط المهنية لدى المدرسين في مصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية، بحث منشور في كلية التربية البدنية ، جامعة المنصورة .
- 10\_ محسن احمد الحضيري : ( 1991 ) الضغوط الإدارية الظاهرة الأسباب العلاج ، مكتبة مدلولي ، القاهرة .
- 11\_ محمد الشبراوي محمد: ( 2003 ) ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم ، مجلة علم النفس ، العدد 67 السنة 17 الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة .
- 12\_ موقع التربية العملية : <http://damasuniv.edu.sy/faculties/edu/praedu>