ISSN : 1112-4032 المجلة العلمية العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية
مجلة علمية سنوية محكمة
eISSN 2543-3776 العدد الرابع عشر ديسمبر 2017م

علاقة الضغوطات المهنية بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط

د. حرباش براهيم [1]، د . مقراني جمال [2] ، د. جغدم بن ذهيبة [3]، د. بن زيدان حسين [4]، د. فغلول سنوسي[5]

1 معهد التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، الجزائر (brahim.harbach@univ-mosta.dz)
2 معهد التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، الجزائر (djameleps@yahoo.fr)
3 معهد التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، الجزائر (bdjourdem@yahoo.com)
4 معهد التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، الجزائر (Hocine76ben@yahoo.fr)
5 معهد التربية البدنية والرياضية ، مستغانم ، الجزائر (harbachbarhim@hotmail.fr)

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس ، وكذا قياس تقدير الذات ،إضافة إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا في قياس الضغط المهني لأساتذة التربية البدنية تبعا لمتغير الجنس مع قياس تقدير الذات،بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين القياسين ، من أجل هذا اعتمدنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي،كما تمثلت عينة البحث في 50 أستاذا للتربية بدنية و رياضية (من كلا الجنسين بالتساوي) بولاية مستغانم و غليزان، حيث تم استخدام مقياسين في الدراسة مقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية ومقياس روزنبيرغ لتقدير الذات كأداة للبحث إضافة إلى الأدوات الإحصائية ، و جاءت أهم استنتاجات الدراسة أن مستوى الضغط المهني لدى الأساتذة ذكور وإناث منخفض، والإناث أقل انخفاضا منه نسبة إلى الذكور لوجود دلالة الفروق في ذلك تبعا لمتغير الجنس، فيما كان مستوى تقدير الذات مرتفع

لكليهما مع إثبات علاقة الارتباط العكسية بين القياسين للضغوط المهنية وتقدير الذات .

الكلمات المفتاحية: الضغوطات المهنية – تقدير الذات – أستاذ التربية البدنية والرياضية – التعليم المتوسط

The relationship of the work pressure with self evaluation of the sport teachers in the middle school.

Abstract :

The research aim to show the level of the work pressure of sport teachers in the school according to the gender differences, also to measure the self evaluation. In addition to know if there are statistical differences to measure the work pressure of teacher of sport, paying attention to gender with the self evaluation.

the survey of relationship between the two measures, While the test has examined that there is a relationship between the work pressure and the self evaluation of the teacher of sport in the school for that reason, the descriptive method focuses on theoretical on manner .The sample was 50 teachers of Mostaganem and Relizane. We took Mohammed Hassan alawi in work pressure and Rosenberg as tool to measure the self evaluation, in addition to that, the statics which were the percentage and the examination of the differences, and Person coefficient.

The result showed that the level of the work pressure male teacher is higher than female .This means that there are differences in gender .whereas, the self evaluation was higher for both of them, with the affirmation of the relationship and controversial attachment between the two measures of work pressure and self evaluation.

As the students concluded that the amelioration of the image of sport through training and reducing the level of the work pressure of the teacher to realize the educative purpose and interest.

Key words: : Work pressure. Self evaluation. Sport teacher. Middle school

ISSN : 1112-4032 المجلة العلمية العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية
مجلة علمية
سنوية محكمة
eISSN 2543-3776 العدد الرابع عشر ديسمبر 2017م

La relations entre la pressions Professional et l'estime de soi chez les enseignants d'éducation physique et sportive dans l'enseignement moyen

.

Résumé ::

Le but de cette étude est de déterminer le niveau de pression professionnelle chez les enseignants d'éducation physique et sportive au niveau de l'enseignement du cycle moyen selon le sexe, ainsi que , la mesure de l'estime de soi pour identifier l'impact de la pression professionnelle des enseignants d'EPS. Nous avons adopté la méthode descriptive avec 50 enseignants d'EPS de la ville de Mostaganem et de Relizane. Nous avons approché cette étude par l'utilisation des critères de Mohammed Hassan Allawi pour calculer la pression professionnelle et l'auto-évaluation de Rosenberg comme un outil de recherche en plus des outils statistiques.

Les conclusions les plus importantes de cette étude sont que le niveau de la pression professionnelle chez le sexe masculin et féminin est faible alors que l'estime de soi chez chacun d'eux est élevée.

Mots clés: Pression professionnelle – Estime de soi – Enseignement EPS au cycle moyen.

1-مقدمة:

إن الحياة المعاصرة تفرض على الفرد مطالب جديدة و مستمرة و أدوار مختلفة تماشيا مع العصر و ما لحق به من تغير و تطور مستمرين، أصبح العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطا ناجمة عن أعباء المهن و متطلباتها و أصبحت بيئة العمل مليئة بالصراع، و أصبح العامل يسعى وراء تحقيق مكانته؛ وباعتبار أن البيئة التربوية جزء من هذه المجتمعات فإنها ليست بمعزل عن ذلك ، حيث يتعرض العاملين لها لمستويات مختلفة من الضغوط و التوترات، قد تخلف أثارا نفسية و اجتماعية و تنظيمية على كل فرد فيها إذ كثير من العاملين في المؤسسات التربوية يواجهون مواقف و ظروف عديدة، يتعرضون لحالات من الاضطرابات و القلق و الإحباط و الغضب مما يؤثر على حالتهم الصحية و النفسية وكذا على علاقتهم الاجتماعية ، وبالتالي ينعكس هذا على أدائهم و يحد من قدراتهم على تحقيق أهدافهم التربوية (العبادي، علم الاجتماع الرياضي، 1989) ، وعلى هذا الأساس يمثل تقدير الذات أهمية كبيرة لدى كافة المربين و أولياء الأمور على اعتبار أن العمل على جعل الأساتذة يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، و لقد أضحى أمرا جليا أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى المزيد من الكفاءة و الفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية . (حمص أ، 2013)

بدوره أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو كغيره من الأساتذة لا يمكنه الخروج عن نطاق التعليم حيث يعتبر آخر لبنة تضاف إلى نظام التعليم لما له من دور فعال فهو المعلم و المربي و النفساني في آن واحد لذلك يجب أن يظهر أمام تلامذته بالصورة الحسنة لأنه يعتبر القدوة الحسنة و الجيدة لأنه الأستاذ الوحيد المقرب و الذي يحتك بجميع تلامذته يعرف مشاكلهم و معالجتها ، فضلا عن كونه المسعف الأول لذلك ، فبكل هذه الجهود الذي يقوم بها الأستاذ إلا أنه يواجه ضغوطات كثيرة من نواحي متعددة، نفسية، مهنية وغيرها و هي تؤثر سلبا عليه؛ فقد نجد الأستاذ يتفادى الضغط

بطريقته الخاصة ويكون المثال الأعلى، و إما نجده مستسلما للضغوط، فيكون بذلك الأستاذ الفاشل الغير القادر على تأدية مهامه، فهي التي تتغلب عليه وتجعله المثال الأدنى في نظرة التلاميذ (عبد المجيد، 1984)؛ و انطلاقا من هذا جاءت فكرة الدراسة التي تكمن في التعرف على العلاقة بين المتغيرين مستوى الضغوط المهنية وتقدير الذّات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط.

2-المشكلة:

إن الضغوط المهنية يمكنها أن تتحول إلى مشاكل مهنية مدمرة لتقدير أستاذ التربية البدنية والرياضية لذاته و هناك العديد من الدراسات التي ربطت الضغط الزائد بأعراض جسدية، نفسية، و سوء التوافق و ضعف الأداء. (مخلوف، 2010) فلابد من الإشارة إلى أن العلاقة بين الضغوط في العمل ومستوى تقدير الذات ليست علاقة بسيطة بل هي معقدة أكثر مما يتصورها العديد منا كونها ترتبط بالمهمة التي يؤديها العامل، و تكمن خطورة هذه المشكلة فيما يترتب عليها من أثار سلبية عندما يواجه الفرد ضغوطا عالية لا يستطيع تحملها، و تعرض صحة الفرد لكثير من المتاعب أو يكون غير متوافق مع نفسه و مع عمله، فالضغوط المهنية صارت تحدد سلوك كل أستاذ في مجال تخصصه من خلال تصرفاته و أفعاله و درجة دافعيته ومن هنا يتطلب على كل أستاذ أن يكون مستقرا نفسيا و واثقا من نفسه من خلال فهمه الإيجابي لذاته و تقديره لنقاط قوته و استثمارها و تحسينها للوصول إلى أفضل مستوى، ويكون أكثر ثقة و أمنا في معاملاته مع الآخرين و في الأعمال التي يقوم بها، أما الفرد الذي لديه مفهوم الذات السلبي يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ، و بالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل و الصعوبات (عبد الله، 1988)، و يشير محمد حسن علاوى كذلك " إلى أن نزعة الميل إلى التفاؤل هو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث الأشياء أو الأحداث السيئة و هي سمة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية الجيدة لدى الفرد ". (علاوى، 1998).

وبناءا على ماسبق ذكره فقد لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم المهنية و احتكاكهم بأساتذة التربية البدنية و الرياضية أن هناك ضغوط مهنية يتعرض لها الأساتذة وهذا ما دفع بهم إلى التطرق الى هذه الإشكالية ومحاولة التعرف على هذه الضغوط وعلاقتها بتقدير الذات وأثرها على مستوى الأداء المهني والسيطرة على ضغوط المهنة و التخفيف منها؛ ولهذا تكمن مشكلة دراسة موضوع الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط ،هذا ما جعل الباحثين يتجهون إلى دراسة الموضوع قصد إيضاح العلاقة بين المتغيرين قيد البحث،إذ أن الضغوطات في المجال المهني تجعل الأساتذة يقدرون ذواتهم بشكل إيجابي أو سلبي، وعليه يطرح التساؤل العام على النحو التالي :

– ما طبيعة العلاقة بين الضغط المهني و تقدير الذّات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط؟

انطلاقا من هذا التساؤل تفرعت لنا التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط المهني بين أساتذة التربية البدنية والرياضية الذكور و الإناث في الطور المتوسط؟
- ما هو مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذّات بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذكور و الإناث في التعليم المتوسط ؟

3-الأهداف:

الهدف العام: الكشف عن نوع العلاقة الموجودة بين الضغط المهني وتقدير الذّات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط.

الأهداف الفرعية:

- معرفة مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق دالّة إحصائيا في قياس الضغط المهني بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذكور و الإناث في الطور المتوسط
- الكشف على مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)
- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق دالّة إحصائيا في قياس تقدير الذّات بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذكور و الإناث في التعليم المتوسط .

4-الفرضيات:

الفرض العام: توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغط المهني وتقدير الذّات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط.

الفرضيات الفرعية:

- مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط مرتفع تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الضغط المهني بين أساتذة التربية البدنية والرياضية الذكور و الإناث في التعليم المتوسط.
- مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط مرتفع تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائيّة في قياس تقدير الذّات بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذكور و الإناث في التعليم المتوسط..

5-المصطلحات البحث الإجرائية:

❖ **الضغوط المهنية:**

- **اصطلاحا:** هي من التفاعلات بين الفرد و البيئة و التي تسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة كالتوتر و القلق. (قاسم واخرون، 1990)

- **إجرائيا:** هي حالة انفعالية تحدث نتيجة التعرض لعوامل مهنية ناتجة عن العمل تحدث أعراض النفسية و جسدية و سلوكية مهنية .

❖ **تقدير الذات :**

•**التعريف الاصطلاحي:** يعرف روزنبرغ (1997) تقدير الذات "أنه التقييم الذي يقوم به الفرد بالنسبة لذاته و هو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض و يوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة و يحترم ذاته أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات و عدم الاقتناع بها". (د/ علاوى، 1998).

- **التعريف الإجرائي:** يعرف تقدير الذات على أنه شعورا مناسبا يتولد من حسن الرأي الذي يتكون عند الفرد فيما يخص جدارته و قيمته.

❖ **أستاذ التربية البدنية و الرياضية:**

اصطلاحا: الأستاذ هو إنسان مرشد و موجه و إنه يسير سفينة التعليم (الشاطئي، 1992) كما يرى بسطويسي بأن الأستاذ مصدر توثيق العلاقة التفاعلية لديه القوة على كشف نقاط القوة و الضعف عند تلاميذه مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم السلوك والوقوف على أسباب تصرفه. (الخولي، 1996).

اجرائيا: هو المعلم المرشد الموجه الحريص على تطبيق العملية التعليمية الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية وتلقينها للمتعلم.

6-الدراسات المشابهة:

دراسة بن حامد محمد 2008/2007 رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر -3- تحت عنوان" مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و علاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية".

أهداف هذه الدراسة: تسليط الضوء على مصادر الضغط لدى أساتذة ت.ب.ر، التعرف على الضغوط المهنية لأساتذة تعود للعمل مع التلاميذ، التعرف على الضغوط المهنية تعود لإمكانات المادية، و كذلك على الراتب الشهري ،وكذا مع العلاقات مع الأساتذة الآخرين، تجلت فرضيات هذه الدراسة في :

معاناة أساتذة ت.ب.ر من ضغط مهني بسبب العمل مع التلاميذ – الإمكانات المادية – الراتب الشهري– التوجيه التربوي – العلاقة مع الأستاذ و الإدارة – العلاقة مع الأساتذة الآخرين.

- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط لأساتذة ت.ب.ر تعود إلى متغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط أساتذة ت.ب.ر تعود إلى متغير الأقدمية في التدريس.

أما ما يخص العينة فقدرت بـ 75 أستاذ ، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي بالإضافة إلى أداة المستخدمة وهي مقياس الضغوط المهنية .

أهم النتائج : لقد أسفرت النتائج : تعرض أساتذة ت.ب.ر لضغوط مهنية بسبب : العمل على التلاميذ و الإمكانات المادية ، و الراتب الشهري و التوجيه التربوي و كذا علاقة الأستاذ بإدارة المؤسسة و علاقة الأستاذ بالزملاء ،لا توجد فروق دالة إحصائيا لمتغير الجنس في مصادر الضغط أساتذة ت ب ر

توجد فروق دالة إحصائيا تعود لمتغير الأقدمية، لا توجد فروق دالة إحصائيا تعود لمتغير المؤهل العلمي في مصادر الضغط أساتذة ت ب ر.

دراسة دغيدي عبد القادر 2012/2011 رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر03 تحت عنوان "الضغط المهني و أثره على مستوى الأداء لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط و الثانوي بالجزائر.

تتمثل مشكلة البحث في مدى تأثر الضغط المهني على مستوى الأداء أساتذة التربية البدنية و الرياضية فيما كان يتجه هدف الدراسة نحو : معرفة مدى وجود علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و المهنية من جهة و بين أداء أساتذة التعليم المتوسط و الثانوي في مادة ت ب ر من جهة أخرى .

معرفة أهم العوامل المؤدية إلى ظهور أعراض الضغط المهني، التعرف على مدى انعكاسات الضغوط على الحياة الاجتماعية .

أما الفرضيات فكانت: الضغوط المهنية تؤثر على مستوى آداء أساتذة التربية البدنية و الرياضية . وكذا المشاكل الإدارية و التنظيمية تؤدي إلى ظهور الضغوط المهنية لدى أساتذة ت ب ر. كثرة العمل و صعوبة التخلي عن التفكير فيه بالبيت يؤدي إلى الضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

كما اعتمد الباحث في دراسته على المنهج : الوصفي

أما عينة البحث فكانت مقصودة قدرت بـ 60 أستاذ التربية البدنية و الرياضية.وفيما يخص الأداة المستعملة في هذا البحث :- مقياس مصادر الضغط في مكان العمل .

فيما يخص النتائج المترتبة عن هذه الدراسة فكانت كالتالي : أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا يميل إلى المشاكل المتعلقة بالإدارة ،و هو كغيره من أساتذة المواد الأخرى يحضّر و يتعب كأستاذ الفيزياء و الرياضيات .و يتأثر بالظروف المحيطة به كالحرارة و البرودة و حتى الظروف الأخرى تأثر عليه و على تلاميذته لأنه هو المسؤول عنهم و هذا ما يؤثر على عزيمته و على أدائه.

7-منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

7-1-منهج البحث: استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

7-2-مجتمع عينة البحث: تمثل مجتمع عينة البحث لدينا في أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط بولايتي مستغانم وغليزان اختيرت منه عينة البحث و التي جاءت ممثلة في الجدول الموالي :

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة البحث

الجنس	ولاية مستغانم	ولاية غليزان	مجموع العينة
الذكور	13	12	50 أستاذا
	25		
الإناث	15	10	
	25		

7-3-مجالات البحث:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضة في التعليم المتوسط (ذكور،إناث) ، عدد الذكور 25 أستاذا وعدد الإناث 25 أستاذة بمجموع كلي قدر بـ 50 أستاذا.
- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة على مستوى المؤسسات التربوية (المتوسطات) لولايتي مستغانم و غليزان و التي بلغت 23 متوسطة.
- **المجال الزمني** :بدأت الفترة في إعداد مقياسي تقدير الذات و الضغوط المهنية ابتداءا من 2015/05/03 تم توزيعه على عينة البحث يوم 15 2015/05/ لغاية 2015/07/27.

أدوات البحث: لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجازه فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على ما يلي :

- **المصادر والمراجع:** الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال تصفح بعض المصادر والمراجع العربية و الأجنبية و كذا شبكة الانترنت .
- **مقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية:**

صمّم هذا المقياس على حسب العوامل التي قد تؤدّي إلى حدوث الضغوط المهنيّة على معلّم التربية البدنية و الرياضيّة ويتضمّن المقياس (36) عبارة موزّعة على (06) عوامل هي:

1- عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ.
2- عوامل مرتبطة بالإمكانات الماديّة.
3- عوامل مرتبطة بالرّاتب الشهري.
4- عوامل مرتبطة بالتوجيه المدرسي.
5- عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة.
6- عوامل مرتبطة بالعلاقة مع الأساتذة الآخرين.

و قد أبقى الباحثين على ثلاث محاور دون حذف أو تعديل وهذا بعد التشاور مع بعض الأساتذة والدكاترة الكرام لمعهد ت.ب.ر بولاية مستغانم كونها تتماشى مع موضوع الدراسة و تخدم أهدافها المحددة و هي:

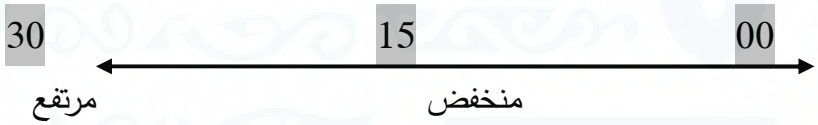
- **المحور الأوّل:** عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة: و تضمّ العبارات (1، 2، 3، 4) و هي في اتجاه هدف المقياس، أما العبارات التي ليست في اتّجاه هدف المقياس فهي (5، 6).
- **المحور الثاني:** عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة: و تضمّ العبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس (1، 2، 3، 4) أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فهي(11، 12).
- **المحور الثالث:** عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين: و تضمّ العبارات (13، 14، 15، 16) و التي في اتجاه هدف المقياس أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فهي(17، 18).

حيث يقوم أستاذ التربية البدنية و الرياضيّة بالإجابة على عباراته في ضوء مقياس خماسي التدرّج "بدرجة كبيرة جدّا"، "بدرجة كبيرة"، "بدرجة متوسّطة"، "بدرجة قليلة"، "بدرجة قليلة جدّا". (د/ علاوى، 1998). **مستويات القياس النظري** : قسم الباحثون المقياس إلى ثلاث مستويات و هي:

- **مقياس روزنبيرغ لتقدير الذّات:** أعدّ مقياس تقدير الذّات عام 1975 من قبل **موريس روزنبيرغ** الأستاذ بجامعة **ماريلاند** و منذ وفاته في عام 1992 تولّى **فلورانس روزنبيرغ** بالتعاون مع جامعة **ماريلاند** بإعطاء الإذن للراغبين باستخدام المقياس للأغراض التربوية و البحثية.

يعتبر هذا المقياس من أكثر مقاييس تقدير الذات استخداما من قبل الباحثين على المستوى العالمي، إذ ترجم المقياس واستخدم في مشاريع بحث عديدة في بلدان مختلفة، وّ قام (عبدالله، 2004) بتعريب المقياس و تقنينه. ويتألف المقياس من عشرة أسئلة ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت (موافق بشدّة، موافق، غير موافق ، غير موافق بشدّة) و يتألف المقياس من عشرة عبارات خمسة عبارات ايجابية و هي العبارات ذات الأرقام (1، 3، 4، 5،9)و خمسة عبارات سلبيّة و هي العبارات ذات الأرقام (2، 5، 7، 8، 10). أما فيما يتعلّق في احتساب الدرجات فإنها تمنح في سلم تنازلي رباعي التدرج(3، 2، 1، 0)بالنسبة للعبارات الايجابية في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقا لسلم تصاعدي رباعي التدرج (0، 1، 2،3) و بالتالي فان النهائية العظمى للمقياس تبلغ 30 درجة أمّا الدنيا فتبلغ صفر درجة.

مستويات القياس النظري : قسم الباحثين المقياس إلى مستويين و هما:



8-التجربة الأساسية :

في إطار ضبط إجراءات البحث و تحديد طريقة سيره قام الباحث بالتوجه الى تنفيذ الدراسة الاستطلاعية التي جاءت مقدمة للدراسة الميدانية الرئيسية حيث وزع الباحث المقياسين بعد ترشيحه قصد دراسة موضوعيته لقياس الغرض الموجه من الدراسة على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط و التي كان عددها 10 أساتذة لتتم دراسة القصد منها ما يلي:

- **ثبات وصدق المقياس:**

وزع الباحثون المقياس على عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور المتوسط بتاريخ 2015/05/08 بلغ حجمها 10 أساتذة بولاية مستغانم و غليزان كعينة للدراسة الاستطلاعية بغرض التعرف على مدى صدق و ثبات المقاييس المستخدمة في

هذا البحث من خلال القياس وإعادة القياس بعد فترة زمنية محددة بتاريخ 2015/05/12 مع الحفاظ على بعض الظروف الممكن الحفاظ عليها والتي جاءت نتائجها كالتالي:

جدول رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات و صدق مقياس الضغط المهني وتقدير الذات للعينة قيد الدراسة (ن=10)

المعالجات الإحصائية / المقياس	القياس 1		القياس 2		معامل الثبات	معامل الصدق
	المتوسط الحسابي	**الانحراف المعياري**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**		
الضغط المهني	4,51	71,1	,751	1,15	0.83	0.91
تقدير الذات	18.75	,970	98,18	,990	0.88	0.93

مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441 ،درجة الحرية 9

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل مقياس دالة معنويا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

6-1. **الدراسة الإحصائية** : تعطي الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية.و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واستعملت الأدوات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي-الوسيط- الانحراف المعياري-اختبار "ت" لدلالة الفروق-معامل الارتباط بيرسون. (إبراهيم، 1999)

9-عرض النتائج:

9-1-1. عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس الضغط المهني لعينة البحث:

9-1-2. عرض و تحليل و مناقشة قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر ذكور:

جدول رقم (04) يوضح نتائج قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر ذكو

أبعاد قياس الضغط المهني	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	
البعد 1	14.57	49.32	1.18	12.18
البعد 2	15.63		1.76	
البعد 3	19.12		2.09	

مستويات التقييم	**المتوسط الحسابي**
منخفض	33.05
متوسط	51.25
مرتفع	72.5

18 42 66 90

منخفض متوسط مرتفع

من خلال الجدول رقم (04) الموضح أعلاه لنتائج إجابات عينة البحث في قياس مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور و الذي قدر المتوسط الحسابي فيه للبعد الأول المرتبط بالعمل مع التلميذ في المؤسسة ب 14.57 بانحراف معياري قدره 1.18 ،أما البعد الثاني للقياس و المرتبط بالعلاقة مع إدارة المؤسسة جاء المتوسط الحسابي فيه قدر بـ 15.63 بانحراف معياري قدره 1.76 ،أيضا البعد الثالث المتعلق بالعلاقة مع أساتذة المواد الأخرى جاء المتوسط الحسابي مقدر بـ 19.12 بانحراف معياري قدره 2.09 ، ليأتي المتوسط الحسابي للأبعاد الثلاثة للمقياس مجملا محدد بـ 49.32 الذي يقع في المستوى المتوسط بانحراف معياري بلغ 12.18 ،لتأتي متوسطات التقييم لمستويات القياس محددة بـ 33.05 للمستوى المنخفض و 51.25 للمستوى المتوسط أما المستوى المرتفع فقد قدر المتوسط الحسابي له بـ 72.5 ،هذا طبعا يمكن إرجاعه إلى طبيعة الممارسة للمهنة على مختلف المستويات حيث تتطلب مهنة التدريس لمختلف المواد الأخرى عامة انضباط و التزام و انتباه لا متناهي مما يفرض

ضغطا على الأستاذ في التحضير للمحتوى التعليمي و مراقبة التلميذ لأدائه مع حدود مكانية و رقابة متواصلة عكس مادة التربية البدنية و الرياضية التي تفتح للتلميذ مجال واسع للحركة و التعبير والتواصل مما يقلل فرض الضغط على الأستاذ ،لكن و بالنظر إلى طبيعة تدريس هذه المادة فالضغط مجملا يكون بمستوى متوسط من خلال معاملات بعض الأساتذة للمواد الأخرى مع أستاذ التربية البدنية والرياضية استنادا على نظرة توحي بان وجود الأستاذ أمر شكلي ،إلا أن الإدارة و الممثلة بمديرها ترى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية احد قواعد حفظ النظام التربوي داخل المؤسسة نظرا لطبيعة علاقته التواصلية مع مختلف التلاميذ، والرسم البياني الموالي يبين فارق متوسطات مستوى قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر ذكور

. 9-1-2. عرض و تحليل و مناقشة قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر إناث:

جدول رقم (05) يوضح نتائج قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر إناث

أبعاد قياس الضغط المهني	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	
1	17.64	46.52	1.47	11.22
2	14.06		1.33	
3	14.82		1.41	

مستويات التقييم	**المتوسط الحسابي**
منخفض	35
متوسط	54.2
مرتفع	00

18 — 42 — 66 — 90

منخفض — متوسط — مرتفع

من خلال الجدول رقم (05) الموضح أعلاه لنتائج إجابات عينة البحث في قياس مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية إناث و الذي قدر المتوسط الحسابي فيه للبعد الأول المرتبط بالعمل مع التلميذ في المؤسسة بـ 17.64 بانحراف معياري قدره 1.47 ،أما البعد الثاني للقياس و المرتبط بالعلاقة مع إدارة المؤسسة جاء المتوسط الحسابي فيه مقدر بـ 14.06 بانحراف معياري قدره 1.33 ،أيضا البعد الثالث المتعلق بالعلاقة مع الأساتذة للمواد الأخرى جاء المتوسط الحسابي مقدر بـ 14.82 بانحراف معياري قدره 1.41 ،ليأتي المتوسط الحسابي مجملا مقدر بـ 46.52 بانحراف معياري بلغ 11.22 ،هو ما حدد متوسطات التقييم لمستويات القياس بـ 35 للمستوى المنخفض و 54.02 للمستوى المتوسط أما المستوى المرتفع انعدم فيه عدد الأساتذة ،و هذا بسبب طبيعة أستاذة المادة الأنثوية في مجمل الأمر أي أنها لا تتلقى عراقيل و ضغوط أدراية كبيرة إضافة إلى حفظ العلاقة التواصلية لها مع مختلف أساتذة المواد الأخرى بسبب تفتحها أولا لطبيعة النشاط الممارس و ثانيا لطبيعتها الأنثوية كما ذكرنا سابقا، إذ يبقى مصدر الضغط في اغلب الأحيان هو التلميذ و طريقة المعاملة و العلاقة التواصلية له بالأستاذة استنادا على نظرته المحددة لها من طبيعتها كامرأة و الرسم البياني الموالي يبين فارق متوسطات مستوى قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر إناث.

9-1-3. عرض و تحليل و مناقشة مقارنة قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر (ذكور/إناث):

جدول رقم (06) يوضح نتائج المقارنة لقياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر حسب الجنس (مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 48)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التقييم	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	49.32	12.18	%69.66	6.78	2.00	دال
اناث	46.52	11.22	%71.33			

من خلال الجدول أعلاه و الذي يوضح المقارنة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور وإناث لقياس الضغط المهني استنادا على قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التي جاءت محدد للذكور في القياس بـ 49.32 ± 12.18 حيث بلغت نسبة التقييم فيه 69.66 %،في حين جاءت قيمتها محددة لدى الإناث 46.52 ± 11.22 بتقييم بلغ نسبة 71.33% ،ليؤكد ناتج قيمة ت المحسوبة 6.78 لدلالة الفروق بين المتوسطات و التي جاءت اكبر منها للقيمة الجدولية 2.00 عند درجة الحرية 48 و مستوى الدلالة 0.05 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياس الضغط المهني لدى الذكور و الإناث ،و هو ما يبرهن اختلاف مستوى الضغط لصالح أستاذة التربية البدنية و الرياضة وهذا استنادا على ما سبق ذكره من تحديد مصدر الضغط لها المتمثل في التلميذ وطبيعة العلاقة التواصلية معه قصد ضبط النظام و الحفاظ عليه ،في حين أن أستاذ التربية البدنية والرياضية كان مستوى الضغط لديه مرتفع قليلا مقارنة بأستاذة المادة بسبب ضغوط الإدارة عليه وطبيعة العلاقة التواصلية له مع مختلف أساتذة المواد الأخرى الذي يرجع نظرتهم المحددة إليه ،ليبين الرسم البياني الموالي هذا الفرق في المتوسط الحسابي للمقارنة في قياس الضغط المهني لدى أساتذة ت ب ر حسب متغير الجنس.

9-2. عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس تقدير الذات لعينة البحث:

9-2-1. عرض و تحليل و مناقشة قياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر ذكور:

جدول رقم (07) يوضح نتائج قياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر ذكور

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التقييم العالي
قياس تقدير الذات	19.27	0.98	18	%82.33

00 — 15 — 30

منخفض ← مرتفع

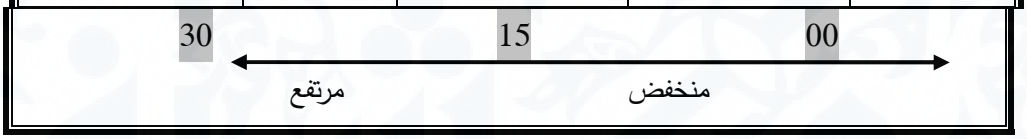
من خلال الجدول رقم (07) الموضح أعلاه لنتائج إجابات عينة البحث في قياس مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور والذي قدر المتوسط

الحسابي فيه بـ 19.27 بانحراف معياري بلغ 0.98 ،حيث حدد مستوى القياس لعينة البحث ككل بالمرتفع هذا اعتمادا على نتائج درجات القياس لعينة البحث التي جاءت فوق مستوى درجة القياس النظري ،كذا قيمة الوسيط الحسابي الذي حدد بـ 18 لتأتي نسبة التقييم العالي المحدد استنادا عليه بـ 82.33% لتوضح نسبة عالية من عينة البحث ذكور ذات قياس تقدير الذات المرتفع نسبيا مقارنة بالمتوسط النظري للمقياس 15 و التي هي من ضمن العينة الكلية ،حيث يعود هذا إلى مستوى تحديد الكفاءات المهنية للأستاذ التي يسند عليها بناء مقومات ومحددات شخصيته ،إذ أن الممارسة لطبيعة نشاطه و تفاعله الفعال مع مختلف أفراد المجتمع يكسبه ثقة بالنفس و يحدد له قيمة مثلى لشخصيته نسبة إليه ،إذ نبين من خلال الرسم البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي والمنخفض بالنسبة لقياس تقدير الذات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور. والشكل البياني الموالي يبين فارق النسب المئوية للتقييم العالي و المنخفض في قياس تقدير الذات.

7-2-2. عرض و تحليل و مناقشة قياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر إناث:

جدول رقم (08) يوضح نتائج قياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر إناث

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التقييم العالي
قياس تقدير الذات	18.94	0.81	18	%76.33



من خلال الجدول رقم (08) الموضح أعلاه لنتائج إجابات عينة البحث في قياس مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية إناث و الذي قدر المتوسط الحسابي فيه بـ 18.94 بانحراف معياري بلغ 0.81 ،كذا قيمة الوسيط الحسابي الذي حدد بـ 18 لتأتي نسبة التقييم العالي المحدد استنادا عليه بـ 76.33% لتوضح نسبة عالية من عينة البحث اناث ذات قياس تقدير الذات المرتفع نسبيا مقارنة بالمتوسط

النظري للمقياس15 ،ففي اختيار الأستاذة لطبيعة هذا النشاط ترى تحديا في إثبات للشخصية على حساب أفراد المجتمع من خلال ثقتها بالاستطاعة الفعالة لممارسة هذا النشاط رغم إطلاعها على التزام مواصفات تأديته ،و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب بين التقييم العالي و المنخفض لقياس تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية إناث.

7-2-3. عرض و تحليل و مناقشة مقارنة قياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر (ذكور/إناث):

جدول (09) يوضح نتائج المقارنة لقياس تقدير الذات لدى أساتذة ت ب ر حسب متغير الجنس (مستوى الدلالة 0.05 ،درجة الحرية 48)

الجنس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذكور	25	19.27	0.98	1.78	2.00	غير دال
اناث	25	18.94	0.81			

من خلال الجدول أعلاه و الذي يوضح المقارنة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور وإناث لقياس تقدير الذات استنادا على قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التي جاءت محدد للذكور في القياس بـ 19.27 ± 0.98 . في حين جاءت قيمتها محددة لدى الإناث 18.94 ± 0.81 ،ليؤكد ناتج قيمة ت المحسوبة 1.78 لدلالة الفروق بين المتوسطات و التي جاءت اصغر منها للقيمة الجدولية 2.00 عند درجة الحرية 48 و مستوى الدلالة 0.05 على عدم وجود فوق ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياس تقدير الذات لدى الذكور و الإناث ،إذ يمكن إرجاع سبب ذلك إلى أن كلا منهما تلقى التكوين في نفس الميدان و بنفس الكم المعلوماتي تقريبا ،إضافة إلى اعتبار تقدير الذات احد أبعاد مكونات الشخصية فاستنادا من إجابات العينة على أسئلة المقياس يتضح جليا تمكن العينة من اكتساب المقومات البنيوية للشخصية .

9-3. عرض و تحليل نتائج الارتباط في قياس الضغط المهني و تقدير الذات لعينة البحث:

جدول رقم (10) يوضح نتائج الارتباط في قياس الضغط المهني و تقدير الذات لدى عينة البحث

القياس	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة الارتباط
تقدير الذات	- 0.37	0.28	دال
الضغط المهني			

من خلال الجدول أعلاه و الذي يوضح دراسة العلاقة الارتباطية لقياس الضغط المهني و تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور و إناث ،نجد أن قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التي جاءت محددة لقياس تقدير الذات بـ 19.10 ± 0.89 ،في حين جاءت قيمتها محددة لقياس الضغط المهني 47.92 ± 11.70 ،ليؤكد ناتج قيمة ر المحسوبة 0.37- و التي جاءت اكبر منها للقيمة الجدولية 0.28 عند درجة الحرية 48 و مستوى الدلالة 0.05 على إثبات وجود علاقة ارتباط عكسي ضعيف بين قياس تقدير الذات و قياس الضغط المهني لدى عينة البحث ،حيث تفيد هذه العلاقة الارتباطية على انه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية انخفض مستوى الضغط المهني عليهم ،و هذا تحديد ما يفيد و يؤكد أن تقدير الذات كمكون للشخصية يعمل على رفع الكفاءات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية التي تتيح له التعامل و التواصل و التحكم في محيط ممارسة نشاطه بطرق منهجية تربوية تعليمية.

10-استنتاجات :

- مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذكور متوسط .
- مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية إناث متوسط نسبيا و اقل منه نسبة عند الذكور.
- توجد فروق في مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الجنس
- مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ذكور جاء مرتفعا .
- مستوى تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية للإناث جاء مرتفعا.
- لا توجد فروق بين مستوى تقدير الذات لدى الذكور و لدى الإناث من أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- توجد علاقة ارتباط عكسي ضعيف بين قياس تقدير الذات و قياس الضغط المهني ،يعني أن ارتفاع تقدير الذات يقلل من مستوى الضغط المهني لدى عينة البحث.

11-اقتراحات وتوصيات:

- البحث عن استراتيجيات التخفيف من حدّت الضغط المهني لدى أساتذة المادة.
- القياس الدوري لمستويات الضغط المهني لدى الأساتذة قصد تحديدها و معالجة أسباب صدورها.
- السعي لتنمية تقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من خلال معالجتهم للضغوطات المهنية.
- تأطير واعتماد الدورات التكوينية قصد الرفع من مستوى الكفاءة المهنية لتخفيف الضغط.

المصادر و المراجع:

1- محسن محمد درويش حمص. (2013). الخصائص المهنية لمعلم التربة الرياضية للمدارس الاعدادية و الثانوية . الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

2- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

3- إيبانيز، جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين. (1986). إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية. إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.

4- جبرائيل بشارة. (1986). تكوين المعلم العربي. بيروت، لبنان.

5- جمال العبادي. (1989). علم الاجتماع الرياضي. بغداد: مطبعة الموصل.

6- حسن معوض وحسن شلتوت. (1996). التنظيم والإدارة في التربية البدنية. القاهرة، مصر: دار المعارف.

7- رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

8- زيدان،حمدان، محمد. (1986). أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها. الجزائر، الجزائر: د.م.ج.

9- صالح عبدالعزيز، عبدالعزيزعبدالمجيد. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: طبعة أولى، دار المعارف.

10- الصغار،غسان الصادق و سامي. ((بدون سنة نشر)). التربية البدنية والرياضية،كتاب منهجي. بغداد، جامعة.

11- عبد المجيد. (1984). التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف.

12- عنايات أحمد فرح. (1988). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي.

13- الكاشف زيد عبدالله. (2004). مجلة دراسات تقدير الذّات لدى طلاب قسم التربية الرياضية و علاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي. الاردن.

14- محمد السباعي. (1985). معلم الغد ودوره. طبعة أولى، دار المعارف.

15- محمد حسن د/ علاوى. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

16- محمد سعد زغلول.مصطفى السايح محمد. (2001). تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية. المعمورة، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، بحرين.

17- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

18- المندلاوي, قاسم واخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية. جامعة الموصل، العراق.

19- نثنايل كانتور. (1972). المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور. مصر: الطبعة الثانية، دار المعارف.