

اثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ظاهرة الجبل
The effect of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage, the Mountain phenomenon

د. محمد علي عبد القادر الشائبي
 D. Muhammad Ali Abdul Qadir Al-Shaibi

د. إسماعيل الهادي حصن
 D.ismail alhadi hosn

تاريخ القبول / 2024/12/3

درجة التقييم (69 %)

تاريخ الاستلام / 2024/10/20

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الأداء المهني - التربية البدنية

Keywords: psychological stress - professional performance - physical education

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي ضمن بلدية ظاهر الجبل، فتزايد الضغوط النفسية في بيئات العمل التعليمية تعود نتيجة لعدة عوامل مثل المناهج الدراسية، والبيئة التعليمية، وحاجات الطلاب، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء المهني للمعلمين. فتعتمد الدراسة على منهجية وصفية تحليلية، حيث تم استخدام استبيانات لجمع البيانات من عينة من معلمي التربية البدنية في المدارس الأساسية. تتضمن الاستبيانات أسئلة تتعلق بمستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون، ومرتبطة بأداءهم المهني، مثل التخطيط للدروس، وإدارة الفصول الدراسية، والتفاعل مع الطلاب، وتشير النتائج إلى وجود ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني، كما تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.

Abstract:

This research aims to study the impact of psychological pressures on the professional performance of physical education teachers in the basic education stage within the municipality of Dhahir al-Jabal. The increase in psychological pressures in educational work environments is the result of several factors such as the curriculum, the educational environment, and the needs of students, which directly affects the quality of education. Professional performance of teachers.

The study relies on a descriptive analytical methodology, where questionnaires were used to collect data from a sample of physical education teachers in basic schools.

The questionnaires include questions related to the levels of psychological pressures that teachers are exposed to, and related to their professional performance, such as planning lessons, classroom management, and interaction with students. The results indicate the presence of psychological pressures caused by the work pressure exerted on the physical educational teacher, and psychological pressures also affect physical health. And the mentality of the teacher.

المقدمة:

الضغوط النفسية هي ردود فعل أو استجابة طبيعية للأحداث أو التغييرات في الحياة التي تسبب القلق أو التوتر يمكن أن تنشأ هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من الأسباب، وقد تؤثر على الأفراد بطرق مختلفة إليك بعض النقاط المهمة حول الضغوط النفسية، لذا يواجه معظم الناس في عصرنا الحالي شتى أنواع الضغوط أثناء العمل أو خارج العمل، فهناك العديد من المشاكل التي تواجه المعلم وقد تكون فشل في التأقلم والتكيف مع متطلبات وظروف العمل أو بسبب سياسات المنظمة أو الأسلوب القيادي، أو الإشراف وغير ذلك، وتعتبر الضغوط النفسية تجربة شائعة، ولكن يجب إدارتها بشكل جيد لتجنب آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية.

مشكلة البحث:

في ضوء تزايد تلك الضغوط ونظراً لقلة الدراسات والأطر النظرية المهمة بها، وافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، والأسباب التي تقف وراءها، تزداد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية (التعليمية والتربوية) المتوخاة من درس التربية الرياضية، تعد الضغوط النفسية جزءاً طبيعياً من الحياة ولكن كيفية التعامل معها تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية، حيث يواجه معلمي التربية البدنية الكثير من الضغوط النفسية وكثرة التعرض لها وتكرار حدوثها وتراكمها تؤدي إلى تأثيرات سلبية في شخصية المعلم، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية، من هنا تكمن مشكلة البحث في التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه مدرسي التربية البدنية للتعليم الأساسي في منطقة ظاهر الجبل حيث يرى الباحث أن المدرس يواجه ضغوطات كبيرة حيث قاموا بهذه البحث لمعرفة هذه الضغوط وتقتصر مشكلة البحث في طرح التساؤل التالي:

ما أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل؟

أهمية البحث:

لم يحظى موضوع الضغوط النفسية لدى معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل اهتماماً كبيراً نظراً للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها هذه الضغوط المستمرة على أداء المعلمين في ضوء تزايد الضغوط النفسية والأسباب التي تقف وراءها تزداد الحاجة لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة على العملية التربوية لمعلمي التربية البدنية من خلال تحديد مستوياتها وتحديد الأهداف والوسائل المناسبة للوصول إلى أفضل وأنسب معدلاتها بما يساعد في الارتقاء بمفهوم أستاذ التربية البدنية، لذا تناول هذا الموضوع من أجل معرفة مستويات قد تشكل خطراً عليهم ووضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية عالية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق التالي:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية للأداء المهني لمعلمي التربية البدنية للتعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.
2. البحث عن الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي لدى معلمي التربية البدنية بمراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

فرضيات البحث:

الفرضية الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

حدود البحث:

- **المجال الموضوعي:** أثر الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل
- **المجال البشري:** معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي لسنة 2024م
- **المجال المكاني:** المدارس الخاصة بالعينة قيد البحث ببلدية ظاهر الجبل.

الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت ضغوط العمل من ناحية والصحة النفسية من ناحية أخرى، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات ولذلك، يقوم الدارسين بسرد لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث ومتغيراتها.

تهدف دراسة عبيد، 2023 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، وتمثل مجتمع البحث لمعلمي التربية البدنية بمدارس مراقبة تعليم الجميل والبالغ عددهم (84) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م وتوصلت إلى أهم النتائج أنه عدم دلالة العلاقة بين جودة الحياة التعليمية ومستوى الدخل وتشير إلى إدراك المعلمين جودة الحياة التعليمية بمعزل عن مستوى دخل الأسرة سواء أكان الدخل مرتفعاً أو منخفضاً، وهذه النقطة يمكن أن توضح الدور الذي تؤديه المدرسة في تنمية هذا الشعور الإيجابي لدى الكادر الوظيفي الموجود بها، وقام الباحث بوضع جملة من التوصيات كان من أهمها تفعيل مركز الإرشاد النفسي والأخصائي الاجتماعي التابع لمراقبات التعليم من أجل إرشاد المعلمين ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية، وعمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة المراقبات والمدارس من جهة وبين المعلمين من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها، وإدخال مفهوم جودة الحياة التعليمية في بعض مقررات علم النفس بالجامعات الليبية؛ لأن هذا يساعد كثيراً في إدراك المعلمين لمعايير جودة الحياة.

تهدف دراسة عبير عبيد محمد ارتتيان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية للمرحمة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت، تم اختيار عينة البحث من معلمات التربية البدنية لمرحلة المتوسطة بوزارة التربية بدولة الكويت وثلثت عينة الدراسة والبالغ عددهم (20) معلماً ومعلمة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن العام الدراسي 2021-2022م، حيث استخدمت الباحثة حزمة من البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة وتحليل بيانات، وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج توصى إلى حل المشكلات التي تسبب الضغوط النفسية والخاصة بمينة التدريس لدى معلمات التربية البدنية بمدارس المرحمة المتوسطة، أيضاً ضرورة استخدام مقياس الضغوط النفسية المهنية قيد البحث للتعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمات في مراحل تعليمية مختلفة.

تهدف دراسة زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال إلى أن الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لديهن، بلغت عينة البحث 150 معلمة، استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن معلمات الرياض تعانين من ضغوط كثيرة وتفسير ذلك يعود إلى ارتفاع أعداد أطفال الرياض في الصف، معلمات رياض الأطفال العينة لكمية لديهن ارتفاع نسق قيمي بمستوي جيد، هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين وهذا يشير إلى أن كلما كان النسق القيمي لدى المعلمة روضة عالي، كلما قل لديها الضغط النفسي.

هدفت دراسة **محمد المقداد، فاضل عباس خليفة، 2016**، بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط، حيث تكونت العينة من (146) معلم، وكانت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس والممل وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، كما بينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها الضغوط المتعمقة بأولياء أمور أن التلاميذ، وتبين أيضا معممي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

هدفت دراسة **حبارة محمد 2011**، بعنوان مصادير الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية والشخصية لأفراد العينة (الجنس السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى هاته الفئة وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وتوصلت نتائج الدراسة تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس؛ كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق تميل لصالح الذكور : كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير من الأستاذ وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة محنية تتراوح ما بين (10) - 14 سنة؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مدرس، متربص، مستخلف، متعاقد على الدرجة الكلية للمقياس وتوصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس: وأخيرا أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

هدفت دراسة **عبدالله و أحمد 2020**، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية إلى محاولة التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية على الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس لمعلمي التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لهذه الدراسة وكانت عينة البحث مكونة من 48 مفردة من معلم في مدارس امانة العاصمة وطبقت عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتجاهات النفسية نحو مهنة التدريس بعد التأكد من صدقهما وثباتهم تم التوصل الى النتائج التالية أهمها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس حسب درجة تعرضهم للضغوط النفسية، وهذا يعني أن نظرة المعلمين الذين لا يعانون من ضغوط نفسيه إلى مهنة التدريس هي الأكثر إيجابية ممن يعاني منها بدرجة متوسطة وهم أيضا الأكثر إجابا من المعلمين الذين يعانون من ضغوط نفسية عالية وهذا يؤكد على وجود تأثير عكسي للضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية والرياضية على اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس، وكانت أبرز التوصيات العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها معلم التربية البدنية والرياضية في الجمهورية اليمنية لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على اتجاهاته النفسية.

هدف دراسة **مسعود وفرج، 2020**، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية البدنية في مصراته واثر هذه الضغوط على أدائهم والتعرف على المصادر

هذه الضغوط والمحاولة وضع الحلول العلمية ممكنة وأيضاً تقديم التوصيات التي نسهم في تخفيف من هذه الضغوط وتكون مجتمع البحث من (251) معلم ومعلمة بمراقبة التربية والتعليم مصراته تم توزيع استبيان وكان عددها (108) استبانة على أفراد العينة البحث، وقد عولجت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية البدنية يواجهون عدداً من الضغوط المهنية تؤثر على مستوى الأداء، وأن اختلاف معلمي العينة تبعاً لشخصياتهم وقدراتهم في الاستجابة والتكيف مع الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل، وتعزيز العمل الجماعي وروح الفريق في العمل داخل المدرسة، وبناء الثقة بين المعلمين وتدعيمها لرفع أدائهم الوظيفي، وظهرت نتائج تشخيص واقع متغيرات الدراسة انخفاض مستوى الدافعية لدى معلمي عينة الدراسة رغم وجود القدرة على الاداء وهذا ما يتماشى مع ادبيات الجانب النظري في امتلاك المعلم للقدرة على اداء عمل معين إلا انه لن يكون قادراً على اداءه بشكل جيد في ظل غياب الدافع لذلك، وضغوط العمل يؤدي الى انخفاض دافعية المعلمين متمثلاً في عدم القدرة على التركيز وارتفاع معدل النزاعات والخلافات ومعدل التأخير في انجاز العمل وزيادة معدل الغياب.

الإطار النظري:

مفهوم الضغوط النفسية:

يواجه العديد من الأفراد للضغط النفسي معظم الوقت، بعضها تعيق الأفراد في تحقيق أهدافهم وانجاز أعمالهم بنجاح، على صحة الفرد، والبعض الآخر تعوق الإنجاز وتؤثر سلباً صفو الإنسان وحياته وجود مجموعة من المعوقات التي تحول دون تحقيق الإنسان لأهدافه المختلفة مما يترتب عليه مجموعة من الضغوط النفسية.

من هنا نسرد مفهوم الضغوط "على أنها الأسباب التي تضع على كاهل الفرد مسؤوليات، يحاول بشتى الوسائل تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعية، وزيادة تلك المسؤوليات قد تؤثر في نهاية الأمر على أداءه بشكل سلبي" (عراك، 2010، ص225)

أما الضغط النفسي على أنها "نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف أو مثير خارجي يضع مطالب جسمية على الفرد تفوق قدرته على الاستجابة لها فيكون الإحساس بالضغط". (الخالدي، 2018، ص60)

ويعرفها الباحث بأنها استجابة نفسية وعاطفية للتحديات أو الضغوطات التي يواجهها الشخص في حياته اليومية يمكن أن تأتي هذه الضغوط من مجموعة متنوعة من المصادر مثل المشاكل الشخصية المسؤوليات الأعباء المرتبطة بالعمل أو البحث أو الرعاية الأسرية، وهو التعرض لموقف ضاغط له استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل.

أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وقد أوضح الغرير وأبو السعود إن الضغوط النفسية تتشكل وتتنوع بحيث تشمل مناحي الحياة التي يعايشها الإنسان والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي (عبد الهادي، 2022، ص12)

1. **ضغوط العمل:** بما فيها العمل القليل أو المكلف أو الصراعات مع الرؤساء والمرؤوسين.
2. **الضغوط الاقتصادية:** ولها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وبخاصة حينما تعصف به الأزمات.
3. **الضغوط الاجتماعية:** وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد الالتزام والعمل بها.
4. **الضغوط الأسرية:** وهي تشمل مسؤولية التنشئة الأسرية، والصراعات العائلية، والانفصال.
5. **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية والعاطفية.
6. **الضغوط السياسية:** تنشأ عن عدم الرضاء عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية.

مصادر الضغوط النفسية:

هناك العديد من المصادر للضغوط النفسية إلا أنه يمكن تناول المصادر الرئيسة وهي: (ياسين، 2001، ص33)

- 1. مصادر الخارجية:** قد تسهم البيئة بما فيها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث: أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث.
- 2. مصادر داخلية:** تلك المصادر نابعة من افتراضات الذات، أي أنها غير واقعية خيالية ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية.

مراحل الضغوط النفسية:

تمر مراحل الضغوط النفسية بعدة مراحل أهمها ما يلي: (شيخاتي، 2003، ص 324)

المرحلة الأولى: الاستجابة الفسيولوجية التي تهيب الفرد لمواجهة المواقف الطارئة وتتضمن هذه المرحلة جسمياً إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرينالين في الدم، فإذا استطاع الفرد التغلب على المواقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح فإنه سوف ينتقل إلى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية: مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير آليات معينة للتوافق والتعايش معها، وفي حالة فشله فإنه ينتقل إلى المرحلة التي تليها.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنكار والرفض والإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفيد من خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلم:

إن إدارة الضغوط تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكيف والتعامل مع ضغوط العمل في الوسط المدرسي، من هنا وضحت إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية منها ما يلي: (عبد الهادي، 2022، ص14)

- 1. أسلوب البحث عن المعلومات:** حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جميع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين .
- 2. البحث عن الدعم الاجتماعي:** يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداماً وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال على التقليل من الآثار السلبية له بل أن تعرضه للضغط النفسي مما ينعكس إيجاباً تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.
- 3. مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة:** وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة اعتماداً على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية، والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية.
- 4. الاسترخاء:** يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل في نفس الوقت وقلقا كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل

من درجة التوتر العضلي، ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقلل الضغط على الأوعية الدموية ويقلل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقلل الإجهاد والإرهاق.

العوامل المسببة للضغوط النفسية:

توجد عدة عوامل المؤثرة في الضغوط النفسية نسردها منها: (عبد الله، 2023، ص69)

- 1. الجنس:** تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعيشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.
- 2. مستوى تعليم الفرد:** من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
- 3. عمر الفرد:** تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقدراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملًا مع ضغوطها.
- 4. الفروق الفردية:** لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.
- 5. مستوى الطموح:** إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغييرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.
- 6. مفهوم الفرد عن ذاته:** يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلام زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسني تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أهمها: (قاشي، نوحه، 2022، ص23)

- 1. الآثار الفيزيولوجية:** تؤثر الضغوط سلباً على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فلاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وخلل في وظائف الإفرازات بالنسبة للغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.
- 2. الآثار النفسية:** تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن الضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على الفرد، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهايارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة في النفس من الآخرين.
- 3. الآثار الانفعالية:** وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.
- 4. الآثار المعرفية:** وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، القدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.
- 5. الآثار السلوكية:** أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبباً مباشراً للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- 6. الآثار الاجتماعية:** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية.

الضغوط المهنية:

يشير مفهوم الضغوط المهنية إلى التوترات والتحديات التي يواجهها الأفراد في مكان العمل نتيجة لمتطلبات الوظيفة وظروف العمل تتعدد مصادر الضغوط المهنية.

فعراف بأنها "مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته، وتحدث عادة نتيجة لإدراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وإمكاناته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد". (فيضي، جلال، عراك، 2010، ص225)

الضغط النفسي المهني:

ويقصد به عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية، بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفسيولوجية والسلوكية". (ارتيان، 2019، ص388).

ويعرفها الباحث بأنها الحالة النفسية التي يمر بها الأفراد نتيجة لمتطلبات العمل وظروف بيئة العمل وتعتبر هذه الضغوط ظاهرة شائعة في عالم العمل الحديث حيث تزداد التحديات والتوقعات بشكل مستمر.

آثار الضغوط المهنية للمعلم:

بسبب المصادر المختلفة للضغوط فإن المعلمين يتعرضون لها بشكل أو بآخر ونظراً لوجود الاختلافات الفردية فإنهم يتباينون في موجهتها، ويمكن تصنيف النتائج أو الآثار السلبية لضغوط العمل كالتالي: (مسعود، فرج، 2020، ص215)

1. **الحالة الصحية:** تسمى لضغوطها بالقاتل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع وإصابات المعدة وأمراض القلب والتهاب المفاصل.
2. **الحالة النفسية:** نظراً لكون الجسم نظاماً متكاملًا فإن أي خلل جسمي من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي، فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات غير راض عن عمله ويتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله.
3. **الأداء في العمل:** من المعروف أن تأثير الضغوط (الاستثارة) يأخذ شكل حرف U بالمقلوب، أي الأداء، العالي يرتبط بدرجة معتدلة من الضغوط ومع ذلك فإن هذه النتيجة مفتوحة الآن لكثير من الجدول.

ويتضح للباحث أن الضغوط المهنية تُعد انعكاساً للتوتر والقلق الناتجين عن متطلبات العمل، إذ يعيش العديد من الأفراد تحت وطأة هذه الضغوط نتيجة لمجموعة من العوامل المتنوعة. من بين هذه العوامل، يمكن الإشارة إلى عبء العمل الزائد، المواعيد النهائية الصارمة، والتوقعات العالية التي يفرضها المديرون أو الزملاء. بالإضافة إلى ذلك، قد تعيق صعوبة تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية الأداء الوظيفي للفرد، ويمكن أن تنجم هذه الضغوط أيضاً عن بيئات العمل غير الصحية، حيث يُعد النزاع بين الزملاء أو عدم وضوح الأدوار والمسؤوليات عوامل تؤثر سلباً على الصحة النفسية للأفراد. في ظل تزايد الضغوط المهنية، قد يشعر الموظف بعدم القدرة على التكيف مع المتطلبات المتزايدة، مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط والقلق.

مصادر الضغوط المهنية للمعلم:

هناك عدة عوامل تساعد في حدوث الضغوط على المعلم في مجال عمله ويمكن تصنيفها على صنفين رئيسيين أحدهم يشمل على عوامل ذات علاقة ببيئة المهنة والآخر يشمل على عوامل ذات علاقة بالسمات أو كما يعرف بالعوامل الشخصية وسيتم تناولها على النحو التالي: (مسعود، فرج، 2020، ص216)

1. العوامل التي تتعلق بالعمل وهي:

- المتطلبات المهنية ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى والتعارض في الأدوار المطلوبة للمعلم.
- عدم وضوح المسؤوليات وزيادة العبء الوظيفي (زيادة الإثارة).

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس

- إلى قلة العبء الوظيفي (قلة الاثارة).
- المسؤولية عن الآخرين.
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء وغياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية.
- بيئة العمل المادية درجة الحرارة، الإضاءة، مستوى الضجيج، غياب ساحات.
- التغيرات التي تحدث من حين إلى آخر من حيث السياسة الإدارية.

2. العوامل الشخصية التي تتعلق بالمعلم:

وهي التي تمر بالمعلم بإيجابيتها وسلبياتها مثل الزواج والطلاق تغير مكان الإقامة حالات الوفاة عطل وسيلة المواصلات بعد مسافة المنزل عن العمل.

ويرى الباحث أن المهنة التعليمية تعاني من ضغوط تتفاوت بين عوامل بيئية وعوامل شخصية. تشمل العوامل البيئية عبء العمل، المناخ المدرسي غير الداعم، نقص الموارد، والتوقعات المفرطة من الإدارة وأولياء الأمور. أما العوامل الشخصية فتتعلق بسمات المعلم، مثل القدرة على التكيف، المهارات التنظيمية، الدافع الشخصي، وإدارة المشاعر. تلك العوامل تساهم بشكل كبير في تشكيل تجربة المعلم وسبل تأقلمه مع الضغوط المهنية

منهجية البحث

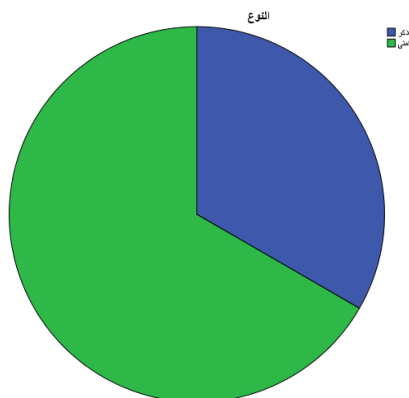
ولتحقيق أهداف البحث طور الباحثان استمارة استبيان تم توزيعها على عدد (20) من معلمي التربية البدنية ببلدية ظاهر الجبل، وبلغ عدد الاستمارات المستردة والصالحة للتحليل (18) استمارة استبيان، أي ما نسبته 90% من الاستمارات الموزعة.

أولاً: تحليل البيانات الشخصية

- توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	6	33.3
انثى	12	66.7
المجموع	18	100.0



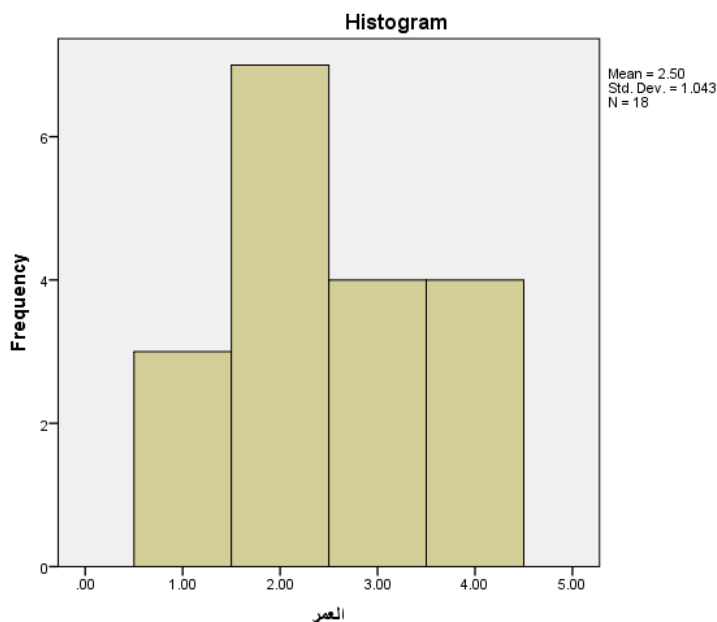
يبين الجدول رقم (1) نسبة توزيع افراد العينة حسب الجنس، من الجدول أعلاه وكما هو مبين بالشكل أن نسبة تمثيل الإناث أكبر من نسبة تمثيل الذكور في عينة البحث.

- توزيع افراد عينة البحث حسب الفئة العمرية ويوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية

النسبة	التكرار	الفئة العمرية
16.7	3	أقل من 30 سنة
38.9	7	من 30 إلى أقل من 40 سنة
22.2	4	من 40 إلى 50 أقل من سنة
22.2	4	من 50 سنة فأكثر
100.0	18	المجموع

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss



الجدول اعلاه يبين توزيع عينة البحث حسب الفئة العمرية، من الجدول نلاحظ ان عينة الدراسة تشمل معظم الفئات العمرية، وأن النسبة الأكبر تمثّل في عينة البحث هي الفئة العمرية الواقعة من 30 إلى 40 سنة حيث تمثّل أكثر من الثلث في عينة البحث، وأن أقل نسبة هي من الفئة العمرية الأقل من 30 سنة.

ثانياً: أداة جمع البيانات (الاستبيان)

من أجل تحقيق أهداف البحث تم تصميم استمارة استبيان تغطي كل جوانب المشكلة ومتغيراتها، وقد احتوت استمارة الاستبيان على مجموعة من الاسئلة، ولغرض قياس واختبار متغيرات البحث تم اللجوء الى استخدام مقياس ليكرث الخماسي في قياس هذه الفقرات على النحو التالي:

جدول رقم (5) درجات بدائل الإجابة على فقرات الاستبيان

الإجابة	أوافق تماماً	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الوزن	5	4	3	2	1

يوضح هذا الجدول مستوى الإجابات لعينة الدراسة لكل فقرة، حيث أن الإجابات موضحة بقيم توضح مستوى الموافقة لكل إجابة، وذلك عن طريق القيم المتوسطة لهذا الفقرة، والتي تتراوح من لا أوافق بشدة إلى أوافق تماماً، وأن هذه القيم مثبتة بأرقام من 1 - 5) وأن كل رقم يعكس مستوى الإجابة لعينة الدراسة لكل فقرة على حدا.

• مقياس ثبات وصدق أداة القياس:-

جدول رقم (6) نتائج معامل ألفا كرونباخ لقياس درجة الثبات والصدق

محاوّر البحث	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ	الصدق
الضغوط النفسية	10	0.69	0.830
الإجمالي	10	0.69	0.830

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

لغرض التأكد من دقة صياغة فقرات الاستبيان وسلامة العبارات المستخدمة، فقد تم اختبار ثبات الاستبيان عن طريق اخضاع فقراته لاختبار قوة الثبات "معامل ألفا كرونباخ"، حيث أن قاعدة القرار لهذا الاختبار أنه كلما اقتربت نتيجة الاختبار أو قيمة معامل ألفا كرونباخ من الواحد صحيح كلما دل ذلك على قوة ثبات أداة الدراسة. يتضح من الجدول التالي أن أداة البحث " الاستبيان" تتسم بالثبات، حيث أن قيمة الاختبار لإجمالي فقرات الاستبيان كانت (0.69) ، وهو أعلى من الحد الأدنى المقبول للاختبار، وهو (0.60). كما تشير البيانات ان قيمة الصدق تساوي(0.830) هي قيمة كبيرة مما يدل على صدق عبارات الاستبانة.

ثالثاً: تحليل محاور الاستبيان

العبارة	لا أوافق تماماً	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تماماً	المتوسط	الانحراف المعياري	النتيجة
1 أشعر بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس كمعلم تربوي بدني	0 0	6 33.3	9 60	3 16.7	2 11.1	3.55 56	1.33 823	أوافق
2 تؤثر الضغوط النفسية على أدائي في التدريس	1 5.6	7 38.9	0 0	9 50	1 5.6	3.11 11	1.18 266	محايد
3 أنا قلق بشأن القدرة على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية	0 0	8 44.4	4 22.2	2 11.1	4 22.2	3.11 11	1.23 140	محايد
4 أشعر أن الضغوط النفسية تؤثر على علاقتي مع الطلاب	3 16.7	5 27.8	3 16.7	4 22.2	3 16.7	2.94 44	1.39 209	محايد
5 لدي صعوبة في إدارة الضغوط النفسية الناتجة عن مسؤولياتي التعليمية	2 11.1	5 27.8	3 16.7	6 33.3	2 11.1	3.05 56	1.25 895	محايد
6 أستطيع التحكم في الضغوط النفسية التي أتعرض لها في العمل	0 0	2 11.1	1 5.6	8 44.4	7 38.9	4.11 11	963. 38	أوافق
7 أجد صعوبة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس	3 16.7	6 33.3	3 16.7	4 22.2	2 11.1	2.77 78	1.30 859	محايد
8 يؤثر الضغط النفسي على صحتي الجسدية والعقلية	1 5.6	3 16.7	2 11.1	3 16.7	9 50.0	3.88 89	1.36 722	أوافق
9 أبحث عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل	0 0	2 11.1	3 16.7	7 38.9	6 33.3	3.94 44	998. 36	أوافق
10 أتلقى الدعم الكافي من الإدارة أو زملائي في مواجهة الضغوط النفسية	1 5.6	3 16.7	2 11.1	8 44.4	4 22.2	3.61 11	1.19 503	أوافق

موافق	1.22 359	3.41 11	40 22.2	54 30	30 17.7	47 26.1	11 6.1		الاجمالي
-------	-------------	------------	------------	----------	------------	------------	-----------	--	----------

إعداد الباحثون بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

الجدول أعلاه يمثل بيانات اجابات افراد العينة حول محور الدراسة حول عبارات الضغوط النفسية على معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية ظاهر الجبل، من الجدول نلاحظ أن اجمالي اجابات أفراد العينة حول هذا المحور كانت بالموافقة بمتوسط حسابي وقدره (3.4111) وانحراف معياري وقدره (1.22359)، حيث كانت آراء عينة البحث متفقة حول الشعور بالضغط النفسي بسبب ضغط العمل الممارس عليهم، وهم يستطيعون التحكم في الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في العمل، كما أنهم متفقون على أن الضغط النفسي يؤثر في الصحة الجسدية والعقلية، وهم يبحثون عن طرق تخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، كما أنهم يتلقون الدعم الكافي من الإدارة وزملاء العمل في مواجهة الضغوط النفسية.

بينما كانت آراء عينة البحث ضعيفة حول باقي العبارات حيث تبين أن الضغوط النفسية لا تؤثر بشكل كبير على التدريس، كما أن الضغوط النفسية لا تثير القلق بشكل كبير على تلبية متطلبات العمل كمعلم للتربية البدنية، وأنها أيضا لا تؤثر بشكل كبير على علاقتهم بالطلاب، كما أن الضغوط النفسية لا تولد صعوبات كبيرة في إدارتها وخاصة الضغوط النفسية المرتبطة بمسؤولياتهم عن العمل، كما أنهم لا يجدون صعوبة كبيرة في التركيز بسبب الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريس.

اختبار فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.18266	17	.399	.695

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.399 ومستوى المعنوية 0.695 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن مستوى الضغوط النفسية يؤثر سلباً على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

الفرضية الثانية: الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في مراحل التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة طرابلس

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد المشاهدات df	قيمة اختبار T	مستوى المعنوية Sig
3.1111	1.23144	17	.383	.707

يبين لنا الجدول أعلاه نتائج اختبار T لعينة واحدة، حيث نلاحظ أن قيمة الاختبار المحسوبة 0.383 ومستوى المعنوية 0.707 وهو أكثر من 5%، لذلك نرفض الفرضية البديلة القائلة بأن الضغوط النفسية لها آثار سلبية ملموسة على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل.

رابعاً: النتائج والتوصيات:

النتائج: من خلال التحليل السابق يمكن استنتاج الآتي:

1. تأثير مستوى الضغوط النفسية السلبي على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما أظهرته نتائج الفرضية الأولى.
2. التأثير السلبي للملحوس للضغوط النفسية على جودة التعليم والأداء المهني لمعلمي التربية البدنية في التعليم الأساسي ببلدية ظاهر الجبل غير دال احصائياً وهذا ما اثبتته الفرضية الثانية.
3. توجد ضغوطات نفسية سببها ضغط العمل الممارس على المعلم التربوي البدني.
4. تؤثر الضغوط النفسية على الصحة الجسدية والعقلية للمعلم.
5. دائماً ما يبحث المعلمون البدنيون عن طرق لتخفيف الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل.
6. يتلقى المعلمون البدنيون الدعم الكافي من الإدارة والزملاء في مواجهة الضغوط النفسية.
7. الضغوط النفسية بصفة عامة التي يواجهها معلمو التربية البدنية ليس لها تأثير ذو دلالة احصائية على أدائهم المهني وعلاقاتهم مع الطلاب.

التوصيات:

1. يوصى الباحثان بإجراء دراسات أكثر شمولاً للتحقق من تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني لمعلمي التربية البدنية، مع التركيز على عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج.
2. ينبغي تطوير برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية تركز على استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لتعزيز الأداء المهني وجودة التعليم.

3. ضرورة تحسين بيئة العمل للمعلمين من خلال تقليل العبء الإداري والانتقالات المتكررة، مما قد يساهم في تخفيف ضغوط العمل.
4. يوصى بتوفير الدعم النفسي والاتصال المستمر مع المتخصصين في الصحة النفسية لمعلمي التربية البدنية، مما يساعد في تعزيز صحتهم الجسدية والعقلية.
5. ضرورة تنظيم ورش عمل دورية تركز على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية وتقديم استراتيجيات فعالة للمعلمين لتقليل مستويات التوتر.
6. يوصى بإجراء مسوحات دورية لقياس مستويات الضغوط النفسية بين المعلمين بهدف التعرف على التحديات والمشكلات التي يواجهونها وتقديم الدعم المناسب.
7. تشجيع المعلمين على تطوير الوعي الذاتي من خلال تدريبات التأمل والاسترخاء، مما يساعدهم على التعرف على مصادر الضغوط وإدارة المشاعر بشكل أكثر فعالية.
8. تنظيم مسابقات وأنشطة بدنية خارج أوقات العمل لتمكين المعلمين من الاسترخاء وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يخفف من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

1. محمد قاسم عبد الله، 2023، الضغط النفسي، عمان، دار الفكر.
2. رمضان الجليدي كريم عبيد، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة التعليمية لدى معلمي التربية البدنية بمراقبة تعليم الجميل، مجلة جامعة صبراتة، 2023، عدد الصفحات 405-416
3. سالم خليفة سالم عبد الهادي، 2021-2022، بعنوان الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم: دراسة تحليلية ميدانية لعينة من المعلمين مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي، مجلة الجمعية الليبية للعلوم والتربية الإنسانية، ع7، ج2
4. رفيدة قاشي، أمال نوح، 2022، الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بثنائية بلدة عمر - تقرت (رسالة ماجستير)
5. عبد الله محمد صالح، تواتي بن قلاووز أحمد، 2020، بعنوان تأثير الضغوط النفسية على اتجاهات معلمي التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس في الجمهورية اليمنية، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، مج17، ع2، ص371-382

6. خالد عاشور محمد مسعود، حسين الهادي فرج اجعية، 2020، بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته "دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم مصراته، المجلة العلمية لكلية التربية مصراته، ع15
7. دعاء محمد العدوي، جمال شفيق أحمد، محمود عبد الحميد حسين، 2018، بعنوان الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئة الاجتماعية، مجلة العلوم البيئية، مج43، ج1
8. ناصر حسين الخالدي، 2018، بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، أعمال المؤتمر الدولي الثاني مارس.
9. "زينب محمد كاطع، 2016، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بارتفاع النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال دراسة ميدانية في مدينة بغداد" مجلة كلية التربية للبنات، ع43
10. محمد مقداد، فاضل عباس خميفة" 2016، بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين" مجلة الدراسات التربوية، ع9
11. عبير عيد محمد ارتيبان، 2019، بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمات التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة أسبوط لعلوم الفنون التربية والرياضة، ع1
12. حبارة محمد 2011، بعنوان مصار الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على مستوى ثانوية الجزائر العاصمة، مجلة الابداع الرياضي، ع2
13. فاضل عبد فيضي، هدى جلال، محمد مطر عراك، 2010، بعنوان الضغوط المهنية لمدرس التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية، مج3، ع2
14. سمير شيخاني، الضغط النفسي، 2003، طبيعته وأسبابه والمساعدة الذاتية، بيروت، دار الفكر العربي.
15. نوال عبد اللطيف ياسين، 2001، بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر جامعة عين شمس (رسالة ماجستير غير منشورة)