

تأثير الضغوط المهنية على بعض الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي

The effect of occupational stress on some health conditions (blood pressure, diabetes) among physical education teachers in secondary education

بوعيشة علي*¹، بن نعة محمد²

¹ جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقييم في النشاطات الرياضية (الجزائر)، ali.bouaicha@univ-tissemsilt.dz

² جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقييم في النشاطات الرياضية (الجزائر)،

bennadja.mohamed@univ-tissemsilt.dz

تاريخ النشر: 2024/06/10

تاريخ القبول: 2024/06/02

تاريخ الإرسال: 2024/01/24

الملخص: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغوط المهنية على بعض الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية، وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي على عينة ممثلة في 40 أستاذ من ثانويات ولاية الجلفة اختيروا بطريقة عشوائية حيث تم تطبيق عليهم استمارة استبيان، حيث أظهرت النتائج تأثير الضغوط المهنية ممثلة في ظروف العمل (الاكتظاظ، نقص المعدات والوسائل) وكذا الظروف الاجتماعية الغير مناسبة **الكلمات المفتاحية:** الضغوط المهنية؛ أساتذة التربية البدنية؛ ضغط الدم؛ مرض السكري.

Abstract: The current study aimed to identify the extent of the impact of occupational pressures on some health conditions (blood pressure, diabetes) among physical education teachers in the secondary, and the researchers followed the descriptive approach on a sample of 40 teachers from the high schools of Djelfa state were randomly selected where a questionnaire was applied to them, and the results of the study showed the impact of occupational pressures represented in working conditions (overcrowding, lack of equipment and means) as well as inappropriate social conditions

Keywords: Occupational stress; Physical education teachers; Blood pressure; Diabetes.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

كلما تعددت مطالب الحياة وتنوعت كلما زاد ذلك في الضغوط المفروضة على الفرد، ولعل من بين ما حمله هذا التعدد والتنوع هو ذلك التغيير في المهن والذي حمل في طياته الكثير من الأتعب المهنية والتي هي بدورها أفرزت العديد من الضغوط المهنية والتي أصبحت شبحا يهدد أمن وصحة الفرد في عمله وتؤثر سلبا على المردودية المهنية له خاصة في مهنة التدريس، والتي يحركها الأستاذ كونه حلقة هامة جدا ضمن العملية التعليمية والاهتمام به يقودنا إلى محاولة معرفة أهم الأسباب المؤدية للضغوط المهنية لديه واثارها على صحته النفسية ومحاولة معالجتها خاصة وأن الكثير من الدراسات أشارت إلى أهم المصادر المتسببة في مشكل الضغوط في الوسط المهني وخاصة التعليمي

ومن أبرز الضغوط التي توصلت لها هذه الدراسات، ان المعلم الذي يعاني من ضغوط في حياته العامة هو الأكثر إحساسا بضغوط المهنة. وأن مصادر هذه الأخيرة هو العائد الاقتصادي للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه وبزملائه وكذلك عدم التقدير وعدم وفرة الوقت الكافي للاسترخاء وكثرة المهام المفروضة وضعف نظام الضبط وبناء على ما سبق فان اهتمام الباحثين بالكشف عن مصادر الضغوط المهنية للتدريس لم يأت من فراغ بل كان نتيجة لتقشي عدة اثار وعلى الصحة بالخصوص جراء هذه الضغوط. (محمد، 2015)

وتعد الصحة عملية عويصة غير مفهومة، وذلك لتداخل العديد من الخصائص الوراثية والبيئية التي يواجهها الفرد، وليست الصحة حالة دائما عصبية التغيير، بل أنها تتغير بحسب أحوال الفرد الداخلية والخارجية، وحسب اختلاف أحوالهم، وكثير من الناس لا يشكون من مرض صحي صريح مع ذلك يعانون من التعاسة والخيبة أو الصد، ربما لإدراكهم بأنهم قد فشلوا في أن

يصلوا على احسن ما يمكن أن تأتي به ذواتهم، وفي أن يتمتعوا بطعم الحياة كما ينبغي وفي أن يصلو الى الهدف المرجو من عملهم وعلاقاتهم الإنسانية على السواء (نادية، 2018) حيث تشير إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي الذي يساعد على القيام بالوظائف العقلية بنظام، فهو يمهد تغلب العقل والرؤية على النواة والتهور، أو يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، وهكذا يكون الفرد اكثر توازنا في تفكيره وتصرفاته وأقل تحيزا في احكامه، ومعطى الصحة النفسية يتضمن الفرد فيه الشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والأزمات والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الامراض والاضطرابات النفسية (عزاز، 2018)

وقد حددت منظمة الصحة العالمية الأمراض المزمنة مثل مرض السكر وأمراض القلب والأوعية على أنها تهديد كبير للاقتصادات والمجتمعات، حيث تتسبب هذه الأمراض في 73% من جميع الوفيات وكان ذلك سنة 2017 (cleven et al.2020). ويعزي 28.8 مليون حالة وفاة إلى عوامل خطر ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم وارتفاع مؤشر كتلة الجسم (the lancet2018).

وعليه فنجاح العملية التربوية التعليمية لضمان المستوى الدراسي الجيد مرهون بمراعاة الوضع الصحي للأستاذ، لأداء مهامه وتبليغ رسالته على أكمل وجه، والمتمعن في الوضعية الحالية للطور الثانوي يجد أنه يعج بالمشاكل التي تهدد استقراره وتؤثر سلبا على المستوى الدراسي للتلاميذ والتي سببها الوضعية المهنية للأستاذ والدليل على ذلك أننا نشهد في كل سنة دراسية إضرابات وتوقف عن العمل بالنسبة للأساتذة والدراسة بالنسبة للتلاميذ، وهذا الذي ساهم في تدني المستوى والمردود الدراسي.

وعليه تحددت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل تؤثر الضغوط المهنية على بعض الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي؟

- هل تسبب الضغوط المهنية حالات صحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي؟

الفرضية العامة: تؤثر الضغوط المهنية على بعض الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

الفرضيات الفرعية:

- توجد ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

- تسبب الضغوط المهنية مشاكل صحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

2- الهدف العام من الدراسة: تتمثل أهداف هذا البحث في البنود التالية:

- معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- معرفة تأثير الضغوط المهنية على الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لأساتذة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.

– تكمن أهمية الدراسة كذلك إلى اقتراح بعض الحلول الضرورية التي ستعمل على تخفيف المستويات المرتفعة للضغوط المهنية في مقابل الرفع من الأداء الوظيفي وحماية الأستاذ من المشاكل الصحية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

1.3 تعريف الضغوط المهنية:

تعريف كوبر 1984 **Cooper**: بأنها مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا على أداء الفرد في العمل ومنها: غموض الدور، وصراع الدور، وظروف العمل البيئية، وجهد العمل، والعلاقات الشخصية في العمل وهذه العناصر تسبب الإجهاد الفيزيولوجي والنفسي للفرد (السيسي، 2002).

التعريف الإجرائي: كتعريف إجرائي للضغوط المهنية في دراستنا هذه يمكن القول بأنها تلك الدرجة التي يحصل عليها كل أستاذ في مقياس الضغوط المهنية موضع الدراسة.

2.3 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية حلقة الوصل في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار نواع الأنشطة المناسبة للتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية حيث يتمكن من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للمادة. (الخولي، 1996).

3.3 تعريف مرض ضغط الدم: تبني الباحث نفس التعريف الذي وضعته منظمة الصحة العالمية **oms** بحيث يكون ضغط الدم مرتفعا عند تجاوز معدل الضغط الانقباضي 140mmhg وتجاوز معدل الضغط الانبساطي 90mmhg وذلك بمعدل ثلاثة قياسات مأخوذة لمرضى مستلق في سرير بعد 15 دقيقة من الراحة وهذا خلال شهر (رفيقة، 2011، ص12)

التعريف الإجرائي: هو حالة مرضية عضوية تكون جراء الضغوطات النفسية.

4.3 تعريف مرض السكري: عرفه بن عبد الرحمن الحراملة أنه يحدث بسبب زيادة السكر في الدم فمتى زادت نسبة السكر في الدم تسرب إلى البول مما جعل المريض يتبول أكثر

مما كان عليه في السابق وبالتالي يشعر بالعطش وتعويض ذلك بالإقبال على الأكل (بن عبد الرحمن الحراملة وبن محمد جبارب، 2017، صفحة 24)

4. الدراسات السابقة للدراسة:

1.4 الدراسة الأولى لـ: جاري مراد وآخرون: بعنوان "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي"

الهدف من الدراسة هو معرفة مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي. وأجريت الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية بسكرة في المرحلتين الثانوية والمتوسطة، وبلغ عددهم 27 أستاذا اختيروا بطريقة عشوائية. واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي، واستخدم الباحثون في دراستهم لجمع البيانات مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي، ومن نتائج الدراسة:

- لا يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة (العمل مع التلاميذ الإمكانات المادية، الراتب الشهري، التوجيه التربوي، عاقبة الأستاذ مع الإدارة، علاقة الأستاذ مع زملائه) (جاري، 2019).

2.4 الدراسة الثانية لـ "قنادرة شوقي": كانت بعنوان "تأثير الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية"

الهدف من الدراسة هو معرفة الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

ومن التساؤلات التي طرحها الباحث:

- هل الخبرة المهنية تقلل من الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

- ما هي الظروف المهنية التي تجعل الضغط يزيد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة فكانت استمارة استبيان وزعت على أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك على عينة بلغت 25 أستاذًا، من مجتمع بحث تكون من 36 ثانوية من ثانويات ولاية الوادي، أما المجال الزمني فكان في الموسم الدراسي 2015.

- ومن نتائج الدراسة:

معاناة أستاذ التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل أو أسباب منها (قل أو انعدام المنشآت الرياضية، عدم توفر الوسائل البيداغوجية، العوامل المحيطية والمناخية) (قنادرة، 2018)

3.4 الدراسة الثالثة لـ "محمد الكيلاني إبراهيم": قام بدراسة الضغوطات التي يعاني منها مدرسو مادة التربية البدنية والرياضية بصدد التعرف على هذه الضغوطات، واشتملت عينة البحث 65 مدرس:

استعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، كانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يشتمل منها المدرسون وهي:

- الضغوط الاجتماعية.
- الضغوط الإدارية.
- الضغوط المهنية.

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية، وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

5. الإجراءات المنهجية:

1.5 منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع الدراسة حيث يعرف بأنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وإخضاعها للدراسة الدقيقة (الجيلاني، 2000)"

2.5 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الثانوي بالجلفة، وتحديدًا لعينتنا تم اختيار 40 أستاذًا بطريقة عشوائية من أساتذة المرحلة الثانوية.

3.5 مجالات الدراسة:

1.3.5 المجال الزمني: الفترة من 2021/01/10 إلى غاية 2021/02/12.

2.3.5 المجال المكاني: أجري البحث على مستوى ثانويات ولاية الجلفة.

3.3.5 المجال البشري: أجريت الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم الثانوي بالجلفة.

4.3.5 الصدق والثبات:

– صدق الاتساق الداخلي للاستبيان:

تم الاعتماد على معامل بيرسون لتوضيح الاتساق الداخلي للاستبيان، كما تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجربة النصفية للتأكد من الثبات حيث أسفرت النتائج على ما يلي:

الجدول 1: يمثل صدق الاتساق الداخلي

الثبات		صدق الاتساق الداخلي	أداة الدراسة
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	0.62	الاستبيان
0.76	0.75		

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج spss

4.5 الأساليب الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً وذلك باستخدام الحزم الإحصائية spss مستعينا بكل من:

- النسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي.

- اختبار كا²

5.5 الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو تدريب الباحث على بناء وتطبيق أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة والتأكد من صلاحيتها، حتى يتمكن من تطبيقها بمهارة أكبر على مجموعة الدراسة الأساسية.

ولمعرفة بعض النقاط الهامة التي قد يلاحظها عند تطبيقه للأدوات والأساليب على العينات الاستطلاعية والتأكد من صلاحيتها وبلورة موضوع البحث وصياغته بطريقة أكثر إحكام، شملت عينة الدراسة الاستطلاعية 08 أساتذة في التعليم الثانوي من ثانويات ولاية الجلفة، حيث قمنا بتوزيع استمارات الدراسة بتاريخ 15 جانفي 2021 وشرحنا طريقة ملأ الاستمارات كي يتسنى لهم الإجابة بدقة ووضوح، وبعد 15 يوم تم استرجاع الاستمارات أي بتاريخ 30 جانفي 2021، إذ أننا حصلنا على نتائج أولية في الدراسة الاستطلاعية

الميدانية تتماشى مع الهدف العام للدراسة وفرضيات البحث، ومن نتائج
الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- إمام أكثر بموضوع الدراسة، الاحتكاك بمفردات الدراسة.
- تطبيق أولي لأداة الدراسة مما تم تعديله وفقا لمخرجات الدراسة.
- تطبيق ثبات الدراسة على العينة الاستطلاعية.

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.6 الفرضية الأولى:

السؤال الأول: هل توجد ضغوط مهنية لديك كأستاذ لمادة التربية البدنية في
مرحلة التعليم الثانوي؟

الجدول 2: يوضح إن كان هناك ضغوط مهنية لديك كأستاذ لمادة التربية البدنية في
مرحلة التعليم الثانوي

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	38	95%	32.4	3.84	0.05	1	دالة
لا	02	05%					
المجموع	40	100%					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج spss

يتبين من الجدول (2) أن نسبة (95%) وما يعادل 38 أستاذ ترى أنه
توجد لديه ضغوط مهنية، في حين نسبة (05%) بواقع أستاذان ترى أنه لا
توجد لديهما ضغوط مهنية، حيث نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة والتي تقدر بـ
(32.4) هي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة

حرية والبالغة (3.84) وهي دالة إحصائياً. وهذا يتوافق مع دراسة محمد الكيلاني إبراهيم التي كانت أهم نتائجها وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون (الضغوط الاجتماعية، الضغوط الإدارية، الضغوط المهنية)

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم، وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية

السؤال الثاني: في رأيك ما هي أسباب الضغوط المهنية؟

الجدول 3: يوضح أسباب الضغوط المهنية

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ظروف العمل (الامتثال، نقص المعدات والوسائل)	10	25%	16.24	5.99	0.05	2	دالة
الظروف الاجتماعية غير المناسبة (راتب محترم، سكن، سيارة)	25	62.5%					
عدم وجود مؤهل علمي كاف	05	12.5%					
المجموع	40	100%					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج spss

يتبين من الجدول (3) أن 25% من الأساتذة وبنواق 10 أساتذة ترى أن أسباب الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية يعود إلى ظروف العمل (الاكتظاظ، نقص المعدات والوسائل)، أما 62.5% بنواق 25 أستاذًا ترى أن الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية يعود إلى الظروف الاجتماعية الغير مناسبة (راتب محترم، سكن، سيارة) في حين أن النسبة المتبقية من الأساتذة (12.5%) وبنواق 5 أساتذة ترى أن أسباب الضغوط عدم وجود مؤهل علمي كاف . حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ (16.24) هي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) والبالغة (5.99) وهي غير دالة إحصائيا. وهذا ما تؤكدته دراسة قنادرة شوقي التي من نتائجها: معاناة أستاذ التربية البدنية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل أو أسباب منها (قلة أو انعدام المنشآت الرياضية، عدم توفر الوسائل البيداغوجية، العوامل المحيطية والمناخية). (قنادرة، 2018)

2.6 الفرضية الثانية:

السؤال الأول: في رأيك هل تسبب هذه الضغوط المهنية مشاكل صحية لك؟

الجدول 4: يوضح رأي الباحثين إن كانت الضغوط المهنية تسبب مشاكل صحية

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	35	87.5%	22.5	3.84	0.05	1	دالة
لا	05	12.5%					
المجموع	40	100%					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج SPSS

يتبين من السابق أن نسبة (87.5%) من نسبة الأساتذة وبواقع 35 أستاذ ترى أنه الضغوط المهنية تسبب مشاكل صحية لأساتذة التربية البدنية، في حين نجد 7 أساتذة وبنسبة (12.5%) ترى عكس ذلك. حيث نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ (22.5) هي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية والبالغة (3.84) وهي دالة إحصائياً.

ويعزى ذلك للك الهائل من الأعباء التي يقوم به أساتذة التربية البدنية في أماكن عملهم وفي خارجها من مسؤوليات تجعلهم يشعرون انهم معرضون لمشاكل صحية في أي لحظة.

السؤال الثاني: حسب رأيك هل الضغوط المهنية سبب في الإصابة بمرض ضغط الدم إن استمرت مستقبلاً؟

الجدول 5: يوضح إن كانت الضغوط المهنية تسبب مرض ضغط الدم إن استمرت مستقبلاً

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	40	00%	40	3.84	0.05	1	دالة
لا	00	40%					
المجموع	40	100%					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج spss

يتبين من السابق أن كل الأساتذة المستجيبين وبنسبة (100%) ترى بأن الضغوط المهنية تسبب مرض ضغط الدم إن استمرت مستقبلاً، حيث نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة تقدر بـ (40) وهي أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3.84) وهي دالة إحصائياً.

وهذا ما يتوافق مع دراسة عبد الحفيظ قادري ومحمد مرتات التي من نتائجها: من أهم أسباب الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة.

- تعتبر آلام أسفل الظهر أهم اضطراب، ثم بعد ذلك بعض الاضطرابات الخاصة بالجهاز الهضمي والعضلي والهيكلية والنفسي والعصبي، وبصفة عامة انخفاض في نسبة الأعراض السيكوسوماتية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث: هل يمكن ان تكون الضغوط المهنية سببا في الإصابة بمرض السكري؟

الجدول 6: يوضح إن رأي المبحوثين حول إمكانية الإصابة بمرض السكري جراء الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	30	75%	10	3.84	0.05	1	دالة
لا	10	25%					
المجموع	40	100%					

المصدر: من إعداد الباحثين اعتماد على برنامج spss

يتبين من الجدول (6) أن نسبة (75%) من نسبة أساتذة التربية البدنية ترى انه يمكن الإصابة بمرض السكري بسبب هذه الضغوط المهنية وواقع 30 طالب، فيما لم يحدث ذلك مع (25%) من الأساتذة وواقع 10 أساتذة، كما نجد قيمة (كا²) المحسوبة (10) أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) وبالباغة (3.84) وهي دالة إحصائياً.

وهذا ما تؤكدُه دراسة أسية بن سيد ومليكة بن منصور بعنوان "مرض السكري وعلاقته بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية والتي من نتائجها: أنه يمكن تجنب الإصابة بالمرض السكري ومضاعفاته بالوقاية من المتغيرات الاجتماعية والثقافية وذلك عن طريق تحسين المستوى الثقافي والوضع الاقتصادي وإتباع الحمية والقيام بتمارين رياضية مناسبة للمرض.

7. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.7 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: يتضح من خلال عرض النتائج الفرضية الأولى كما هو موضح في الجدول (02) وجود ضغوط مهنية كبيرة على أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي بولاية الجلفة.

واتفقت نتيجة هذه الفرضية مع دراسة محمد الكيلاني إبراهيم التي كانت أهم نتائجها وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي: - الضغوط الاجتماعية - الضغوط الإدارية - الضغوط المهنية كما أوضحت الدراسة ان مدرسي التربية الرياضية من ضغوط أكثر من قرنائهم، وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

وعكس دراسة جاري مراد وآخرون: بعنوان "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي" التي من نتائجها الدراسة:

- لا يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة (العمل مع التلاميذ الإمكانيات المادية، الراتب الشهري، التوجيه التربوي، عاقبة الأستاذ مع الإدارة، علاقة الأستاذ مع زملائه).

ويتضح من خلال الجدول (03) أن أساتذة التربية البدنية في الثانوي ترى أن أسباب الضغوط المهنية يعود للظروف الاجتماعية الغير مناسبة وكذا لظروف العمل (الاكتظاظ، نقص المعدات والوسائل).

وهذا ما تؤكدته دراسة قنادرة شوقي التي من نتائجها: معاناة أستاذ التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل وأسباب منها (قلة أو انعدام المنشآت الرياضية، عدم توفر الوسائل البيداغوجية، العوامل المحيطية والمناخية). (قنادرة، 2008)

ويمكن تفسير ذلك من خلال التجربة الذاتية التي يدركها الفرد نتيجة لعوامل أو مسببات متعلقة بتوليد ضغوط مهنية يترتب عليها آثار ونتائج صحية على الفرد وتؤثر بدورها على أدائه للعمل وينشأ هذا من خلال التوتر والاختلاف بين تطلعات الفرد في مهنته وبين الظروف الموجودة في الواقع الذي يصعب التكيف معه في غياب الدعم الاجتماعي الاقتصادي والصحي.

2.7 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال الجدول (04) أن غالبية أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي يرون أن الضغوط المهنية الموجودة في عملهم قد تسبب مشاكل صحية لهم ان استمرت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع الى عدة عوامل وكذا المواقف التي يتعرض لها والمشكلات التي تواجهه ويتميز بعدم القدرة على التكيف مع هذه الضغوط والحالات الشعورية التي تنتابه من القلق والتوتر والإحباط والتعب ما يولد مشاكل صحية لديه لامحالة.

كما يتبين من الجدول رقم (05) أن كل الأساتذة المستجوبين يرون أن الضغوط المهنية قد تسبب مرض ضغط الدم أن لازمتهم في عملهم، وهذا ما يتوافق مع دراسة **عبد الحفيظ قادري ومحمد مرتات** التي خلصت لوجود الام اسف الظهر وكذا اضطرابات في الجهاز الهضمي والعضلي والنفسي والعصبي القلبي وبصفة عامة انخفاض في نسبة الاعراض السيكومترية عند أساتذة التربية البدنية

ويرجع الباحثان تأكيد الأساتذة لإمكانية اصابتهم بمرض ضغط الدم جراء الضغوط الملازمة لهم في أداء عملهم ذلك لوجود أعداد كبيرة للتلاميذ يخلق بعض الضوضاء وبضاعف المسؤوليات كما ان ممارسة المهنة الهواء الطلق (حرارة مرتفعة، وبرودة شديدة ...) يؤثر في الحالة الصحية العامة للأستاذ، ويؤثر في مفاصله وعضلاته وفي جهازه القلبي.

يتبين من خلال **الجدول (5)** أن غالبية أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي ترى أنهم معرضون للإصابة بمرض السكري نتيجة الضغوط المهنية التي يعانون منها في عملهم، وهذا يتوافق مع دراسة **آسية بن سيد ومليكة بن منصور** التي خلصت الى انه يمكن تجنب الإصابة بمرض السكري ومضاعفاته بالوقاية من المتغيرات الاجتماعية والثقافية وذلك عن طريق تحسين المستوى الثقافي والوضع الاقتصادي واتباع الحمية والقيام بتمارين رياضية.

3.7 مناقشة نتائج الفرضية العامة: يتبين من الجداول 2،3،4،5 و6 أن الضغوط المهنية تؤثر على بعض الحالات الصحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي.

ويرى الباحثان أن ذلك يرجع لغياب مراعاة للجانب الصحي لأستاذ التربية البدنية والرياضية عند تشكيل الأفواج التربوية، تجهيز المرافق الملائمة

والوسائل اللازمة. وكذا لضعف الراتب الشهري الذي بات يؤرق الكثير من أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي ويسبب لهم مشاكل اجتماعية واقتصادية تنعكس دون شك على الجانب الصحي لديهم.

8. الاستنتاج العام:

- هناك ضغوط مهنية لدى غالبية أستاذ لمادة التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي.
- إن من بين أسباب الضغوط المهنية الظروف الاجتماعية الغير مناسبة (راتب محترم، سكن، سيارة).
- ظروف العمل (الاكتظاظ، نقص المعدات والوسائل) تسبب كذلك ضغوطا مهنية ومشاكل صحية لدى أساتذة التربية البدنية.
- الضغوط المهنية كفيلة بتعرض أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوية لمرض ضغط الدم.
- الضغوط المهنية تتسبب في الإصابة بمرض السكري لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي.
- ليس هناك مراعاة للجانب الصحي لأستاذ التربية البدنية والرياضية عند تشكيل الأفواج التربوية، تجهيز المرافق الملائمة والوسائل اللازمة.
- غياب تحفيزات وتشجيع يليق بجهد أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي
- ضعف الراتب الشهري الذي بات يؤرق الكثير من أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي ويسبب لهم مشاكل اجتماعية واقتصادية تنعكس دون شك على الجانب الصحي لديهم.

9. خاتمة:

ما نستخلصه في نهاية دراستنا أنه توجد ضغوط مهنية كبيرة لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم الثانوي كما أن باستطاعتها أن تسبب مشاكل صحية (ضغط الدم، السكري) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويعزى هذا لظروف العمل وكذا الجانب الاجتماعي هي صلب الضغوط المهنية التي تسبب مشاكل صحية لأستاذ التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي، لذا أصبح لزاماً مراعاة الحالة الاجتماعية للأستاذ وضرورة توفير ظروف ملائمة تتماشى مع ما هو مطلوب منه في مهنته وذلك من أجل تجنبه الإصابة بمشاكل صحية التي باتت تمس شريحة واسعة من أساتذة هذه المادة الحيوية.

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- إعادة النظر في مقدار الراتب الشهري للأستاذ الذي بات لا يغطي نفقاته الشهرية مع إيجاد صيغ سكنية تكون في متناول الأساتذة.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى على عينات مختلفة تشمل مختلف التخصصات ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة.
- ربط الجامعة بمؤسسات العمل من أجل خلق بيئة عمل مناسبة لأساتذة قطاع التربية والتعليم.
- توفير الرعاية الطبية اللازمة لمرافقة الأساتذة في مشوارهم المهني.
- خلق تحفيزات وتشجيع يليق بجهد أستاذ التربية البدنية في الطور الثانوي يرتقي بحالته النفسية.
- مراعاة الجانب الصحي لأستاذ التربية البدنية والرياضية عند تشكيل الأفواج التربوية، تجهيز المرافق الملائمة والوسائل اللازمة.
- ترقية طب العمل وتقريبه للمؤسسات التعليمية ليضمن التغطية الصحية المناسبة للأساتذة.

المراجع المستخدمة في البحث:

- بن عبد الرحمن الحراملة، أحمد، وابن محمد جباري، علي. (2017). الصحة واللياقة البدنية (الطبعة الأولى). الدمام: مكتبة المتنبى.
- بن سيد، أسية، بن منصور، مليكة. (2018). "مرض السكري وعلاقته بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية". مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة حمة لخضر وادي سوف. العدد 25.
- الخولي، أمين أنور. (1996). أصول التربية والمهنة والإعداد المهني. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سلاطية، بلقاسم، والجيلاني، حسان. (2000). منهجية العلوم الاجتماعية. دار الهدى، الجزائر.
- بن حامد، محمد. (2015). مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.
- خليفة، نادية. (2018). "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من كلية العلوم الانسانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو". مجلة الجامع للعلوم النفسية والعلوم التربوية، 08.
- السيسي، شعبان علي حسين. (2002). أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق. ط2: المكتب الجامعي الجديد للنشر والتوزيع، مصر.
-

قنادرة، شوقي. (2018). "تأثير الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية

والرياضية". مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع. جامعة الشهيد حمة

لخضر. الوادي. الجزائر. العدد 7، الصفحات 304. 328.

معجم اللغة العربية المعاصر. (بلا تاريخ). نقلا عن الموقع الإلكتروني:

<https://www.almaany.com>

مؤتمر الصحة العالمي. (1946). ديباجة دستور منظمة الصحة العالمي .

نيويورك.

جاري، مراد، وآخرون. (2019). "مصادر الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية

البدنية والرياضية". مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية،

جامعة الجزائر 3، الصفحات 22. 33.

هواورة، ياسين، عزاز، مولود. (2018). "ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

الفردية منها والجماعية وأثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور

الثانوي". مجلة علمية دولية تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية، 16.