



جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
الموضوع :

تأثير الضغوطات المهنية على أداء استاذ التربية البدنية
والرياضية في الطور الثانوي

دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية البويرة

- إشراف الأستاذ الدكتور :

- سامي عبد العزيز

إعداد الطلبة:

_ملون فارس

- شايط مشاه

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و تقدير

الحمد لله نعمده كثيرا ونشكره على نعمته وعونه في إتمام هذا البحث

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام إلى الدكتور المحترم " ساسي عبد العزيز " لما أبدته من توجيهات تحتية ومتابعة مستمرة لإخراج المذكرة بشكلاها النهائي.

كما نتقدم إلى جميع الأساتذة الذين ساهموا في تمكيننا على كل شيء، حققناه في حياتنا الدراسية كما لا ننسى كل الأصدقاء الذين كانوا عون مساعدا لنا.

إهداء

إلى من حملتني ومن علي ومن... إلى أطيب من عرفتك وأشرفه وأنبل
من عاشرت إلى ينبوع الحنان..... أمي العنون

إلى أعظم رجل بعث في نفسه روح الصمود والإرادة إلى ابتهامته
المشرقة التي تهل علي كل صباح... إلى حنكته وجدته وحزمه.... إلى
الذي علمني التحلي بالشجاعة والصبر من متاعب الحياة... رمز الأمل أبي
العطوف إليهم الذين كانوا شموعا تحترق من أجل أن تنير لي طريقا
وديا في وسط الصعاب إلى أوثق رابطة وأنبل علاقة... إلى شموع البيت
من إخوتي وأخواتي.

إلى كل الذين أحبهم واحتفظ في قلبي بذكراهم، إلى كل الأصدقاء
وخاصة أبناء الحي والزلاء بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

علون فارس

شايط هشام

محتوي البحث:

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	شكر وتقدير	
ب	الإهداء	
ج	محتويات البحث	
د	ملخص البحث	
هـ	مقدمة	
المـدخل العام: التعريف بالبحـث		
02	الإشكالية	01
03	التساؤلات الجزئية	1-1
03	الفرضية العامة	02
03	الفرضيات الجزئية	1-2
03	أسباب إختيار البحث	03
04	أهداف البحث	04
04	أهمية البحث	05
04	شرح مصطلحات البحث	06

الجانب النظري: الخلفية النظرية و الدراسات المرتبطة بالبحث		
الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة		
المحور الاول: الضغوط المهنية		
08	مفهوم الضغط وطبيعته	01
09	كيفية حدوث الضغط	02
09	المرحلة الأولى	1-2
09	المرحلة الثانية	2-2
09	المرحلة الثالثة	3-2

09	عوامل الضغط المهني	03
09	عوامل ذاتية	1-3
09	عدم الرضى الوظيفي	2-3
09	المصادر الخارجية	04
10	المصادر المرتبطة بالحياة الخاصة	1-4
10	عوامل مرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل	2-4
11	الضوضاء	1-2-4
12	الضوء	2-2-4
12	الحرارة	3-2-4
13	التهوية	4-2-4
13	المنشآت القاعدية	5-2-4
14	العوامل والوسائل المادية التعليمية	6-2-4
14	المواصلات	7-2-4
15	عبء العمل	8-2-4
15	سوء العلاقة مع الزملاء	9-2-4
16	سوء العلاقة مع التلاميذ	10-2-4
18	الإشراف التربوي	11-2-4
19	التطور المهني والترقية المهنية	05
20	أعراض الضغوط	06
20	الأعراض الفزيولوجية	1-6
20	الأمراض العضلية العظمية	1-1-6
20	الإضطرابات القلبية الوعائية	2-1-6
20	الأمراض الجلدية	3-1-6
20	إضطرابات الغدد	4-1-6
20	الأعراض المعرفية	2-6

21	الأعراض السلوكية	3-6
21	طرق علاج الضغط في المجال الرياضي	07
21	العلاج بالأساليب المعرفية	1-7
21	أسلوب التأمل	1-1-7
22	أسلوب الإيحاء الذاتي	2-1-7
22	العلاج بالأساليب السلوكية	2-7
22	العلاج النفسي	3-7
24	خلاصة الفصل	

المحور الثاني: أستاذ التربية البدنية والرياضية		
25	تمهيد	
26	أستاذ التربية البدنية والرياضية	01
26	شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية	02
26	الشخصية التربوية للأستاذ	1-2
27	الشخصية القيادية للأستاذ	2-2
28	السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية	03
29	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية	04
29	فهم أهداف التربية البدنية والرياضية	1-4
29	تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية	2-4
29	توفير القيادة	3-4
30	تنمية مهارات الإتصال الفعال لدى أستاذات ب ر	4-4
30	جذب إنتباه التلاميذ	1-4-4
30	تعلم حسن إستخدام الصوت	2-4-4
30	تنمية إستخدام المهارات الغير لفظية	3-4-4
30	تنمية مهارات الإستماع	4-4-4

31	تنمية وتأکید المصداقية	5-4-4
31	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية إتجاه المادة التعليمية	05
31	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية إتجاه التقويم	06
32	مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية إتجاه البحث العلمي	07
32	الخصائص والصفات الواجب توفرها في أستاذ ت ب و ر	08
32	الخصائص الشخصية	1-8
32	الصبر والتحمل	1-1-8
33	العطف واللين مع التلاميذ	2-1-8
33	الحزم والمرونة	3-1-8
33	الخصائص الجسمية	2-8
33	الخصائص العقلية والعلمية	3-8
34	الإلمام بالمادة	1-3-8
34	الذكاء	2-3-8
35	الخصائص الخُلقية والسلوكية	4-8
35	الخصائص الإجتماعية	5-8
35	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية	09
35	الواجبات العامة	1-9
36	الواجبات الخاصة	2-9
36	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المجتمع	3-9
37	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المهنة	4-9
38	خلاصة الفصل	

المحور الثالث: المراهقة

39	تمهيد	
40	مفهوم المراهقة	01
40	تعريف المراهقة	2-1
40	المعنى اللغوي	3-1
40	المعنى الإصطلاحي	3-1
41	تحديد مراحل المراهقة	02
41	المراهقة المبكرة (12-14) سنة	1-2
41	المرحلة الوسطى (15-17) سنة	2-2
42	المراهقة المتأخرة (18-21) سنة	3-2
42	حاجات المراهق	03
42	الحاجة الي الغذاء	1-3
42	الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية	2-3
43	الحاجة الي النمو العقلي و الابتكار	3-3
43	الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها	4-3
43	الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق	5-3
43	خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى	04
43	النمو الجسمي والفيزيولوجي	1-4
44	النمو العقلي	2-4
44	النمو الانفعالي	3-4
44	النمو الاجتماعي	4-4
45	النمو الحركي الجسمي	5-4
45	نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى	6-4
45	اشكال المراهقة	05
45	المراهقة المتوافقة	1-5

46	العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة	1-1-5
46	المراهقة المنطوية	2-5
46	العوامل المؤثرة فيها	1-2-5
46	المراهقة العدوانية	3-5
47	المراهقة المنحرفة	4-5
47	العوامل المؤثرة فيها	1-4-5
47	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	06
48	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين	07
50	خلاصة الفصل	
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث		
51	تمهيد	
52	لدراسات السابقة	01
الجانـب التـطـبـيـقـي: الدراسة الميدانية للبحث		
الفصل الثالث: منهجية البحث إجراءاته الميدانية		
55	الدراسة الإستطلاعية	
56	منهجية البحث	01
56	متغيرات البحث	02
57	مجتمع وعينة البحث	03
57	مجتمع البحث	1-3
57	عينة البحث	2-3
58	أدوات البحث	06
58	الدراسة النظرية	1-6
58	الإستبيان	2-6
58	الأسئلة المغلقة	1-2-6

59	الأسئلة المفتوحة	2-2-6
59	الأسئلة المغلقة المفتوحة	3-2-6
59	مجالات البحث	07
59	المجال الزمني	1-7
59	المجال المكاني	2-7
60	خلاصة الفصل	
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
61	الخاتمة	01
63	اقتراحات و فروض مستقبلية	02
	البيبلوغرافيا	
64	قائمة المصادر و المراجع	03

ملخص البحث:

يتمحور عنوان دراستنا حول: "تأثير الضغوطات المهنية على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي." اما هدف الدراسة كالتالي: - معرفة أهم الضغوطات التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي . - كما كانت صياغة التساؤلات كالتالي: التساؤل العام: - اهم الضغوطات المهنية التي تاتر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ؟ أما التساؤلات الجزئية فكانت: -هل عدم تحكم الأستاذ في الوسائل التعليمية يؤثر على أداءه خلال الحصة؟ هل الخصائص المميزة لمرحلة المراهقة تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية؟ كما قمنا بصياغة فرضياتنا على النحو التالي: الفرضية العامة: هناك ضغوطات مهنية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي ، أما الفرضيات الجزئية:- عدم تحكم الأستاذ في الوسائل التعليمية يؤثر سلبا على أداءه خلال الحصة - تؤثر الخصائص المميزة لمرحلة المراهقة سلبا على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية وبخصوص العينة فقد تم اختيارها بطريقة مقصودة و تشمل اساتذة الطور ثانوي- أما فيما يخص المجال المكاني و الزماني فقد كنا سنجري دراستنا على مستوى بعض ثانويات بلدية امشداله ولاية البويرة و ذلك خلال الفصل الثالث من السنة الدراسية 2020/2019- وقد استعملنا كأداة للدراسة استبيان- كما قد اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي.

الإستخلاصات والإقتراحات:

-إعادة النظر في تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية وفق الاصلاحات التي تمس قطاع التربية والتعليم.

-تكوين بعد الخدمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد ذلك التكوين الذي تلقاه في معاهد التربية البدنية والرياضية، بهدف ترسيخ المبادئ والمعارف والتقنيات الأساسية الخاصة بالمادة وتكوين ما يعرف بالأستاذ الكفؤ والمأهل.

-تجهيز أي مؤسسة تربوية بالوسائل البيداغوجية و المنشآت القاعدية وذلك لتسهيل إجراء عملية التدريس.

-النظر في ميزانية النشاطات البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية .

-إقلال عدد التلاميذ ووضع حل لظاهرة إكتظاظ التلاميذ على مستوى الأقسام إن أمكن.

-الدور الفعّال للأستاذ في إظهاره للتلميذ أن المعلومات والمفاهيم المكتسبة في مجال رياضي ما يمكن تطبيقها حتى في الحياة اليومية.

-على الأستاذ أن يعطي الصورة الحسنة لشخصه وفرض نفسه ومكانته، ومعرفة الدور الرئيسي والفعّال الذي يلعبه في المجتمع، حيث يعتبر البذرة الطيبة والقُدوة الحسنة لهذا المجتمع.

-توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءاته.

-تحسين الوضعية الاجتماعية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله.

المقدمة

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة، وثورة الإتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، رياضة، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإنَّ عليه إستيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية للإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط، فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط المهنية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وتُعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات ونوع الفئة العمرية التي يتعامل معها الأستاذ، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط المهنية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة إستمرار تلك الضغوط المهنية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة ، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، (Psychological Burnout) الاحتراق النفسي .فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية.

كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل وإشراقه الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا آباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتَقْصي حقيقة الضغط المهني لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره وتأثيره.

ومن كل ما سبق يمكننا ان نطرح الإشكال الجوهري والذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والذي يتمحور حول: تاثير الضغوطات المهنية على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .

وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره ومصادقته ارتأينا أولا أن نضع كمدخل عام للبحث، ثم تقسيم البحث إلى جانبين أساسيين، تمثلا في الجانب الأول النظري والجانب الثاني التطبيقي

تمثل المدخل العام في تقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال صياغة المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أسباب إختيار البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث .

أما الجانب الأول أو الباب النظري فقد تم تخصيص المحور الأول له لشرح مفهوم الضغوط المهنية وطبيعتها، كيفية حدوثها والعوامل المسببة لها، ومصادرها، أعراض الضغوط وأخيرا طرق العلاج

أما المحور الثاني تم تخصيصه لشرح مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية، شخصيته، السمات الأساسية، المسؤوليات الموجهة لشخصه من فهم الأهداف، تخطيط البرنامج، توفير القيادة، تنمية مهارات الإتصال، التقويم المثالي والبحث العلمي، وأخيرا الخصائص الواجب توفرها فيه، ثم واجباته

أما المحور الثالث فتناول الباحث شرح مفهوم المراهقة، تعريف المراهقة لغة وإصطلاحاً، ثم تحديد مراحلها، خصائص النمو، مختلف حاجيات المراهق، بعض أشكال المراهقة، أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأخيرا أهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة.

اما الفصل الثاني تناول الباحث ، الدراسات السابقة والمشابهة، وأخيرا التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة والاستفادة منها

بعد ذلك الجانب التطبيقي ، حيث يمثل إجراءات البحث الميدانية وفيها: منهجية البحث، الدراسة الإستطلاعية، عينة البحث، مواصفات العينة، أدوات البحث، وأخيرا مجالات البحث.

أما الفصل الرابع فكان سيحتوي على عرض و تحليل النتائج، إلا أننا لم نتمكن من الوصول إلى القيام بدراستنا الميدانية وذلك لقرار الرئاسة بغلق جميع المؤسسات التربوية، كما تحتوي على الاستنتاج وخاتمة البحث .

المدخل

العام :

التعريف

بالبحث

الإشكالية

يحتاج العالم في هذ الايام الى ثروة هائلة من التقدم و التطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية ، الثقافية الاجتماعية ،و الرياضية و غيرها ... و من هنا يحدث الصراع و المنافسة بين البشر للحاق بركب التقدم و المعرفة واحتلال المكان اللائق بين دول العالم .

فإذا احسن استخدام هذه الثروة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور و التقدم فسيكون في صالح البشرية و اذا لم يحسن استخدامها فسوف تؤدي الكثير من المشكلات و غيرها والتي تؤدي الى حدوث الكثير من التوتر و التهديد في مجالات الحياة كلها ،وإذا لم تكن هناك حلول لهذه (المشكلات) فإن تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد من مختلف الجوانب و من بينها نجد النفسية و الاجتماعية والمهنية و غيرها و لهذا تعتبر التربية البدنية و الرياضية ميدانا هاما في اعداد المواطن الصالح. كما انها احدى فروع التربية الاساسية و تستخدم عن طريق النشاط البدني الرياضي المختار و الموجه لإعداد الفرد اجتماعيا و نفسيا و تكفي الفرد لملائمة حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و هذا يرجع كله خاصة الى استاذ التربية البدنية و الرياضية ،و بصفته ايضا العنصر الفعال في توجيهه خاصة انهم يمرون بمرحلة صعبة (مرحلة المراهقة) لهذا يحتاجون الى موجه و كفاءة بعيدا عن الانحرافات خاصة النفسية و الاجتماعية منها ، و لهذا نجد هذا الاخير (الاستاذ) يختار مهنة التعليم مفادها مساعدة الاخرين لكن سرعان ما يجدون حجم المسؤولية فيصبحون امام موقف كبير من الضغوطات ،و من هنا طرحنا هذا التساؤل: ماهي الضغوطات المهنية التي تؤثر على اداء استاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني؟

1-1 التساؤلات الجزئية :

- هل عدم تحكم الأستاذ في الوسائل التعليمية يؤثر على أداءه خلال الحصة؟
- هل الخصائص المميزة لمرحلة المراهقة تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

2-الفرضيات:**2-1- الفرضية العامة:**

هناك ضغوطات مهنية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- عدم تحكم الأستاذ في الوسائل التعليمية يؤثر سلبا على أداءه خلال الحصة.
- تؤثر الخصائص المميزة لمرحلة المراهقة سلبا على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

3- أسباب اختيار البحث :

من الأسباب التي جعلتنا نختار موضوعنا والمتمثل في دراسة وصفية حول الضغوطات المهنية التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية هي أسباب ذاتية و أسباب موضوعية نذكر منها ما يلي:

3-1-الأسباب الذاتية :

- البحث عن الحقيقة التي يواجهها أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية .
- كوننا كأساتذة مررنا في مرحلة الليسانس بكثير من الضغوطات أثناء التبرص الميداني.
- ارتأينا ان نعرف العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والوسط الاجتماعي.

3-2-الأسباب الموضوعية :

- الوصول الى معرفة الضغوطات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.
- عدم إعطاء المكانة اللائمة والمطلوبة لأستاذ التربية البدنية في المؤسسات التربوية. .
- نظرة السيئة لأستاذ التربية البدنية والرياضية من طرف المحيط الخارجي .
- نظرا لوجود ضغوطات مهنية تآرق الأساتذة والتي تعتبر في حد ذاتها موضوعات الساعة.
- إهمال مديري المؤسسات للدور الإيجابي والفعال لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

4-أهداف البحث:

إن الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال اختيارنا لهذا الموضوع هي :

- معرفة درجة تحكّم أو عدم تحكّم الأستاذ في الوسائل العلمية والتكنولوجية وتأثيرها على آدئه خلال الحصة.

- معرفة تأثير الخصائص المميّزة لمرحلة المراهقة على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- معرفة تأثير قلة المنشآت الرياضية والوسائل البيداغوجية على أداء الأستاذ خلال الحصة.

- معرفة تأثير الضغوطات الإجتماعية (الأسرة، المجتمع، المؤسسة التربوية، مناخ العمل) على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

5- أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في إيجاد الحلول المناسبة للعوائق المهنية التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية وتعيق سير حصة التربية البدنية والرياضية وأمام كل هذا نحاول الوقوف على الحقائق لنجاح العملية التربوية وبناء خطة الدرس (حصة التربية البدنية والرياضية) وبمعرفة هذه الضغوطات سنحاول بعد ذلك تقديم بعض الحلول والاقتراحات والتي يمكن للأستاذ الاستعانة بها لضمان إنجاز أحسن للحصة .

6- شرح مصطلحات البحث:

6-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعض أو كل العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد.

التعريف الإجرائي:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم.

2-6- التربية البدنية والرياضية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدراسي

التعريف الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة ، تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة ؛ وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية العقلية والاجتماعية.

3-6- الضغوطات:

لغويا: هي الشدة والمشقة.

اصطلاحا: تعني الشد، الضم، والربط. استعملت بصفة stringer الضغط: وهي كلمة أصلها لاتيني وهي متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف، الألم والصعوبات، الشد والحزن، الخسارة، أو المصائب والنكبات، أي كل ما يعبر على نتائج حياة صعبة، وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني القوة، والتوتر، أو الجهد المكثف .

وتغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين، إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك.

4-6- مرحلة التعليم الثانوي:

يتم فيها إعداد التلميذ للالتحاق بالتعليم العالي مدته ثلاثة سنوات يهدف إلى إكساب التلاميذ المعارف الضرورية لمتابعة الدراسات العليا كتتمية قدرات التحليل والتعميم والتكيف مع مختلف الوضعيات وتنمية روح البحث والقدرة على التقييم الذاتي إذ يتلقى التلميذ مواد عدة من قبل أساتذة متخصصين في كل مادة تعليمية .

التعريف الإجرائي: شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة, و تشكيل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الانفعالات السلبية, التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبهي .

الجانب النظري:

الخلفية النظرية و

الدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول : الخلفية

النظرية للدراسة

المحور الأول

الخطوط المهنية

تمهيد:

لقد أصبح موضوع الضغوط المهنية مجال اهتمام الكثير من الباحثين في فروع مختلفة من فروع العلم، وذلك نتيجة للآثار المترتبة على هذه الضغوط على الفرد والمؤسسة والتي تنعكس بالسلب على أداء العاملين وعلى شعورهم بعدم الرضا عن العمل، مما يؤدي ذلك وانخفاض مستوى الكفاءة لدى الموظف أو الأستاذ في المؤسسة التربوية .

تختلف مستويات ضغط العمل من مهنة لأخرى، فلا شك أن هناك بعض المهن تكون أكثر استشارة للضغوط عن غيرها بحسب المكانة الوظيفية التي تشغلها تلك المهنة، والأنشطة الوظيفية التي تطلبها، مثل مهنة التدريس. وقد يرجع تحول اهتمام وجهود الباحثين من دراسة الضغوط بصفة عامة إلى دراسة الضغوط المهنية.

مفهوم الضغط و طبيعته:

الضغط كلمة اصلها لاتيني وهي STRINGER وتعني: ضم، وشد، وربط، استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما ترادف: الألم والصعوبات، والشدة والخسارة، والمضايقات، أو المصائب والنكبات اي كل ما يعبر على نتاج حياة صعبة، وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني: القوة، التوتر او الجهد المكثف .(COUPER ,CI 1994 ,P167)

وبدأت في العشرينات من هذا القرن أولى البحوث حول الضغط النفسي يد العالم الفيزيولوجي ولتر كانون (1926)CANNONE، حيث قادته دراسته الى الحكم بان الضغوط عندما تكون مستديمة او طويلة الاجل تترك اثارا قاسية على الشخص، فتؤدي في النهاية الى اضطراب النظام البيولوجي لديه .(هيجان عبد الرحمن بن محمد ،1988، ص43.)

وفي عام 1936 قدم هانز سيلبي SELYE.H الذي يعتبر الاب الروحي للضغوط مجموعة من الابحاث قادته الى وضع نظريته الشهيرة والتي فتحت افاقا جديدة وميدانا جديدا وحسبا للمهتمين بالضغوط النفسية عامة والمهنية خاصة. وعلى الرغم من ان كلمة الضغط اصبحت مألوفا واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي، وباتت جزءا من مصطلحات هذا العصر إلا ان معناها ما يزال ملتبسا عند كثير من الكتاب والباحثين، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ويعود ذلك إلى أسباب منها:

أ- الغموض الشديد - الذي يكتنف مصطلح الضغط وارتباطه بمفردات عديدة، كالتوتر، والإجهاد والاحترق النفسي، والقلق، وهي مفردات وثيقة الصلة ببعضها البعض، وترتبط مع الضغط بشكل أو آخر
ب- كما يعود سبب الغموض إلى طبيعة التخصص التي ينطلق منها الباحثون في دراسة وتحليل الضغوط النفسية وقد تكون ضد المجالات طبية أو سيكولوجية، أو إدارية، أو سسيولوجية.....
ج - الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، والعلاقة بين أبعادها علاقة دياكتيكية دائرية. وأما هذا الغموض، وكذا الحيرة في إيجاد تعريف واضح وجامع لمفهوم الضغوط، كان لازما علينا تقديم تعريف يمكننا الاسترشاد به في دراستنا وتحليلنا لهذا الموضوع، حيث برزت ثلاث اتجاهات أساسية تتمثل فيما يلي:

1- الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاتها ولتر كانون (1926) الذي فسر الضغط على أنه "سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية . (دعنا وفاء طاهر ، 1994 ، ص03)

2- الاتجاه الذي ينظر الى الضغوط على أنها استجابة لتهديد، ويتناول أصحابه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات لمسببات الضغط ومن رواده:

هانز سيلبي الذي طور أعمال كانون، وتركز بحثه حول تحديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط، فقد لاحظ سيلبي أن المرضى الذين يعانون أمراضا متعددة يظهرون الكثير من الاستجابات النفسية والفيزيولوجية المتماثلة (هيجان عبد الرحمن بن محمد ، ص 16) ودفعته هذه الملاحظات إلى إجراء المزيد من الدراسات اللاحقة للإنسان والحيوان، فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها وأطلق عليها: الأعراض العامة للكيف.

3- الاتجاه التفاعلي: ومن أصحابه، مالك جراث (1976) Mc Grath.j الذي يرى أن الضغط النفسي يحدث بسبب عدم التوازن أساسي بين متطلبات البيئة (أو وضعية ما) وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات في ظل ظروف أي النتائج المتوقعة للفشل تكون مهمة. (Grath.j.E ,p1976,1351)

2 - كيفية حدوث الضغط:

إن محاولة تكيف وتأقلم الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية بحيث أن منطقة تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين والنوادرينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي لتصبح عملية التنفس وبالتالي يمكن طرح السؤال التالي:

أ- المرحلة الأولى :

تعرف برد الفعل الإنذاري وتتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط، وفي هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد، وفيها أيضا نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية للكائن.

ب- المرحلة الثانية:

وتعرف بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائما. (h.stroud ,1997,p40)

ج- المرحلة الثالثة:

وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط الناتجة عن هذه المثيرات كالأضطرابات السيكوماتيكية (القلق، الانفعال.. .) (عبد الرحمن عيسوي، 1992، ص185)

3-عوامل الضغط المهني:

للضغط المهني مصادر متعددة منها ما يعود للشخص ذاته كنمط شخصيته ومنها ما يرتبط بمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته داخل أسرته أو مع زملائه في المهنة وتعرض فيما يلي إلى شرح.

3-1-العوامل الذاتية:

إذا كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل الناس فإن هناك فروقا فردية في سرعة وحدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية، الجسمية، الاجتماعية والمهنية وتكمن الفروق الفردية في نمط شخصيته المتأثر بالتنشئة الاجتماعية وهي الأسرة، إذ أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين بعض أنماط الشخصية كالنمطين، أ و ب من الشخصية والنمط الداخلي والخارجي حسب نظرية التحكم الفعلي فعلى سبيل المثال أشار "فريمان" و"روز" في وصف صاحب النمطين "أ" و "ب" إلى أن النمط "أ" أكثر تعرضا للأمراض القلبية بثلاث أضعاف من النمط "ب" وهذا لما يتميز به من خصائص تميزه عن النمط "ب" كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط "ب" فهو إذا تعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة في الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم ومن جهة أخرى هو أميل إلى الانسحاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على المواجهة والتكيف معها. (الرشيدى هارون توفيق 1999 ، ص75).

3-2-عدم الرضا الوظيفي :

فالمعلم الغير راضي عن الجو الذي يعمل فيه قد يؤدي به إلى التخلي الغير مباشر عن مسؤولياته وإلى التعب والتأخر فالرضا عبارة عن حالة وجدانية سارة أو ممتعة يشعر بها الفرد حيث يشبع حاجة من الحاجات الأساسية أو تحقيق نجاح في عملية أو في أداء ما أو يحقق شيئا مرغوب فيه، فالرضا ينجم عن تقييم الفرد لما يحقق من مكافأة مادية أو معنوية مقارنة بما يتوقعه من جراء ما يقوم به من عمل فالشخص الذي يحصل على مكافئة مادية تعادل أو تفوق توقعاته يشعر بالرضا .

4-المصادر الخارجية :

4-1- المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة:

يتعرض الفرد في حياته العامة إلى الكثير من الأحداث منها ما هو سار ومنها ما هو محزن بسبب حالات من التوتر والضغط لدى الفرد وتؤثر على صحته ولقد وجد "راش" وهو لمس" في بحثهما ثلاثة وأربعون حادثة من الأحداث الحياتية، وقاما بترتيبها حسب درجة الضغط والتوتر الذي تسبب وقد وجد على سبيل المثال أن موت الزوج هو من أكثر الأحداث المسببة للضغط وأعطاهما تقدير 100 نقطة ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات

نسبية، وهذه النتائج توصلنا إليها من خلال تطبيق ركائز ويشتمل على مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد. (عثمان فاروق السيد 2001، ص 85)

وكذلك تعتبر العلاقات الأسرية سواء منها الزوج والزوجة أو العلاقة بين الأبناء والآباء من العوامل التي قد تؤدي إلى اضطراب المعلم، إن المعلم الذي لا يشعر بالاستقرار العائلي يتعرض دون شك إلى الكثير من الأزمات النفسية التي تنعكس على عمله وعلاقته بزملائه

4-2- العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل :

يعتبر مصدر ظروف العمل وطبيعته من أكثر المجالات التي تناولها الباحثون بالدراسة والتحليل عند متابعتهم لمسببات الضغوط في بيئة العمل، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إمكانية تحديدها وقياسها بسهولة مقارنة مع المتغيرات الذاتية للعاملين.

ولكن في بيئة العمل المدرسي، لازل لم يلق مصدر ظروف العمل وطبيعته الاهتمام نفسه الذي لاحظناه في بيئات العمل الأخرى وهذا لاختلاف وزنها وقوة تأثيرها خاصة من جانب المرء ودية، إذ يعتقد أن ظروف العمل وطبيعته لا تؤثر على المرء ودية المدرسية إلا بنسبة قليلة جدا مقارنة مع بيئات العمل الأخرى، محاولين إبعاد العامل الاقتصادي من العملية التربوية.

وعن تاريخ الاهتمام بظروف العمل وطبيعته، يمكننا القول إنها درست كعوامل للتعب وليس للضغط من قبل أطباء العمل والمهندسين البشريين منذ أكثر من قرن بقليل. (ستورا بنجمان، 1997، ص11)

ويعتبر سيلبي من أوائل الباحثين الذين وجهوا انتباههم إلى مصادر الضغوط المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغوط للأفراد، مثل الضوء واختلاف درجات الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل. ومن الدارسين الذين عالجوا هذا الموضوع أيضا، كورنهوزر الذي وجد علاقة واضحة بين توتر الفرد وظروف العمل، مثلما توجد علاقة إيجابية بين تدهور الحالة الصحية للفرد وظروف العمل السيئة التي يمارس فيها عمله. (السالم مؤيد سعيد سليمان 1990، ص 84)

4-2-1 الضوضاء :

يطلق لفظ الضوضاء من الناحية النفسية-على كل صوت غير مرغوب فيه، والذي قد يسبب نوعا من الإزعاج أو الاضطراب إما لشدته، أو لوقوعه بشكل مفاجئ، أو لاستمراريته التي قد تمنع الفرد من التركيز فيما يريد القيام به.

وأكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغط هي الشدة والتردد، وذلك لأن الصوت الذي يزيد مستواه عن 55 ديسيبل Décibels يجعل المحادثة العادية صعبة جدا، أما إذا ازداد مستوى الصوت عن 65 إلى 70 ديسيبل

فإنه يترك آثارا نفسية وبيولوجية سيئة على الفرد، لأن الصوت العالي من شأنه استثارة الجهاز السمبثاوي وبالتالي زيادة إفراز الأدرينالين الذي يحدث أثناء الأزمات. (عسر علي، 1987، ص108)

ونقلا عن كوهن (Cohen, A (1973) فقد بينت كثير من الدراسات وبوضوح تأثير الضوضاء على العديد من الوظائف العصبية والهرمونية، وتؤدي استجابات تلك الوظائف بدورها إلى استجابات ثانوية في عدد كبير من الأعضاء والأجهزة العضوية. وفي تقرير قدمته مجموعة من الباحثين إلى المنظمة الدولية للعمل (1977) OIT برهنت فيه على أهمية الضوضاء بوصفها عامل إزعاج واضطراب في حياة العامل.. وعن التأثيرات الضارة على السمع. (ليني لينارت، 1995، ص 50)

4-2-2 الضوضاء :

يعتبر الضوضاء مصدرا آخر من مصادر الضغوط في بيئة العمل، سواء أكان هذا الضوضاء عاليا أم منخفضا وبالخاصة في أيام الشتاء حيث يضطر الأستاذ إلى إجراء حصص نظرية لانعدام القاعات المتعددة الرياضات في الثانويات بحيث تتعرض فيه بعض المناطق في بلادنا ومعها بعض الثانويات إلى انقطاع التيار الكهربائي، مما يؤدي إلى التأثير ليس فقط على التلاميذ وعلى العملية التربوية، وإنما كذلك على نفسية المدرس من خلال التغيير الإجباري للحصص والمقررات الدراسية.

وإذا كانت الإضاءة ناقصة وغير كافية، فقد تكون مصدرا من مصادر ضغوط العمل، لما تخلفه من آلام مثل الصداع والدوخة نتيجة حاجة المدرس إلى أن يحدق عينيه بصورة أشد، "كما تؤدي الإضاءة الناقصة إلى التعب". (عسر علي، ص107)

ويعتبر مارشال و كوبر Marshal et Cooper الإضاءة هي الأخرى من المعوقات التي يصادفها الفرد العامل، عند أدائه لعمله إذا كان توزيعها غير متجانس، وهو ما ركز عليه جميل صليبا (1975) على ضرورة أن تكون الإضاءة موزعة توزيعا عادلا بحيث ألا تكون ضعيفة على مجموعة من المتعلمين وساطعة على مجموعة أخرى. (علي الجبر زينب، 1997، ص 71)

4-3-2 الحرارة :

تتحكم المراكز العليا للدماغ في عملية درجة حرارة الجسم، حيث تضبطها عند درجة الحرارة 37°، فإذا استمر الفرد عن طريق حاسته الجلدية في التواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح. ويقرر المهندسون البشريون أن درجة الحرارة المناسبة للتدريس تتراوح ما بين 21 و 24° مئوية ، فإذا ارتفعت درجة الحرارة نسبيا، فإنها تسبب الشعور بعدم الراحة، وأما إذا كانت كبيرة ومستمرة 37° فما فوق، فإنها تؤدي إلى حدوث إرهاق، وبالتالي تكون مصدرا للضغط النفسي. (عسر علي ص108)

ومع أن المدرسين يختلفون في درجة تحملهم للحرارة والبرودة، وهذا نظرا للبيئات التي يعيشون فيها، إلا أنه عندما يعمل المدرس تحت درجة حرارة عالية جدا أو منخفضة جدا، فإن هذه الوضعية تكون مصدرا من مصادر الضغوط خاصة إذا لم تكن الوقاية الكافية، فقد تؤثر على تركيز المعلم والمتعلم، بالإضافة إلى الإضافة إلى تعرضه لبعض الأمراض كالأمراض الخاصة بالجهاز البولي، والأمراض الصدرية، والأنف والحنجرة، والروماتيزم، والصداع... وغيرها من الأمراض التي قد تصل إلى الوفاة.

حتى وإن حاول المدرس أن يحافظ على توازنه الحراري، فإن هذا التوازن قد يضطرب من جراء الوقوف على أرضية إسمنتية باردة كما هو الشأن بالنسبة للثانويات الواقعة في الأعالي وفي المرتفعات أين تتخفف درجة الحرارة، أو الجلوس على كرسي معدني بارد، أو استعمال أدوات باردة كالرمح والجلة والقرص وهذا الإضطراب في التوازن الحراري، قد يؤدي إلى إضطراب في التوازن النفسي الذي يكون الضغط النفسي أحد أسبابه.

4-2-4- التهوية :

من الموضوعات الحديثة التي أصبحت موضع إهتمام الدارسين والباحثين والتي تعد من مسببات ضغوط العمل موضوع قلة التهوية في أماكن العمل، ويوصي المتخصصون أن تكون (0,2 ميل/ ثانية من التهوية) الهواء للحفاظ على جو طبيعي، أما إذا كانت الحرارة عالية حينها يفضل استخدام سرعات أكبر للتهوية. ويؤكد بيار بوسايورغن وسوندربيغ (1970) على ضرورة أن تكون مداخل ومخارج الهواء داخل الحجرات المستخدمة في المدرسة ذات أحجام متفاوتة وأعداد مناسبة بحيث تساعد على تدفق الهواء داخل هذه الحجرات. ويعتمد كون عوامل المناخ مسببة للضغط على التفاعل بين كم حجم العمل الذي يؤديه المدرس وحالته الجسمية والنفسية، ودرجة الحرارة، والرطوبة، وسرعة الهواء .

كذلك فإن المذيبات العضوية من غبار ومواد كيميائية ناتجة عن استعمال القاعات الغير نظيفة الممتلئة بالغبار يمكن أن تؤثر على صحة المدرس مباشرة أو بشكل غير مباشر لقلة التهوية بداخلها، وإنها يمكن أن تؤثر عليه من خلال معرفته أو شكوكه في أن التعرض لها قد يكون ضارا له، مما يجعله دائما في حالة قلق وعدم الرضا . (علي الجبر زينب ، ص 171)

4-2-5- المنشآت القاعدية :

إن عوامل المناخ المسببة للضغط من ضوضاء وضوء وحرارة وبرودة وتهوية، ترتبط بالمنشآت القاعدية كالملاعب والقاعات المتعددة الرياضات، كونها واجهة انتقالية تتوسط المدرس وبيئته، فهي تؤثر وتتأثر بكليهما . ويمكن أن تستخدم بنية وتركيب المباني الداخلية للحفاظ على الحدود بين الأشخاص حسب أبركرومبي M , Abercrombie، ولكن توجد الكثير من المباني المدرسية لم يهتم مصمموها لا بالنواحي الهندسية- المعمارية، ولا بالنواحي الجمالية، وبالتالي أصبحت تشكل خطرا مستمرا على المدرسين وتلاميذهم. كما أن هناك الكثير من

القاعات لا تستجيب للأبعاد الأرغونومترية من حيث التصميم والشكل الهندسي، مما يثير نفور المدرسين والتلاميذ منها، وهذا بدوره يؤثر على الطريقة التي يرى بها المدرس نفسه، ومكان عمله، والتفاعل بينهما، وهو ما عبر عنه تشرشل Tchurchell,W بقوله: "إننا نشكل مبانينا وبعد ذلك تشكلنا هي".

ويرى كل من ليلت وماك لوغلين (Lilte and M° Laughlin 1993) أن المؤثرات البيئية التي يمارس المدرسون من خلال مهامهم تؤثر على حجم الجهود التي يبذلونها، وعلى إحساسهم بقيمتهم، ودورهم في العملية التربوية، كما تؤثر كذلك على مفهومهم لمهنة التدريس. (علي الجبر زينب ، ص 163)

4-2-6-العوامل والوسائل المادية التعليمية :

يحتاج المدرس إلى أدوات ووسائل مادية ليكون فعالاً، فنقص الوسائل التعليمية- خاصة أثناء تغيير البرامج السنوية، ونقص الوسائل التعليمية من كرات وحواجز و شبكات وجلات وغيرها يدفع المدرس إلى بذل جهد إضافي لتعويض ذلك النقص، وهذا على حساب راحته، مما يخلق له ضغوطاً إضافية والتي تؤثر لا محال على حالته النفسية والجسمية.

وكون الأدوات والوسائل التعليمية ضرورية للوصول إلى أداء المهارة وتبسيطها وتعميمها، فإن ضعفها أو غيابها يؤثر على الأداء، وعلى فعالية المدرس التعليمية فتضعف روحه العلمية ومن ثم روحه المعنوية، فقد بينت إحدى الدراسات أن نقص المواد التعليمية يأتي كسادس مصدر من مصادر الضغوط الثلاثة والثلاثون التي تواجه المدرسي. (الفاغوري فائزة عبد الكريم ، 1990، ص18)

4-2-7-المواصلات :

تعد التنقلات اليومية من المدرسة وإليها من الأحداث المنتظمة المسببة للضغوط. فالإزعاج والتوتر المصاحبان لعدم تنظيم مواعيد المواصلات والازدحام بكل أنواع المواصلات من حافلات وسيارات أجرة وأخرى خاصة والضوضاء، وحدث ذلك على نحو متكرر ويكاد أن يكون يومياً قد يؤدي في النهاية إلى ازدياد الضغوط لدى المدرس.

فالخروج المبكر من البيت، حيث أصبح من المؤلف رؤية مدرسين يقضون من ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً في السفر والتنقل من وإلى المدرسة، وانتظار وسيلة النقل، وسلوك وتصرفات الركاب المقلقة والمزعجة في كثير من الأحيان، كل هذا بقدر ما يؤثر على حياتهم العملية، فقد وجد الشهراني ورفاع (1995) أن المعلمين والمعلمات في ضواحي المدن يعانون من ضغوط أعلى مقارنة مع الذين يقومون بالتدريس في القرى بسبب التنقلات اليومية، ونال مصدر بعد المدرسة عن السكن المصدر الأول بنسبة %11,70 من حجم العينة التي قوامها 188 معلماً في دراسة إبراهيم صبري الدمراش (1985). (الشهراني عامر عبد الله سليم ورفاع سعيد محمد ، 2995، ص69)

فمتطلبات السفر كثيرا ما تزيد من الضغوط التي تخلفها من جهة تحمل المتاعب ومن جهة أخرى التأخر عن العمل، إضافة إلى أن أولئك الذين يسافرون يوميا محرومون من التمتع بروح الجماعة التي يستمتع بها المدرسون غير المتنقلين. (جريير سارا زيف، 1999، ص43)

وأصبح من المؤكد إذن، وبناء على دراسات كثيرة أن الظروف الطبيعية للعمل كالضوضاء، والحرارة، والتهوية هي عوامل مهددة، وأينما تكون هذه الظروف يمكن ان تساهم في زيادة معاناة أصحابها من ضغوط العمل، ومن عدم الرضا المهني، "ومن انخفاض ملحوظ في الأداء"، طبعاً إذا أصبحت لا تلائم جو العمل، كما أن ظروف العمل الأخرى من نقص وسائل وأدوات العمل المدرسي " أو انعدامها" وبعد المدرسة عن البيت، والتصميم الهجين للمنشآت القاعدية، كلها عوامل لا تؤثر على كفاءة المدرسين المهنية وأدائهم فحسب، بل تؤثر أيضا على اتجاهاتهم ومواقفهم نحو مهنتهم. (Fraser, T .M,p43)

4-2-8- عبء العمل :

يشعر المدرس في كثير من الأحيان بعدم الارتياح النفسي والبدني عندما تكون البيئة المدرسية ذات مطالب أكثر مما ينبغي، فتقوده إلى الاستثارة الزائدة، أو تتجاوز قابليته على التعامل معها، وتكون بالتالي سببا في خلق حالة من الضغط النفسي لديه، ولكن من الممكن أن تحدث الضغوط نتيجة لغياب هذه المطالب أو عدم كفايتها، وهو ما اصطلح على تسميته بالبطالة المقنعة في بيئة العمل والتي تقتل في المدرس المبادرة والإبداع وتقوده إلى القلق وعدم الرضا.

ويقصد بعبء الدور: "قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، أو أن هذه المهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد"، فقد يعاني المدرس من زيادة عبء الدور المتوقع منه، والمتمثل في تحضير الدروس وإلقائها، وتحضير الامتحانات وتصحيحها، والمشاركة في اللجان التربوية. (عسكر سمير أحمد 10 ديسمبر 1988، ص 13).

وبشمولية أكثر، يقدم ليفي (Lévi, L (1971) تعريفا لعبء العمل، حيث يرى أنه: "زيادة مع متطلبات مهام العمل من حيث تاهيله أو حداته، أو عدم تناسب مؤهلاته مع طبيعة العمل". (ليفي لينارت، ص51)

المهام المطلوب إنجازها في وقت ضيق، أو تعدد المهام، أو عدم تناسب قدرات الفرد يعتبر الإنتماء إلى مجموعة من الأصدقاء أو إلى شبكة العلاقات الاجتماعية من العوامل.

4-2-9- سوء العلاقة مع الزملاء :

التي تعطى معنى للحياة وتوجهها نحو الصحة والرضا وتدفع الأفراد إلى مقاومة الضغوط وتحملها، وعلى العكس من ذلك فإن عدم القدرة على إنشاء علاقات طيبة ومثمرة مع زملاء العمل يكون مصدر ضغط الفرد.

وبهذا فمعدل أو مستوى الضغط الذي يتعرض له المدرس ويشعر به يتأثر بنوعية علاقاته مع زملائه في العمل والتي تؤثر بدورها في نوعية رد الفعل الذي سوف ينتجه المدرس اتجاه الضغط "هذا التأثير لهذه العلاقة يعتمد على ما تكون هذه العلاقة، نوعيتها، الفترة الزمنية والموقف الذي تأخذ فيه هذه العلاقة شكلها. (الصباغ زهير، 1981، ص30)

وقد أظهرت دراسة بلازي وآخرون (Blasé. J et al (1986) أن قلة التعاون فيما بين المعلمين وعدم مسؤولياتهم وضعف الاتصالات فيما بينهم هي عوامل ظهرت مجتمعة لدى 9,4% من أفراد عينة الدراسة تحت مصدر سوء العلاقات بين المعلمين.

ويمكن للضغط ألا يكون وليد تؤثر العلاقات المهنية فقط بل ينتج عن نقص الدعم الاجتماعي الذي ينتظره المدرس من زملائه أثناء مروره بوضعية اجتماعية مهنية أو مالية نفسية صعبة كإصابته بمرض يلزمه البيت عدة أيام أو أسابيع أو فقدانه العزيز... وهو ما أظهرته دراسات كوب (Cobb.S(1976) من أن الدعم الاجتماعي المعبر والفعال مثل الشعور بالعناية والجد والتقدير والقيمة والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة ووجود أفراد محظوظين يمكن أن يعتمد عليهم الفرد، كلها عوامل تؤدي إلى تخفيف الإحساس بالضغط . (الرشيدى هارون توفيق، ص34)

بل أكثر من ذلك إن الدعم الاجتماعي يمكن أن يحمي الفرد من التظاهرات الباتولوجية.

وأكدت هذه النتائج الأخيرة ما توصلت إليه دراسة ساريكي وكولي (Saricki et Colly(1987) ، حول العلاقة بين الاحتراق النفسي والعوامل البيئية داخل العمل، حيث تبين أن وجود دعم اجتماعي وتفاعل بين العاملين وزملائهم في العمل ووجود علاقات اجتماعية حسنة أيضا مع أشخاص خارج محيط العمل كأولياء التلاميذ تساعد في تخفيف الإصابة بالاحتراق النفسي. (حرتاوي هند عبد الله، 1991، ص20)

كما بين فلانوري (Flannery (1990) ، من جهته أن البحث عن الدعم الاجتماعي والروابط الاجتماعية يتسم بها الأفراد الأكثر مقاومة للضغوط. (عسكر علي، 2000، ص58)

ومن جهة ثانية، فقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها فيميان (1986) أن المعلمين الذين لا يتلقون الدعم من الإدارة والزملاء يعانون من ضغوط نفسية ومهنية ومن مظاهر نفسية مرهقة أكثر ممن يتلقون مثل هذا الدعم. (الفاغوري فايزة عبد الكريم، ص19)

كما تبين أن أسوأ الضغوط وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل والذي يفقد المساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي. (عبد الستار، ص133)

ولهذا فليس مستغربا أن نجد بعض المشاكل التي يتعرض لها المدرس هي الفئة التي يعمل معها، ومن أهم هذه المشاكل:

-افتقار المدرس إلى تماسك الجماعة.

-افتقاره إلى دعم الجماعة ومؤازرتها له خاصة أثناء الشدة والضيق.

-نقص التضامن بين المدرسين

-التنازع والصراع بين المدرسين.

4-2-10- سوء العلاقة مع التلاميذ:

إن سوء العلاقة مع التلاميذ والتي تشكل أحد مصادر الضغوط الأكثر تأثيراً على صحة المدرس النفسية والجسمية وعلى سلوكه وأدائه، تأتي في معظمها من المسؤولية التربوية والأخلاقية التي يحملها المدرس على عاتقه، ومن اكتظاظ الأقسام وعدم تجانسها، ومن سلوكات التلاميذ واتجاهاتهم نحو التعليم . (الفاغوري فايذة عبد الكريم،ص133)

فالمسؤولية اتجاه التلاميذ تحمل درجة من الضغط النفسي وبخاصة عند المدرسين الذين يعطون وزناً وأهمية للمساءلة وللمراقبة الضمير، فالمسؤولية التي يشعر بها المدرس اتجاه التلاميذ كاهتمامه بمستقبلهم التعليمي والمهني، وبتعلمهم وتربيتهم والتي حمله إياها المجتمع تعتبر مصدر ضغط أكثر ممن لو وقف أمام مسؤوليات مادية.

وكون المدرس يتعامل مع خبرات ناشئة، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره، فهذا يعني أنه سوف ينفق كثيراً من وقته وجهده في التفاعل مع التلاميذ، وإذا لم يحسن التعامل لم يكن التفاعل إيجابياً، ويصبح لديه شعور بالفشل، مما يؤدي إلى الضغوط النفسية التي تترجم في ضعف تقديره لذاته وثقته بنفسه، فيزيد سوء تكيفه وتتأثر صحته الجسمية والنفسية ورضاه عن العمل سلباً.

ويجب الإشارة إلى أهمية وخطورة حجم القسم كعامل وسيط في العلاقة بين المدرس وتلاميذه، إذ كلما زاد عدد التلاميذ عن الحجم الطبيعي كلما اضطربت الروابط الشخصية بين المدرس وتلاميذه وتقلصت، واتسعت الفجوة بينهم، كما تتضاعف مشاكل الرقابة، ويزداد العبء على قنوات الاتصال ومن ثم العبء على المدرس، فينتج عن ذلك الضغط النفسي.

وقد وجدت ماسلاش وبينس " (1977) Maslach et Pines أنه كلما زادت نسبة التلاميذ للمعلمين، فإن المعلمين سوف يتعرضون لضغوط انفعالية كبيرة، ومثل هذه الضغوط تجعلهم لا يحبون عملهم. " (الفاغوري فايذة عبد الكريم، مرجع سبق ذكره ص14)

كما وجد فينمان (1984) Veenman. S أن إكتظاظ الأقسام يعد المصدر الرئيسي والمسؤول عن رفع مستوى الضغط لدى المعلمين في المدارس الفرنسية والإنجليزية، أي بغض النظر عن اختلاف بيئته وثقافته

العمل. بمعنى أن الأقسام التي بها عدد قليل من التلاميذ يعاني مدرسوها من درجة ضغط أقل مما يعانيه مدرسو الأقسام التي بها 26 تلميذاً أو أكثر. (أبو مغلي سمير، 1987، ص11)

4- 2-11- الإشراف التربوي :

تحتاج تبسيط إجراءات العمل التربوي ومحاولة تطويره إلى معرفة وفهم الخطوات والإجراءات الواجب إتباعها لإنجاز كل خطوة من خطوات ذلك العمل وصولاً إلى الهدف النهائي، ومن هنا يأتي دور المشرف التربوي في معرفة مثل تلك الإجراءات، والتخلص من تلك التي تعرقل مسيرة العمل التربوي. فحسن التعامل الإنساني للمشرفين مع المدرسين يخلق حالة من الولاء والرضا، ومن ثم الإقلال من تعرض المدرسين للضغوط، والعكس إذ يمكن للمشرف التربوي أن يتسبب في كثير من ضغوط العمل للمدرسين وذلك من خلال:

- ممارسة إشراف وتوجيه غير مناسب.

- التركيز على السلبيات، وفي الوقت نفسه إغفال الأداء الجيد للمدرس.

وهو ما أظهرته نتائج دراسة المساد (1983) أن ثمة تركيزاً عالياً من المشرفين على السلوك النقدي للمعلمين الذي يؤدي إلى ثورتهم واتخاذهم سلوكاً عدوانياً. (المساد محمود أحمد، 1986، ص35)

فكثير ما تكون أحكام المشرفين على المدرسين مبنية على أساس ما يرونه في المدرس، كمظهره الخارجي، ونظافته، وتنظيمه، وإدارته للقسم، واستعماله للمواد التعليمية، ويهملون أشياء أخرى مثل تفاعل التلاميذ وتقبلهم له، واعترافهم به) بما يقدم لهم من تربية ومن معلومات ومعارف)...ومثل هذا الأسلوب من التقييم يعتبره المدرسون مصدر للقلق والإحباط. (الفاغوري فائزة عبد الكريم ، مرجع سبق ذكره ص19)

فالمهمة الأكثر خطورة لدى المشرف التربوي لا تكمن في شخصه، بل في الطريقة التي يقيم بها المدرسين وأسلوب إشرافه عليهم، فقد وجد سبونر " Spooner. M (1984) أن قلة زيارات المشرف التربوي وعدم انتظامها تشكل مصدر ضغط هام لدى المدرسين. " (الشهراني عامر عبد الله سليم ورفاع سعيد محمد، مرجع سبق ذكره، ص12)

وكذلك إن نوعية وحجم التعاون الذي يقدمه المشرف للمدرسين يؤثر على اتجاهاتهم نحوه، وبالتالي على درجة الضغط النفسي لديهم، فقد كشفت دراسة ريشادسون (Richardson 1988) التي تناولت العلاقة بين مستويات الإحترق النفسي وبين طرق الإشراف. " أن أسلوب الإشراف التربوي (متعاون ≠ أو غير متعاون) يؤثر إيجابياً أو سلباً في مستوى الإحترق النفس. (حرتاوي هند عبد الله: مستويات، مرجع سبق ذكره، ص27)

وتخلق التغذية الرجعية السلبية التي لا تتناسب مع توقعات المدرسين -الحقيقة- اتجاهات سلبية نحو المشرفين التربويين، ونحو أسلوب الإشراف بصفة عامة، كما قد تزيد قلقهم ومن ضغطهم النفسي، وعوامل سلبية وظيفية

مثل المهام المتكررة في محيط العمل وقلة فرص الارتقاء الوظيفي، والضغط الناجم عن العبء الكبير في العمل لدى 24 مرشدا ممن شملهم البحث . (عبد العزيز المجيد، 2005، ص85)

5- التطور المهني والترقية المهنية:

تعتبر عوائق التطور والترقية المهنية أحد مصادر الضغط النفسي في العمل مثل: الإفتقار الكلي الجزئي إلى فرص الترقية في المستقبل، وعوائق الطموح، وعدم التأكد من المستقبل المهني والإطمئنان عليه. وقبل تناول هذا المصدر بالتفصيل، يرى الباحث من الأهمية تناول مراحل التطور الوظيفي لمعرفة خصوصيات كل مرحلة، وارتباطها بما يليها، وانعكاساتها على نظرة العامل اتجاه الترقية المهنية. ولذا نجد كوبر وباين Payneek. Cooper. C et(1994) قد قسم مراحل التطور الوظيفي إلى أربع مراحل رئيسية وهي: فالرضا والضغط غالبا ما يكونان وجهان شبيهان لعملة واحدة، فعندما ترى أحدهما.

لايمكنك أن ترى الآخر، ولكن هذه العلاقة بين الرضا والضغط ليست كهذا دائما، فمن الممكن حسب زيف جبر (1999) أن يكون لدى أحد الأفراد مستوى مرتفع من الضغط ومستوى مرتفع من الرضا، إذا كان الفرد يشعر بقدرته على التحكم والإختيار في الموقف الذي يمر به، وكانت لديه آليات وظيفية للتكيف. ولكن ليس من المرجح أن يكون لدى أحد الأفراد مستوى منخفض من الرضا ويكون لديه مستوى منخفض من الضغط في نفس الوقت. (جبر سارا زيف، 1999، ص10)

و مهما يكن من تقصير، فالعلاقة بين الضغط والرضا تبقى علاقة عكسية؟، يرى بشأنها فرازر (1983) أنه عندما يهدد المحيط توازن الفرد الداخلي، ويكون حجم التغيير او سرعته -أو الاثنين معا- أكبر مما يتحمله الفرد، يظهر هنا الضغط، وتكون من علاماته عدم الرضا، لاسيما في بداية الظهور، ويرى أيضا أن أكثر الناس لا يشعرون بإحساس خاص بالرضا أو بعدم الرضا، فهم يحتلون الوسط (مكانة البين والبين)، وهي وضعية غامضة نسبيا، فهم راضون عن بعض الحاجات وغير راضون عن البعض الآخر، فهم بذلك يسعون دائما للحفاظ على التوازن الديناميكي، والتكيف مع كل تغيير يمس الإتران الداخلي. (Fraser, T .M، P46)

ومع تقدم الأبحاث، أصبحت العلاقة بين الضغط النفسي والرضا المهني تتضح أكثر فأكثر. ففي منتصف السبعينات وصف عدم الرضا على أنه عامل مساعد في تكوين مجموعة من الأعراض التي تؤثر على الصحة النفسية والاجتماعية للعامل، وبالتالي على مردوديته. (Litt, M et Turk، P 178-185)

هذه النظرة الأخيرة، يؤكدها ويوضحها ستورا (1991)، إذ يرى أن عدم الرضا محك آخر للتنبؤ هذه النظرة الأخيرة، بمستوى الضغط النفسي، بحيث عندما لا يحصل التوافق بين الخصائص النفسية والاجتماعية للفرد العامل مع محيط عمله، تبدأ بعض الأعراض في الظهور، كالقلق والاكتئاب والأمراض السيكوسوماتية كدليل على ارتفاع درجة الضغط النفسي عند صاحبها. (ستورا بنجمان، 1997، ص14)

6- أعراض الضغوط :

يتم معرفة الضغط بتحديد علاماته وأعراضه سواء الأعراض يعرفون نوعا واحدا للفيزيولوجية المعرفية أو الاستجابات السلوكية خاصة وأن بعض الأفراد قد يعرفون نوعا واحدا من الأعراض بينما يكونون مستقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة و التفكيريات السلبية وتغييرات في السلوك وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض.
(عبد العزيز المجيد، مرجع سبق ذكره، ص 34)

6-1-1- الأعراض الفيزيولوجية :**6-1-1-1- الأمراض العضلية العظمية:**

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة أثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل الذكريات المؤلمة.

6-1-2- الاضطرابات القلبية الوعائية :

من هذه الاضطرابات ارتفاع ضغط الدم النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب تصلب الشرايين اما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية الأكثر انتشارا يلعب الضغط المهني دورا هاما في انتشاره.

6-1-3- الأمراض الجلدية:

وتشمل هذه الاضطرابات بعض الاضطرابات مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر... الخ وفي هذا الصدد فإن إفراز هرمون الكروتون زون يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد ولتفادي هذه الزيادة يجب معالجة الأمراض باستعمال المراهم حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى الحقن الهرموني.

6-1-4- اضطرابات الغدد :

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية: مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب أما فيما يخص إفراز الغدة الدرقية أي إفراز البتر وكسين الذي يؤدي إلى ازدياد النشاط وقابلية الفرد للاستثارة والنرفزة. (احمد عبد الخالق، 1983، ص43)

6-2- الأعراض المعرفية :

وتتمثل في: الخوف، القلق، التفكير الغير عقلائي، التردد، فقدان الثقة . (عبد العزيز المجيد، مرجع سبق ذكره، ص 35)

6-3-الأعراض السلوكية: وتتمحور فيما يلي :

-التغيب الزمني عن العمل والشرب المغالى فيه مع تناول الطعام بسرعة إضافة إلى التحدث بسرعة أو ببطئ عن المعتاد

-العلاقات الوظيفية المتوترة

7- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي :

7-1 - العلاج بالأساليب المعرفية :

7-1-1- أسلوب التأمل :

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب للفرد نقص في التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة، في الضغط الدموي والهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديدا له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية. (عبد العزيز المجيد، مرجع سبق ذكره، ص47)

-غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة.

-بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى

-نؤدي تدريبات التأمل في الحركة.

-إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه وهذا ما يعرف بالمانترا

-استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام التدريبات التالية:

-تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي.

2-1-7- أسلوب الإيحاء الذاتي :

ويعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس لحظة وحالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في أربع خطوات هي التثبيت، الاسترخاء، القابلية لتأثير وتكرار الاقتراحات وللتدريب على الإيحاءات تتبع الخطوات التالية. (محمد منير مرسي، ص248)

-الاسترخاء العقلي بدون الاسترخاء العضلي

-التدريب على العزل، تعليم التحكم في العمق والسرعة

-تقديم الحجرة العقلية تعليم استخدامها

-تعليم خفض التأثيرات ما بعد الإيحاء

2-7- العلاج بالأساليب السلوكية :

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب.

وضع أهداف إدارة الوقت وتطوير وتحسين النظام اليومي بإتباع الخطوات التالية تحديد الجوانب الحياتية التي تحتاج إلى تغيير مراجعه البيروفييل الخاص بالضغوط يجب الالتزام بتغيير العادات مع تحقيق الدافعية الفعلية لتغيير السلوكيات الخاصة أصبح أكثر وعياً وإدراكاً لأسس السلوكيات من يوم لآخر وقبل بداية برنامج فردي للتغيير يجب أن يعي ويدرك كل فرد كيف تكون سلوكياته حالياً.

يجب في كل فترة مراجعه خطة الأداء لإدارة الضغوط وأن تكون واقعية وقابلة لقياس عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر ثم عام.

يجب عمل مفكرة يومية وتسجيل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم.

3-7- العلاج النفسي :

يتمثل في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة ومن بين المساعدات النفسية الأولية إعطاء المريض إمكانية التعبير والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح والتي تتمثل فيما يلي: مساعدة الشخص على فهم حالته بدون الضغط عليه. (عبد العزيز المجيد، مرجع سبق ذكره، ص47)

عدم التحلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب والقلق والانهيار العصبي الاهتمام بمشاكل العمال(المربين) والسماح لهم بالتعبير عن مشاكلهم ومشاعرهم والتحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في علاج الضغط لكنه يتطلب وقتا طويلا ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى التقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط. (عيسوي عبد الرحمن، 1994، ص37)

خلاصة الفصل:

بعد تناول الباحث للضغوط التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في البيئة المدرسية، ومن خلال استعراضه لأدبيات ما كتب في هذا الموضوع، فإن الباحث خلص إلى النقاط التالية:

_ رغم وجود مصادر مشتركة بين أكثر من نموذج، لا يمكن الاعتماد على نموذج من نماذج الضغوط بعينه عند معالجة هذا الموضوع، لأن النماذج تختلف باختلاف البيئات وطبيعة العمل...

لذلك فإن أكثر الضغوط تأثيراً على المدرس والتي اتفقت حولها أغلب الدراسات هي عبء العمل وظروف العمل، وسوء العلاقة مع التلاميذ، وأقلها تأثيراً هي صراع الدور، والإشراف التربوي.

- إن كل مصدر مولد للضغط المهني، ولكن درجة تأثيره تتوقف على الخصائص الفردية في تفاعلها مع السياق العام للضغوط النفسية، فما يعتبر مصدر ضغط شديد عند فئة من المدرسين قد لا يعتبر كذلك عند فئة أخرى.

إنطلاقاً مما كتب حول كل مصدر ضغط، ولتقريب وجهات النظر، إجتهد الباحث في تقديم أشكال خاصة بكل مصدر ضغط تبين عوامله، نتائجها، والآثار المترتبة عليه، كما تبين علاقة الضغط بالرضا المهني.

المحور الثاني

أستاذ التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

إن مدرس التربية البدنية والرياضية هو أولاً قبل كل شيء شخص ومخلوق كسائر المخلوقات لديه قلب وأحاسيس وشعور والملقب باللطيف وهذا لأنه في عمله يحس أنه لازال مراهقاً ويبقى كذلك وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بأن أستاذ أو مدرس التربية البدنية يعتبر إن لم نقل أقرب شخص بالنسبة لتلاميذه.

والمدرس هو كذلك الإنسان المعزول في مهنته فهو عبارة عن موظف كالموظفين الآخرين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكات ثقافية، اجتماعية مستمدة من قبل الهيئات العليا.

وقبل دراسة مختلف الأدوار التي يقوم بها المدرس علينا أولاً وقبل كل شيء التساؤل عن شخصيته فلا يعقل أن تمنح لمدرس التربية البدنية مثلاً مهمة تكوين أجيال صاعدة وهو ذو شخصية ناقصة أو معدومة فهذا ضد كل ما هو بيداغوجي.

1-أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، و ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاج له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، وذو الأثر الصحي والعقلي. (زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، 2008، ص56،65)

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية والرياضية يعد رثدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، 2005، ص197)

2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:**1-2- الشخصية التربوية للأستاذ:**

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ.

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (محمد محمد الشحات، 2007، ص106، 105)

2- الشخصية القيادية للأستاذ:

يقول ارنولد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذاب ، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد ويليامز أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك إيجابياً أو سلبياً، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته، مجتمعه ومدرسته .

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية.

وفي دراسة قدمها ويتي (WITTY) وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح) .

ولقد توصلت (جنجز بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساساً بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والاهتمام .

وقد أشار "عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة وهي: موصفات فطرية، موصفات اجتماعية، موصفات علمية، موصفات عقلية... إلخ، وتوفّر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرّساً وقائداً أفضل. (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون، ص34، 33)

ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية "وانك على خلق عظيم" (القلم الآية 04) .

وقال ايضا: "ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم و استغفر لهم وشاورهم في الأمر" (آل عمران الآية 159) .

3- السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

اشترطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسؤول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية :

-الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة، ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

-يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجمالها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

-عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

-عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.

إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يدعمه أيضا، ففعالية الأستاذ تظهر من خلال حكمه على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ) حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقصا "بسيطا" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه .

4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية:**4-1- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية:**

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرف أغراض التربية البدنية والرياضية جيداً أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها .

4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية:

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها:

- احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر كذلك يجب أن يضع نصب عينيه عدد المدرسين، حجم الفصل، عدد التلاميذ والأحوال المناخية.

- كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة. (أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 38-39)

4-3- توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية.

والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية ، ويجب أن يدرك هذا الأخير أن مسؤوليته لا تقتصر على المدرسة التي يعمل بها، فحسب بل المجتمع المحيط به ، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه. (أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 39)

4-4- تنمية مهارات الاتصال الفعال لدى أستاذ التربية البدنية :

يحتاج الإتصال الفعال إلى المهارات التالية:

-كسب إنتباه التلاميذ.

-تعلم حسن استخدام الصوت.

-تنمية استخدام المهارات الغير اللفظية.

-تنمية مهارات الإستماع .

-تنمية المصادقية و تأكيدها.

4-4-1- جذب انتباه التلاميذ:

يجب أن يكون التلاميذ مستعدون لسماع الأستاذ قبل أن يبدأ الكلام، و هناك العديد من الطرق لكسب انتبه التلميذ مثل استخدام السفارة، أو رفع اليد وغيرها. ومهما كانت الطريقة المستخدمة فمن الأهمية الاستحواذ على الانتباه التام لجميع التلاميذ، لذا ينبغي محاولة عزل وأبعاد أي شيء قد يتعارض أو يشتت انتباه المستمعين. وللاحتفاظ بانتباه مجموعة من التلاميذ يجب التأكد من أن الجميع يتخذون أماكنهم بحيث يستطيعون سماع و رؤية ما يحدث، وذلك بم ا رعاة عدم مواجهة و جوه التلاميذ لأشعة الشمس أو غيرها من مشتتات البصر وذلك لضمان تركيز انتباه التلميذ نحو الأستاذ.

4-4-2- تعلم حسن استخدام الصوت:

إن الإنتباه الذي يعطيه التلاميذ للأستاذ لا يرتبط بمقدار إرتفاع صوته، إذ أن التغير في حجم و نغمة و إيقاع الصوت تعتبر من الوسائل التي تجعل أنماط الحديث أكثر تأثير في عملية الاتصال. والأساتذة الجيدون يقومون بإدخال تغييرات على أنماط أصواتهم لجذب الانتباه لما يقولونه، والتأكيد على النقاط الهامة، وهذا مفيد أحيانا، فعلى سبيل المثال: يجب أن تكون هناك برهة إنتظار قبل الحديث حول بعض التوجيهات ذات الأهمية البالغة وبذلك يمكن ضمان تركيز انتباه التلاميذ على التوجيهات التي تعقب برهة الانتظار مباشرة.

4-4-3- تنمية إستخدام المهارات الغير اللفظية:

إنّ الإتصال الغير اللفظي يستطيع أن ينقل أكثر من 70 % من المعلومات من أية رسالة، فإذا كانت الرسالة اللفظية التي نرسلها صحيحة و دقيقة فمن الأهمية أن يدعمها الاتصال الغير اللفظي بشرط أن يكون متسقا مع محتوى الرسالة اللفظية، و يجب على الأستاذة الاهتمام بطريقة الاتصال غير اللفظي في المواقف المختلفة و أن يقوموا بالتعديلات الضرورية في ضوء هذه المواقف.

4-4-4- تنمية مهارات الإستماع:

أحتاج الكثير من الأستاذة إلى تنمية مهاراتهم في الإستماع، فالإتصال الناجح يعني الإستقبال وكذلك الإرسال.

و التلاميذ يرغبون في معرفة ما يقولونه الأستاذة والإستماع إليه، و يمكن تنمية مهارات الإستماع باستخدام الأساليب التالية:

كن منتبها (الإستماع): أنظر إلى التلميذ و أظهر بأنك تستمع إليه.

تجنّب المقاطعة: من بين الأسباب الرئيسية للإتصال الرديء هو مقاطعة الأستاذ للتلميذ قبل إتاحة الفرصة له للتعبير الكامل عن نفسه.

أظهر الفهم (الموافقة): بالإيماء بالرأس أو بتكرار ما ذكره التلميذ في بعض الأحيان، فيستطيع الأستاذ أن يظهر للتلميذ أنه قد فهم رسالته.

طرح السؤال: إن الأسئلة تتيح فرصة الإتصال عن طريق دعوة التلاميذ للتعبير عما يشعرون به، ويجب على الأستاذ، على سبيل المثال: الحذر من سرعة المبادرة بإخبار التلاميذ عن أسباب مستوى الأداء. ففي كثير من الأحيان يستطيع الأستاذ أن يعرف أكثر عن طريق المبادرة بسؤال التلاميذ أولاً، للتعبير عن آرائهم إتجاه موقف ما. (بيتر ج. ل تومسون، مرجع سبق ذكره، ص12/7)

4-4-5 - تنمية و تأكيد المصادقية:

إن التلاميذ يتقبلون و يحترمون الأستاذ الذي يتميز بالمصادقية ويكون أكثر قابلية للإتصال به، ويمكن تنمية المصادقية بعدة طرق منها:

*معلومات عن كل رياضة: ينبغي أن تكون لدى الأستاذ الثقة في معلوماته عن جل أنواع الرياضات، ومن ناحية أخرى تكون لديه الثقة في أن يجعل التلاميذ يدركون ما لا تعرفه، فمن الأفضل أن يقول: "إنني لا أعرف الإجابة و سوف أحاول البحث عنها" بدلاً من محاولته تخمين أية إجابة قد تكون خاطئة. (بيتر ج. ل تومسون، مرجع سبق ذكره، ص13)

*التحدث فقط عند الضرورة: إذا قام بالتحدث كثيراً فإن التلاميذ سوف لا يستطيعون التفرقة بين ما هو هام وما هو غير هام، و يتأكد من أن كل ما يريد قوله يتسم بالأهمية و أن يعبر عنه بلغة سهلة. *الملابس والمظهر: إن المظهر يؤثر في رأي الناس إتجاه الأستاذ، و خاصة في المراحل الأولى من العلاقات، فالتلاميذ بحاجة إلى الشعور بالفخر بأستاذهم، و هذا الشعور ينمو و يزدهر إذا كان مظهر الأستاذ لائقاً.

5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية إتجاه المادة التعليمية:

يحضى أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائباً عن ساحة التعليم إن صح التعبير، وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العلمية انطلاقاً من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد مرجع سبق ذكره، ص13)

-مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جداً، ولكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل الأزمة لتسجيل نتائجها ، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الإحتمارات وغيرها من أدوات القياس ، وعلى عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً.

حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات ، كما أنه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية. (نشيال كانتور، 1972، ص161)

7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية إتجاه البحث العلمي:

تتخصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله ، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم ، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله ، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجابياً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه. (نشيال كانتور، 1972 ، ص 165)

8- الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجاً يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة وجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلماً، مربياً وأستاذاً .

8-1- الخصائص الشخصية :

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم ، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية : الهيئة الخارجية للأستاذ (النشاط الخمول....)، وعلاقته مع التلاميذ، مع زملائه، مع رؤسائه ومع أولياء أمور التلاميذ. (رابح تركي، 1990، ص246)

ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

8-1-1- الصبر والتحمل :

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبوراً في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

8-1-2- العطف واللين مع التلاميذ :

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد إحترامهم له ومحافظتهم على النظام.

8-1-3- الحزم والمرونة :

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ وإحترامهم له.

-أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

8-2- الخصائص الجسمية :

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي: (صالح عبد العزيز، 1984، ص20)

-القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.

-التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله.

-أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه.

-يجب أن يتمتع بالإتزان والتحكم العام في عواطفه ونظرتيه للأخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد.

8-3- الخصائص العقلية والعلمية :

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها ، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، وذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية. (محمد السباعي، 1985، ص38)

ومن خلال ما سبق يمكننا تخلص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته في ما يلي : (محمد السباعي، 1985 ، ص38)

-أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا وحرّ.

-أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون ، الحرية ، العمل بالرغبة ، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم .

-على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ وإحترامهم.

-أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية لتلاميذ وبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة.

-المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل الأنجع.

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية منظم التفكير قوي العقل، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط، وبالإضافة إلى هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالمميزات التالية:

8-3-1- الإمام بالمادة :

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواثق بنفسه ، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له ، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالا للإطلاع وتنمية المعارف ، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى الأستاذ . (محمد مصطفى زيدان، ط1، ص60)

8-3-2- الذكاء :

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشاكلهم ، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وأن يكون له القدرة على حل المشاكل ، فجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره ، فلا بد أن يكن دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادر على المناقشة والإقناع يخلق الميل لمادته عند التلاميذ . (صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد ، مرجع سبق ذكره، ص 16)

8-4- الخصائص الخلقية والسلوكية :

لكي يكون لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال وأثر إيجابي خلال تدريس مادته على تلاميذه وذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها:

-أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلص لها.

-أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

- أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ.

- يجب أن يكون منقبلا لأفكار التلاميذ منفتحا لهم.

- الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وأن يكون واسع الأفاق كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس. (محمد مصطفى زيدان ، ص61)

5- الخصائص الإجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاقتها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال الحياة ، حيث أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه ، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغير .

- كما أن له القدرة على العمل الجماعي ، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم.

وهو إلى جانب ما سبق يعد رائداً اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يساهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام بمختلف مسؤولياتها .(محمد مصطفى زيدان ، ص45)

9- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

9-1- الواجبات العامة:

تتشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي تعمل بها ، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والإتزان.

- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

-يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

-يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.

-لديه القابلية للنمو المهني الفعّال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.

-لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

9-2-الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

-حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.

-تتمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ .

-تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

-السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.

-الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية. (أمين أنور الخولي،2002،ص152-153)

9-3-واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع:

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:

-التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.

-إشراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات

المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع.

-التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.

-المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي يتطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في

الدفاع المدني أو التمرريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك.

- أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصّر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها.
- أن يتّبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثلاً للمواطن الصّالح علماً وخُلُقاً.
- أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبنائهم.

9-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضواً في المهنة:

- على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضواً فعالاً من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية:
- إذا لم يكن قد تلقى إعداداً كاملاً فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.
- الإطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسه بقدر الإمكان.
- الإشتراك في المجلات والمطبوعات الدورية المهنية.
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.
- العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الإطلاع المستمر على كل ما هو جديد.
- أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية. (زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، ص 80-82)

خلاصة الفصل:

يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهم في المنظومة التربوية، وذلك من خلال درس التربية البدنية الرياضية حيث أنه يساهم بنسبة كبيرة في تربية النشأ من جميع النواحي وفق لأهداف البرنامج المدرسي والذي يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة، و نظرا للطبيعة التعليمية و التربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الإختبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية و التدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة، و طرق القياس، والتقويم ، شأنه شأن أي أستاذ آخر في مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر منهم، كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي.

المحور الثالث

المراجعة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والإهتمام. وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث

1- مفهوم المراهقة:

1-2- المراهقة لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، 1997، ص 430)

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. (كمال الدسوقي ، 1997، ص 100)

قال ابن فارس: الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه ..

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . (مصطفى فهمي، ص97)

1-3- المراهقة اصطلاحاً :

عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج وعرفها فرويد " (Freud) بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي". (إبراهيم زكي قشقوش، 1980، ص 75)

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (محمود السيد الطوب، 1997، ص 315)

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر. (منى فياض، 2004، ص 216)

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضخ الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته.

2-مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

2-1-المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (أكرم رضا، 2000، ص 257)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2-المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

(حامد عبد السلام زهران ،1982، - ص 252، 262،353، 263،289)

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

4- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلمالصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك،مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (قاسمي عيسى. عمران المسعود، 2007، 2008، ص 57)

4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها.

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 436، 435)

5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 345 ، 346)

5-2-النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد. والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. (محمد زياد حمدان ، 2000 ، ص 28)

5-3-النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكرهية، والانجذاب والنفور. (حامد عبد السلام زهران 2001-ص 352 ، 354)

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

5-4-النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالديه أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.

. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. (محمد عماد الدين إسماعيل ، 1986 ، ص 76)

5-5- النمو الحركي الجسدي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة .

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.

5-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالا كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم.

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تقادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له، الذين يراهم غير متقهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (محمود حسن، 1981، ص 24)

- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية. (رابح تركي، 1990، ص 173)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. (يوسف ميخائيل اسعد، 1999، ص 160)

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

- العوامل المؤثرة فيها:

. اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التذليل، العقاب القاسي... الخ.

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

6-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها:

. التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
 . العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ. (عبد الغني الإيدي، 1995 ، ص 153)
 . العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات. (يوسف مخائيل اسعد، 1999، ص 157)
 . الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

6-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي :

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
 . الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
 . بلوغ الذروة في سوء التوافق.
 . البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

- العوامل المؤثرة فيها :

. المرور بخبرات حادة ومميرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.
 . القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ.
 . الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 . الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
 هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.
 وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء. (حامد عبد السلام زهران ، 2001، ص 440)

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

. أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية."

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

. لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

. مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين

بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (أحمد أبسطوسي، 1996، ص 85)

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في

زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. (بوفلجة غياب، 1983، ص 37)

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق .

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية . ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون ان يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعبير وللتنفيس من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانها

مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد . (أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة، 1990، ص 127)

خلاصة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومرفولوجية ونفسية، وقد تأثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع .
فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

بالبحر

تمهيد:

للداسات المرتبطة بالبحث دور هام في البحث العلمي، حيث أن الباحث لا يستطيع استئناف بحثه إلا على ضوء ما توصل إليه سابقوه من الباحثين ومقارنة نتائجه مع نتائجهم، و ينبغي عليه أن يبدأ حيث انتهى الآخرون. ومن الدراسات التي عثرنا عليها و التي لها علاقة بموضوعنا.

الدراسات السابقة وتقييمها.

"إن نمو المعرفة و تشجيعها يفرض على الباحث عندما يفور في القيام بأي دراسة أو بحث ، الاقتناع بأن عمله هذا هو عبارة عن حلقة متصلة بمحاولات وثيرة، فول عمل علمي من هذا القبيل لابد أن تكون قد سبقته جهود أخرى في شكل دراسات سابقة سواء ميدانية أو معملية أو مكتبية" (فضيل دليو، علي غربي، 1999، ص 132) . و الدراسات السابقة تعد مصدرا أساسها لجمع المعلومات وخطوة هامة في الإحاطة بكل التساؤلات التي تحيط بأي موضوع ينوي الباحث دراسته فضلا على أنها تعد بمثابة نقطة الانطلاق يركز عليها الباحث للاستفادة بما أفضت بها من نتائج بغية إعادة بلورتها سواء من أحجل التوسيع فيها أو تأويدها أو أيضا تطبيقها، و منه تبرز أهم خاصية تتميز بها المعرفة العلمية كونها تراكمية، فول بحث هو في الحقيقة امتداد لبحوث أخرى، و من ثمة فأن البحوث والدراسات تشكل مصدرا في غاية الأهمية لمبحوث الاجتماعية.

و من هذا المنطلق يقوم الباحث بتقديم ملخصات لمناهج و نتائج الدراسات السابقة ومحاولة التعقيب عليها و معرفة مكامن الوهن الذي يعتريها و يعتري مناهجها و مناقشة النتائج و الربط بينها و تزويده بالمعايير و المقاييس و المفاهيم الإجرائية التي يحتاجها و تساهم في توضيح أبعاد المشكلة وتبيان موقع البحث المقترح من الجهود السابقة الأخرى.

دراسة وهف بن عمي القحطاني، 2000 :

و هدفت دراسة " وهف بن علي القحطاني" (2000) للتعريف إلى أهم العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بالرياض وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أبرزها: أن العوامل المدرسية المؤدية إلى قصور أداء المعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الرياض التي اشتملت عليها الدراسة قد حصلت على متوسطات حسابية تتراوح بين (3.11 - 3.94) من أصل 5 درجات، وقد جاءت مرتبة حسب الأهمية على النحو التالي: زيادة العبء التدريسي للمعلم، نقص إمكانات المدرسة وتجهيزاتها، زيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية، العلاقات الإنسانية السلبية داخل المجتمع المدرسي، وأخيرا النمط الإداري لمدير المدرسة غير الديمقراطي . (وهف بن علي القحطاني ، 2000 ظن ص 77)

دراسة نضال عواد ثابت، 2003 :

وبالنسبة لدراسة (نضال عواد ثابت، 2003) فقد سعت للتعرف الى الفروق في ضغوط العمل لدى المعلمين والمعلمات في محافظات غزة والعلاقة بين الضغوط والاتجاه نحو مهنة التدريس . وتكونت عينة

الدراسة من (375) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلتين الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم الفلسطينية في جميع محافظات غزة. واستخدم الباحث بعض الأدوات التي تمثلت باستبانة ضغوط العمل المدرسي إعداد الباحث، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس إعداد مجدي حبيب (1990). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي إضافة إلى عدد كبير من أبعادها لصالح مجموعة المعلمين الذكور. وما كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال سالب بين ضغوط العمل المدرسي والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور والتلاميذ لم يكن دالاً في علاقته بالاتجاه نحو مهنة التدريس في العينتين الكلية والمعلمات. (نضال عواد ثابت، 2003)

دراسة عماد الكحلوت ونصر الكحلوت، 2006 :

هدفت الدراسة التي أجراها كل من " عماد الكحلوت ونصر الكحلوت" (2006) الكشف عى مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة . وتكونت عينة الدراسة من " 66 " من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا من الجنسين بواقع " 34 من المعلمين و 32 من المعلمات" بمحافظة غزة وشمالها. وتمثلت الأدوات التي استخدمها الباحثان بمقياس الضغوط المدرسية واستبانة ملاحظة الأداء من إعداد الباحثين.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا عند مستوى، % 55.19 وأن الضغوط المدرسية تتدرج في سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير. كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى % 77.95 . وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه مجال التقييم والتقييم. ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا. (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت، 2006)

دراسة : (عبيد بن عبد العمري ، 2003) بدراسة عنوانها "ضغوط العمل عند المدرسين"

هدفت إلى التعريف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية ، والمتغيرات الوظيفية من جهة ، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية ، وبلغت عينة الدراسة (472) معلماً ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديمغرافية - العمر ، والراتب الشهري، ومدة الخدمة - وضغوط العمل ، وما أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية - عبء العمل ، وصراع الدور ، وغموض الدور ، وطبيعة العمل ، والأمان الوظيفي

- وضغوط العمل ، وكذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية. (عبيد بن عبدالله العمري ، 2003)

دراسة سميث، وبورك 1992:

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل ، وعبء العمل ، والرضا المهني ، وتكونت عينة الدراسة من (204) معلم ومعلمة من المعلمين والمعلمات ممن يعملون في استراليا ، وأظهرت نتائج الدراسة أن ظروف العمل وأعبائه ، تؤثر بشكل مباشر في إحداث الضغط، وما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات : الجنس ، وسنوات الخبرة ، والمركز الوظيفي ، والعبء التدريسي ، وتركيبه الصف ، والمدرسة ، وموضوع التدريس لها تأثير في إحداث ضغوط العمل. (Smith M & Bourke S ، 1999)

دراسة بيرك وجرينجلاس وشورزر :

قاما بدراسة عنوانها " تأثير ضغوط العمل والدعم الاجتماعي وأثر عدم الثقة بالنفس على الاحتراق الوظيفي ونتائجه " و هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مسببات وآثار الاحتراق الوظيفي بين المعلمين ومديري المدارس ، وذلك عبر استبانة قدمها الباحثون وقاموا بمقارنة نتائجها مع نتائج الاستبانة نفسها بعد توزيعها مرة ثانية بعد مرور سنة من توزيع الاستبانة الأولى ، وقد أسفرت النتائج عن أن مصادر ضغوط العمل لدى أفراد العينة تتمثل في كلية العمل ، وغموض الدور ، وصراع الدور ، والدعم الإشرافي ، وقد أوضحت الدراسة أن من الآثار الناتجة عف ضغوط العمل هي : أمراض القلب ، والشعور بالاكتئاب ، وما أظهرت أيضاً أن هناك علاقة قوية بين التوقعات ، وبين مستوى الاحتراق الوظيفي . (Burk , Ronald)

(1996 Green glass , Esther , schwarzer Ralf)

تعقيب على الدراسات السابقة:

من العرض السابق للدراسات نجد أن هناك عوامل مشتركة ومختلفة تسبب الضغوط النفسية للمعلمين على اختلاف الجنس والراتب والمؤهل العلمي ومنها عبء العمل وازدحام الصفوف والرواتب المدنية وضعف دافعية الطلاب والروتين في العمل ومشكلة الضبط الصفي وعدم وجود حوافز وغموض الدور . كما أن الدراسات السابقة استخدمت متغيرات ذات علاقة بمتغير ضغوط العمل ، منها : الجنس ، سنوات الخبرة ، المرحلة الدراسية ، العبء التدريسي . وذلك أن الدراسات السابقة أجريت كلها على فئة المعلمين والمعلمات في مدارس التعليم العام ، الذين يمثلون حجر الزاوية في العملية التعليمية .

كما أن الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق ما ترمي إليه .

وبينت الدراسات السابقة أهم النتائج الآتية:

- ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في إحداث ضغوط العمل.
 - المتغيرات : الجنس ، وسنوات الخبرة ، والمركز الوظيفي ، والعبء التدريسي ، وتركيبية الصف ، والمدرسة ، وموضوع التدريس ، لها تأثير في إحداث ضغوط العمل.
- وأن مصادر ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلمون تختمن من دراسة لأخرى مثل ضغوط العائد المادي والتعويضات للمهنة وعلاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبالمشرفين وبالإدارة وكثرة المسؤوليات المهنية وزيادة العبء التدريسي وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية وشروط العمل وبيئة العمل المادية وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة بالإضافة إلى بعض المصادر البيئية والسياسية وذلك وما ورد في دراسات مثل: (وهف بن عمي القحطاني، 2000)، (نضال عواد ثابت، 2003) ، (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت،2006) .

الجانب التطبيقي:

الدراسات الميدانية

للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الإستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... إلخ كما لا يخفى على أي باحث، إن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها فقد قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية البويرة وقبل التطبيق النهائي لأدوات البحث قمنا بزيارة ميدانية وهذا بغرض التعرف على ميدان البحث وكذا مختلف العوامل المحتملة التي قد تعرقل التطبيق الجيد لأدوات الدراسة أو السير الحسن للبحث، وذلك ما مكننا من الإطلاع على عمل بعض الأساتذة، وكانت لنا لقاءات مع بعض الأساتذة وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الضغوطات المهنية التي تؤثر على آدائهم خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر مديرية التربية لولاية البويرة وكان لنا نقاش مع الأمين العام لمديرية التربية الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم وعدد أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى المؤسسات التربوية التابعة للولاية.

هذه الأدوات تم عرضها على الأستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن هذه الأدوات تحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث. وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأستاذ، أين قمنا بتوزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية المقدرين بـ استاذ، من أجل الوقوف على نقائص وثغرات الإستبيان قبل التوزيع النهائي له.

كذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة، بصفة عامة وقياسها للشيء المطلوب قياسه، والتعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد هذا الحرج.

2- منهجية البحث:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... إلخ.

في الترتيل قوله تعالى "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا" ... إلخ.

حيث يعتبر إختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: تأثير الضغوطات المهنية على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التربوية ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. وإستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف ب: هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والإتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية... إلخ. وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة... إلخ.

"الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو للتحقيق من صحة حقائق قديمة، وأثارها، والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها" ... إلخ.

وعرفه بشير صالح الرشدي بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع إعتقاداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا للإستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث... إلخ..

3- متغيرات البحث

3-1- المتغير المستقل: ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع، ويمكن تعريفه أيضاً بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو الضغوطات المهنية.

3-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيه . (الحو، 2009، الصفحات 82-85)، في دراستنا المتغير التابع يتمثل في أداء الاستاذ

4- مجتمع وعينة البحث:

4-1- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 116 أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وهم موزعين على ثانويات ولاية البويرة والتي عددها 50 مؤسسة، ولقد حدد عدد أفراد مجتمع البحث، حسب إحصائيات سنة 2020/2019 والمقدمة من طرف مديرية التربية لولاية البويرة.

4-2- عينة البحث :

إن الهدف من إختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالإختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له .
لقد حاول الباحث، أن يحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

وإحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم إختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة حيث تم إختيار نسبة 10 % من عدد الأساتذة الإجمالي للمؤسسات فأصبحت عينة البحث حوالي 18 أستاذ من المجتمع الأصلي للعينة. فقمنا بإختيار مجموعة الأساتذة بطريقة مقصودة من المؤسسات الكائنة بمقر سكن الباحث ويعود سبب إختيارنا لهذه المؤسسات إلى مايلي:

- 1- نظرا لسهولة وسرعة تطبيق مثل هذه العينات.
 - 2- وجود أساتذة زملاء يسهلون مهمتنا.
 - 3- قرب المسافة منا وتفادي مشقة التنقل إلى بلديات الولاية نظرا لضيق الوقت.
- ونذكر مجموعة المؤسسات التي قمنا بزيارتها مقابل عدد الأساتذة في كل مؤسسة :
- ثانوية ناصر الدين المشدالي (03 أساتذة)
 - ثانوية عينوش حجيبة (أستاذين 02) ..

- ثانوية ابن باديس (أستاذين 02) ..
- ثانوية عليان حميمي (03 أساتذة).
- ثانوية بلقاسمي علي (أستاذين 02).
- ثانوية حسيني لحو (03 أساتذة).
- ثانوية طراش احسن (أستاذين 02)

5- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

5-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "البليوغرافية" أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

5-2- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم، ودوافعهم أو معتقداتهم، وتأتي أهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم مما يتعرض له من إنتقادات من أنه اقتصادي في الجهد والوقت. كما يعرف أنه أداة عملية، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء، لجمع المعلومات، الأكثر فعالية لخدمة البحث، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة، تمت صياغتها لإختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث، وتكون هذه الأسئلة على النحو التالي:

5-3- الأسئلة المغلقة:

وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي الإستبيان على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبها الفاحص، كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب

وقتا وجهدا كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها إحصائيا، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد .

5-4- الأسئلة المفتوحة:

وفيه تكون الإجابة حرة مفتوحة، حيث يحتوي الاستبيان على عدد من الأسئلة يجيب عليها المفحوص بطريقة ولغته الخاصة، كما هو الحال في الأسئلة المقالية، ويهدف هذا النوع من الاستبيانات إلى إعطاء المشارك فرصة لأن يكتب رأيه ويذكر تبريراته للإجابة بشكل عام وصريح.

ومن مزايا هذا النوع أنه يعطي المفحوص الفرصة لكي يعطي إجابة كاملة عن الأسئلة التي تقدم له، ويقيس إتجاه المفحوص بشكل أفضل من المغلق، ومن عيوبه أنه يتطلب جهدا ووقتا وتفكيراً جادا من المفحوص مما قد لا يشجعه على المشاركة بالإجابة، كما تأتي البيانات المأخوذة منه متعددة باختلاف آراء المفحوصين وإتجاهاتهم وبالتالي تصعب معالجتها إحصائيا.

5-5- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

ويحتوي على عدد من الأسئلة ذات إجابات جاهزة ومحددة، وعلى عدد آخر من الأسئلة ذات إجابات حرة مفتوحة أو أسئلة ذات إجابات محددة متبوعة بطلب تفسير سبب الاختيار، ويعتبر هذا النوع أفضل من النوعين السابقين لأنه يتخلص من عيوب كل منهما.

6- مجالات البحث:

6-1- المجال الزمني :

2019 / 2020 انطلقنا في البحث عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف الإدارة على موضوع البحث المقرر للمناقشة، فبدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، و تم اختيار عينة البحث .

6-2- المجال المكاني

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى بعض المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية البويرة بلدية امشداله وتم اختيارنا لهذه البلدية، لسهولة التواصل بالأساتذة وكون مقر السكن بنفس البلدية.

خلاصة الفصل:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي إستدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا. ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر.

الفصل الرابع :

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

-الإقتراحات-

بعد الاطلاع على أهم الضغوطات المهنية والنفسية التي تؤثر على أداء الأستاذ أثناء تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية، و التي تحول دون وصوله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية الرياضية و هذا في المؤسسات التربوية وفي الطور الثانوي بالتحديد. تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي ندرجها في ما يلي :

-رد الإعتبار والإهتمام بموضوع ما يعرف بتكنولوجيا الإعلام والإتصال وإدراجه في مادة التربية البدنية والرياضية وذلك لمواكبة تطورات العصر والطرق الحديثة في التدريس.

-إعادة النظر في تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية وفق الإصلاحات التي تمس قطاع التربية والتعليم.

-تكوين بعد الخدمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد ذلك التكوين الذي تلقاه في معاهد التربية البدنية والرياضية، بهدف ترسيخ المبادئ والمعارف والتقنيات الأساسية الخاصة بالمادة وتكوين ما يعرف بالأستاذ الكفؤ والمأهل.

-تجهيز أي مؤسسة تربوية بالوسائل البيداغوجية و المنشآت القاعدية وذلك لتسهيل إجراء عملية التدريس.

-النظر في ميزانية النشاطات البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية .

-إقلال عدد التلاميذ ووضع حل لظاهرة إكتظاظ التلاميذ على مستوى الأقسام إن أمكن.

-الدور الفعّال للأستاذ في إظهاره للتلميذ أن المعلومات والمفاهيم المكتسبة في مجال رياضي ما يمكن تطبيقها حتى في الحياة اليومية.

-على الأستاذ أن يعطي الصورة الحسنة لشخصه وفرض نفسه ومكانته، ومعرفة الدور الرئيسي والفعّال الذي يلعبه في المجتمع، حيث يعتبر البذرة الطيبة والقوة الحسنة لهذا المجتمع.

-توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءته.

-تحسين الوضعية الإجتماعية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله.

الخـاتـمـة

الخاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زُيدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك، وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، تجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يواجه ضغوطات كبيرة في المؤسسات التربوية تؤثر سلبا على آدائه خاصة في الأطوار الثانوية نظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، وطريقة تعامل الأستاذ مع هذه الفئة، فإنه ليس من السهل إدماجه في مختلف الألعاب التي ينظمها الأستاذ في إطار حصة التربية البدنية والرياضية وشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء الحصة.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا أن عدم إستعمال الأستاذ للوسائل العلمية والتكنولوجية أو عدم القدرة على التحكم فيها يؤثر على آدائه، كما توصلنا أيضا إلى إثبات ما هو أهم وجدير بالذكر وما يعانیه معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية، ألى وهو نقص الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية وماله من تأثيرات سلبية على آداء كل من الأستاذ وحتى التلميذ خلال الحصة. وتناولنا أيضا مشكل الضغوطات الإجتماعية على أستاذ التربية البدنية والرياضية، فأثبتت دراستنا تأثير الأسرة والمجتمع ومسؤولي المؤسسات على آداء الأستاذ، أما بالنسبة إلى زملاء المادة وأساتذة المواد الأخرى فلا يشكلون أي تأثير على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا في معظم أسئلة الإستمارة الإستبائية ، توصلنا إلى كشف حقيقة مختلف الضغوطات المهنية التي تؤثر على آداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها، وكأنطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وآفاق جديدة

المبطلون خرافيا

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1_ هيجان عبد الرحمن بن محمد: ضغوط العمل، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الادارة العامة. مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض.
- 2 - دعنا وفاء طاهر: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة ماجستير، إشراف رياض يعقوب، الجامعة الأردنية، عمان، 1994 .
- 3- عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية والعقلية - دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت 1992
- 4- الرشيدى هارون توفيق: الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.
- 5- دليلة عيطور: الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين- رسالة ماجستير- جامعة الجزائر معهد علم النفس.
- 6- عثمان فاروق السيد: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- 7- ستورا بنجمان : الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، 1997
- 8- السالم مؤيد سعيد سليمان: التوتر التنظيمي، مفاهيمه، وأسبابه واستراتيجيات إدارته، الإدارة العامة، العدد68، أكتوبر، 1990.
- 9- عسر علي: السلوك التنظيمي في المجال التربوي، دار القلم لنشر والتوزيع، الكويت، 1987 .
- 10- ليفي لينارت : التوتر في الصناعة، أسبابه وآثاره، والوقاية منه، ترجمة رزوق سند إبراهيم ليلي، دار النهضة. العربية، بيروت، 1995.

- 11- علي الجبر زينب: السعة المكانية والإضاءة والتهوية الخاصة بحجرات الأقسام العلمية والأدبية في مدارس التعليم العام بدولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد الحادي عشر، السنة السادسة، 1997 .
- 12- الفاغوري فايزة عبد الكريم: الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير، . إشراف د.جميل الصمادي، الجامعة الأردنية، عمان، سنة 1990.
- 13- الشهراني عامر عبد الله سليم ورفاع سعيد محمد: الاجهاد النفسي مصادره وطرق مقاومته لدى معلمي معلمات. العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة السعودية، إصدارات مركز البحوث التربوية، أبها، سنة 1995 .
- 14- جبر سارا زيف: إدارة الضغوط من أجل النجاح، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، سنة 1999.
- 15- عسكر سمير أحمد: متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، الإدارة العامة، الرياض، العدد 10 ديسمبر 1988.
- 16- الصباغ زهير: ضغط العمل المجلة العربية للإدارة، الرياض، المجلد الخامس، العدد الأول و الثاني، . حريزان، سنة 1981.
- 17- حرتاوي هند عبد الله: مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير، إشراف د. عفاف حداد، جامعة اليرموك، سنة 1991.
- 18- عسكر علي: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، دمشق، سنة 2000 .
- 19- عبد الستار: علم الأمراض النفسية والقلبية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 20- أبو مغلي سمير: مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير، إشراف د.سليمان الريحاني و خليل عليان، الجامعة الأردنية، عمان، 1987.
- 21- المساد محمود أحمد: الإشراف التربوي الحديث، واقع وطموح، دار الأمل، عمان، سنة 1986 .
- 22- عبد العزيز المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي- مركز الكتاب للنشر- الطبعة الأولى. سنة 2005 .

- 23- جريب سارا زيف: إدارة الضغوط من أجل النجاح، ترجمة مكتبة جريب، الرياض سنة 1999.
- 24- ستورا بنجمان: الإجهاد، اسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، 1997 .
- 25- احمد عبد الخالق: علم النفس المهني-الدار الجامعية للطباعة والنشر- بيروت، سنة 1983 .
- 26- محمد منير مرسي: الإدارة المدرسية الحديثة، عالم الكتب ،طبعة معدلة ومنقحة، سنة 1995.
- 27- عيسوي عبد الرحمن: الأمراض السيكوسوماتية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1994 .
- 28- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2008.
- 29- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، ط2، 2004.
- 30- محمد محمد الشحات، تدريس التربية الرياضية. القاهرة: العلم والإيمان للنشر والتوزيع، ط1، 2007
- 31- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية . القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة 4.
- 32- نثبيال كانتور، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقهي. مصر: ط1، دارالمعارف، 1972 .
- 33- رابح تركي، أصول التربية والتعليم، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.
- 34- صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد ، التربية وطرق التدريس . مصر: دار المعارف، الطبعة الأولى، 1984 .
- 35- محمد السباعي، معلم الغد ودوره . دار المعارف، الطبعة الأولى، 1985.

- 36- محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرّس. بيروت: دار النشر، ط1 .
- 37- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، 2002 .
- 38- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. - لسان العرب. - ط1.. دار الطباعة والنشر: لبنان ، 1997
- 39_ كمال الدسوقي . - النمو التربوي للطفل والمراهق. - ط 1.. دار النهضة العربية : لبنان ، 1997
- 40- مصطفى فهمي . - سيكولوجية الطفولة والمراهقة. - ط 1. مكتبة مصر : مصر، ب.س .
- 41- إبراهيم زكي قشقوش . - سيكولوجية المراهقة. - ط 1.. مكتب الأنجلو مصرية : مصر ، 1980 .
- 42- محمود السيد الطوب. - النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته). - ط 1.. دار المعرفة الجامعية : مصر 1997 .
- 43- أكرم رضا . - مراهقة بلا أزمة. - ط 2.. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000 .
- 44- حامد عبد السلام زهران . - علم النفس النمو للطفولة والمراهقة. - ط 1.. عالم الكتب: القاهرة 1982،
- 45- قاسمي عيسى. عمران المسعود. - الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم. - مذكرة ليسانس المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007 - 2008
- 46- حامد عبد السلام زهران . - علم النفس الطفولة والمراهقة. - ط 5. _ دار عالم الكتب: مصر ، 2001
- 47- محمد زياد حمدان . - علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية. - ط 1 . دار التربية الحديثة : الأردن، 2000 .
- 48- حامد عبد السلام زهران. - نفس المرجع ، 2001.
- 49- محمد عماد الدين إسماعيل . - النمو في مرحلة المراهقة. - ط 1. _ دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع مصر، 1986.
- 50- محمود حسن . - الأسرة ومشكلاتها. - ط 1.. دار النهضة العربية : لبنان ، 1981 .
- 51- رابع تركي . - أصول التربية والتعليم. - ط 2. _ ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1990 .
- 52- يوسف ميخائيل اسعد . - رعاية المراهقين. - ط 2. دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة ، 1999 .
- 53- عبد الغني الإيديي . - ظواهر المراهق وخفاياه. - ط 1.. دار الفكر للملايين : بدون بلد ، 1995
- 54- أحمد أبسطوسي. - أسس ونظريات الحركة. - ط 1. دار الفكر العربي : بدون بلد، 1996.

- 55_ بوفلجة غياب .- أهداف التربية وطرق تحقيقها.- ط1 . ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر،
1983
- 56- أسامة كامل راتب،ابراهيم عبد ربه خليفة.- النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل.-
ط1 دار الفكر العربي : القاهرة، 1999
- 57- منى فياض.- الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي.- ط1 ..المركز الثقافي
العربي : لبنان، 2004 .- ص 216
- 58 - فضيل دليو، علي غربي وآخرون: أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة
منتوري، قسنطينة، الجزائر، الجزائر ، 1999
- 59- وهف بن علي القحطاني ، العوامل المدرسية المؤدية إلى قصر أداء المعلمين في المدارس
الابتدائية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج
،77،2000.
- 60- نضال عواد ثابت ، ضغوط العمل وعلاقتها بالاتجاه نحو مهنة التدريس لدى المعلمين بمحافظة
غزة، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر،غزة، 2003

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 01-Fraser, T .M (1983) : Stress et satisfaction au travail, Bit, Genève.
- 02 - LEHALLE.H,Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- 03 -COUPER. CL (1994) organisation du travail et stress d'origine
professionnelle « in » automation du travail. Bit , Geneve.
- 04 -h.stroud. vaincre stress et l'auviete (connaissance du monde). Alger 1997