



جامعة اقلي محند اولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: علم الحركة



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

تحت عنوان :

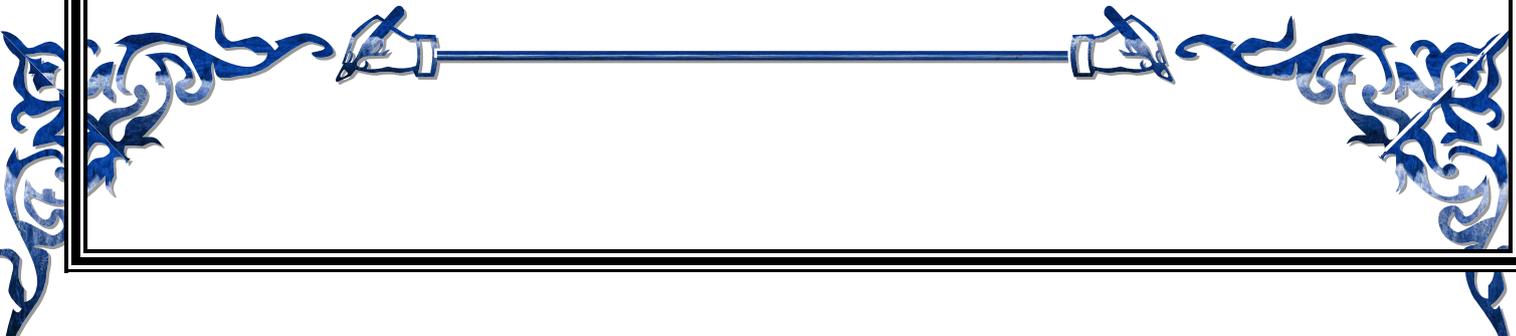
مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية البويرة

تحت اشراف:
- علوان رفيق

من اعداد الطلبة:
- خطاب عبد القادر
- مخلوف حسين

السنة الجامعية: 2020/2019



شكر وتقدير

نتوجه إلى المولى جل شأنه بالحمد والشكر على ما أولانا من توفيق وسداد ويسر، فبنعمته عز وجل تتم
الصالحات...
عليه توكلنا وإليه أنبنا ، وعلى الله قصد السبيل.

نتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف "علوان رفيق" الذي منحنا من وقته الثمين، إرشادا وتوجيها ووقفا
على زلل الكتابة حفاظا على أمانة العمل ... فجزاه الله عنا خير جزاء.
كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند
اولحاج "البويرة" وإلى كل مدراء وأساتذة الثانويات التي مسها البحث على التسهيلات لإتمام الدراسة.
والى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث.

عبد القادر - حسين

إهداء:

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة من هذا العلم الواسع العلم لا يتم إلا بالعمل وإن العلم كالشجرة
أهدي ثمرة جهدي إلى التي تمنيت إهداءها وتقديمها في أجمل العبارات إلى التي حملتني وهنا على وهن
إلى التي رعتني بعطفها وحنانها أمي الحبيبة "عائشة"
إلى الذي عمل وكّد وجدّ ثم غلب حتى وصلت إلى هدفي إلى المصباح الذي لا يبخل إمدادي بالنور والذي
العزیز "أحمد"

كما أهدى هذا العمل المتواضع إلي من قاسموني الأفراح والأحزان إخوتي وأخواتي صغيرا وكبيرا
والى الأستاذ المشرف على مذكرتنا " علوان رفيق "
والى كل الأهل والأقارب

إلى كل الأساتذة الذين اشرفوا على تكويني من الابتدائي إلى الجامعة
إلى كل أصدقائي رفقاء دربي وأصدقائي في ميدان الدراسة خاصة أصدقائي في مرحلة الجامعة والى كل
من ساهم في انجاز هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة
إلى كل هؤلاء اهدى ثمرة جهدي

عبد القادر

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة من هذا العلم الواسع العلم لا يتم إلا بالعمل وإن العلم كالشجرة
إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها.
إلى من رافقتني بدعواته ونصائحه.
فأرسي عندي مبادئ الحياة ونهجها.
قدوتي وتاج رأسي أبي الحبيب "مبارك"
إلى أروع شيء أملكه في الوجود.
إلى المنبع الصافي للحنان و الأمان.
إلى مصدر ثقتي وسعادتي و تفاؤلي.
أمي الغالية "نصرية"
إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة إخوتي و أخواتي الأعزاء
إلى كل الأهل والأقارب
إلى جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في الجامعة
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

حسين

قائمة المحتويات

<u>الموضوع</u>	<u>الصفحة</u>
كلمة شكر:.....	III.....
الإهداء:.....	IV.....
قائمة المحتويات:.....	V.....
قائمة الأشكال والجداول:.....	VIII.....
مقدمة البحث:.....	01.....
الفصل الأول: مدخل عام	2.....
1. إشكالية البحث.....	02.....
2. فرضيات البحث.....	03.....
3. أهمية البحث.....	03.....
4. أهداف الدراسة.....	04.....
5. المصطلحات المستخدمة في البحث.....	04.....
6. الدراسات السابقة.....	05.....
الفصل الثاني: مصادر الضغوط النفسية	10.....
1. تمهيد.....	11.....
2. تعريف الضغوط: Stress.....	12.....
3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط.....	13.....
4. مراحل عملية الضغط.....	14.....
5. تعريف الضغوط النفسية.....	15.....
6. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى.....
7. أنواع الضغوط.....	1.....
8. مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل.....	16.....
1.8. المناخ التنظيمي.....	16.....
2.8. ضغوط الدور.....	17.....
3.8. جماعة العمل.....	17.....
4.8. ظروف العمل.....	18.....
5.8. الراتب الشهري.....	18.....
9. مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الاستاذ).....	19.....
1.9. التقدير المعرفي لضغوطات النفسية.....	19.....
2.9. سلوك النمط.....	20.....
3.9. السند لاجتماعي.....	20.....
خلاصة الفصل.....	20.....
الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية	22.....
1. تمهيد.....	23.....
2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر.....	24.....
3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة.....	25.....

26	4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة
28	5. واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية
28	6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية
30	7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس
31	8. حقوق الأستاذ و تأثيرها على كفاءته المهنية
33	9. خلاصة الفصل

34 الفصل الرابع: حصة التربية البدنية و الرياضية

35	1. تمهيد
35	2. تعريف درس التربية البدنية و الرياضية
36	3. بناء درس التربية البدنية و الرياضية
36	4. اهمية درس التربية البدنية و الرياضية
37	5. اهداف درس التربية البدنية و الرياضية
38	6. خلاصة الفصل

41 الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

41	1.5. تمهيد
42	2.5. متغيرات البحث
42	3.5. مجتمع البحث
42	4.5. عينة البحث
43	5.5. خصائص عينة الدراسة
43	6.5. مجالات البحث
44	7.5. ادوات الدراسة
44	8.5. مقياس مصادر الضغوط النفسية
46	9.5. الوسائل الاحصائية
47	10.5. خلاصة

49 الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

49	1.6. تمهيد
50	2.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
54	3.6. عرض وتحليل الفرضية الثانية
58	4.6. عرض وتحليل الفرضية الثالثة
62	5.6. مناقشة نتائج الفرضية الاولى
63	6.6. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
64	7.6. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
65	8.6. خلاصة

66 الاقتراحات والتوصيات

68 خاتمة البحث

70 قائمة المراجع

71 قائمة المراجع العربية

71	قائمة المراجع الأجنبية
74	الملاحق
74	ملحق رقم (01): استمارة الدراسة الاستطلاعية
78	ملحق رقم (02): الإحصاءات الوصفية
86	ملحق رقم (03): الفروق حسب المتغير

الصفحة	قائمة الأشكال	رقم
14	مراحل عملية الضغط النفسي	01
42	خصائص عينة الدراسة وفق متغيرات الجنس ، السن والخبرة	02
53	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الأول	03
54	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثاني	04
55	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثالث	05
55	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الرابع	06
56	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الخامس	07
56	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد السادس	08
57	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد السابع	09
57	التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثامن	10
59	التمثيل البياني لنتائج T لجميع أبعاد القياس	11

الصفحة	قائمة الجداول	رقم
42	يبين خصائص عينة الدراسة	01
44	شرح جداول الخاصة مع ذكر العبارات	02
44	توزيع العبارات على محاور مصادر الضغوط النفسية	03
45	يبين الاساتذة المحكمين للمقياس	04
50	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova	05
51	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova	06
51	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova	07
52	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova.	08
53	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova	09
53	نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد Anova	10
53	نتائج اختبار T البعد الأول (العمل مع التلاميذ).	11
54	نتائج اختبار T البعد الثاني (جماعة العمل)	12
54	نتائج اختبار T البعد الثالث (التوجيه)	13
55	نتائج اختبار T البعد الرابع (ظروف العمل)	14
56	نتائج اختبار T البعد الخامس (الراتب الشهري).	15
56	نتائج اختبار T البعد السادس (العبء)	16
57	نتائج اختبار T البعد السابع (صراع الدور)	17
58	نتائج اختبار T البعد الثامن (المكانة الاجتماعية).	18
59	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الأول (العمل مع التلاميذ) .	19
60	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الثاني (جماعة العمل) .	20

60	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الثالث (التوجيه التربوي)	21
60	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الرابع (ظروف العمل)	22
61	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الخامس (الراتب الشهري)	23
61	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد السادس (العبء البدني)	24
62	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد السابع (صراع الدور)	25
62	نتائج تحليل التباين في اتجاه واحد للبعد الثامن (المكانة الاجتماعية)	26

مقدمة:

يحتل العمل مكانة هامة في حياة الإنسان وهو من العوامل التي لها دورها وتأثيرها على صحة الفرد النفسية فالعمل هو ميدان الإنسان المنظم حيث يجعل الإنسان أمنا على مصدر قوته واتساع حاجاته ويشعر الفرد بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع فإن كان نوع العمل مناسباً مع قدرات الفرد وميولاته المختلفة وعليه يحقق الفرد النجاح في هذا العمل وبالتالي تدعم صحته النفسية ويحقق له النجاح والاستقرار النفسي والسعادة ولكن قد يصادف العامل ضغوطات نفسية في أوقات ومواقف مختلفة .

فالضغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تسير كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعاده المختلفة الاقتصادية ، التكنولوجية ، الاجتماعية ، المهنية وغيرها وتعد الضغوط من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب ، علم النفس ، علم الاجتماع ، التربية وغيرها بصفة عامة ، والباحث في السلوك التنظيمي بصفة خاصة ، إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتية (علي عسكر ، 2000 ص 91) وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً على حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لأثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه ، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من المهن الأخرى ، فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المعاونة والخدمات الإنسانية مثل : الطب ، التمريض ، التعليم وغيرها هم أكثر تعرضاً للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى (عماد زغلول 2003 ص 63-64) .

ونظراً لخطورة كل من مصدر الضغط النفسي ارتأيت إلى أن يكون عنوان بحثي : مصادر الضغوط النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وللإجابة على التساؤلات الدراسة قمنا بمعالجة نظرية و ميدانية بالكيفية التالية : حيث قسمت هذه الدراسة إلى جانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث الجانب النظري يحتوي على فصول : الفصل الأول احتوى على مدخل الدراسة طرحنا فيه إشكالية الدراسة والفرضيات الموضوع له وأهمية الدراسة أسباب اختيار الموضوع إضافة إلى المفاهيم الإجرائية وتضمن الفصل الثاني الضغوط النفسية .

وتضمن الفصل الثالث أستاذ التربية البدنية والرياضية من بين ماتم التطرق إليه في هذا الفصل : تعريف الأستاذ والأدوار التعليمية له و العوامل المؤثرة عليه كما أن الفصل الرابع تضمن حصة التربية البدنية والرياضية .

أما الجانب التطبيقي قد تضمن فصل الدراسة الاستطلاعية وفصل لعرض ومناقشة نتائج الدراسة .

ملخص البحث:

هدفت الدراسة عن التعرف على مصادر الضغوط النفسية للأستاذ التربية البدنية في ولاية البويرة والكشف عن مصادر الضغوط بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك مصادر ضغوط لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (30) أستاذ وأستاذة يدرسون في المرحلة الثانوي . وقد استخدمنا مقياس الضغوط النفسية المعد من طرف الطالب حبارة محمد لنيله درجة دكتوراه وقد حكمة في البيئة الجزائرية وانبثقت الدراسة من التساؤلات التالية :

- هل يتعرض أستاذ لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية أثناء حصة التربية البدنية ورياضية
 - هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأستاذ التربية البدنية والرياضية (السن،الجنس، الخبرة المهنية).
 - ماهي أهم مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
 - كما جاءت الفرضيات كما يلي :
 - توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس .
 - توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن .
 - توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية .
- وجاءت النتائج كالتالي :

- توجد ضغوط نفسية مؤثرة على أستاذ التربية البدنية والرياضية .
- توجد فروق بين عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى متغير السن .
- توجد فروق بين عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى متغير الجنس.
- توجد فروق بين عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى متغير الخبرة المهنية .

الفصل الأول :

مدخل

عام

1. إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطي راشد محمد، 1992)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسمية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ أثناء حصة تربية البدنية ورياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص. 13).

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل... (عبد الستار إبراهيم، 2002).

وقد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة... (عن رضا مسعودي، 2003، ص. 49).

إن قدرة أستاذ أثناء حصة تربية البدنية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعاليتته؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط و الأعباء؛ وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب...).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة أثناء حصة التربية البدنية ورياضية، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ أثناء حصة التربية البدنية ورياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية.

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يتعرض الأستاذ لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
التساؤلات الجزئية:

- 1- هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأستاذ التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية)؟
- 2- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- 3- وهل تتباين مستويات الضغوط النفسية للأستاذ باختلاف الصفة (مرسم، متربص، متقاعد، مستخلف) ؟

2 . فرضيات البحث:

1. الفرضيات العامة:

يتعرض أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

2. الفرضيات الجزئية :

1. توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).
2. توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن .
3. توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3. أسباب اختيار الموضوع :

- ذاتية:

- كونه موضوع شيق ولم يتم التطرق إليه كثيرا .
- ميلنا لهذا الموضوع وحبنا للاطلاع لمعرفة بقايا الغموض فيه .
- كوننا كأساتذة مررنا في مرحلة ليسانس بكثير من الضغوط النفسي أثناء التربص الميداني

- موضوعية :

- الرغبة في دراسة الموضوع كونه في نفس مجال تخصصنا والعمل علي تحسين العملية التربوية .

- الوصول إلي معرفة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه أستاذ أثناء حصة التربية البدنية ورياضية .

- النظرة السيئة لأستاذ التربية البدنية ورياضية من طرف المحيط الخارجي .

3. أهمية الدراسة:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة أثناء الحصة التربية البدنية ورياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات السابقة، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

4. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة أثناء حصة التربية البدنية ورياضية.
- ✓ معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية،
- ✓ الصفة).
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.5. الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية إبراهيم، 1992، ص44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويدي سلطان المشعان، 2001، ص71).

1.1.5. تعريف إجرائي:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به ؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

2.5. الضغوط النفسية للأستاذ:

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 تنبيهي لتلك لضغوط.

3.5. الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد، أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجهه.

4.5. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

- هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عملها التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعضاً وكلا العناصر التالية:
- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية لنتيجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- هوا لهادئ 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) د أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، مدخل تاريخ فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، 1، ص 25)

تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعرف حصة التربية والرياضية على أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها التلاميذ هذه

المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر

التعريف الإجرائي :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد التربوية كباقي المواد والمبرمج ساعتين أسبوعياً و الذي على تنمية المهارات الحركية والقدرات المعرفية والوجدانية من خلال الأنشطة الفردية والجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.

7-الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1- دراسة فيميان Fimian (1983):

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية.

الهدف من الدراسة: دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم، وكانت عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة.

أهم النتائج: و جود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

- الإنهاك المهني.

- الدافعية.

- المظاهر السلوكية الانفعالية.

- مظاهر التعب.

7-2- دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة.

الهدف من الدراسة: التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي للمدرس، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

- قائمة ضغوط المعلم.

- مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.

- قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.

- استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).

- مقياس مركز الضبط.

أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

أهم النتائج: عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:

- المعاملة السيئة من المديرين.

- العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).

- المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

3-3- دراسة لورنس Lawrence (1982):

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة.

الهدف من الدراسة: التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة،

واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر. وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي.

أهم النتائج :

- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

- أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).

- إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

4-4- دراسة سوزان أندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

الهدف من الدراسة: التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي وقد استخدم عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص.

أهم النتائج:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

- عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن

معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

2. دراسات عن الضغوط المهنية:

1.2.1. دراسة فيميان وآخرون (1986):

قام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلمين بهدف تحديد المواقف الأكثر شدة وتوتراً للضغوط المهنية، كما هدف إلى التعرف على المظاهر الجسمية والسلوكية لتلك الضغوط.

أجريت الدراسة على عينة قوامها (365) معلماً، واستعملت الأدوات التالية في البحث، استبيان مكون من (18) سؤال للحصول على معلومات شخصية ومهنية عن المعلم يسبقه مجموعة من البيانات الديموغرافية؛ والثاني مقياس مصادر الضغوط يتضمن ستة مقاييس نوعية هي:

- الضغوط المهنية.
- عدم الرضا عن العمل.
- مصاحبات سلوكية.
- استثارة الدافعية.
- مصاحبات فيزيولوجية (جسمية).
- مصاحبات انفعالية.

وكانت النتائج كالآتي:

- ☑ أن أكثر من (80 %) من أفراد العينة راضيين عن عملهم، بينما سجلت نسبة قليلة بأنهم غير راضيين عن عملهم.
- ☑ سجل ثلث عدد أفراد العينة بأنهم يشعرون بالضغوط عندما يعملون في ورش العمل.

وأشارت النتائج أن هناك مصادر أساسية للضغوط منها:

- المرتب غير المناسب. - سلوك التلاميذ. - نقص المعرفة في العمل.
- الاستنزاف الانفعالي والجسدي. - صعوبة النظام في الفصل. - الشعور بالقلق.

2.2.1. دراسة باين و فورنهام (1987):

قام بدراسة أبعاد الضغوط المهنية لدى أساتذة المدارس الثانوية بقرب الهند، بهدف تحديد الأبعاد والعوامل التي تشارك بصفة رئيسية في الضغوط المهنية، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط. وأجريت الدراسة على عينة من (195) مدرساً ممن لديهم خبرة خمس سنوات، (100) مدرساً ممن

لديهم خبرة من (06-10) سنوات، و (149) مدرساً ممن لديهم خبرة (11) سنة أو أكثر؛ وأستعمل مقياس مكون من (36) عبارة تقيس الضغوط المهنية.

وأسفرت النتائج عن وجود ثمانية عوامل هي:

- عدد ساعات العمل.

- السلطة.

- سلوك التلاميذ.

- الكفاءة المهنية.

- الثقة الروتين.

- العلاقات بين الزملاء.

- ظروف العمل

- كما أشارت أيضا أن الإناث لديهن ضغوط أكثر من الذكور؛ وان المدرسات الأقل خبرة والأقل إعداداً لديهن أقل شعور بالضغوط من غيرهن.

3.2.1. دراسة علي عسكر و أحمد عباس(1988):

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية، والتمريض.

وكانت عينة البحث مكونة من (353) عاملاً في مهنٍ مختلفة، (78) معلماً، (162) ممرضا، (73) أخصائياً اجتماعياً، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية؛ وأستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية.

وكانت أهم النتائج تشير إلى:

- عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.

- أن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضاً للضغوط من بين المهن الثلاثة.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

1- لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول المعلم (دراسات حول مصادر التوتر النفسي والمهني، الاحتراق النفسي والمهني) إلا أننا كنا أكثر تحديداً وتوجيهاً في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها، فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلم أو المدرس أو الأستاذ، كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

- 2- عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.
- 3- يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المدرسون عموما ومدرسوا التربية البدنية والرياضية خاصة والتي تؤثر على آدائهم، فمن بين (13) دراسة المذكورة توجد 03 دراسات فقط في البيئة العربية والباقي (10) دراسات في البيئة الأجنبية.

الفصل الثاني: الخلفية
المعرفية النظرية
للدراسة.

المحور الأول:

مفهوم الضغوط النفسية

. تمهيد:

من مظاهر الحياة التي يحيها أساتذة التربية البدنية والرياضية اليوم، التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل، بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية، أو المادية، أو لأسباب خارجة عن العمل؛ وتؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في آن واحد؛ ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس.

ونظراً لأهمية الضغوط النفسية وعلاقتها السلبية بمجال العمل، والإنتاج، فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم، ودرسوا هذه الحالة؛ حيث أن الضغوط النفسية كحالة يمر بها الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل، فالإهمال وعدم المحافظة على إمكانيات العمل وأدواته، وإضاعة الوقت، والتأخر عن العمل، والتسبب، وسوء العلاقات مع الزملاء، وتأخير المهمات، كل هذه وغيرها تمثل أمثلة على الآثار المترتبة على التعرض للضغوط النفسية.

ومهما تكن الحلقة التي تكون سبباً في الضغط النفسي، فإن العلاقة المتبادلة تتحقق بين حلقات ثلاث، فحلقة العمل قد تكون سبباً للضغوط لدى الفرد، فكثرة العمل، وقلة التقدير وعدم الاحترام داخل بيئة العمل ينعكس سلباً على الفرد مع أسرته؛ وكذا الحال بحلقة الأسرة، فعدم القدرة على تلبية مطالبها، والخلافات التي تحدث داخلها، تكون سبباً في ضغوط تنعكس على فعالية الفرد داخل بيئة العمل مما قد يترتب عليه انخفاض وعدم جودة الإنتاجية؛ أما الحلقة الثالثة وهي الحياة العامة والعلاقات الاجتماعية بشكل عام، قد تكون بدورها سبباً في الضغوط النفسية وتنتقل آثارها مع الفرد إلى العمل وجو الأسرة.

وفيما يلي استعراض لعدد من العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي لدى الأفراد، وباعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية فرد مثله مثل بقية الأفراد، فإن هذه العوامل تنطبق عليه أيضاً؛ وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل، والعوامل الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

2. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أو ثقل (ستورا، 1997، ص.4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان، 1998، ص.26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة (أحمد عبد الخالق، 1998، ص.20). وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء (ستورا، 1997، ص.4).

ويعرف جرينبيرج، Grenberg، (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة "

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا، 1997، ص.13)، والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن

كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي، 1998، ص.11). ويعرف ماندلر، Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ". ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71). ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون، Rogers & al, 1988، ص.77).

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص.118). وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص.698). ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (فاخر عاقل، 1971، ص.121). ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
 - عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
 - القوة التي يمارسها الجسم (كوكس، T.Cox 1986، ص.2).
- نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان، CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق، 1997، ص.30)؛ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيللي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت (محمد احمد النابلسي، 1991، ص.260).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني؛ حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق (بولهان وآخرون، Paulhan&Autre. 1995، ص.8).

ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي Robbert Mannyng (1303) في قصيدته (Handlyng Synne)؛ ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة (كوكس، T.Cox, 1986، ص.2).

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا J.B.Stora, 1991, ص.4).

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم (ستورا, 1991 J.B.Stora, ص.4).

ثم جاء بعده هانس سيلبي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress)، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي, 1998, ص.13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك, ريبوت Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما؛ أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحنى التحليل النفسي حين كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي" (أرزوق, 1997, ص.30).

4. مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلبي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية. ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

متطلبات البيئة.

إدراك المتطلبات.

نتائج السلوك.

الاستجابة للضغط. (أسامة كامل راتب, 2000, ص.196).

1.4.1. المطالب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2.4. إدراك المطالب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر

بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

3.4. الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

4.4. النتائج السلوكية:

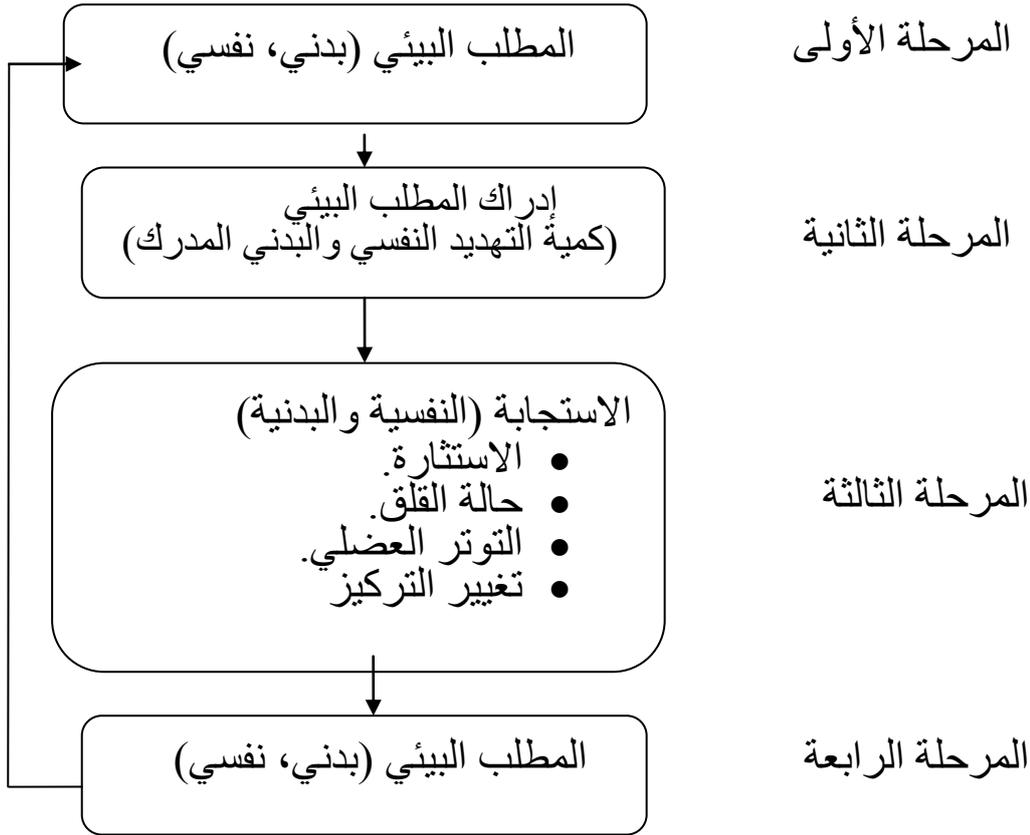
في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية (عن شمه محمد خليفة، 1999، ص. 18، 19).

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.

تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئا مهما لأن الأفراد لا يدركون الواقع والأحداث على نحو مماثل.

عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقا للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (أسامة راتب، 2000، ص. 198).



شكل رقم (1): مراحل عملية الضغط النفسي (أسامة راتب، 2000، ص.197).

5. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، ص.17). كما عرف مك جراث، Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدلل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندлер، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي، 1999، ص.20)

3. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجانب النفسي المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية. إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثّر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، وفي تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله؛ كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

2. مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون العوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية الكثير من اهتمامهم ويعتبر كاهن وزملاؤه Kahen & al, (1969) أول من وجه الأنظار إلى الضغوط التي تسببها المنظمة (بارون, 1999، ص.45)، والتي لها آثار سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومنشأتهم (المير, 1995، ص.31)، وقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من متغيرات محيط العمل لها تأثير على معاناة الأفراد من الضغط النفسي؛ والتي سيتم التطرق إليها فيما يلي:

1.1.2. المناخ التنظيمي:

يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة والفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها، والطريقة التي يتم بها إنجاز المهام (القریوتی، 2000، ص.75)، والذي يهتم في هذا المقام هو الإشارة إلى أهم الممارسات التي يُعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

1.1.2.1. ثقافة المنظمة:

وهي جملة القيم والمعتقدات والممارسات السائدة في المنظمة، والتي تطورت واستقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم، تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى، وهي التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول، والمهم وغير المهم، كما تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم وتعاملهم داخل المنظمة (هيجان، 1998، ص.60)، وتعتبر ثقافة المنظمة مصدراً مسبباً للضغط النفسي حسب هيجان؛ عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم السائدة في التنظيم، بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتها عكس ذلك.

- تتسم بالصرامة ولا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتهم وطموحاتهم، وكذا عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم.

2.1.2. السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة، وتشكل هي الأخرى مصدراً رئيسياً للضغط النفسي، فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة، عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات، ووضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين، والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل؛ أما بريف وزملائه، Brief & al، (1981) فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سبباً من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء غير الملائمة، وعدم العدالة في المكافآت والرواتب وغموض السياسات وعدم دقتها، وطريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منتظمة، أو نقلهم من أماكن عملهم (هيجان، 1998، ص.61).

3.1.2. العمليات التنظيمية:

وهي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه وتنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة، والتي قد تكون مصدراً مسبباً للضغط النفسي إذا مورست بشيء من التعسف والعشوائية، ولقد حاول كل من بريف وزملائه، Brief & al، (1981)، تلخيص العمليات التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية (هيجان، 1998، ص.61):

- الاتصال السيئ.
- التغذية المرتدة السيئة أو غير الملائمة فيما يتعلق بالأداء.
- الأهداف الغامضة أو المتعارضة.
- التفويض غير الفعال.
- قصور برنامج التدريب.

أما الدكتور لطفي راشد محمد 1992، فقد ذكر ضمن العمليات التنظيمية المسببة لضغوط العمل ضعف نظم الاتصال وإرجاع المعلومات، والتفويض غير السليم والقصور في برنامج التدريب، والعمالة الزائدة أو النقص فيها؛ في حين اكتفى الدكتور هيجان 1998، في معرض حديثه عن العمليات التنظيمية المتسببة

في الضغوط النفسي في العمل بالإشارة إلى العمليات المتعلقة بالإشراف واتخاذ القرارات, والدوافع والاتصال وتقويم الأداء والتطوير الوظيفي, ويضيف معلقاً عن ذلك أن ممارسة هذه العمليات بشكل سليم تؤدي إلى تحسين العلاقة بين العاملين والمنظمة وتحررهم من وطأة الضغوط النفسية الضارة في العمل.

2.2. جماعة العمل:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه أن يعيش منعزلاً عن الآخرين, فمنذ نشأة الفرد أعتبر أحد أعضاء جماعة, وتبدأ هذه الجماعات بالأسرة, وتنتهي بالعديد من الجماعات, مثل جماعات العمل أو الجماعات الاجتماعية؛ لذلك فإن العلاقات الشخصية الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد والمنظمة (ستورا, 1997, ص.74).

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا, Fontana (1989), توثيق العلاقات بين الأفراد, وتعميق الثقة, وزيادة تقدير الفرد لذاته, وتعزيز القدرات الإبداعية, ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي (هيجان, 1998, ص.125)؛ كما إن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي وعدم الرضا عن العمل (كوبر, Cooper, 1981, ص.79), كما يضعف أداءه ويتولد له شعور بالضغط والتوتر (كيت كينان, 1999, ص.129). ويرى لوثنانز (1992) (نقلاً عن حسن حريم, 1997, ص.99), أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية والتي مصدرها جماعة العمل هي:

- الافتقار إلى تماسك الجماعة.
 - افتقار الفرد إلى دعم الجماعة وموارزتها.
 - التنزاع والصراع بين أفراد الجماعة.
 - وجود شخصيات عدائية ومشاغبة في العمل.
 - تباين معايير الجماعة مع قيم الفرد.
- ويمكن للمشرف (المدير) أن يتسبب في الكثير من الضغوط النفسية في العمل للأفراد (الأساتذة) الذين يشرف عليهم من خلال:

- القيام بأنماط سلوكية متناقضة.
- عدم توفير الدعم والمؤازرة للفرد.
- عدم إظهار الاهتمام بالأفراد.
- ممارسة إشراف وتوجيه غير مناسب.
- السعي لإيجاد بيئة عالية الإنتاجية.
- التركيز على السلبيات وإغفال الأداء الجيد.

4.2. ظروف العمل:

على الرغم من أن معادلة ليفين, Lewin, والتي مفادها أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة, قد مضى عليها زمن ليس بالقصير, إلا أن الاهتمام بالتفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة ضمن إطار تخصصي يعتبر حديثاً نسبياً, ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموعة من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه؛ مثل الحرارة, التلوث, الضجيج, الازدحام (علي عسكر, 2000, ص.116).

ويعتبر هانس سيلبي (1979), من أوائل الباحثين الذين وجهوا اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية, حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغط النفسي

للأفراد، وتتضمن هذه الظروف: الضوضاء، الضوء، اختلاف درجة الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل (هيجان، 1998، ص.133).

في نفس السياق يرى سمير عسكر (1988)، أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ فمثلاً: الحرارة الشديدة، الضوضاء، الروائح الكريهة، والازدحام، يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد العامل، وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعاً:

1.4.2. الضوضاء:

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي، ونحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء؛ إنما بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ، أو بسبب استمراريته والتي قد تمنع الفرد من التركيز في عمله؛ ومن أكثر الخصائص الصوتية ارتباطاً بالضغوط النفسية هي الشدة والتردد، وقد بينت نتائج الدراسات أن زيادة شدة الصوت تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي لدى الإنسان، وزيادة إفرازات الغدة الإدرينالية (الكظرية)؛ مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب، وضغط الدم، والتي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد.

ويقاس الصوت بواسطة وحدة قياسية يطلق عليها (الديسبل)؛ ويشكل التعرض للمستويات العالية من الصوت العالي مصدراً للضيق والانزعاج وربما إلى فقدان السمع في حالة التعرض لمستوى أعلى من (85) ديسبل بصورة مستمرة؛ وفي نفس السياق يقول إليوت (1998): " أنه في بعض أماكن العمل تشكل الضوضاء شكلاً رئيسياً من أشكال التلوث بدرجة تجعل أي محاولة لعملية التركيز كفاحاً مجهداً؛ والضوضاء الزائدة ليست فقط مزعجة بل إنها يمكن أن تدمر حاسة السمع؛ وقد يكون هناك أيضاً مشكلة الضوضاء الأقل من سرعة الصوت، فالذبذبات ذات التردد المنخفض لا يمكن سماعها ولكنها تسبب شعوراً بالإجهاد الشديد " (علي عسكر، 2000، ص.118).

2.4.2. الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة؛ وتساعد الإضاءة المناسبة على سهولة الإدراك، وبالمقابل تؤدي الإضاءة غير المناسبة إلى مشكلات الصداغ الناتج عن تكييف العضلات للتمكن من الرؤية الواضحة؛ ولا يقتصر الاهتمام على درجة الإضاءة، بل ينبغي مراعاة موقع أجهزة الإضاءة من حيث الموقع والاتجاه بالنسبة للعين (علي عسكر، 2000، ص.117)؛ وقد تكون الإضاءة سبباً في الضغط النفسي في العمل وذلك لما تخلفه من الآلام مثل الصداغ نتيجة لحاجة الشخص إلى أن يحدق بصورة أشد في حالة الضوء المنخفض أو تضيق حدقة العين للتركيز في حالة الضوء الساطع (هيجان، 1998، ص.135).

3.4.2. الحرارة:

تكون الحرارة مصدراً للضغط النفسي في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو النقصان، وتتحكم المراكز العصبية العليا في الدماغ في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم، حيث تضبطها عند درجة حرارة 37° تقريباً، فإذا ما أحس الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح (علي عسكر، 2000، ص.116)؛ هذا التطرف في درجة الحرارة قد يكون سبباً من أسباب الضغوط النفسية وبخاصة إذا لم تكن هناك الوقاية الكافية، حيث أنها تؤثر على تركيز العامل ومن ثم كفاءته في اتخاذ القرار السليم، إلى جانب إمكانية تعرضه لبعض الأمراض والحوادث التي تصل إلى الوفاة (هيجان، 1998، ص.135).

5.2. الراتب الشهري:

ولابد أن يدور الحديث هنا عن تلك العلاقة الحسابية بين متوسط دخل الفرد ومستوى الأسعار السائدة في بلد ما، إن مقدار قابلية الفرد على شراء السلع والخدمات الضرورية لتحقيق اكتفائه الذاتي من متطلبات تهم الوحدة العائلية لا بد وان تنعكس على شكل مجموعة من الضغوط النفسية من حيث مستوى تفكير الفرد بكيفية المواصلة على تحقيق الأمن الغذائي لأسرته.

ومن هنا نجد أن الأفراد الذين يعيشون في دول ذات مداخيل قومية عالية مع توفر عامل التوزيع العادل للثروة يعانون من ضغوط نفسية أقل بكثير جداً، وتكاد لا تذكر مقارنة بالدول ذات التوزيع السيئ للثروة أو الدول الفقيرة.

وحتى في الدول الأوروبية فإن مستوى الضغوط النفسية يرتفع بالتأكيد في الدول التي لا تتوفر فيها نظم الإعانة الاجتماعية (الطبية والمدرسية وغيرها) عن تلك الدول التي يتوفر فيها مثل هذه النظم الاجتماعية.

3. مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ):

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دوراً هاماً في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية، وكذا مستوى معاناته منها، ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملاً وسيطاً تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد، لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة (علي عسكر، 2000، ص.153)؛ وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

1.3. التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكاراً عن نفسه وعن العالم الخارجي، وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها، وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي، اتساقاً مع ذلك يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة (احمد عبد الخالق، 1998، ص.22)، لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلباً أو إيجاباً في تحديد الآثار الانفعالية والفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقاً لأربعة اتجاهات هي:

الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.

التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.

تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.

لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي (سابولسكي،

Sapolsky، 1998، ص.186).

ونقلاً عن فولكمان، Folkman (1984)، فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من (لازاريس

وكوين، Lazarus & Coyne، 1980) و (فولكمان وشيفر، Folkman & Schaefer، 1979) و (كانر و

فولكمان، Kanner & Folkman، 1980) و (لازاريس و لوني، Lazarus & Lounnier، 1978)

يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي.

2.3. سلوك النمط (أ):

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنتان من الأخصائيين في أمراض

القلب وهما فريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman وصفا لشخصية المرء المهياً للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد، الرغبة القوية في الانجاز، التسرع، نفاذ الصبر، سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الإحساس بعامل الوقت، العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب)، الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، يتصفون بالتححرر من العدا، الاسترخاء، عدم وجود إلحاح عامل الزمن (علي عسكر، 2000، ص. 161-163).

كما تشير البحوث المعاصرة إلى أن نفاذ صبر وسرعة انفعال سلوك النمط (أ) من شأنه إيجاد تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعي، وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي، كما أن الرغبة القوية في الانجاز والتي تؤدي إلى اندماجهم شبه التام في عملهم تكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي، ووراء افتقارهم للمهارات الاجتماعية (علي عسكر، 2000، ص. 164).

وتشير أدبيات الضغوط النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم الاستعداد للتعرض للضغوط النفسية تظهر عليهم مؤشرات سلوكية متكررة في الحياة العامة، فمثل هؤلاء يميلون إلى عمل الأشياء التي يقومون بها وينجزونها على وجه السرعة، وبصورة مبالغ فيها مما يعرضهم للإجهاد في هذه الحالة، كما أن هؤلاء يصعب عليهم الاستراحة، ويواصلون العمل، وقد يظن البعض أن هذا أمر إيجابي، لكن على العكس من ذلك، فمواصلة العمل واستمراره قد تحدث ضرراً بالعمل في حد ذاته، إذ قد يكون الإنتاج أقل مما يجب في جودته ومستواه، أو قد يتسبب الإرهاق الذي يتعرض له الفرد في إتلاف إمكانات العمل المادية مما يحدث خسارة فادحة، كأن يحدث حريقاً، أو يعطل جهازاً مهماً.

ويضيف برشون وآخرون (1994)، نمط آخر يسمونه النمط (C)، يتميز أصحاب هذا النمط بأنهم أشخاص ذوو عاطفة جياشة، وهم أكثر استقلالية، وقدرتهم على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم ضعيفة، وثقتهم بأنفسهم متدنية، فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت، واستجاباتهم للضغط النفسي تكون عن طريق إفرازات قشرية كضربية، وهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

3.3.3. السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة، ويُعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتقبل والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة، وجملة المعارف والخبرات لمواجهة المشكلات (أحمد عبد الخالق، 1998، ص. 112).

وتشير الدراسات حسب علي عسكر (2000)، إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي: دعم انفعالي Emotional Support، ويتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع، وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

دعم وسيلي Instrumental Support: ويتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة، كما تلعب المساندة دوراً وقائياً، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يملكون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعاً لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة، ويزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما ونوعاً (علي عسكر، 2000، ص. 137).

ويجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتها ليست هي المهمة بل إن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من اثر الضغوط النفسية (أحمد عبد الخالق، 1998، ص. 112)، فالدعم الاجتماعي الضئيل

والمدرک على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض (شويتزر و دنتزر, Schweitzre & Dantzer, 1994, ص.85), حيث بينت التقارير الإكلينيكية أن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات الضغوط النفسية (احمد عبد الخالق, 1998, ص.112).

وقد ربطت الدراسات في مجال علم الأوبئة بين العلاقات الاجتماعية ومعدلات الوفاة, فكانت معدلات الموت بجميع أسبابها مرتفعة بين غير المتزوجين (عزاب, أرامل, مطلقين) مقارنة بمعدلها بين المتزوجين, لدرجة أن البعض يرى أن تقدير حجم العلاقات الاجتماعية لدى الفرد كالزواج, والاتصال بالأصدقاء وأفراد الأسرة, وعضوية الجماعات الدينية والروابط الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية تنبئ بمعدلات الوفاة اللاحقة لدى الأفراد (محمد السيد, 2000, ص.92).

وفي نفس السياق أجرى أندرو وآخرون, Andro & al (1992), بحثاً على عينة قوامها 821 زوجاً من التوائم الإناث, وقد أسفرت الدراسة عن:

- إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية.
- أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغط ولاسيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

وفي دراسة أخرى لـ كسلر, Kessler (1982) تمخض البحث عن:

- أن ضعف الدم الاجتماعي يعتبر مصدراً قوياً من مصادر ضغوط الحياة.
- إن الإناث أكثر شعوراً بالضغط وأكثر تعرضاً له (الموسوي, 1998, ص.43).

4. خلاصة الفصل:

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر ومسببات الضغوط النفسية, والتي يعتقد الباحث أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, حيث تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما: العوامل المتعلقة بالعمل والمنظمة, والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد, وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الاتزان الحيوي, أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية, وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات التكيف لدى الفرد, ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية, والتي هي محور الفصل اللاحق.

الفصل الثالث :
أستاذ التربية البدنية
والرياضية

1. تمهيد:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربّي أولاً وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربياً قبل أن يكون ممرننا لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تتهيأ إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف (البدري، 2001، ص.132).

ويؤكد شارلز ميريل (Charles Merrill) لا يُسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يُعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فالأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعملياً، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإنه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداد كمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعده على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما ان شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية (عزمي، 1996، ص.24، 23).

2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشتدّت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جداً 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 وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجمليتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

عليه أن يتحلّى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار (B.Andrey, J.le ment, 1971, P.16).

" 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 يبده أيضاً." (جبرائيل بشارة، 1986، ص.37).

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)،

ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والمتميز عن غيره من الكائنات الحية بدنياميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقلاً "بسيطاً" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه (كب جوزيف آخرون، □□□□، ص. □□□). فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يُشخص ويُصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها. ويمكن تلخيص موقف الأستاذ من تلاميذه في النقاط التالية:

- إعداد التلميذ لمستقبل حياته.
 - تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهياً لها.
 - تهيئة المجال له للنمو والإنتاج.
 - تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.
 - يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيهها يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.
 - إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدماً ورقياً من المجتمع الحالي.
- ونستنتج مما سبق أن التربية الحديثة قد غيرت تماماً من عمل الأستاذ، حيث لم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ إيجابياً، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليس مادة عديمة الحياة، بل هو كائن حي، والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، فالتلميذ لم يعد يُنظر إليه على أنه مستقبل سلبي ومخزن للمعلومات، بل هو كائن حي له ذاتيته ونشاطه وميوله ودوافعه الطبيعية، فهو يمثل مصدر النشاط والميول والدوافع، وهي التي تُعين ما يحتاجه من الخبرات والمهارات، ووظيفة الأستاذ هنا هي تهيئة الفرص المناسبة التي تسمح بالإفصاح عن نزعات التلميذ بأساليب تلاؤم بينه وبين البيئة، فيثير الأستاذ أمام تلاميذه المشاكل التي تتحدى تفكيرهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها، وحلها بأنفسهم بالوسائل التي يريدونها مع الاستعانة بأستاذهم، والاسترشاد به فيما يعترضهم من صعوبات، على أن تثير هذه المشكلات في نفوس التلاميذ رغبة في الدراسة والتعلم وما شبه ذلك.

3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

وهنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

1.3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى 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 العملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم (محمد سعد زغلول، مصطفى السائح محمد، 2001، ص: 20).

2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه:

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون مُعداً إعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يُؤكّل له أمر توجيهها.

3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية و مبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، و اتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم المدرسية (فكري حسن زيان، 1971، ص.277).

4.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم :

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جداً، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يُقوّم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادراً على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه 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 ما له علاقة بمجال عمله، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجاباً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فاعلية بالعمل الذي يؤديه.

7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم بها الأستاذ، فهو كأى إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين يحيطون به، سواء كانوا مسئولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لا بد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيحدثه حتماً أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد (نثنيل كاننور، 1971، ص.161)؛ كما أن هناك ظروفاً تؤثر من

قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

8.3. فهم أهداف التربية البدنية والرياضية :

يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غير مباشرة؛ لذا فإن معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيداً، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما 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 يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية.

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، والجسمية للمشاركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (امين انور الخولي، 1996، ص.154، 155).

10.3. توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضة، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفء؛ هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته، ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية؛ كما أن هذه القيادة لا تكتسب ما لم يتحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية؛ ويجب أن يدرك الأستاذ أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، وليس المدرسة فحسب بل والمجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه ويتأثر به.

4. أستاذ التربية البدنية والرياضية من زوايا مختلفة:

1.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أولاً وقبل كل شيء إنسان ومخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب وأحاسيس وشعور، وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر أقرب شخص بالنسبة للتلميذ، وهو كذلك موظف كسائر الموظفين مسير من طرف نظام المجتمع وسلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا (عن يخلف احمد، 2001، ص.98).

والشيء الذي تتميز به التربية البدنية والرياضية هو التعبير عن مختلف المشاعر والأحاسيس عن طريق الجسد، فهذه الحركات الجسمية المختلفة تعطي صورة واضحة لكل من التلاميذ، والأستاذ، والعلاقات المختلفة خلال ممارسة النشاطات؛ كما أن البيداغوجيا صفة تعبر عن مختلف الطرق والوسائل التي يتعامل بها الأستاذ لتوجيه النمو المختلف لتلاميذه، وإزالة العوائق التعليمية والاجتماعية، والنفسية التي تعيق العملية التعليمية، أو المهمة التكوينية المسندة إليه.

لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية إنساناً طبيعياً، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير، الحب، المساواة، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الإجرائية والتربوية؛ فحفة الدم والبشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة والاطمئنان، و

في ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه، وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية و الإخلاص (محمد رفعت رمضان، 1994، ص.64).

2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ، و معنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه؛ ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يمكن أن يقول انه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقاً من الخلفية و الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ. ومن الجهة المعرفية يرى محمد رفعت رمضان، انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية؛ كل ذلك في نفس الوقت يستخدم في حسن المرافقة و حسن الأخذ باليد، و يحبب المطلوب تجنبا يؤسر الرغبة الفطرية، و يغير النزاع الطبيعي، و يحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ و نجعله في مكتسباته، و بذلك يكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق (محمد رفعت رمضان، 1994، ص.65).

3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس و المدهش جل المثقفين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية هو نوع من الرياضة كالجري و الوثب و القفز...؛ أو أن مهارة الأستاذ تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما؛ فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية و الحديثة، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات و ما على التلميذ إلا الاستقبال و أخذ ما يعطى له، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ و تخزين المعلومات و المعارف لديه، هكذا نشأت فكرة الامتحان و أصبح هُم التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز. أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير، ولم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ ايجابيا، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة، ولكن كائن حي و الحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة، و هو بذلك يكتسب خبرات و مهارات، وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، و اكتساب مهارات أخرى، وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي (محمد رفعت رمضان، 1994، ص.100).

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن، ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم و اكتساب الخبرات (عبد المجيد شعلال، 1988، ص.83).

4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط :

تُستخدم الكثير من الألفاظ و المصطلحات في ميدان التربية البدنية و الرياضية كالتربية، التنشيط، التعليم... لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية، فهو ذو ادوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها، فهو ذلك المربي، والاجتماعي، والنفساني، والصاديق، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد و المجتمع؛ وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط، فالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك و تفريغ كل ما هو في نفسية التلميذ، و جعلهم يستغلون و يستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية و أفكار إبداعية، فيؤثر

الواحد في الآخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات، التفاعلات، العلاقات، والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن و التكامل.
كما نلاحظ فان التربية البدنية والرياضية تجمع بين التربية و التنشيط في التدريس، فإنها ليست مجرد حركات و نشاطات تؤدي دون هدف أو تخطيط أو أغراض؛ مما جعلها تستمد قواعدها و نظرياتها من مختلف العلوم، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العقلية، والعلاقات الإنسانية؛ وذلك لكي يكون الفرد عضوا فعالا في جماعته المدرسية و مجتمعه.

5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.5. الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

و لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية و الرياضية الجديد ما يلي:

لديه شخصية قوية تنسم بالحسم، الأخلاق و الاتزان.

يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.

يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.

لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.

لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

2.5. 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، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.

إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية و النفسية (الفروقات الفردية) .

تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.

تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.

الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (أمين أنور الخولي، 1998، ص.154).

6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع و التلميذ، و نموذجا يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة و جب أن يتصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

1.6. الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة و يطبقون قيمه و مبادئه على جميع أنواع سلوكهم، و بهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، و قد تمحورت هذه الدراسة حول

العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع زملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ (تركي رابح، 1990، ص.426).
 مهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

*العطف واللين مع التلاميذ: فلا يحبذ أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.
 *الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.
 *الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.
 أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

2.6. الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهنته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:
 تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.
 القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.
 أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.20).
 يجب ان يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للأخرين. فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد، كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبيرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية (محمد زيدان حمدان، 1985، ص.18).

3.6. الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.
 وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون نكاه.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

- على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم.
- أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، و الجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.
- أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.
- أن يكون رطب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه و ضبط شعوره.

- أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا مستقلا.
 - أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.
 - أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.
 - المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل و الأنجع.
 - أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد, فعلى دعم المعرفة و التفكير العلمي يستمد المعلم سلطته (محمد السباعي، 1985، ص.38).
- كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط؛
- 4.6. الخصائص الخُلقية والسلوكية:**
- لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

- العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.
 - الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.
 - الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.
 - أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من تضحيات.
 - يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.
 - أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.
 - يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.
- أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه في العمل (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.162-163).

5.6. الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما 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 تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وتهئية الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، و عليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع.

وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها (محمد مصطفى زيدان، 1973، ص.45).

6.6. الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فإن متاعبه وهمومه ستنعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانا دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.163).

7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

عندما يتحدث المرء عن التدريس فإنه يذهب مباشرة إلى مصطلح إنساني نطلق عليه عادة المدرس أو الأستاذ صانع التدريس وأداته الفنية التنفيذية، حيث يصعب في معظم الأحوال عمليا ومنطقيا فصل المصطلحين عن بعضهما البعض أو فهم أحدهما دون الرجوع للآخر والتعرف عليه، ومن هذه المؤثرات التي تعمل على التأثير على سلوك الأستاذ في عمله ما يلي:

1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية، إدارية، سياسية، اقتصادية، ومعاملات، وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموما ومع التلاميذ خاصة لها الأثر البالغ في البنية الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، كما يجب أن لا نهمل جانب الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها الاقتصادي المعيشي، ووظيفتها الاجتماعية، ومدى تقييمها للعلم والأساتذة، ثم مدى استقرار حياتها اليومية.

2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلفي، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

أما الخصائص الشخصية الوظيفية فتتمثل في الرغبة الفطرية في التدريس، الالتزام الفطري بأدابه والانتماء لأسرة التدريس، تشجيع العلاقة الإنسانية، حب المساعدة ورعاية الآخرين، معرفة حدود الذات، تحمل المسؤولية، حب المبادرة والتجديد والمواظبة والمحافظة على المواعيد، الكفاية اللغوية الخاصة بالاتصال والمظهر العام المناسب (محمد حمدان زيدان، 1986، ص.54).

8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميا، وروحيا لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

- يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.

- يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه (جوزيف بلاط وآخرون، 1986، ص.388).
- ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ، كما يجب للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.
- تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.
- يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة أكثر وتحمل مسؤوليات أكبر.
- يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952) (جوزيف بلاط وآخرون، 1986، ص.88)، أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الوراثة.
- يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعدادا بالغة من الأشخاص المؤهلين تماما والاحتفاظ بهم.

9. خلاصة الفصل:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربّي أولاً وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة أيضاً بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداءً من الحرية المهنية و مروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ؛ وهكذا فإن الأستاذ ليس مؤهلاً فقط كما يظن البعض، بل إنه محاطاً من جميع الجوانب ولا يُنتظر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرقي الحضاري.

الفصل الرابع :
حصّة التربية البدنية
والرياضية

4. درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

1.4. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر (محمود عوض بسيوني، 1992، ص.94).

ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي نعطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (حسن معوض، 1996، ص.102).

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ (محمود عوض بسيوني، 1992، ص.95).

كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية، كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم (غسان الصادق، بدون سنة، ص.209).

2.4. بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغليبتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

1.2.4. القسم التحضيري:

ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني). وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضيات على حدة.

2.2.4. القسم الرئيسي:

ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب الغيابات ثم البدء في الإحماء: الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

3.2.4. القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقيل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية (عباس احمد السمرائ، 1984، ص.36).

3.4. أهمية درس التربية البدنية :

يرى قاسم المندلأوي وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

والمحركات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام ، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (قاسم المندلأوي وآخرون، 1990، ص.98).

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى التي تشارك مع الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلفية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل والمشرّف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية، وتدرج قدرتهم الحركية ويعطي الفرصة المتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المؤسسة التربوية، بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (محمد عوض بسيوني، 1992، ص.94).

4.5. أهداف درس التربية البدنية :

يعتبر الدرس في أي مادة حجر الزاوية لكل منهاج رسمي، ولدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا؛ كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية

والقدرات الرياضية وإكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية (عنايات أحمد، 1988، ص.11)

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1.4.4. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامرائي وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية كأنهم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية أو صحية... فتتمية القوة العضلية مطلوبة لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة فإذا كان للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر البدنية سواء في المحيط المدرسي أو المجتمع ، فإن بقية العناصر الأخرى كالسرعة ، و المطاولة ، والرشاقة ، والمرونة لها قدرها من الأهلية أيضا وبتمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية .. الخ ، والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بوظائفه الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض (أمين أنور الخولي، 1996، ص.711)

كما أنها تعطي للجسم نشاطا وحيوية وتبعث في النفس أمل الحياة وللإنسان بهجته وسعادته فأمل الحياة والبهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة و اطمئنان الفرد وقناعته بها وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومتزنة ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر من العناصر من جهة ، والعناصر المركبة من جهة أخرى وذلك في مجال الصحة أو خارجها لغرض من الأغراض الهامة للتربية الرياضية دون إهمال إحداها حتى تنمو هذه الصفات عند التلاميذ نموا متزنا ، لقد تكلمنا عن حصة التربية البدنية لغرض تنمية الصفات البدنية والتي لها ارتباط سواء بالفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة من جهة وفي المجتمع من جهة أخرى وكما تشكل أساس وقاعدة وأهمية كبيرة لجميع فعاليات والألعاب فكل فعالية أو لعبة من الألعاب تحتاج إلى صفة بدنية خاصة.

2.4.4. التنمية العقلية :

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني ، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة ، فيلم الشخص بمسائل مثل فوائبين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي ويمكن أن نتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة وإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة ، وأخيرا لا بد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة .

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخبرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال (تشالز أبيوكور، 1964، ص.169).

ونرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير واكتسابهم المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق لديهم .

3.4.4. التنمية الاجتماعية والخلقية :

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبهذا الاتجاه فإنها تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفقتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع (جلال العبادي، 1989، ص.77)؛ كما تساهم الممارسة الإيجابية للفرد في تقدم المجتمع وازدهاره؛ كما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنية (جلال العبادي، 1989، ص.79).

ويرى عدنان درويش جلون وآخرون أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تنمية الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات ، والإخوة الصادقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا (عدنان درويش، 1994، ص.30).

• خلاصة الفصل:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربّي أولاً وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة أيضا بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداءً من الحرية المهنية و مروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ؛ وهكذا فإن الأستاذ ليس مؤهلاً فقط كما يظن البعض، بل إنه محاطاً من جميع الجوانب ولا يُنتظر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرفق الحضاري.

الفصل الخامس :
الإجراءات المنهجية
للدراسة

تمهيد:

يعتبر الهدف الأول للبحوث العلمية عموماً هو الكشف عن الحقائق، وتكمن أهمية هذه البحوث وقيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها، حيث يعتبر الجانب الميداني وتطبيقه مهماً للغاية في الدراسة العلمية وقصد إعطاء البحث قالباً علمياً ومنهجياً، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث، ثم وضع أسئلة متمثلة في إستمارة مقياس تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعة على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة، وقد قسمة الجانب التطبيقي إلى فصلين، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية ومنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة البحث وضبط المتغيرات بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات ومعلومات، أنا الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، إذ أنه يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلاً (سليمان، 2014، ص96).

وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وتمثلت أهداف دراستنا الاستطلاعية في ما يلي:

➤ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من وضوح عبارات المقياس وعدم وجود غموض فيها.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.

ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الخطوات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

5-1-1- الخطة الاستطلاعية الأولى:

قام الطالبان بإجراء الخطة الاستطلاعية الأولى خلال 2019/11/07، بهدف أخذ الموافقة من مديرية التربية لولاية البويرة لإجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض متوسطات الولاية وأخذ تصريح يسمح لهم بالدخول أثناء التطبيق الميداني للدراسة الحالية.

وتمثلت إجراءات هذه الخطة بالتوجه الى مديرية التربية لولاية البويرة وهذا بعد أخذ تسهيل المهمة المسلمة من طرف المعهد والتي سهلت للطالبين القيام بهذه الخطوة، وكانت أهم نتائجها أخذ التصريح بدخول المتوسطات المعنية بالدراسة الميدانية.

5-1-2- الخطة الاستطلاعية الثانية:

قام الطالبان بإجراء الخطة الاستطلاعية الثانية خلال 2019/11/10، من خلال التوجه إلى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية وعرض أداة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوطات النفسية على بعض الأساتذة المختصين من أجل التأكد من ملائمتها لأهداف الدراسة الحالية. **أنظر (الملحق)**

5-1-3- الخطة الاستطلاعية الثالثة:

قام الطالبان بإجراء الخطة الاستطلاعية الثالثة خلال 2020/02/20 من خلال التنقل إلى المتوسطات المعنية بإجراء الدراسة الميدانية للبحث وتوزيع استمارة المقياس على أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يمثلون عينة الدراسة، وكانت أهم نتائج هذه الخطوة توزيع استمارة المقياس على الأساتذة وإعادة استلامها بعد إجابة الأساتذة عليها.

5-2- الدراسة الأساسية:**5-2-1- المنهج العلمي المتبع:**

نظرا لطبيعة موضوع الدراسة ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة وتشخيصها بات من الضروري استخدام **المنهج الوصفي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، فهو تشخيص علمي لظاهرة قائمة بقدر ما يتوافر من أدوات موضوعية، ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفق تنظيم محكوم (التميمي، 2013، ص 21).

5-2-2- متغيرات البحث:

يشير **منسى والشريف (2014، ص 12)** أن المتغيرات مجموعة من المثيرات والاستجابات التي تتفاعل فيما بينها لتخلق نوعا من العلاقات التي يريد الباحث أن يختبرها ويتحقق منها، فالمتغير هو تلك الخاصية القابلة للتغير من فرد لآخر في المجتمع، وبناء على الفرضيات السابقة اذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدها من أجل الوصول نتائج علمية وموضوعية على النحو التالي:

- **المتغير المستقل:** مصادر الضغوط النفسية.

- **المتغير التابع:** أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5-2-3- مجتمع البحث:

بعد تحديد الهدف من الدراسة يتطلب الأمر تحديد المجتمع المشمول بالبحث الذي سنقوم بجمع المعطيات منه مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجنا منه (البلداوي، 2007، ص18)، ومن خلال هذا يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة في ولاية البويرة.

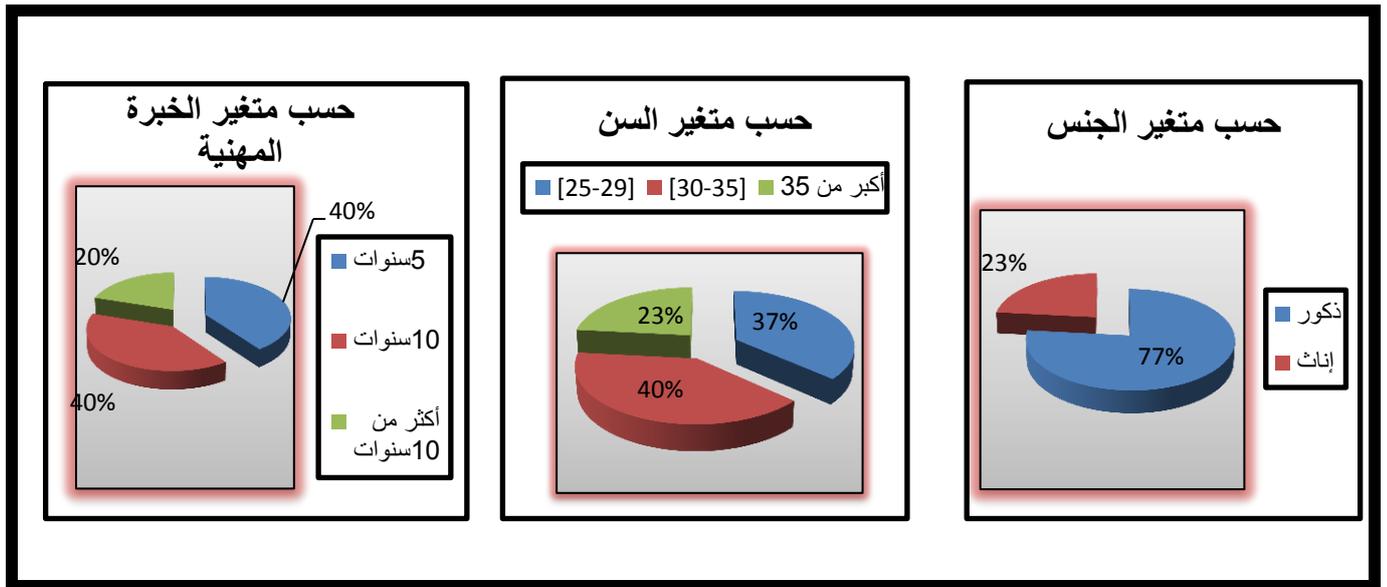
5-2-4- عينة البحث:

هي نموذج يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة (قنديلجي، 2014، ص145)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث عشوائيا (طريقة عشوائية بسيطة)، والبالغ عددها 30 أستاذا.

- خصائص عينة الدراسة:

الجدول (1): يبين خصائص عينة الدراسة

الخبرة المهنية			السن			الجنس		المتغير
أكثر من 10 سنوات	10 سنوات	5 سنوات	أكبر من 35	[35-30]	[29-25]	إناث	ذكور	
06	12	12	07	12	11	07	23	
30			30			30		المجموع



الشكل (1): يوضح خصائص عينة الدراسة وفق متغيرات الجنس، السن والخبرة المهنية

5-2-5- مجالات البحث:

- المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض متوسطات ولاية البويرة.
- المجال الزمني: وهو المدة الزمنية اللازمة للطلاب لإنجاز هذه الدراسة.

5-2-6- أدوات الدراسة:

- قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:
- أ- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

ب- مقياس مصادر الضغوط النفسية:

- وصف المقياس: قام ببناء وإعداد المقياس الباحث "حبارة محمد" من جامعة الجزائر3 معهد التربية البدنية والرياضية، وذلك وذلك للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، في دراسته التي هي من متطلبات نيل شهادة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي الرياضي والموسومة بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" حيث يتكون المقياس من 77 عبارة موزعة على 8 أبعاد، يقوم الأستاذ بالإجابة عليها وفق سلم خماسي التدرج كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

وهو يضم جزئيين:

- الجزء الأول:

ويحوي هذا الجزء البيانات الشخصية الخاصة بأستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تشمل: (الجنس؛ السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة العائلية).

- الجزء الثاني:

ويحتوي هذا الجزء مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 77 عبارة موزعة على 08 محاور، وفيما يلي جدول يشرح المقصود من هذه المحاور وعلى

ما تشمله هذه المحاور من عبارات.

جدول (2): شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.

ويشتمل على	عدد العبارات	البعد	الرقم
يقصد به علاقة الأستاذ بالتلاميذ باعتبارهم محور العملية التربوية التعليمية.	08	العمل مع التلاميذ	1
ويشمل زملاء العمل (زملاء المادة أو غيرهم)، الإدارة .	13	جماعة العمل	2
يقصد به علاقة الأستاذ بمفتش التربية.	06	التوجيه التربوي	3
وتشتمل على الظروف الفيزيائية، الإمكانيات والوسائل، الأمن والسلامة في المحيط المدرسي.	18	ظروف العمل	4
يقصد به الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ ومدى مناسبته لمسؤولياته وواجباته.	06	الراتب الشهري	5
يقصد به العبء البدني الذي يعاني منه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال تأدية واجبه المهني.	07	العبء البدني	6
يقصد به الصراع المتولد بين متطلبات عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية والتزاماته الشخصية الأخرى.	11	صراع الدور	7
يقصد به المكانة التي تحتلها مادة التربية البدنية والرياضية، ونظرة المجتمع لهذه المادة.	08	المكانة الاجتماعية	8

وتتوزع عبارات مقياس المصادر على (08) محاور كالتالي:

جدول (02): توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات
1	العمل مع التلاميذ	01، 11، 18، 24، 42، 43، 57، 73.
2	جماعة العمل	05، 06، 27، 28، 32، 48، 49، 53، 54، 55، 56، 66، 68.

04، 26، 33، 67، 75، 76.	التوجيه التربوي	3
02، 12، 13، 20، 21، 38، 39، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 71، 72، 77.	ظروف العمل	4
03، 14، 19، 34، 51، 52.	الراتب الشهري	5
10، 16، 23، 35، 44، 45، 70.	العبء البدني	6
08، 09، 17، 25، 29، 36، 37، 40، 41، 50، 74.	صراع الدور	7
07، 15، 22، 30، 31، 46، 47، 69.	المكانة الاجتماعية	8

اعتمد الطالبان على المقياس المصمم من طرف الباحث "حبارة محمد" (2006/2007) وبحكم تطبيقه في البيئة الجزائرية اعتمدوا نفس الأسس العلمية، فقط تم عرضه على بعض أساتذة المعهد لمعرفة مدى ملائمة المقياس لأهداف الدراسة الحالية. **انظر (الملحق)**

الجدول (3)

يبين الأساتذة المحكمين للمقياس

الملاحظات	الجامعة	الدرجة العلمية
مقبول مع بعض التعديلات	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"
مقبول	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"
مقبول مع التعديل	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"
مقبول	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"
مقبول	جامعة البويرة	أستاذ محاضر "أ"

5-2-7- الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية: تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

$$\text{عدد أفراد العينة} / \times \text{التكرارات} = \text{النسبة المئوية}$$

- المتوسط الحسابي: الوسط الحسابي لمجموعة من القيم هو مجمع هذه القيم مقسوم على عددها، يتم

حساب المتوسط الحسابي بالعلاقة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Σ: مجموع.

x: القيمة أو الدرجة.

n: عدد الأفراد أو عدد الدرجات.

حيث يعد من أهم مقاييس النزعة المركزية، يساعد على معرفة مدى تماثل الصفات المراد دراستهما لأفراد العينة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس القياس على المجموعتين.

• **الانحراف المعياري**: ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي

وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n}}$$

\sum : مجموع.

X : القيمة أو الدرجة.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

n: عدد الأفراد أو عدد الدرجات.

وهو من أهم مقاييس التشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها، وهو يتأثر بالمتوسط والدرجات المتطرفة أو تشتتها وبمدى صلاحية الاختبار المطبق، ويفيدنا أيضا في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى.

• **اختبار "ت" لعينتين مستقلتين**: وهي وسيلة إحصائية تستخدم للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين أو عينتين مستقلتين أو منفصلتين تماما وهي خاصة بالبيانات المتصلة أو المستمرة حصار والتي تتوزع توزيعا طبيعيا أو اعتداليا، مثل الكشف عن الفرق بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أحد المتغيرات، ومن المهم أن نشير هنا إلى أنه لا يشترط تساوي عدد أفراد

المجموعتين في هذا

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{(N_1 - 1)s_1^2 + (N_2 - 1)s_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right)\left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

إذ أن:

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S_1^2 : تباين المجموعة الأولى.

S_2^2 : تباين المجموعة الثانية.

N_1 : عدد أفراد المجموعة الأولى.

N_2 : عدد أفراد المجموعة الثانية.

• **اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA**:

يستخدم هذا الاختبار في حالة (K) من العينات المستقلة حيث K أكثر من عينتين مستقلتين (ربيع، 2007، ص145).

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا توجد دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر عند الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع البحث ، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث المختارة بدقة من عينة ومتغيرات ومقياس الخ ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون منهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض وتناقضات .

الفصل السادس :
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

• تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من خطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها ، ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية ، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها وتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على أساتذة التعليم الثانوي بالبويرة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة ، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك .

فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج ، وبالتالي الخروج باستنتاج .

والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها .

6-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن".

6-1-1- البعد الأول "العمل مع التلاميذ":

الجدول (1) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.903	0.103	2	6.66	بين المجموعات
		27	876.03	داخل المجموعات
		29	882.70	الإجمالي

يتضح من الجدول (1) أن قيمة sig تساوي 0.90 أي (90%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الأول للمقياس (العمل مع التلاميذ).

6-1-2- البعد الثاني "جماعة العمل":

الجدول (2) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.703	0.358	2	27.63	بين المجموعات
		27	1043.31	داخل المجموعات
		29	1070.96	الإجمالي

يتضح من الجدول (2) أن قيمة sig تساوي 0.703 أي (70%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثاني للمقياس (جماعة العمل).

6-1-3- البعد الثالث "التوجيه التربوي":

الجدول (3) : نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.791	0.237	2	7.97	بين المجموعات
		27	454.98	داخل المجموعات
		29	462.96	الإجمالي

يتضح من الجدول (3) أن قيمة sig تساوي 0.791 أي (79%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثالث للمقياس (التوجيه التربوي).

6-1-4- البعد الرابع "ظروف العمل":

الجدول (4) : نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.715	0.340	2	96.70	بين المجموعات
		27	3840.09	داخل المجموعات
		29	3936.80	الإجمالي

يتضح من الجدول (4) أن قيمة sig تساوي 0.715 أي (71%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الرابع للمقياس (ظروف العمل).

6-1-5- البعد الخامس "الراتب الشهري":

الجدول (5) : نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.672	0.403	2	11.37	بين المجموعات
		27	381.29	داخل المجموعات
		29	392.66	الإجمالي

يتضح من الجدول (5) أن قيمة sig تساوي 0.672 أي (67%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الخامس للمقياس (الراتب الشهري).

6-1-6- البعد السادس "العبء البدني":

الجدول (6): نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.291	1.293	2	37.34	بين المجموعات
		27	390.02	داخل المجموعات
		29	427.36	الإجمالي

يتضح من الجدول (6) أن قيمة sig تساوي 0.291 أي (29%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد السادس للمقياس (العبء البدني).

6-1-7- البعد السابع "صراع الدور":

الجدول (7) : نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.668	0.410	2	66.21	بين المجموعات
		27	2182.45	داخل المجموعات
		29	2248.66	الإجمالي

يتضح من الجدول (7) أن قيمة sig تساوي 0.668 أي (66%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد السابع للمقياس (صراع الدور).

6-1-8- البعد الثامن "المكانة الاجتماعية":

الجدول (8) : نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.888	0.119	2	7.43	بين المجموعات
		27	842.03	داخل المجموعات
		29	849.46	الإجمالي

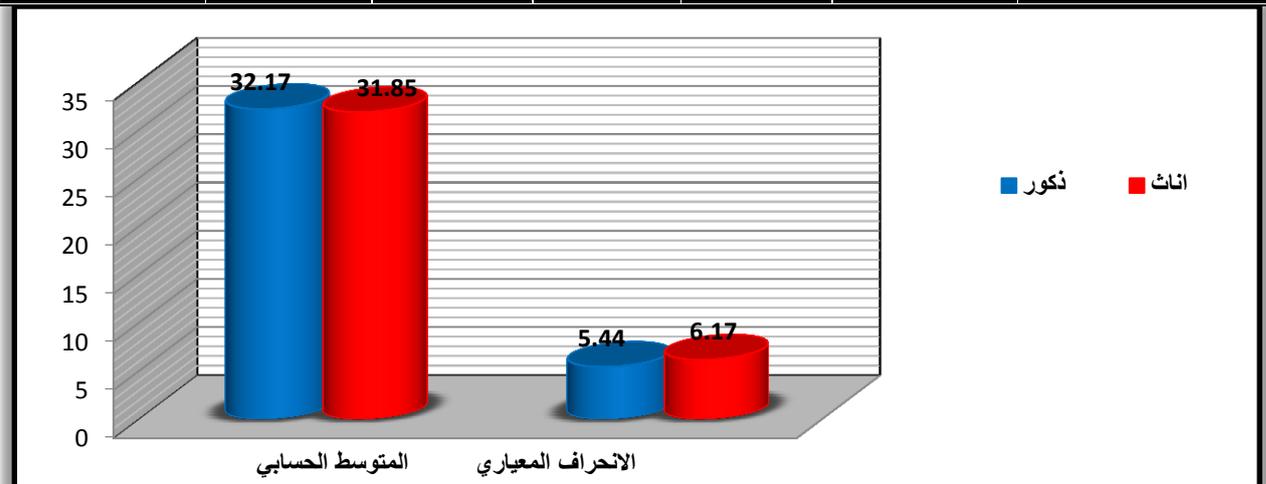
يتضح من الجدول (8) أن قيمة sig تساوي 0.888 أي (88%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثامن للمقياس (المكانة الاجتماعية).

6-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس".

6-2-1- البعد الأول "العمل مع التلاميذ":

الجدول (9) : نتائج اختبار "ت" للبعد الأول (العمل مع التلاميذ)

Sig P.value	الانحراف المعياري		متوسط العينة		درجة الحرية df	قيمة (t) المحسوبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
0.897	6.17	5.44	31.85	32.17	28	-0.131

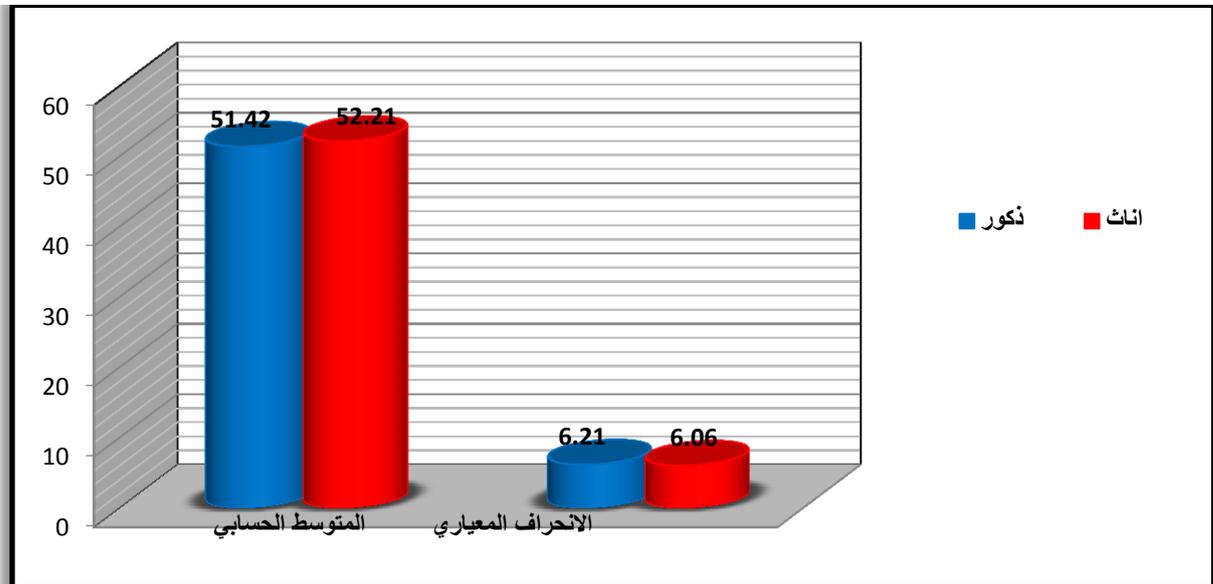


الشكل (2): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الأول

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (9) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.897 أي (89%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الأول للمقياس (العمل مع التلاميذ).
6-2-2- البعد الثاني "جماعة العمل":

الجدول (10) : نتائج اختبار "ت" للبعد الثاني (جماعة العمل)

قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الانحراف المعياري		Sig P.value
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
-0.296	28	51.42	52.21	6.21	6.06	0.769

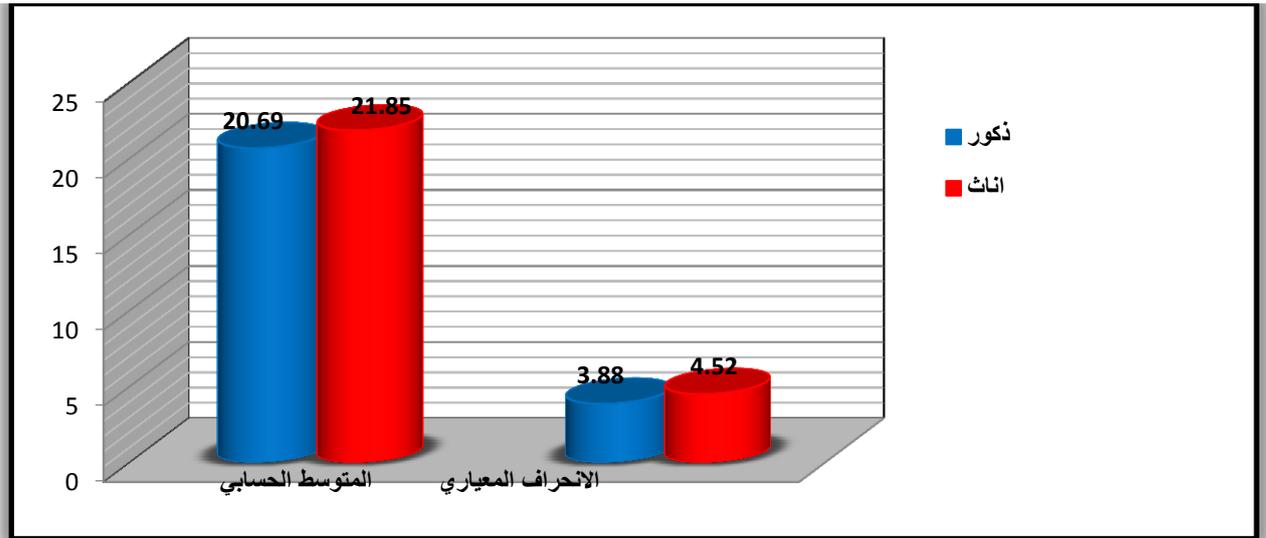


الشكل (3): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثاني

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.769 أي (76%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الثاني للمقياس (جماعة العمل).
6-2-3- البعد الثالث (التوجيه التربوي):

الجدول (11) : نتائج اختبار "ت" للبعد الثالث (التوجيه التربوي)

قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الانحراف المعياري		Sig P.value
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
0.667	28	20.69	21.85	3.88	4.52	0.510



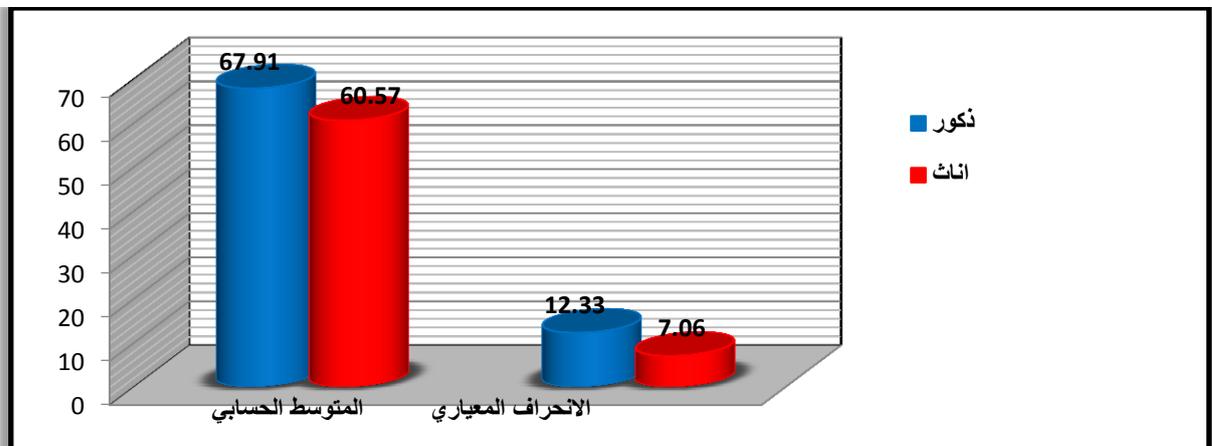
الشكل (4): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثالث

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (11) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.510 أي (51%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الثالث للمقياس (التوجيه التربوي).

6-2-4- البعد الرابع (ظروف العمل):

الجدول (12) نتائج اختبار "ت" للبعد الرابع (ظروف العمل)

Sig P.value	الانحراف المعياري		متوسط العينة		درجة الحرية df	قيمة (t) المحسوبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
0.147	7.06	12.33	60.57	67.91	28	-1.490



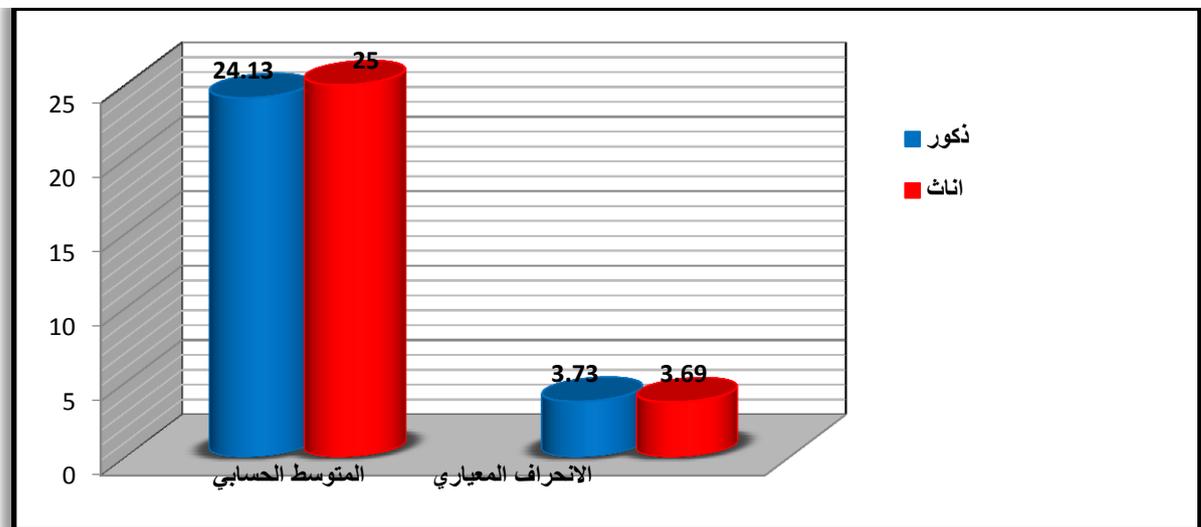
الشكل (5): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الرابع

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (13) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.147 أي (14%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الرابع للمقياس (ظروف العمل).

6-2-5- البعد الخامس (الراتب الشهري):

الجدول (13) نتائج اختبار "ت" للبعد الخامس (الراتب الشهري)

Sig P.value	الانحراف المعياري		متوسط العينة		درجة الحرية df	قيمة (t) المحسوبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
0.593	3.69	3.73	25.00	24.13	28	0.541



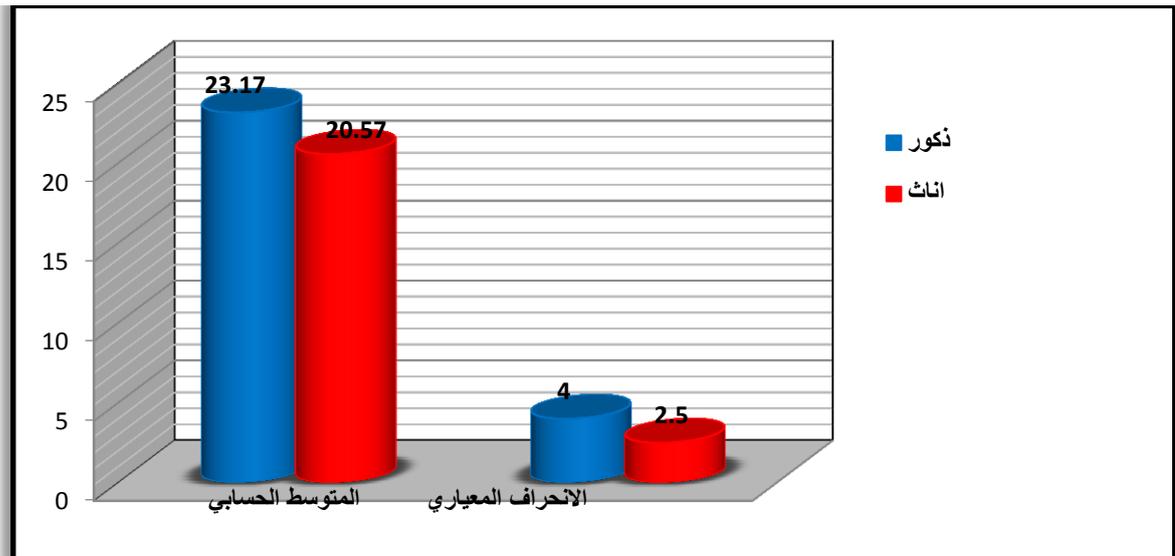
الشكل (6): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الخامس

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (13) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.593 أي (59%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الخامس للمقياس (الراتب الشهري).

6-2-6- البعد السادس (العبء البدني):

الجدول (14) نتائج اختبار "ت" للبعد السادس (العبء البدني)

Sig P.value	الانحراف المعياري		متوسط العينة		درجة الحرية df	قيمة (t) المحسوبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
0.118	2.50	4.00	20.57	23.17	28	-1.613

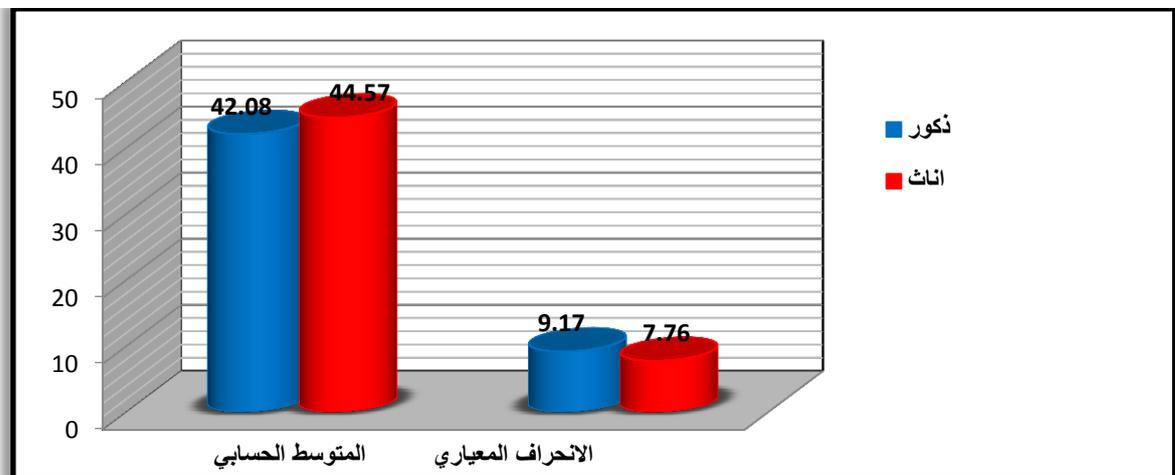


الشكل (7): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد السادس

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (15) أن قيمة Sig P.value تساوي 0.118 أي (11%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد السادس للمقياس (العبء البدني).
6-2-7- البعد السابع "صراع الدور":

الجدول (16) نتائج اختبار "ت" للبعد السابع (صراع الدور)

Sig P.value	الانحراف المعياري		متوسط العينة		درجة الحرية df	قيمة (t) المحسوبة
	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
0.523	7.76	9.17	44.57	42.08	28	0.647

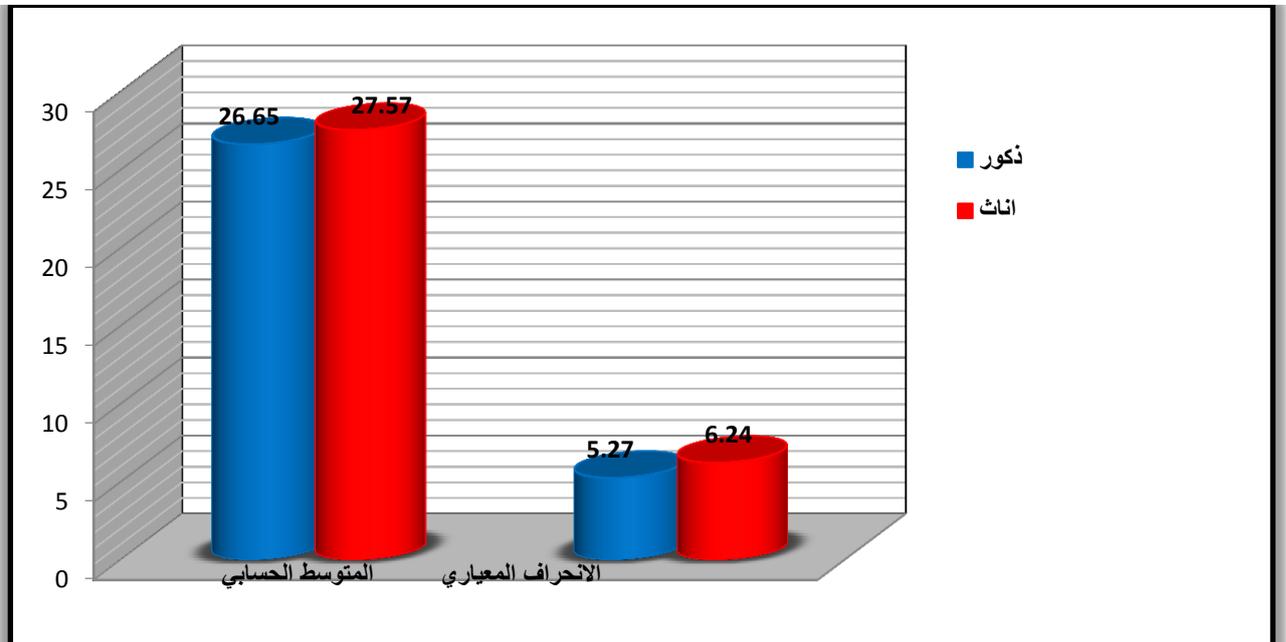


الشكل (8): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد السابع

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (16) أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.523 أي (52%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد السابع للمقياس (صراع الدور).
6-2-8- البعد الثامن "المكانة الاجتماعية":

الجدول (17) نتائج اختبار (ت) للبعد الثامن (المكانة الاجتماعية)

قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الانحراف المعياري		Sig P.value
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
0.388	28	26.65	27.57	5.27	6.24	0.701



الشكل (9): التمثيل البياني للإحصاءات الوصفية الخاصة بالبعد الثامن

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أن قيمة **Sig P.value** تساوي 0.701 أي (70%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 أي (5%)، وبالتالي أن نقبل الفرض الصفري (العدمي) بأنه لا توجد فروق معنوية بين متوسط درجات الذكور والإناث حسب البعد الثامن للمقياس (المكانة الاجتماعية).
والشكل التالي يوضح نتائج اختبار "ت" لجميع أبعاد المقياس:



الشكل (10): التمثيل البياني لنتائج اختبار "ت" لجميع أبعاد المقياس

3-6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية".

3-6-1- البعد الأول "العمل مع التلاميذ":

الجدول (18) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.461	0.797	2	49.20	بين المجموعات
		27	833.50	داخل المجموعات
		29	882.70	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.461 أي (46%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الأول للمقياس (العمل مع التلاميذ).

6-3-2- البعد الثاني "جماعة العمل":

الجدول (19) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.536	0.638	2	48.30	بين المجموعات
		27	1022.66	داخل المجموعات
		29	1070.96	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.536 أي (53%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثاني للمقياس (جماعة العمل).

6-3-3- البعد الثالث "التوجيه التربوي":

الجدول (20) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.295	1.278	2	40.05	بين المجموعات
		27	422.91	داخل المجموعات
		29	462.96	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.295 أي (29%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثالث للمقياس (التوجيه التربوي).

6-3-4- البعد الرابع "ظروف العمل":

الجدول (21) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.712	0.334	2	97.80	بين المجموعات
		27	3839.00	داخل المجموعات
		29	3936.80	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.712 أي (71%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (05%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الرابع للمقياس (ظروف العمل).

6-3-5- البعد الخامس "الراتب الشهري":

الجدول (22) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.600	0.521	2	14.58	بين المجموعات
		27	378.08	داخل المجموعات
		29	392.66	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.600 أي (60%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (05%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الخامس للمقياس (الراتب الشهري).

6-3-6- البعد السادس "العبء البدني":

الجدول (23) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.205	1.683	2	47.367	بين المجموعات
		27	380.00	داخل المجموعات
		29	427.36	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.205 أي (20%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (05%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد السادس للمقياس (العبء البدني).

6-3-7- البعد السابع "صراع الدور":

الجدول (24) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.230	1.555	2	232.25	بين المجموعات
		27	2016.41	داخل المجموعات
		29	2248.66	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.230 أي (23%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد السابع للمقياس (صراع الدور).

6-3-8- البعد الثامن "المكانة الاجتماعية":

الجدول (25) نتائج اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد ANOVA

Sig P.value	قيمة (F) المحسوبة	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
0.586	0.545	2	32.96	بين المجموعات
		27	816.50	داخل المجموعات
		29	849.46	الإجمالي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة sig تساوي 0.586 أي (58%) وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 (5%)، وبالتالي نقبل الفرض الصفري بأنه لا يوجد اختلاف بين متوسطات الأساتذة حسب البعد الثامن للمقياس (المكانة الاجتماعية).

6-4- مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها:

6-4-1- تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

هناك فروق بين الأفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن .

يوضح الجدول رقم(1) أن قيمة sig قد بلغت 0.09 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن ، وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع الفرضية ، كما أنها متوافقة مع بعض دراسات الباحثين منها دراسة الباحثان: وفاق صابر علي عبد الله و نصر الدين احمد

إدريس، حيث أنهم يروا أن كبار السن من هؤلاء الأساتذة قد تقل لديهم الضغوط النفسية مقارنة بصغار السن، وهذا قد يرجع إلى عملية التعود والخبرة التامة من تأدية واجباتهم المهنية وقد يتجاوز الفرد منهم بعض المواقف التي تسبب له الضغوط النفسية.

كذلك عملية النضج بكل جوانبه يمكن أن يساعد في استقامة الفرد وتنمية القدرات العقلية التي تعمل دون غيرها في تحمل الضغوط.

أما صغار السن من هؤلاء الأساتذة يمكن أن يتأثروا بأقل الأسباب التي يمكن أن يكون تأثيرها النفسي واضحا على الأستاذ ومن حوله فقد تنقصه الخبرات المهنية والتكيف التام مع بيئة العمل، وقد تكون لديه حساسية مفرطة تجاه بعض المواقف مما يجعله في حالة غير سوية ومن هنا تظهر ضغوط نفسية في العمل.

وكشفت الدراسة سنة 1992

6-4-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس (يوضح لنا الجدول 8) إن قيمة sig في الفروق بين أفراد عينة الدراسة التي تعزي لمتغير الجنس قد بلغت 0.88 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن هناك فروق بين أفراد عينة دراسة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس وقد أشار "فونتانا" خلافا مع هذه الدراسة إلى أن القوالب الجنسية تحدد أنواع متباينة من الضغوط بين الجنسين بل هناك تباين في ردود الأفعال مع الجنسين . فالنساء يواجهن كثيرا من الضغوط الحياتية المتسببة عن مكانتهن غير القوية تظهر في شكوكهن وضعف نفوذهن ،من جانب آخر فإن الرجال يواجهون كثيرا من الضغوط النفسية المتسببة عن ساعات طويلة من العزلة الاجتماعية والاضطرابات مع الرؤساء والتصادمات مع الزملاء بالإضافة إلى مسؤوليات الوظيفة نفسها .وجاءت نتائج هذه الدراسة موافقة لمجموعة من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة ("عباس إبراهيم متولي 2000) في دراسة عنونها الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى أساتذة المرحلة الثانوية تبعا للجنس وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والمعلمات في الضغوط النفسية . وأكدت دراسة "المشعان 2000" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية من الذكور بينما كشفت دراسة « pithers » 1995 عن وجود فروق بين الذكور والإناث من حيث الشعور بالضغوط النفسية كما كشفت أن الأساتذة الإناث أكثر معانات من الضغوط والمسؤولية .

6-4-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة (الأقدمية): من خلال الجدول 18 نستنتج قيمة sig قد بلغت نسبتها 0.05 عند مستوى الدلالة 0,05 وهي بذلك تدل على وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الأقدمية وقد جاءت نتيجة هذا البحث موافقة للفرضية الموضوعية حيث أن الفئة ذات الأقدمية تعاني من الضغوط النفسية بنسبة أقل من الفئة الأخرى وذلك بحكم التعود واكتساب المهارات المختلفة التي تقلل من آثار الإجهاد وقد أشارت دراسة "السمادوني " 1993 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مظاهر الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة .

ودراسة الدبابسة "1993" التي توصلت إلى وجود فروق تعزى إلى سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة أقل . كما تتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة مقابلة وسلامة "1990" الأردن

• خلاصة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية البويرة وعلى التعرف فيما إذا كانت هناك فروق على مستوى المصادر الضغوط النفسية يعود إلى بعض المتغيرات كالسن والجنس والخبرة .

وقد استخدمت الدراسة (مقياس) كمقياس لدراسة وبعد المعالجة الإحصائية أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا حسب متغيرات الدراسة (السن ،الجنس ، الخبرة) .

نستخلص من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة وفي إطار حدودها البشرية والمكانية والزمنية التي أجريت فيها إلا انه بالرغم تعرض العديد من المواضيع ولدراسات إلى موضوع مصادر الضغوط النفسية ، إلا أن الموضوع يظل في حاجات الدراسات أكثر عمقا للوصول إلى تشخيص دقيق لأسباب الظاهرة واقتراح حلول لها وخاصة في ظل التطور السريع وتكنولوجيا الهائلة وزيادة أعباء الحياة مما يجبر على الأستاذ ألا يعيش على الهامش وبالتالي الاستسلام للضغوط ويجد نفسه أمام مشكلة باهضة التكلفة وبالتالي تعتبر هذه الدراسة الحالية حلقة مكملة في سلسلة البحوث التي تبحث عن مساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية .

الاقتراحات :

- بناء على ما توصلت إليها الدراسة من النتائج سنحاول توجيهات خاصة يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية وهي على النحو التالي :
- 1_توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي ، خصوص مع ارتفاع مستوياته ومسبباته وتعدد مصادره وخاصة ونحن نعيش عصر القلق و الأزمات النفسية .
 - 2 القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط .
 - 3 على الهيئات الوصية توفير الظروف الملائمة لممارسة النشاطات مادة التربية البدنية والرياضية خاصة فيما يتعلق بالمنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات والمتنقيات .
 - 4 إن الصورة السلبية لدى المجتمع خاصة أولياء التلاميذ حول مادة التربية البدنية والرياضية تمثل مصدر ضاغط للأساتذة وتحذوا من دافعهم بينما يتطلب تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة .
 - 5 عمل دورات الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتهم
 - 6 العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتغيير مستوى الضغوط النفسية وأعراضه المختلفة .
 - 7 القيام بدراسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بالكفاءة والفعالية .

خلاصة البحث

خاتمة :

إلى هنا قد أتينا إلى المرحلة الأخيرة من مراحل الدراسة ولا نزع إننا أحطنا بكل مقتضيات البحث العلمي ولكن حسبنا أننا استوفينا أهم الشروط والقواعد المطلوبة في أي بحث، وإن الكمال المنشود في العلم كمال يتحقق بتراكم العمل العلمي.

وقد حاولنا في هذه الدراسة أن نناقش موضوع مصادر الضغوط النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، بدءاً بالإطار النظري للدراسة والذي تناولنا فيه خطوط العريضة والمنهجية التي سار العمل على ضوئها، كما تطرقنا إلى بعض القضايا النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع وقد ساعدنا ذلك في تصور واضح حول موضوع الدراسة ومكننا من تناول متغيرات البحث في علاقتها بمختلف المتغيرات. وكانت محاولتنا هذه تهدف إلى التعرف على المصادر وضغوط النفسية للأستاذة داخل الثاويات البويرة وكان ذلك من أجل التأكد من مدى صدق الدراسة على مجتمع الأصلي لعينة الدراسة وقد أفادتنا هذه الدراسة إلى التوصل إلى بعض النتائج والتي يمكن حصرها في الارتباط الايجابي بين مصادر الضغوط النفسية للأستاذ التربية البدنية والرياضية

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
3. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
4. تشالز أبيوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
5. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
6. جلال العبادي وآخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
7. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية - إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
8. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة.
9. رابح تركي (1990): أصول التربية والتعليم - المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
10. صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
11. عباس احمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد.
12. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر.
13. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
14. عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
15. غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية - كتاب منهجي، جامعة بغداد.
16. قاسم المنديلاوي وآخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
17. كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
18. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
19. محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
20. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
21. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .
22. محمد زيدان حمدان (1986): أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها، دم.ج، الجزائر.
23. محمد سعد زغلول. مصطفى السايح محمد (2001): تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين.

24. محمد مصطفى زيدان (1973): الكفاية الإنتاجية للمدرس، طبعة أول، دار الشروق، بيروت، لبنان.
25. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر.
26. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
27. ا لبلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). *أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي* (ط.1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
28. التميمي، محمود كاظم، *منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية* (ط.1)، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2013.
29. حبارة، محمد. (2007). *مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية*. رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله -الجزائر.
30. ربيع، أسامة. (2007). *التحليل الإحصائي باستخدام برنامج (spss)* (ط.2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
31. سليمان، عبد الرحمان سيد. (2014). *مناهج البحث*. القاهرة: عالم الكتب.
32. قنديلجي، عامر ابراهيم. (2014). *البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية* (ط.5). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
33. منسى، محمود والشريف، خالد حسن، *التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss)*، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة، 2014
- 4- الأطروحات والرسائل الجامعية:
حبارة، محمد. (2007). *مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية*. رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله -الجزائر.
- 5- المجالات العلمية:
1. عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
2. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60 .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 01) fraser.T ,M (1983) **stress et satisfaction au travail** ,bit, Geneve
02) lehalle ,H, **psychologie des adolescents** ,sans ed 1985
03) couper CI(1994) **organisation du travail et stress d origine professionnelle »in »automation du travail** ; bit , Genève
.04) h ;stroud **vaincre stress et lauvaiete (connaissance du monde)** Alger1997

قائمة المراجع باللغة الانجليزية :

- 01) Blase.j, et al1986 :**leadership behavior of school principals.*in* relation to teacher stress satisfactions and performanse** journal of humanistic education and developpement. Vol24.N044
02) litt.M et turk D1985 : **source of and dissatisfaction in experienced high .** school teachers gournal of educational research .

الماء ————— حق رق م: 1

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

المشرف والباحث يشكران مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث .
عنوان البحث : مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية طور ثانوي الدرجة العلمية: ماستر .

المشرف : ا الدكتور / علوان رفيق .

الهدف من استطلاع الرأي : بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث :

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للقائمة.

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء القائمة.

ثالثاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

خامساً: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

سادساً: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ويقصد بمصادر الضغوط النفسية، أسباب حدوث الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية - من خلال: عملهم مع التلاميذ - التوجيه التربوي - الراتب الشهري - ظروف العمل - المكانة الاجتماعية - جماعة العمل - العبء البدني - صراع الدور.

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول التالي

درجة انطباق العبارة				
كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً

المحاور مع بنود القائمة المقترحة :

مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			المحور الأول : ويفصد به علاقة الأستاذ بالتلاميذ, من حيث الأمور التنظيمية, حب المادة, الرغبة ...	م
مرتبطة	غير مرتبطة	أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
					01	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية
					02	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا
					03	يضايقتني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص
					04	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة
					05	يضايقتني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة
					06	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ
					07	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية
					08	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على
مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			المحور الثاني : ويقصد جماعة العمل, زملاء العمل من أساتذة المواد الأخرى أو أساتذة التربية البدنية والرياضية, وكذا إدارة المؤسسة (المدير, الناظر....)	م
مرتبطة	غير مرتبطة	أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
					09	رأي غير مهم لمدير الثانوية
					10	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي
					11	أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به
					12	إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية
					13	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما
					14	يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية
					15	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية
					16	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد
					17	أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في
					18	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية
					19	إدارة المؤسسة تلبني كل احتياجاتي
					20	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة
					21	الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية
مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			المحور الثالث : ويفصد به علاقة الأستاذ بمفتش التربية وكيفية تطبيق منهاج المادة	م
مرتبطة	غير مرتبطة	أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		
					22	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق
					23	يضايقتني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال
					24	توجيه المفتش لي لا يركز على أسس موضوعية
					25	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد
					26	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد
					27	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي
مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			المحور الرابع : ويفصد به الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ ومدى مناسبته	م
مرتبطة	غير مرتبطة	أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة		

لمسؤولياته وحاجياته	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
28					يضايقتني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي
29					مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب
30					أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب
31					الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد
32					راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة
33					بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا
م	المحور الخامس : ويقصد به ظروف العمل التي يعمل فيها أستاذ التربية البدنية والرياضية من ظروف فيزيقية , إمكانيات ووسائل الأمن والسلامة في المحيط التربوي.				
	مدى مناسبة العبارة	مدى ارتباط العبارة بالمحور	مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل
					الملاعب الضرورية لقيامى بعملى قليلة جدا او تكاد تكون
34					الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط
35					حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس
36					أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة
37					التدريس فى الملاعب فى الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة
38					يضايقتنى ارتفاع درجة الحرارة اثناء حصة التربية البدنية
39					تضايقتنى الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة
40					يضايقتنى تساقط الامطار اثناء الحصة
41					يضايقتنى ارتفاع درجة الرطوبة اثناء الحصة
42					يضايقتنى التراب و الغبار المتطاير اثناء الحصة
43					يضايقتنى عدم توفر مكتب لائق فى مكان عملى
44					يضايقتنى عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية
45					يضايقتنى العمل فى ملعب خارج حرم المؤسسة
46					يضايقتنى عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة
47					يضايقتنى دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة
48					تضايقتنى برودة الطقس اثناء الحصة
49					الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لى أقوم
50					الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة
51					

الم ————— لحق رق م : 2

❖ الفرضية الثانية:

❖ البعد الأول:

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	31.8571	6.17599	2.33430
	2.00	23	32.1739	5.44937	1.13627

➤ نتائج اختبار (ت):

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
VAR00001	.283	.599	-.131	28	.897	-.31677	2.42294	-5.27994	4.64640
			-.122	9.042	.906	-.31677	2.59617	-6.18558	5.55204

❖ البعد الثاني:

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	51.4286	6.02376	2.27677
	2.00	23	52.2174	6.21550	1.29602

➤ نتائج اختبار ت:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	.342	.563	-.296-	28	.769	-.78882-	2.66550	-6.24885-	4.67121
	Hypothèse de variances inégales			-.301-	10.226	.769	-.78882-	2.61980	-6.60869-	5.03105

❖ البعد الثالث:

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	21.8571	4.52506	1.71031
	2.00	23	20.6957	3.88979	.81108

➤ نتائج اختبار ت:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	.029	.866	.667	28	.510	1.16149	1.74149	-2.40579-	4.72877
	Hypothèse de variances inégales			.614	8.880	.555	1.16149	1.89289	-3.12938-	5.45236

❖ البعد الرابع:

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	60.5714	7.06770	2.67134
	2.00	23	67.9130	12.33588	2.57221

➤ نتائج اختبارات:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	2.064	.162	-1.490	28	.147	-7.34161-	4.92684	-17.43380-	2.75057
	Hypothèse de variances inégales			-1.980	18.052	.063	-7.34161-	3.70841	-15.13110-	.44787

❖ البعد الخامس:

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	25.0000	3.69685	1.39728
	2.00	23	24.1304	3.73320	.77843

➤ نتائج اختبار ت:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	.508	.482	.541	28	.593	.86957	1.60814	-2.42457-	4.16370
	Hypothèse de variances inégales			.544	10.039	.599	.86957	1.59948	-2.69244-	4.43157

❖ البعد السادس

➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	20.5714	2.50713	.94761
	2.00	23	23.1739	4.00740	.83560

➤ نتائج اختبار ت:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	3.025	.093	-1.613-	28	.118	-2.60248-	1.61312	-5.90682-	.70185
	Hypothèse de variances inégales			-2.060-	16.275	.056	-2.60248-	1.26340	-5.27711-	.07214

❖ البعد السابع
➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	44.5714	7.76439	2.93466
	2.00	23	42.0870	9.17959	1.91408

➤ نتائج اختبارات:

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	1.839	.186	.647	28	.523	2.48447	3.83980	-5.38100-	10.34994
	Hypothèse de variances inégales			.709	11.617	.492	2.48447	3.50370	-5.17743-	10.14637

❖ البعد الثامن:
➤ الإحصاءات الوصفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1.00	7	27.5714	6.24118	2.35895
	2.00	23	26.6522	5.27092	1.09906

➤ نتائج اختبار ت:

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
VAR00 001	Hypothèse de variances égales	.112	.741	.388	28	.701	.91925	2.37126	-3.93805-	5.77656
	Hypothèse de variances inégales			.353	8.775	.732	.91925	2.60242	-4.99092-	6.82943

الملاحق رقم : 3

❖ الفروق حسب متغير السن:

البعد الأول:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	6.666	2	3.333	.103	.903
Intragroupes	876.034	27	32.446		
Total	882.700	29			

البعد الثاني:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	27.636	2	13.818	.358	.703
Intragroupes	1043.331	27	38.642		
Total	1070.967	29			

البعد الثالث:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	7.979	2	3.989	.237	.791
Intragroupes	454.988	27	16.851		
Total	462.967	29			

البعد الرابع:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	96.708	2	48.354	.340	.715
Intragroupes	3840.092	27	142.226		
Total	3936.800	29			

البعد الخامس:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	11.374	2	5.687	.403	.672
Intragroupes	381.292	27	14.122		
Total	392.667	29			

البعد السادس:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	37.345	2	18.672	1.293	.291
Intragroupes	390.022	27	14.445		
Total	427.367	29			

البعد السابع:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	66.215	2	33.108	.410	.668
Intragroupes	2182.452	27	80.832		
Total	2248.667	29			

البعد الثامن:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	7.433	2	3.716	.119	.888
Intragroupes	842.034	27	31.186		
Total	849.467	29			

❖ الفروق حسب متغير الخبرة المهنية:

البعد الأول:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	49.200	2	24.600	.797	.461
Intragroupes	833.500	27	30.870		
Total	882.700	29			

البعد الثاني:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	48.300	2	24.150	.638	.536
Intragroupes	1022.667	27	37.877		
Total	1070.967	29			

البعد الثالث:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	40.050	2	20.025	1.278	.295
Intragroupes	422.917	27	15.664		
Total	462.967	29			

البعد الرابع:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	97.800	2	48.900	.344	.712
Intragroupes	3839.000	27	142.185		
Total	3936.800	29			

البعد الخامس:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	14.583	2	7.292	.521	.600
Intragroupes	378.083	27	14.003		
Total	392.667	29			

البعد السادس:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	47.367	2	23.683	1.683	.205
Intragroupes	380.000	27	14.074		
Total	427.367	29			

البعد السابع:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	232.250	2	116.125	1.555	.230
Intragroupes	2016.417	27	74.682		
Total	2248.667	29			

البعد الثامن:

ANOVA

VAR00001

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	32.967	2	16.483	.545	.586
Intragroupes	816.500	27	30.241		
Total	849.467	29			