



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

-الموضوع:

الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

دراسة تحليلية بناء على الدراسات السابقة والمشابهة

- إشراف الدكتور:

- إعداد الطالبان:

علوان رفيق

بورابة حمزة

الوناس صهيب فارس

السنة الجامعية: 2021/2020

# محتوى البحث

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- الإهداء.
ج	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
هـ	- قائمة الأشكال.
و	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
مدخل عام (التعريف بالبحث)	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف الدراسة
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
ضغط المهني	
11	1-1- الضغط المهني
11	1-1_1 مفهوم الضغط
11	1-1-2 مفهوم الاصطلاحي للضغط

11	3-1-1 نظريات مفسرة للضغط
14	4-1-1 أنواع الضغوط
14	5-1-1 مصادر ضغط المهني
16	6-1-1 آثار و نتائج المرتبطة بضغط
17	7-1-1 استراتيجيات التخفيف من ضغط الأستاذ
18	8-1-1 مفهوم الضغط النفسي
المحور الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
أستاذ تربية البدنية و الرياضية .	
25	2_2 أستاذ التربية البدنية و الرياضية
25	2-2-2 تعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية
26	3-2-2 شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية
27	4-2-2 الصفات العامة الواجبة
29	5-2-2 حاجات أستاذ تربية البدنية و الرياضية
30	6-2-2 حقوق أستاذ تربية البدنية و الرياضية
31	7-2-2 علاقات أستاذ تربية البدنية و الرياضية في الوسط المهني
34	خلاصة الفصل النظري
35	خلفية نظرية لدراسة
36	خلاصة
فصل الثاني	
38	تمهيد
38	1-2 دراسة مرتبطة بالبحث
38	2-2 عرض دراسات التي تطرقت لضغوط مهنية
41	خلاصة
الفصل الثالث	
46	- تمهيد

46	3-1-دراسة الاستطلاعية
47	3-2-الدراسة الأساسية
47	3-3-المنهج العلمي
47	-3-2-2-متغيرات البحث
47	- 3-2-3-مجتمع البحث
47	-3-2-4-عينة البحث
48	- 3-2-5-مجالات البحث
48	- 3-2-6-أدوات الدراسة
48	- 7-2-7-وسائل الإحصائية
49.	- الخلاصة

## الفصل الرابع

	تمهيد
	4-1-1- عرض و مناقشة النتائج المتوقعة
53	4-1-1- معاناة أستاذ التربية البدنية من الضغوطات
54	4-1-2- ضغوطات أستاذ التربية البدنية من طرف الإدارة
55	4-1-3- العوامل البيئية و الاجتماعية التي
56	خلاصة
60	استنتاج عام
	قائمة المراجع
	الملاحق

# قائمة الجداول

قائمة الجداول

		الرقم
48	يبين الأساتذة المحكمين للاستبيان	01

		الرقم
56	مقابلة نتائج بالفرضيات العامة	02

# شكر وتقدير

قال الله تعالى: (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) سورة النمل الآية 19  
وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على منحنا القوة والقدرة لإتمام هذا العمل المتواضع.  
كما نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا الفاضل "منصوري نبيل" الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل علي بنصائحه القيمة، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما أتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأخص بالذكر الأستاذ "علوان رفيق و رافع احمد " الذي ساعدني كثيرا في انجاز هذا العمل المتواضع، كما لا أنسى عاملات مكتبة المعهد اللواتي ساعدتنا كثيرا.

ولكل من ساهم بالكثير والقليل، من قريب أو بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع.

و لله الحمد والشكر في الأولى والآخرة.

حياتنا أمل، يغطيها أمل، يحققها عمل،

نهايتها أجل، ولكل امرئ جزء بما عمل.

الطالب بورابة حمزة

الوناس صهيب فارس





## إهداء

الى من يعجز اللسان أو البيان أن يوفيها حقها الى أعظم حب ملاً قلبي

بعد الله ورسوله، الى منبع الحنان والعطاء ورمز الشموخ والتضحية

الى والدتي متعها الله بالصحة والسعادة وأطال الله في عمرها.

والى روح والدي الغالية الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه

اللهم اغفر له وارحمه واسكنه الجنة مع الشهداء والصالحين

والأبرار.

والى كل اخوتي وأخواتي

والى كل زملائي وأصدقائي

الى كل من علمني ولو حرفاً وكان سبباً لما وصلت اليه اليوم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

اللهم ان كنت أحسنت فبتوفيق منك، وان أخطأت فان الكمال لك

وحدك سبحانه نعم المولى ونعم النصير

بورابة حمزة

الوناس صهيب فارس



# ملخص البحث

## مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

إعداد الطالبان: - الوناس صهيب فارس - بورابة حمزة

إشراف الدكتور: علوان رفيق

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث استخدم الطالبان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استخدم الطالبان استمارة الاستبيان كأداة لدمع البيانات، ولأجل التحقق من صحة فرضيات الدراسة استخدم الطالبان الأساليب الاحصائية المناسبة، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

➤ يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية و التي سببها الوظيفة و المهام الموكلة إليه.

➤ يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة.

➤ العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و سبب ضغوطات نفسية.

وفي ضوء النتائج السابقة يوصي الطالبان بما يلي:

➤ ضرورة العمل على بناء وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد والتقليل من الضغوط المهنية التي يتعرض

لها الاساتذة بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية بصفة خاصة.

➤ العمل على تبني سياسة محددة المعالم للارتقاء بالمنظومة التربوية على النحو المطلوب، لان الواقع الحالي

بعيد كل البعد عن ذلك، والعمل على توفير بيئة عمل مناسبة للأساتذة.

➤ العمل على ضرورة تحسين ظروف عمل استاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا بتوفير الامكانيات والوسائل

اللازمة للحصة، مع ضرورة العمل على تعميم انجاز القاعات الرياضية داخل جميع المؤسسات.

**الكلمات المفتاحية:** الضغط المهني، أستاذ التربية البدنية والرياضية.

مقدمة

تعتبر مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية مهنة مثل المهن الأخرى ، إذ يتطلب القيام بها كفاءة وخبرة عالية من المؤطرين والمشرفين على هذه العملية ، لذلك يجب توفر كل الظروف التي تستدعي القيام بهذه المهنة ، وعدم توفر هذه الظروف يؤدي إلى تشكيل ضغوطات كبيرة على أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يعتبرون المحور الأساسي في العملية وتسمى هذه الضغوطات بالضغوطات المهنية والتي تنشأ عادة من مجموعة من المصادر وتسمى مصادر الضغوط المهنية ، لذلك معرفة هذه المصادر سيؤدي حتما إلى التقليل من آثارها على أساتذة التربية البدنية والرياضية ، الأمر الذي ينعكس إيجابا على مستواهم المهني ويصبحون قادرين على تقديم الأفضل (جاري، بعوش، قرقور، 2019، ص23).

إذ تعد حصة التربية البدنية جزءا مندمج في النظام التربوي الشامل، تسعى إلى تكريس طموحات الأمة الصحية والثقافية والاجتماعية والخلوقية، شأنها شأن بقية المواد التعليمية الأخرى، بإيجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال وبما يجعل منهم مواطنين فاعلين، قادرين على الاضطلاع بأدوارهم في كل مجالات الحياة على أكمل وجه ففي ظلّ المقاربة المعتمدة " المقاربة بالكفاءات " وفي منظورها العام للتعلّم حيث المتعلّم محور الاهتمام في العملية التعلّمية، تماشيا مع قدراته البدنية والنفسية الحركية والمعرفية، تصبح فضاء مميّزا بما توفره من تنوّع للأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية، وخاصّة التي تقوم على روح التعاون والمواجهة والإبداع والتعبير، وما يتطلّب من المتعلّم من تكييف لتصرفاته وسلوكياته مع ما يتوافق والوضعية المعيشية (منهاج التربية البدنية والرياضية، مارس 2015).

حيث يذكر (أحميدة، جرمون، 2019، ص 204-205) أن نتائج العديد من الدراسات أشارت إلى وجود مستويات مرتفعة في الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون في مهنة التعليم ووجود مصادر وأسباب متعددة أدت إلى ارتفاع مستوى هذه الضغوط، وأن التعرض المستمر لمصادر الضغوط من جهات مختلفة (تلاميذه، زملائه، ومجتمعه والإدارة) من قبل المعلم من شأنه أن يؤثر على صحته الجسدية والنفسية وبالتالي تؤثر على تأدية واجباته داخل المؤسسة على أحسن وجه ومن جهة أخرى فإن تزايد الضغوط المهنية الملقاة على عاتق المدرسين قد تسبب لهم ضغوط كبيرة تصل في بعض الأحيان إلى درجة الاحتراق النفسي والتوتر والقلق والاحباط، وخاصة إذا كان المدرس يتميز بصفاء وسماة شخصية لا يستطيع بها مجابهة الضغوط.

ولتقديم دراسة منهجية متكاملة الجوانب، فقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب، الأول مدخل عام للتعريف بالبحث تطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة، وصياغة فرضيات الدراسة، وكذا أهمية الدراسة والأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، وبعدها تحديد المفاهيم والمصطلحات، أما الجانب الثاني فيشمل الخلفية المعرفية النظرية والتي قسمت إلى محورين أساسيين تبعا لمتغيرات الدراسة تمثلت في المحور الأول حول الضغط المهني والمحور الثاني حول أستاذ التربية البدنية والرياضية، وبعدها الفصل الخاص بأهم الدراسات المرتبطة بالبحث، أما الجانب الثالث

## المقدمة

---

فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية وضم فصلين، الأول حول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية وأهم خطواتها، المنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجات البيانات، والثاني لعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الدراسات المرتبطة ومعرفة الباحث، وفي الأخير قمنا بتقديم استنتاج عام لهذه الدراسة، وكذا بعض التوصيات والاقتراحات التي تعمل على فتح آفاق جديدة للبحث في هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى.

مدخل عام

التعريف بالبحث

- تمهيد:

يعتبر الجانب النظري هو الجانب الاول الذي نستهل به مذكرات التخرج، والذي يحوي جميع المعطيات النظرية و المعرفة الخاصة بمتغيري البحث (المستقل و التابع).  
حيث تم تخصيص هذا الفصل للتطرق محورين أساسيين، حيث تضمن المحور الأول الضغط المهني، وهذا باعتباره موضوع ذا قيمة وأهمية كبيرة في الوسط التربوي، أما المحور الثاني فيضم أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر من أهم محاور العملية التعليمية، وركيزة أساسية في المنظومة التربوية ككل.



## 1- الإشكالية:

لاشك أن التسارع الحاصل على جميع الميادين والأصعدة لاسيما منها التغيير الاقتصادي والاجتماعي وكذا التكنولوجي قد ساهم إلى حد كبير في زيادة تعقيد أساليب الحياة المختلفة مما شكل عبئا إضافيا للفرد في خضم التنافس والسعي من أجل مواكبة ومجاهاة صعوبة الحياة وذلك التطور الحاصل. الشيء الذي ساهم في زيادة ضغوط الحياة خاصة في القرن الحالي والذي أطلق عليه الكثير من الباحثين "عصر الضغط النفسي" وكذا "عصر القلق" لما فيه من متطلبات الحياة الصعبة.

فالتطور السريع الذي يشهده العالم اليوم وعالم الشغل أدى الى مضاعفة الجهود لأجل التغيير في شتى المجالات والميادين، الاجتماعية التنظيمية والاقتصادية وحتى السياسية، الأمر الذي جعل منظمات والمؤسسات تعاني من عدة مشاكل خاصة منها المتعلقة بالعنصر البشري وذلك من خلال محاولة إرضائه والتخفيف من حجم معاناته جراء ما يحصل له من ضغوطات مهنية داخل وخارج عمله (عبيدي، 2012، ص2).

وقد أشار "طلعت منصور" إلى ذلك ضمن قائمة الضغوط النفسية للمعلمين "أن ظاهرة الضغوط من أكثر الظواهر اهتماما لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها ونتائجها طفل أو مراهق أو راشد في مجالات الحياة" (طلعت منصور، فيولا الببلاوي، 1998، 13)، وبالتالي محاولة الكل الظفر بما يتماشى وطموحا تهم.

والضغوط هي مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية التي تختلف من فرد الى آخر، وهي تكمن في سوء استجابة الفرد وسوء مواجهته لمطالب المحيط والتي تؤدي بدورها الى سوء التكيف وتوافقه مع مطالب الحياة (عبيدي، جبالي، 2015، ص 281).

إلا أن صعوبة الحصول على ما يصبو إليه الإنسان في خضم التنافس القائم بين الأفراد قد يشكل له عائقا نفسيا وعبئا ثقيلًا بسبب عدم بلوغه مبتغاه الشيء الذي قد يشكل عدم التوافق واللاتزان في الحياة يتمخض عنها آثار سلبية من شأنها أن تشل حركة الإنسان وتجعله عاجزا على تأدية مهامه وقد لا ينعكس ذلك على الحالة النفسية للفرد فحسب بل يتعدى ذلك إلى الحالة الجسمية والاجتماعية على حد سواء. ذلك ما يؤكد محمد حسن علاوي في كتابه سيكولوجية الاحتراق، للاعب والمدرّب الرياضي نقلا عن سيلبي "أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة مختلفة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصفة سلبية على الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية". (محمد حسن علاوي، 1998، 13)

وقد أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على العمال - أنظر الدراسات السابقة أن عدم التوافق والاتزان في المهنة وعدم تحقيق الطموح قد يؤدي إلى تزايد مستويات الضغوط وقد يصل أحيانا إلى أعلى المستويات أو ما يسمى بالاحتراق النفسي وهي آخر مستويات الضغط.

فالكثير من الموظفين باختلاف وظائفهم يتعرضون الى أحداث ومواقف وحالات تسبب لهم الضيق والتوتر والقلق ومنهم الاساتذة الذين يتعرضون الى مجموعة من الضغوط المتعلقة بعملهم سواء تعلق بالتلاميذ أو الاداريين او زملائه أو الامكانيات المادية في المدرسة، وأسباب هذه الضغوط تؤثر على أدائه التدريسي (أحميدة، جرمون، 2020، ص202).

ويعتبر الضغط المهني للمدرسين أحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين العوامل الأساسية في اختلال النظام التربوي ومعاونة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس ، وضمن هذا الإطار فالضغط يشير إلى وجود مسببات أو مصادر خارجية، وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة ، ولقد اتفق معظم المهتمين بموضوع الضغط من بينهم هانس سيلبي 6291 م على أن المواقف التي تدرك بأنها ذات متطلبات تفوق قدرات وإمكانات الفرد في التعامل معها تمثل ضغوطا بالنسبة له.

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال المهني ومدى تكيف العام ل لعمله، حيث شملت بالدرجة الأولى عمال المصانع وكذا السائقين وعمال المستشفيات منهم الأطباء والمرضى، أما في المجال الرياضي فقد شملت المدربين واللاعبين، ولم يكن الأستاذ في غنى عن التعرض لظاهرة الضغط بالنظر للرسالة الجسيمة الملقاة على عاتقه، وإذا كان من المتوقع أن يكون دور الأستاذ هاما إلى هذه الدرجة نظرا لما يضطلع به من أدوار ووظائف متعددة في بناء الأمة فإن الاهتمام اللازم بالأستاذ قد يضمن دون أدنى شك للتعليم بلوغ أهدافه وغاياته وذلك تيمنا بالمقولة التربوية السائدة "لا يمكن لأي نظام تعليمي أن يرتقي أعلى من مستوى المعلمين فيه. وقد لا يتأتى ذلك إلا ذلنا الصعوبات التي تواجه الأساتذة والعراقيل التي من شأنها أن تعيق أدائهم وتؤثر على مردود هم الشيء الذي قد يزيد في تنامي ظاهرة الضغط لدى هاته الشريحة.

ولما كان الأستاذ أحد أركان العملية التعليمية فإن أي معوقات تعترض طريقه تحول بالتالي دون أداء واجبه التعليمي على النحو الأفضل، وتؤدي الى احساسه المباشر بعجزه عن القيام بواجباته ومسؤولياته تجاه الأجيال التي يعلمها والمجتمع الذي يعمل فيه، وازاء هذا الصراع بين الواقع وما هو متوقع أن يقوم به الاستاذ فان ذلك يؤدي الى العديد من المشكلات التي تترتب على الضغوط التي يتعرض لها الاستاذ (أحمدي، 2017، ص152).

هذا ما ترمي إليه هاته الدراسة بغية تسليط الضوء على واقع أساتذة التربية البدنية والرياضة تحديدا وماهي أهم المشاكل والمعوقات التي تواجههم في مشوارهم المهني أو بالأحرى ماهي مصادر الضغط المهني لدى هاته

الشريحة، ومن خلال ما سبق تم طرح التساؤل العام التالي: هل يعاني أستاذ التربية البدنية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الإدارة، العوامل البيئية والاجتماعية التي يعيشها الأستاذ؟  
التساؤلات الجزئية:

1- هل يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية.

2- هل يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة.

3- هل العوامل البيئية والاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه.

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة:

يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الإدارة، وكذا العوامل البيئية والاجتماعية للأستاذ.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية و التي سببها الوظيفة و المهام الموكلة إليه.

2- يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة.

3- العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و سبب ضغوطات نفسية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

- الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

- الأهمية البالغة لموضوع الضغوط المهنية الأمر الذي جعل الطالبين يختاران هذا الموضوع للبحث في خباياه.

3-2- أسباب موضوعية:

- قلة الدراسات في حدود اطلاع الطالبين التي تناولت هذا الموضوع رغم الأهمية الكبيرة التي يحتلها الاستاذ في العملية التربوية.

- رغبة الطالبين في التعرف على موضوع الضغوط المهنية وكذا سبل الحد منها لدى الاساتذة.

- تسليط الضوء على هذه المشكلة التي تمس شريحة مهمة في المجال التربوي وهم فئة الاساتذة.

4- أهمية البحث:

تستمد أهمية الدراسة من طبيعة الموضوع ، ويعتبر موضوع الضغوط المهنية من المواضيع الهامة جدا والتي يجب أن تعنى باهتمام كبير من طرف الباحثين بصفة عامة وفي المجال التربوي بصفة خاصة نظرا لأنه يعتبر من

بين أهم القطاعات، وذلك لتأثير الكبير على القطاعات الأخرى، وبالتالي فتوفير الجو الملائم للأستاذ سوف يعود بالإيجاب عليه وعلى التلاميذ، وسنحاول في هذه الدراسة معرفة مصادر الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل تقايدتها أو التقليل من حدتها، كما تتجلى أهمية الدراسة بأنها يمكن أخذ نتائجها بعين الاعتبار من قبل باحثين آخرين مستقبلاً.

#### 5- أهداف الدراسة:

#### هدف البحث الحالي إلى:

- تسليط الضوء على مصادر الضغط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على الضغوط المهنية للأساتذة التي تعود للوظيفة والمهام الموكلة اليه.
- التعرف على الضغوط المهنية للأساتذة من طرف الادارة.
- التعرف على العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ وتؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و تسبب ضغوطات نفسية له.

#### 6-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

يحاول الطالبان من خلال عرض مصطلحات الدراسة إلى توضيح أبرز المصطلحات البارزة والواردة في الدراسة الحالية بغية استقرار معانيها لدى القارئ، ومن ثمة ارتى الطالبان أن تكون التعاريف الاصطلاحية و الإجرائية للدراسة الحالية كالتالي:

**الضغط:** ويرى توماس THOMAS (2003) بأنه: "حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها". (THOMAS, 2003, P6).

وهي بذلك تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزمها نوعا ما إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية.

\* **الضغط المهني:** هي مواقف ضغط تواجه الفرد أثناء ممارسته لمهنته وتحدث عادة نتيجة لادراكه أن متطلبات تلك المهنة تزيد من قدراته وامكانياته، وتمثل له مصدر خوف وتهديد (لجبال، 2018، ص30).

هو مجموعة العوامل والاسباب والظروف الخارجية التي تحيط بعمل مدرس التربية البدنية والرياضية في مجال التدريس وتسبب لهم حالة من التوتر والاحباط والقلق (أحميدة، جرمون، 2020، ص206).

وهو حدث أو موقف يشعر الفرد العامل بعجز أو صعوبة في القيام بأداء مهام وظيفته الموكلة إليه، وينتج عن مواجهة هذا الحدث أو الموقف حالة من التوتر والقلق.

\* **ضغط الأستاذ:** يرى محمد(2002) أن ضغط الأستاذ بأنه شعور الأستاذ بالضيق والعجز عن السيطرة على المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة، بسبب سلوك التلاميذ وسوء العلاقة بين الأستاذ وزملائه وعدم الرضا على العائد المادي وتدني المكانة الاجتماعية للأستاذ، وغيرها من العوامل المكونة لبيئة العمل. (محمد، 2002، 17).

وهي بذلك العوامل المتعلقة بالمهنة أو الشخص التي تتسبب بإحساس الفرد بضغط وقلق، وغالبا ما توجد مصادر الضغوط أو مسبباتها في بيئة العمل الخاصة به.

\* **أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

مدرّب يحاول بالقوة والمثال وبشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام التي يسندها إليهم، وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها، كيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية (دندس، 2003، ص180).

\* **حصة التربية البدنية والرياضية:**

يعرف حوداشي (2010، ص9) التربية البدنية والرياضية على أنها عملية تربية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر أحد فروع التربية العامة وهي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلائم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على الارتقاء به وتطوره.

# الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية

النظرية للدراسة

المحور الأول: الضغط

المهني



## 2-1-1- الضغط المهني:

### 2-1-1- مفهوم الضغط:

لا شك أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين، وذلك ما تفسره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بشكل عام، ولقد أخذ مصطلح ضغوط العمل عدة مسميات في الوطن العربي ، فتارة يأخذ اسم الضغوط المهنية والضغوط الإدارية وأخرى التوتر التنظيمي وكذا ضغوط الوظيفة والإجهاد في العمل.(هيجان، 1998، ص 47).

ويرى كل من السرطاوي والشخص (1998) أن مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم تعرض إلى كثير من الاختلاف عند تحديده فهناك إرباك وخلط في وجهات النظر التي حاولت تعريف الضغط، فقد عده بعض الباحثين مثيراً، بينما عده آخرون استجابة، ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعلية بين المثير والاستجابة. (السرطاوي، الشخص، 1998، 21)

كما أن الضغوط تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها. ويتسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي و تهديد الذات، نظراً لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة، وهذا ما يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب، ويلاحظ أن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف طبيعتها وحجمها وخصائص الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

وقد أشار خليفات وزغلول (2003) على ما ذكره كرنيتير وكنيكي (Kreinter;Kiniki) بأن استجابة الفرد للضغوط تعتمد إلى درجة كبير على خصائصه الشخصية وحالته النفسية عند مواجهة الحادث الضاغط، فالضغوط تختلف في شكلها تبعاً للفروق بين الأفراد والبيئة المحيطة وطبيعة الدعم الاجتماعي. (خليفات ، الزغلول ،2003، ص ص 61- 87).

### 2-1-2- المفهوم الاصطلاحي للضغوط:

تعرف الضغوط بأنها عبارة عن عملية تقويم لأوضاع بيئية واجتماعية ويترتب عن ذلك ردود فعل من قبل الأفراد نحو هذه المواضيع، وأن الضغط ينتج بينما تكون المتطلبات في البيئة أو العمل أكبر من أن تحملها القدرات والمصادر المتوفرة للفرد (الطيّطري، 1994، 181).

أما بارون (BARON) فيشير إلى أن الضغوط المهنية، تستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين، تشير فيهما الأولى إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل وتسبب له الضيق والتوتر (المصادر الخارجية للضغوط) أما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب الماهر.

(صادق، 1993، 100).

كما يمكن تعريف الضغوط بأنها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عملا لأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أوفي حالتهم النفسية والجسمانية، أو في آدائهم للأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط. (عبد الجواد، 2000، 15).

### 2-1-3- النظريات المفسرة للضغط:

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية و المهنية من أكثر المواضيع اهتماما في العصر الحالي حتى نكاد نجزم أن تكون في أولويات هذا العصر لما لها من أثار جمة تع ود على الفرد و لمجتمع على حد سواء وقد انتشرت هذه الظاهرة انتشارا واسعا بين الأوساط العلمية حيث احتواها العديد من الباحثين في مجالات شتى كمجال علم النفس بفروعه وكذا ا لمجال الرياضي والمهني، وقد شملت تلك المواضيع كل الفئات العمرية لاسيما من ها النشء والمراهقين والكبار من كلا الجنسين.

وقد تناول العديد من الرواد والمهتمين بتفسير ظاهرة الضغط عدة نظريات ونماذج من شأنها الوقوف على مكوناتها وكذا عناصرها على الرغم من اختلاف زوايا تناولها وحسب تخصص كل منهم، ولأبأس أن نعرض على بعض النظريات والنماذج التي تناولت ظاهرة الضغط بالدراسة.

**أولاً) نظرية "والتر كانون":** "walter canon" الذي يعتبر من الأوائل ال ذينا استخدموا عبارة الضغط حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ emergency-responce أو رد الفعل العسكري militaristic responce بسبب إرتباطه بلاءنفعال القتال أو المواجهة (nelanquick، 1996). وقد إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي في بحوثه على الحيوانات ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. وقد أوعز ذلك إلى أن مصادر الضغط الإنفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن.

حيث كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي homeostasis أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات.(علي عسكر ،2003،ص42)

**ثانيا) نظرية "هانز سيليه":** "Hans Selye" يعتبر سيليه من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط وذلك من خلال كتاباته وأبحاثه ومحاضراته خاصة في ا لمجال الطبي بتاثير الضغوط على الإنسان (parkinson & colman, 1995) وقد قسم سيليه مجموعة الأغراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل.

- مرحلة الإنذار أو التنبيه: "alarm phase" وتمثل مرحلة الإنذار أو رد الفعل الأول عندما يشعر الفرد بالتهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس ليتهيئ الجسم لعملية المواجهة وتعرف هذه التغيرات بالإستشارة العامة.

- مرحلة المقاومة "Risistance phase" والتي ينتقل فيها الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد وبالتالي التكيف معه لفترة محددة.

- مرحلة الإستتراف: وهي المرحلة الأخيرة و التي تستنفذ فيها الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصدوم والمقاومة والتي تؤدي في بعض الحالات إلى الموت .(عسكر:2003،ص44).

ثالثاً) نظرية "فرانكنهوزر": "**Marianne Frankenhaenser**" وقد أبرز دور وأهمية المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة، وقد أظهرت دراسته أن الزيادة في إفراز الهرمونات لا تقتصر على المواقف المزعجة وغير المرغوب فيها بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد.

(علي عسكر،45)

رابعاً) نظرية "ريتشارد لازاروس": "**Rechard Lazarus**" وقد انصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة حيث اتفق مع والتر كانون في كون الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وقد أكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثمة الحكم على الموقف المواجه و تصنيفه فيما يتعلق بالضغط وقد حرص في كتاباته على أن الضغوط الناتجة على الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصور مباشرة وإنما يستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد.

وقد اتفق مع العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية نذكر منهم على سبيل المثال لالحصر " روبرت كهن" Robert Kahn الذي ركز على الأدوار الاجتماعية والتوقعات الشخصية كمسببات للضغوط، وكذا هاري ليفنسون Harry Levinson الذي تتناول الضغوط النفسية من منظور التحليل النفسي.(عسكر ،45)

خامساً) نظرية "موري" **Moray** : ويعتبر أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن المفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي 1978) ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موري بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا  $\beta$  stress ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا  $\alpha$  stress ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح موري أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويذكر أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاج بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عليه مفهوم ألفا (هولوليندزي 1978) نقلا عن (شوقية إبراهيم السمدوني، 2003، 100)

سادسا) نظرية سبيلبرجر: ويشير إلى كون القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة *trait anxiety* والقلق كحالة ويقول بأن القلق كسمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن ويعد استعداد أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة (سبيلبرجر، 1972) وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا سببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا، كما يميز سبيلبرجر بين القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص علي أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية " سبيلبرجر " قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (شوقية إبراهيم السمان وني 99 ، 100)

## سابعا) نظرية " هب " Hebb

لقد اهتم " هب " Hebb بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقة علي عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد "هب" أن العمل ذات المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعان من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت علي قدرة الفرد علي الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق وبالتالي قدرة الفرد علي التركيز وتقل قدرته علي الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدي إلى الإنهك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة علي الأداء (فاروق السيد عثمان: 2001 ، 104 ) .

### 2-1-4 أنواع الضغط:

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع للضغوط، ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة، وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

#### \* الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة :

هناك الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول، مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ أو الزواج الحديث، إلى غير ذلك من الضغوط المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة. ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا كبيرا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية، أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

#### \* الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية:

تنقسم الضغوط كذلك إلى ضغوط إيجابية، وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، وضغوط سلبية وهي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان النفسي، وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد.

\* **الضغوط الإيجابية:** قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك، إنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون الحالات (الوجود مسئمة)، والضغط يوفر

أيضا حسن الإلحاحية والتقيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة (سمير شيخاني، 2003، 14).

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافظ الضغط خاصة عند تقيد الفرد بتوقيت في إنجاز أعماله من شأنه دفعه لإتمامه ما ينعكس على إنتاجية عمله.

\* الضغوط السلبية: قد يكون للضغط المفرط، والممتد وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذا ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدّر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث (سمير شيخاني، 2003، 13).

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط تدفع في الواقع ثمنها

بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل. (عبد العالي، 1986، 75).

## 2-1-5- مصادر الضغط المهني:

يرى الدارسون أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين: الأولى ترى ان المصدر الرئيس للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة، ومن ثم فإن الوظائف تختلف في متطلباتها وما تنتجه من فرص الإنجاز وكذلك يختلف المعلمون في قدراتهم وحاجاتهم، فما يشكل ضغطا لأحد المعلمين قد يكون شكلا من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى معلم آخر. (رفقي عيسى، 1995، 117).

\* مصادر تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها ومن بينها:

- ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية: وتشمل عوامل مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموع 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، والازدحام. وتشمل المداخل الأخرى الجانب الانفعالي، الحمل البيئي، قلة الإثارة، ومدخل السلوك المقيد، وهي جميعها ترتبط بشكل أو بآخر باستجابات سلوكية متباينة من جانب من يتعرض لها. فعلى سبيل المثال، مدخل السلوك المقيد يتعلق بالحالة التي يجد فيها الفرد نفسه غير قادر على التحكم أو التصرف في بيئة مزدحمة أو غير منتظمة. وتكمن خطورة استمرار عدم التحكم في وصول الفرد إلى حالة تعرف بالعجز

المتعلم أو المكتسب LEARNED HELPLESSNESS والتي تؤدي في حالة استمرارها إلى اختلال التوازن في الصحة النفسية للفرد. (علي عسكر، 2003:116)

- **ضغوط فردية:** وتتمثل في صراع الدور وغموضه و العبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة، وهذه الضغوط ترتبط بالمهنة.

- **ضغوط اجتماعية:** من أهم عوامل نجاح أو فشل أي بيئة عمل تلك العلاقات الرسمية في العمل بين الأفراد، حيث أن العلاقات الجيدة تجعل الأفراد يتفاعلون فيما بينهم وبذلك تتحقق أهداف المؤسسة التربوية، حيث تختلف العلاقات باختلاف إطارها فقد تكون بين الأستاذ والمدير وقد تكون بينه وبين الموجه إلى جانب العلاقة مع الأساتذة الزملاء، وقد تشكل هذه العلاقات مصدر من مصادر الضغط لدى الأستاذ، فالمدير والموجه المتسلط أو الانطوائي أو المركزي تكون العلاقة بينه وبين الأساتذة ضعيفة مما لا يخدم أهداف العملية التربوية، وتعيق أداء هذا الأخير وتزيد من حدة الضغط، وكذلك بالنسبة للعلاقة مع الزملاء خاصة إذا اتسمت بالتخوف والحذر والتنافر الشيء الذي قد يخلق صراعات من شأنها زيادة حدة الضغط.

- **ضغوط تنظيمية:** وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة.

- **مصادر ترتبط بالخصائص الشخصية:** يعد نمط الشخصية إحدى المصادر التي لها دور كبير في الاستجابة للضغوط في مجال العمل لدى الأستاذ خاصة إذا كانت هذه الشخصية تعاني من أمراض أو قلق أو خلاف، حيث نجد الأساتذة الذين لهم من الشخصية القلقة عادة ما يتأثرون بالمواقف الضاغطة أكثر من غيرهم، وذلك لأن ردود أفعال هذه الشخصيات نحو مسببات الضغوط غالبا ما تتسم بالمبالغة في التفكير في الأحداث المسببة للضغوط بعد زوال المؤثر، حيث تصبح المواقف السيئة عالقة في ذهنه ويصعب التخلص منها. إذ تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط (عبد الله، المير، 1996، 318-319).

وقد طور السمدوني، (1994) نموذجا للضغوط العملية لمعلم التربية الخاصة يشتمل على المصادر الضاغطة لتلك المهنة والمؤدية للشعور بالإرهاك. إضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على تعرض المعلمين لتلك الضغوط عند مزاولتهم لعملهم. وقد حدد تلك المصادر بمصدرين أساسيين هما :

- **مصادر مهنية (مؤسسية) ضاغطة:** وتتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار، والأعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم . طبيعة المهنة، والضغط الناشئ من الطلاب أنفسهم وخصائصهم، والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية سواء من المدير أو الزملاء أو المشرفين.

- مصادر فردية (شخصية): مما تنعكس عن عدم الرضا عن العمل و عدم الرضا عن الحياة. إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة (السمادوني، 1994، 62-120).

## 2-1-6- الآثار والنتائج المرتبطة بالضغط:

لاشك أن ارتباط الإنسان بالضغوط خاصة في عصرنا الحالي لا يمكن بأي حال من الأحوال تجنبه أو تقاويه، كونها أصبحت ملازمة له وذلك لما افرزه نمط الحياة المعاصرة، إلا أن مجابهة الضغوط قد تكون متاحة للبعض وتستعص على البعض الآخر، فمقاومتها تختلف من شخص لآخر حسب نمط شخصية كل منهما وكذا قدراته على مواجهة وإدارة الضغوط.

حيث تمثل الضغوط تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث بسبب عوامل متعددة متعلقة بالفرد نفسه وعوامل متعلقة ببيئة عمله، وما يلاقيه فيها. وبالتالي قد يكون للضغط آثار ونتائج سلبية تعود على الفرد في حد ذاته وكذا بيئة العمل، على الرغم من كون الضغط ليس بالضرورة سلبية في مجال العمل، لأن له في بعض الأحيان لها جوانب إيجابية تعمل على حث العامل بالالتزام بالمهام المنوطة به والالتزام بالأوقات المحددة في إنهاء الأعمال، خاصة إذا كانت تلك الضغوط معقولة وفي حدها الطبيعي المعتدل.

وقد تظهر انعكاسات الضغط في صورة اضطرابات نفسية أو تغيرات فيزيولوجية للفرد أما بيئة العمل فقد تكون آثار وانخفاض مستوى الأداء والدافعية للعمل وغياب الرضا الوظيفي إلى جانب التغيب وعدم القدرة على العمل.

### \* نتائج وآثار الضغط على الفرد:

قد لا يستطيع الفرد التوافق مع المهام الملقاة على عاتقه فيتشكل بذلك الضغط خاصة إذا لم يستطع الفرد مواجهة تلك الضغوط ومعرفة كيفية التعامل معها وإدارتها، مما ينتج عنه عدة آثار لاسيما منها النفسية والجسمية وكذا الذهنية بالرغم من تفاوتها من فرد لآخر.

وقد أشار علي عسكر (2003) إلى جملة من الأعراض والآثار المترتبة عن تعرض الفرد للضغط وقد حصرها في أربعة آثار وهي:

- الآثار الجسدية: **PHYSICAL SYMPTOMS** والتي تظهر من خلال الأعراض التالية مثال الصداع بمختلف أنواعه، ألم الرأس والعضلات، التعب، وفقدان الشهية.

- الآثار الإنفعالية: **EMOTIONAL SYMPTOMS** والتي تظهر هي الأخرى من خلال الأعراض التالية كسرعة الإنفعال، تقلب المزاج، العصبية، العدوانية والإكتئاب.



- الآثار الفكرية والذهنية: **INTELLECTUAL SYMPTOMS** والمتمثلة أساسا في ظهور عامل النسيان، صعوبة التركيز، تزايد عدد الأخطاء ، انخفاض الدافعية للعمل، اضطراب وتشتت التفكير.

- الآثار الخاصة بالعلاقات الشخصية : **INTERPERSONEL SYMPTOMS** والتي تظهر من خلال عدم الثقة المبررة في الآخرين، تجاهل الآخرين، لوم الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.(عسكر،2003، 51 . 55).

\* نتائج وآثار الضغط على بيئة العمل:

- قد تتعدى آثار الضغط المهني الأستاذ لتتعداه وتتعكس على بيئة عمله، إذ توجد علاقة إيجابية بين تعرض الأستاذ للضغط وبين انعكاسها على بيئة العمل، إذ أن عدم توافق الأستاذ في مهنته قد يؤثر بشكل أو بآخر على نظام المؤسسة وإطارها العام، لاسيما على مستوى علاقات الأستاذ بالمشرفين عليه والزملاء وقد ينعكس كذلك حتى على تلاميذ ه وبالتالي قد يزيد ذلك من حدة الضغط لديه ويشعره ذلك ب
- الشعور بالنفرة من التدريس والملل من الفصل والتلاميذ.
  - انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة الداخلية والخارجية.
  - عدم الاهتمام بالإعداد للدرس، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت.
  - التأخر في الذهاب للفصل وعدم متابعة واجبات الطلاب.
  - لإكثار من ذم الطلاب و اتهامهم بالكسل وعدم الفهم.
  - كثرة التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشك لعام.

\* آثارها على التلاميذ:

التلاميذ مركز التعليم، فأى خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية، خاصة الأستاذ يكون أثرها كبيرا عليهم. وفي هذه الحالة، فالأثر مباشر وعميق. فالطالب الذي يرى الأستاذ لا يبالي بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور أو لا يهتم بالواجبات المدرسية سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام بهذه الأشياء. وبرود الأستاذ في أدائه لدرسه سيفقد الطلاب الدافعية للتعلم، مما يجعل الدرس مملا. وهذا بدوره يزيد من الضغط المهني لدى الأستاذ.

\* آثارها على جو المؤسسة التربوية العام:

تعاون الأساتذة ونشاطهم أساس نجاح المدرسة. والأستاذ الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة. بل قد يزيد الأمر سوءا بأن يأخذ في تثبيط زملائه من العمل الجماعي والتعاون في نشاطات المدرسة.

فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط. فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة.

وهذا الجو أيضا يزيد في الضغط المهني للأستاذ، بحيث تنتسج دائرته، فبدلا من الفصل تصبح المدرسة ذا تها غير مريحة له، فلا يشعر بالرغبة فيالبقاء فيها.

## 2-1-7- إستراتيجيات التخفيف من ضغط الأستاذ:

إن التخلص نهائيا من الضغط في العصر الحالي يعد ضربا من الخيال في خضم تسارع الأحداث وتطورها الشيء الذي زاد من عبء الفرد، وبالتالي ارتبط مصطلح الضغط ارتباطا وثيقا مع الفرد بشكل عام والعامل بشكل خاص، والأستاذ هو الآخر لا يخرج عن نطاق العمال وهو بالتالي عرضة للضغط في مهنته لما له من مهام جسيمة وأعباء كثيرة، لكن ومهما تعددت الضغوط وكثرت نتائجها، فإن الكثير من المهتمين بشؤون الضغوط المهنية حاولوا إعطاء أو بالأحرى حاولوا إيجاد سبل من شأ نها التخفيف والتقليل من حدة الضغط المهني.

\* **الفرع إلى الله:** قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحيانا تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه ضغط من شأنه زعزعته وتثييطه، ولاشك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة، حيث يدرك قدر الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط، خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء وذلك مصداقا لقوله تعالى: "امن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء". (النمل، 62).

\* **الاستشارة الطبية:** إن الاستشارة الطبية في حالات الضغط المهني تعد أساسا لاغنى عنه، فالتشخيص المبكر لأعراض الضغط قد يساهم إلى حد كبير في تقادي العديد من المشاكل النفسية والصحية، التي قد تتعكس بالسلب على الفرد نفسه وعلى بيئة عمله في آن واحد، ولاشك أن مهنة التعليم تعد من بين أكثر المهن التي يتعرض لها أصحا بها للضغط المهني لما لها من أعباء فالاستشارة الطبية من حين لأخر قد تعود بالفائدة، خاصة إذا ما لوحظ على الأستاذ بعض مظاهر التوتر والقلق وكذا عدم الدافعية للعمل.

\* **تحسين بيئة عمل الأستاذ:** لاشك أن توفر بيئة عمل مناسبة قد تضمن إلى حد كبير استقرار مهني للأستاذ مما ينعكس على مردوده، خاصة إذا أحس هذا الأخير بثقة مرؤوسيه ومساند تهم وتدعيمهم له، من خلال جملة من الحوافز المعنوية والمادية اعترافا له بمجهوداته المبذولة قد يكون لذلك وقعا إيجابيا في نفسية الأستاذ مما يساعده على تكثيف الجهود وتخطي الصعاب التي من شأ نها تأجيج عامل الضغط، ولاشك أيضا أن عامل العلاقات الطيبة بين الزملاء في المهنة يشعر الأستاذ بالراحة والاطمئنان ويدفعه إلى لمساهمة في الأعمال المشتركة داخل المؤسسة ويجعله يوسع الاستشارة بينه وبين زملاءه مما يسهل في إيجاد الحلول للمسائل التي قد يواجهها من خلال تبادل الآراء والتجارب والاستفادة منها.

\* **ممارسة الرياضة والهوايات:** في الكثير من الأحيان ينصح الأطباء بممارسة النشاط البدني الرياضي، لما له من فوائد جمة في تعديل مزاج الفرد وتجديد نشاطه، خاصة في الأوقات التي يكون معرض للقلق والضغط النفسي

والمهني، لذا فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي قد يساهم بحد أو بآخر في التخفيف من حدة الضغط لدى الفرد العامل. ولع للجوء الفرد أو العامل إلى بعض هواياته قد يخرجها نوعاً ما من روتين العمل اليومي ومن أعباءه الشيء الذي قد يكون متنفساً لآبده منه حتى يعبر من خلاله على مكوناته من خلال إبداعاته.

## 2-1-8- مفهوم الضغط النفسي:

تعرف السمادوني (1993) الضغوط النفسية بأنها حالة نفسية تتعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (العزير، أبو أسعد، 2008، ص25).

كما تعرف الضغوط النفسية بأنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة (إبراهيم، 2014، ص196)، ويعرفها (Sely) بأنها مجموعة أعراض متزامنة مع التعرض لموقف ضاغط (درويش، 2014، ص213).

### \* مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو "هانز سيللي" الذي بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها هانز سيللي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تمر من خلال ثلاث مراحل وهي:

#### - المرحلة الأولى:

✓ وتسمى استجابة الإنذار: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

#### - المرحلة الثانية:

✓ وتسمى بمرحلة المقاومة: فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون فيها الإنسان قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة

الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الافرزات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

- المرحلة الثالثة:

✓ وتسمى الإنهاك أو الإعياء: فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة، ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان الإنسان يتمتع بقدرة للاستجابات التكيفية فإنها تساعد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة (النوايسة، 2013، ص ص 23-24).

\* كيفية مواجهة الضغوط المختلفة:

نظراً لأن الضغوط الشديدة تسبب آلاماً للفرد وتعرضه للمخاطر فإنه من الضروري أن يتجنب التعرض لها، وفيما يلي عدة اقتراحات لمواجهة هذه الضغوط:

- لا تفعل عدة أشياء في نفس الوقت.
- عندما تشغل بعدة أشياء فإنك تقلق من أجل عمل كل شيء من هذه الأشياء.
- خطط ليومك وقرر ما الأشياء التي ينبغي عملها في كل وقت من أوقات اليوم.
- اعط نفسك وقتاً للراحة والاسترخاء كل يوم.
- احتفظ بجسمك صحيحاً وينبغي أن تحصل على وقت كافٍ للنوم وأن تتناول طعاماً جيداً ومناسباً في كل وجبة من الوجبات الغذائية.
- عندما تواجه مشكلة فإنه ينبغي عليك أن تفكر في ثلاثة أو أربع حلول ممكنة، فحل المشكلة يكون أسهل كلما تعددت بدائل الحل، ولا يوجد حل واحد فقط لأي مشكلة.
- جرب الحل الذي تقرر أنه أفضل اختيار لك والذي يمكن أن يحل المشكلة التي تواجهها.
- عندما تشعر بالضغط ولا تعرف ماذا تفعل فإنه من الأفضل أن تتحدث مع أحد أصدقائك في موضوع آخر بعيداً عن الموضوع الذي سبب لك ضغطاً.
- عندما تتدرب على مواجهة الضغوط فإن ذلك سيقول من الألم الجسمي لديك (منسى وآخرون، 2001، ص ص 426-427).

\* أهم القواعد لمعايشة الضغوط النفسية:

يرى إبراهيم (2014، ص ص 210-211) أن أهم القواعد التي تساعد الفرد على معايشة الضغوط النفسية والتغلب على نتائجها السلبية تتمثل في:

- اجعل أهدافك معقولة، فليس من الواقعي أن تتخلص من جميع الضغوط دائما من حياتك.
- معالجة الضغوط ومواجهتها أول بأول، لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها.
- الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا.
- الاقلال بقدر الامكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعذوانية وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- محاولة حل صراعات العمل والأسرة بأن تفتح مجالا للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
- تحسين الحوارات مع النفس، أي الحوار الايجابي مع النفس وتجنب تفسيرات للأمور بصورة كارثية مبالغ فيها.
- أن توسع من اهتمامك، وتوسع من مصادر المتعة.
- تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود والمعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى التصارع.
- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- تمهل وهدئ من سرعتك، وإيقاعك في العمل.
- تعلم أن تقول "لا" للطلبات غير المعقولة.
- وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه و بين تلبيةك لمتطلبات الآخرين.
- الاتجاه الصحي واللياقة البدنية بما في ذلك:
  - الرياضة.
  - النظام الغذائي المتوازن.
  - الراحة البدنية.
  - العادات الصحية الطيبة بما فيها تجنب التدخين.
  - احم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالتلوث والضجيج ..الخ.

المحور الثاني: أستاذ

التربية البدنية

والرياضية

## 2-2- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

الأستاذ هو حلقة الوصل الذي من خلاله يتم نقل المعلومات والمهارات وإيصال المفاهيم التربوية إلى المتعلم فإذا اعد المعلم إعدادا جيدا انعكس ذلك على عطائه وإبداعه كان ذلك الأثر الايجابي في شخصية المتعلم وسلوكه وفكره.

إن النظرة القديمة السائدة حتى الآن تذهب إلى أن أدوار أستاذة التربية البدنية والرياضية تقف عند المعرفة المرتبطة بالمهارات الحركية والوجدانية الموجودة في مناهج التربية الرياضية إلى التلاميذ وإعدادهم بدنيا ومهاريا وفق الأهداف العامة والخاصة للمناهج، ولكن النظرة الحديثة انبثقت من الأفكار الموضوعية والدراسات التربوية أقرت بان دور معلمي التربية الرياضية أكبر من أنه ناقل للمعرفة، وكسب المهارات الحركية المدرجة بالبرنامج التنفيذي لمناهج التربية الرياضية المقررة.

فأستاذ التربية البدنية والرياضية مطالب بعمل الكثير من الأدوار في عصر التغيرات السريعة، مطالب بان يكون ذو ثقافة رياضية واسعة وأن يكون طبيب نفسي واجتماعي ومربي خبير في استخدام الوسائط، التعليمية المساعدة في عملية التدريس، كما أنه مطالب بالمشاركة في حياة المجتمع والأنشطة الترويحية الأخرى بالمدرسة وخارجها في البيئة المحلية وهكذا يتسع دور معلم التربية الرياضية وتتعدد جوانبه، كذلك لا نتصور دور المعلم ينتهي عند تركه المدرسة بل يمتد إلى خارج أسوار المدرسة في المجتمع المحلي (زغلول، السايح ، 2004، 188، 189).

ولعل من أهم العوامل التي تقرر مستوى كفاءة المعلم هو التأهيل المهني الذي توفره مؤسسات إعداد المعلمين، قبل ولوج ميدان العمل. وتعد مهنة التعليم من المهنة الفنية الدقيقة التي تحتاج إلى إعداد جيد لمن يقوم بها، فهي ليست مجرد أداء آلي يمارسه أي فرد لديه معلومات في حقل أو حقول معينة من المعرفة ولكنها مهنة لها أصولها وعلم له مقوماته فضلاً عن أنها ممارسة تربوية تقوم على أسس وقواعد ونظريات، لذا ينبغي أن يعد المعلم إعدادا علميا ومهنيا خاصا يمكنه ممارسة مهنته بطريقة تجعله قادرا على نقل المعرفة إلى طلابه متمكنا من تنمية مواهبهم وصقلها وتشجيعهم على البحث والتتبع والتعلم الذاتي وهنا يختلف المعلم عن جميع أصحاب المهن الأخرى لأنه ينبغي أن يتقن ما يريد علمه لغيره كما ينبغي أن يتقن كيف يعلم.

من ثمة جاء هذا الفصل للتطرق إلى كل ما يكتنف هذا الأستاذ وما يضطلع به من صفات سمات شخصية وخصائص نفسية وبدنية، وكذا الأدوار والمهام المنوطة به

## 2-2-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن الباحث عن تعريف شامل وجامع لمفهوم الأستاذ قد يتيه في كنف التعريفات للخروج بتعريف موحد بالنظر إلى جسامه الرسالة الملقاة على عاتق هذا الأخير فضلا عن الأسماء العديدة التي تشير إلى معنى الأستاذ، إذ أننا نجد تارة يسمى أستاذا وأخرى معلم، وثالثة مربيا وغيرها بالمرشد....إلى غير ذلك من الأسماء المتداوله لدى

العديد من الباحثين والكتاب، وإن كان الاختلاف شكلي في التسمية إلا أنها تتفق كلها في مدلول واحد بالنظر إلى الرسالة الجسيمة التي يقوم بها هذا الأخير .

وقد حاول الكثير من الباحثين إعطاء تعاريف حاولت إبراز المدلول الحقيقي لهذا الأخير(الأستاذ)

\* **التعريف الاصطلاحي:** فالأستاذ قدرة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين ن المرشدين والمرشدين والموجهين والمتعلمين.

فهو عنصر أساسي في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية وهذا بتلبية احتياجات التكوين لكل تلميذ، بحيث أن مشاركتهم وتحسينا تهم تمثل علامات الفعالية ونجاعة الأسلوب البيداغوجي المطبق من طرفه وهذا نظرا للدور الذي يلعبه في العملية التربوية.(المفتي، 1996، 75 .79).

أما إبراهيم ناصر فيشير هو الآخر إلى الأستاذ على أنه إنسان مرشد وموجه إنه يسير دفة سفينة التعليم (ناصر، 1982، 131)، كما يرى إسحاق محمد بأن الأستاذ مصدر توثيق العلاقة التفاعلية لديه القدرة على كشف نقاط القوة والضعف عند تلاميذه مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم سلوك التلميذ والوقوف على أسباب تصرفه.(إسحاق محمد، 1982، 91).

ويقول سقراط أن الأستاذ كالقابلة التي تساعد المرأة الحامل على وضع جنينها فالأفكار موجودة عند المتعلم وما على الأستاذ إلا توليد تلك الأفكار بطريقة الجدل والحوار.(مرشد دبور، 1980، 56).

### 2-2-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لاشك أن شخصية الأستاذ تلعب دورا هاما وبارزا في التأثير على التلاميذ سواء بالإيجاب إذا ما كانت شخصية قوية فعالة ومنتزعة أو بالسلب إذا كانت غير ذلك ضعيفة وغير قادرة على العطاء بكل أشكاله التربوية والخلقية.

و نستطيع القول بأنها مجموعة من الصفات العقلية والخلقية والجسمية والإرادية التي يمتاز بها الشخص من غيره، فشخصية الإنسان هي نفسه مادام يؤثر في غيره ويتأثر به، وتبدو فيما يظهر منه من استقلال الفكر، وحضور البديهة وسرعة الخاطر وقوة الروح، فهي تجعل له نفوذا فعلا يسري أثره إلى هؤلاء الذين يعاشرهم ويختلط بهم (محمد عطية الأبراشي، 1993، 202)

ولما كانت الغاية من عمل الأستاذ هي التأثير الإيجابي في التلاميذ، وتربية ميولهم ونزعا تهم كانت شخصيته أقوى أثر من شخصية سواه، ويرى في هذا الصدد وليامز williams أن من يناط به إكساب القيم الاجتماعية يجب أن يكون مكتسبا لها بنفسه أولا كما أفادت بعض الدراسات أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها تأثير واضح على النمو الاجتماعي والانفعالي للطلاب.( أنور أمين الخولي، 1996، 158) كما وجد جيرسلد، سيموندز jersild & symond أن الأطفال في سن المدرسة يميلون إلى التوحد مع الأستاذ ذو الشعبية في المدرسة إلا أن القوى النفسية الدافعية مرتبطة أكثر بالقدر الذي يشبع احتياجات التلميذ....وهذا يؤكد



أن أستاذ التربية البدنية والرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص والصفات الجيدة بل هو إنسان وقائد قادر على تلبية الاحتياجات الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ. (الخولي، 1996، 158)

**\* الشخصية القيادية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:**

لقد قرر أرنولد ARNOLD أن أستاذ التربية البدنية والرياضية شخصية قيادية إلى حد كبير، بحكم تخصصه الجذاب وكذا وضعه بالنسبة للسلطة في المدرسة. الشيء الذي يفرض عليه الإطار القيادي سواء أراد ذلك أم لم يرد، كما يعتبر الوحيد من بين هيئه التدريس الذي يتعامل مع بعد غريزي في الطفل وهو اللعب وما يقترن به من متعة و بهجة وسرور. (أمين أنور الخولي، 1998، 34)

وقد أفادت الكثير من الدراسات أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلاميذ، لاسيما ما قدمه ويتي witty من خلال الدراسة التي قام بها حيث حلل كتابات اثني عشر ألف تلميذ طفل ومراهق بتصوراتهم عن أكثر المدرسين مساعدة له فوجد أهم صفات المدرس هو قدرته على توفير الأمان وتقدير ذات التلاميذ، تليها صفات مثل اهتمامه بالحوافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح (أمين أنور الخولي، 1998، 35)

إذ يعتبر الأستاذ الجيد ليس فقط مجموعة من الخصائص والصفات الجيدة بل هو أيضا فرد قائد، قادر على مقابلة الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للطفل وهذا ما ذهب إليه جيرسلد Jersild وساييموندس Symonds . وتكون هذه العوامل قوية وواضحة في التربية البدنية والرياضية وفي مدرستها. فإن لدى هذا الأخير فرصا طيبة وثرية لمساعدة تلاميذه على التكيف وعلى اكتساب أنماط السلوك الحميدة من خلال مواصفات قيادية ناجحة.

ولكي تكون شخصية الأستاذ كاملة يجب أن يكون هذا الأخير معتدل الجسم قوي الصحة، سليم الحواس، قادر على التعبير، كريم الخلق، أبي النفس، أميناً في عمله محبا للنظام، حسن المعاملة، ضابطاً لشعوره، حازماً في رأيه، قويا في إرادته، متينا في مادته، عالما بنفسه وتلاميذه وميولهم وغرائزهم، يستطيع أن ينظم عمله، ويعده جيدا، ويرتب له ترتيبا منطقيا ويفكر في الأطفال ومستقبلهم، محبا للبحث والإطلاع، متصلا بالعالم والحياة، يقدر التبعة الملقاة على عاتقه، يشعر نحو تلاميذه بما يشعر به نحو بنيه من عطف وشفقة ومحبة، حميد السجايا، سلس، كي يكون خير قدوة يتقدي به (الأبراشي، 1993، 206 . 207)

لاشك أن شخصية الأستاذ تلعب دور هام في التأثير على التلاميذ كما سبق وأشرنا إلى ذلك الشيء الذي جعل العديد من العلماء والمختصين في المجال التربوي يجمعون على أنه لا بد أن يكون قادرا على تأدية مهامه على أكمل وجه. وإن كان مجمل هذه الصفات تصب في قالب واحد من حيث محتواها وكذا أهدافها إلا أنها تشعبت وتعددت من حين لآخر حسب رؤى المختصين بما يرونه هاما في توفرها.

وقد تطرق العديد منهم إلى أنه يجب توفر بعض الصفات الهامة لدى المدرس بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، ولا بأس أن نعرض قبل التطرق إلى الصفات التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ

التربية البدنية والرياضية على الصفات والخصائص الواجب توفرها لدى الأستاذ بصفة عامة والتي يمكننا حصرها في مايلي:

#### 2-2-4- الصفات العامة الواجب توفرها في الأستاذ:

- أن يكون أبا قبل أن يكون أستاذا:

لاشك أن شعور المدرس بحب تلاميذه يجعله لا يدخر جهدا في إسعادهم وبذل كل ما في وسعه من أجل تعليمهم والتأثير عليهم، فذلك يجعلهم يبادلونه الأحاسيس وقد يكون ذلك عاملا هاما في خلق المحبة والاحترام المتبادل ومن ثمة كسب التلاميذ وتوجيههم الوجهة السليمة، ولنا أن نقول أحب لأبناء غيرك ما تحبه لأبنائك، وأحب تلاميذك محبتك لأبنائك كي يضعوك في قلوبهم.....إن المدرس مهما يكن متينا في مادته عالما بقواعد التربية لا ينجح في مهنته إلا إذا امتلأ قلبه بحب الأطفال ومواسا تهم وإذا أراد المدرس أن ينوب عن الأب في التربية والتعليم فعليه أن يمثل الأب الكامل في عدله وصبره، وحلمه وحبه للجميع.(محمد عطية الأبراشي، 1993، 188)

- أن يكون حسن الصلة بتلاميذه:

حيث يشير في هذا المنحى بير أرنولد p.ARNOLD أن التنشئة الجيدة للطفل تتأسس على المعرفة الشاملة لمختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في هذا الصدد. والمدرس المتطلع إلى النجاح في عمله عليه أن يعرف الكثير عن تلاميذه، فذلك أدعى لنجاحه وتوفيقه كما يعمل على ارتقاء مستوى التعليم الذي يتلقاه التلميذ فعوامل مثل الذكاء الخلفية الأسرية، الاهتمامات مهمة ولها تأثير مثلها في ذلك مثل معرفة النمط الجسمي والقدرات الحركية والمهارات، كما أن معرفة احتياجات التلميذ اهتماماته من عوامل الجذب التي يستخدمها المدرس في استثارة دوافع التلاميذ نحو التعلم وجعلهم أكثر حماسا لتلقي البرامج والأنشطة. (أمين أنور الخولي، 1998، 37)

لذا لا ينبغي أن يتعامل المدرس مع التلاميذ معاملة سلبية، بل يجب أن يحاول تنمية قدراته ومواهبه، ويعالج نقاط ضعفه ويصلح ما يعوج من سلوكه ولن يتأتى ذلك إلا بجمع المعلومات على مختلف أنواعها عن التلاميذ، ومن ثمة العمل على توظيفها والاستفادة منها.

- أن يعنى بالأطفال ودراسة الطفولة:

إن إمام المدرس بخصائص ومميزات الطفولة له دوره الإيجابي في عملية التفاعل التربوي بين المدرس والتلميذ كونه يكشف مكونات شخصية التلميذ وكذا مراحل نموه وبالتالي حاجاته ورغباته وميولاته الشيء الذي يجعل المدرس يقف على جملة من الحقائق التي قد تساعده على الاضطلاع بمهامه على أكمل وجه مراعي في ذلك سن التلميذ واحتياجاته.

- أن يشعر بالواجب نحو مجتمعه:

لاشك أن التعليم يرمي إلى مرامي نبيلة تهدف أساسا لبناء ا لمجتمع وتطوير وتوطيد أواصره ولن يتأتى ذلك إلا إذا فهم كل فرد ضمن هذا المجتمع وجباته حتى يتسنى ل ه المساهمة في تشييده وتطويره، وغاية المدرس تسير ضمن هذا المنحى الأسمى الذي ينشده كل فرد يشعر بمسؤولية في هذا ا لمجتمع، ولعل دراية المدرس بهذا الواجب تجعله يسعى إلى غرس هذه الأطر والغايات النبيلة في تلاميذه ومن ثمة يزرع فيهم روح حب الوطن وكذا العمل على النهوض به.

- أن يكون مثالا للعدالة والتراهة والكمال:

إن الرقيب الأمثل للمدرس هو التلميذ فهو الذي يستطيع الحكم على مدرس ه من خلال احتكاكه به على مدار سنوات التعليم وبذلك قد يشكل عليه جملة من الخصائص والصفات التي قد تكون دفعا إلى أن يتقدي به أو تكون عكس ذلك في حال ما إذا كانت تلك الصورة المأخوذة عنه سلبية فقد يفيد المدرس في أحيان عدة وقد يضر في أخرى بالنظر إلى تعامله مع تلاميذه من حيث العدالة في التعامل و التراهة التي يتميز بها وكذا الصفات الحميدة التي تميزه والتي قد تغرس في تلاميذه.

- أن يكون مخلصا:

لا شك أن الإخلاص و الإلتقان عاملان مهمان في عمل أي فرد، وقد جاء في السنة النبوية في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا فليتقنه" رواه مسلم وإذا كانت رسالة المدرس لا تكاد تكون بعيدة عن رسالة الرسل فإن الإخلاص والإلتقان والتقاني في العمل تعتبر صفة لا يمكن أن تخلو من عمل المدرس لما له من جسامه المسؤولية الملقاة على عاتقه " إن إخلاص المدرس في عمله أكبر وسيلة لنجاحه في مهنته ونجاح تلاميذه". (محمد عطية الأبرشي، 1993، 194).

- أن يكون متصلا بالحياة:

يجب أن يكون المدرس متصلا بالحياة الخارجية السياسية، الاجتماعية والأدبية العلمية والفنية حتى يستطيع أن يعد التلاميذ لتلك الحياة، لأن فاقد الشيء لا يعطيه فإذا أراد المدرس أن تكون له مترلة كبيرة في نفوس تلاميذه فعليه أن يلم بشؤون الحياة. حتى لا يصعب عليه أن يجيب عن بعض أسئلة التلاميذ التي تتطلب تفكيراً عميقاً وسليماً في آن واحد، مما يستوجب عليه أن يكون على صلة دائمة بالحياة العلمية.

- أن يستمر في البحث والإطلاع:

قد يظن البعض أن الحياة العلمية انتهت بمجرد انتهاء الحياة المدرسية لكن الحقيقة عكس ذلك تماما إذ قد تبدأ حياة علمية أخرى بعد المرحلة الدراسية وهي حياة البحث والإطلاع، كون مهنة التعليم تتطلب دوما الاستزادة وبالتالي فالإطلاع والبحث تصبح حاجة لا غنى عنها كي يواكب المدرس كل التطورات والاستكشافات الحاصلة

على صعيد الدولي وذلك ما نلمسه من خلال معاشتنا للواقع إذ لا يكاد يخلو يوما إلا وتتهطل علينا المعلومات من كل صوب وحذب في شتى الميادين وا لمجالات وحتى يستطيع الم درس البقاء في مسار الركب يجب عليه الإلمام بكل ماهو جديد يخدم مادته أو تخصصه في خضم انتشار المعلومة ووفر تها على غرار خدمة الانترنت.

- أن يكون قادرا على التعليم حسنا في إدارته، حكيما في عمله:

إن المدرس الكفاء هو المدرس الذي يستطيع أن يقوم بعمله وفق ضوابط منظمة إذ يجب أن تتوفر لديه حسن الإدارة وقوة التنفيذ وحكمة التصرف وحضور البديهة فقد يقوم بالواجب في الوقت المناسب وبالطريقة المثلى.

- أن يتشبع بروح المدرسة الحديثة: حيث يعمل لتنفيذ كل ما يمك ن م ن المبادئ الصالحة في التربية والتعليم والمتمثلة أساسا في:

- إيجاد روح التعاون في المدرسة، بأن يتعاون التلميذ مع زملائه ومع مدرسيه

- العمل بقاعدة الحرية المعقولة في التعليم

- عدم إرهاق الطفل بأوامر ونواه لاحاجة إليها

- تعويد الطفل الاعتماد على نفسه في التعليم والبحث

- مراعاة الطفل وطبائعه وغرائزه دائما

- التفكير في الطفل قبل كل شيء آخر والعمل لإعداده للحياة العملية، بالجمع بين التعليم النظري والعملية.

- أن يكون سليم الجسم:

يجب أن يكون المدرس سليم السمع، قوي البصر، معتدل الصوت، خاليا من الأمراض والعاهاات الجسمية كي يستطيع أن يؤدي رسالته العلمية خير أداء لأن المدرس ضعيف الجسم يكون عادة خائر القوى، ضعيف الأعصاب، سريع التأثر معرضا للكثير من الأمراض، فإذا توافرت هذه الصفات الخلقية والعقلية والجسمية في المدرس وراقب الله وضميره في عمله، وفكر في الودائع الثمينة التي أتمن عليها كان موضع احترام وتبجيل واستطاع أن يقوم بعمله خير قيام، ويصل إلى الغرض الأسمى الذي نرمي إليه وننشده من التربية والتعليم ( محمد عطية الأبرشي، 1993، 200).

- أن يكون ذو شخصية قوية:

إن لشخصية المدرس، أثر كبير في نجاحه في مهنته، وتأثيره على تلاميذه إلا أنها لا بد أن تصحبها مؤهلات علمية وثقافية معينة وإعداد مهني منظم حتى يتسنى للمدرس التأثير الإيجابي في تلاميذه إذ لا يستطيع القول بأن

نضحي بشخصية التلميذ على حساب شخصية المدرس، بل نقر بوجودها والعمل على تكوينها وتربيتها وتوجيهها التوجيه السوي.

## 2-2-5- حاجات أستاذ التربية البدنية:

لكل عامل مهما كانت مهنته حاجات أساسية لا بد من توافرها حتى يضمن التوافق النفسي والمهني الشيء الذي يشجعه على تأدية مهامه على أكمل وجه وبدونها لا يمكنه الوصول إلى الطمأنينة والراحة النفسية .

### \* الحاجة الفيزيولوجية:

الحاجات الأساسية التي تضمن للفرد الاستمرارية في الحياة أو ما يسمى بالحاجات البيولوجية التي لا غنى عنها بالنسبة لأي فرد مهما كانت رتبته ومهامه وقد تتمحور غالبية هذه الحاجات في الأكل والمشرب والأمن والملبس والتعب والراحة..... الخ إذ بدون توافر هذه الحاجات بالنسبة لأستاذ التربية البدنية وغيره لا يمكن بأي حال من الأحوال الاستمرار في تأدية مهامه وواجباته.

### \* الحاجة إلى الأمن:

قد يبدع أي شخص في أي عمل إذا ما توافرت عدة عوامل من بينها الأمن والاطمئنان الذي لا غنى عنهما لأي فرد عامل كون الشعور بالأمن يعطي الراحة للأستاذ الذي يسعى إلى تأدية رسالته فقد يعطي هذا الأخير الكثير إذا ما شعر بالأمن والسلامة في عمله أما إذا ما افتقد هذا الأخير للأمن ويشعر بأنه مهدد في نفسه وعمله الذي يضمن له قوته وقوت أولاده فقد يشل عمله ولا يستطيع فعل أي شيء كون نفسيته لاتسمح له بذلك.

### \* الحاجة إلى الإنتماء للجماعة:

إن طبع الإنسان اجتماعي لا محالة فهو مرتبط من خلال اتصالاته بالجماعة فلا يمكن لأي فرد العيش بدون جماعة يتفاعل معها كذلك الشأن بالنسبة لأستاذ التربية البدنية الذي يكون هو الآخر بحاجة إلى الجماعة التي يتفاعل معها يستمد منها الأفكار ويمدها بها وبالتالي الرفع من مستوى وعيه من خلال الجماعة خاصة فإذا وجد هذا الأخير الرفقة الطيبة والجماعة المرافقة خاصة الزملاء في العمل قد يجعله يحس بأنه اجتماعي وفرد فعال له دوره في المجتمع.

### \* الحاجة إلى الاحترام والتقدير:

يعيش الفرد بحسب قدره في المجتمع فإذا أحس بأهميته ودوره أمكنه ذلك من الشعور بالاعتزاز والفخر الشيء الذي يشجعه على بذل الكثير وقد ينطبق ذلك على أستاذ التربية البدنية الذي هو الآخر يحتاج إلى التقدير والاحترام سواء من طرف مدير المؤسسة وكذا الموجه والزملاء وحتى التلاميذ والأولياء الشيء الذي يعطيه جرعة إيجابية تدعم الجانب المعنوي لذا هذا الأخير وتشعره بقدره وقدر المهام المنوطة إليه وبالتالي تدفعه قدما إلى الأمام.

**\* الحاجة إلى المعرفة:**

لا شك أن الأستاذ بحاجة إلى مواكبة التطورات الحاصلة على مستوى المناهج والمقررات التربوية المنتهجة في كل سياسة تربوية وبالتالي مواكبة والإطلاع على كل ما هو جديد حتى يضمن الاستمرار السليم في مهامه شأنه في ذلك شأن حاجته للغذاء والماء حتى يضمن العيش ، فإنه مطالب بالتزود بالمعرفة حتى تضمن له الإستمرارية ولن يأتي ذلك إلا بتوفر جملة من الشروط الضرورية لرفع مستوى هذا الأخير كضمان التكوين أثناء الخدمة من خلال الندوات التربوية والأيام الدراسية مع الموجه وكذا توفير فرص الاستزادة بالمعرفة مثل ربط المؤسسة بشبكة الانترنت وكذا توفير الكتب وكذا ا لمجلات على مستوى مكتبة المؤسسة حتى ينهل منها الأستاذ وبالتالي يرفع من مردوده ويثري معلوماته حتى تنعكس على أدائه وتلاميذه.

**\* الحاجة إلى تقدير الذات:**

لقد سبق وتطرقتنا إلى عرض كيف يتطلب أن تكون عليه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وما هي أهم الصفات التي يتطلب أن تتوفر في هذا الأخير حتى يمكنه القيام بهذه المهنة على أكمل وجه حيث إذا توافرت مثل تلك الصفات قد تشعر هذا الأخير بالثقة بالنفس وتدفعه إلى تقبل نبل المهام الملقاة على عاتقه وبذلك تقبل ذاته بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى عميق في نفسية هذا الأخير.

**2-2-6- حقوق أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

**\* الحق في الاستقرار المهني:**

إن بيئة العمل من شأنها التأثير على العامل بما تضمنه هاته الأخيرة من استقرار واطمئنان، ولاشك أن توفر بيئة سليمة ومناسبة يساهم في رفع معنويات العامل مما يدفعه إلى الإلتقان و التفاني لكي يكون في مستوى تطلعات مسؤوليه وتلاميذه وكذا رضاه عن العمل وقد أشارت أبحاث فروم (VROOM) وولتر (WALTER) وفشت (GUEST)(1952) أنه كلما أدرك العامل بأنه يوظف قدراته كلما ارتفع رضاه عن العمل وهو ما يؤكد ماسلو (MASLOW) الذي يعتبر أن استخدام الفرد لقدراته ومهاراته يمثل إشباعا لحاجة تحقيق الذات (عاشور، 1983، 143)

**\* الحق في التكوين أثناء الخدمة:**

لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يستمر الأستاذ في العطاء ما لم يتزود هو الآخر بالمعارف والتطورات الحاصلة على صعيد البرامج والمناهج الجديدة وكذا طرق التدريس الشيء الذي يضمن تجديد المفاهيم وسيرورة التعليم ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا ضمن هذا الأخير تكوينا أثناء الخدمة.

**\* الحق في الترقية:**

قد تكون الترقية في الوظيفة إحدى المعززات التي يحتاج إليها الفرد في مساره المهني من حين لآخر قصد رفع معنوياته، وعرفانا له بمجهوداته المبذولة ، الشيء الذي ينمي قدرات العامل ويجعله يطمح إلى فرص ترقية أخرى مما يدفعه إلى تكثيف جهوده والمثابرة بحثا عن الأفضل، مما يشكل عامل أساسي لكل عامل للتخفيف من أعباء العمل وضغوطه خاصة إذا شعر هذا الأخير بوجود محفزات وتشجيعات مهنية كالترقية.

**\* الحق في الأجر المناسب:**

لا شك أن الأجر عامل مهم بالنسبة للعامل ويشكل أحد دعائم توافق الفرد لمهنته، ولا شك أن قدر المجهود المبذول يفسره قدر الأجر الممنوح، كونه يعكس مردود العامل ومن ثمة فإن شعور الفرد بتوافق الأجر ومجهوداته قد يشعره ذلك بالراحة والاطمئنان وقد يضمن البعض أن الأجر ما هو إلا وسيلة لإشباع الحاجات الفيزيولوجية، إلا أن الدراسة التي قام بها كل من ماريوت ودينرلي (1955) (MARRIOT & DENERLE) على عمال في المصانع الإنجليزية، أكدت وجود علاقة طردية بين مستوى الدخل والرضا عن العمل حيث لا يقتصر الأجر على إشباع الحاجات الدنيا و إنما يمتد ليعطي الشعور بالأمن والمكانة الاجتماعية وينظر إليه الفرد كرمز للتقدير والعرفان من طرف مؤسسته ويعتبر حافزا مهما لتشجيع العمال على بذل أقصى مجهوداتهم لزيادة الإنتاج وتحقيق الرضا المهني(عاشور، 1983، 143) .

## 2-2-7- علاقات أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوسط المهني:

إن جانب العلاقات يشكل محور مهم بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة في مجال عمله لأنه بقدر ما كانت بيئة العمل مهياة ومناسبة بقدر ما اطمئن فيها الأستاذ واستأنس لها مما يدفعه لبذل مجهودات أكبر وبارادة أقوى.

### **\* علاقة الأستاذ بالتلاميذ:**

لاشك أن العلاقة القائمة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وتلاميذه لها الأثر الكبير على نفسياتهم وكذا شخصيتهم بحكم واجبات هذا الخير في غرس و صقل الأخلاق والصفات الحميدة في تلاميذه فهي تتعدى الممارسة الرياضية وحركاتها إلى ما هو أعمق ولعل ما أشارت إليه عفاف عبد الكريم (1989) يتجه في نفس هذا الاتجاه " إذ يعتبر الأستاذ في مجال التربية البدنية، من أهم الشخصيات التربوية بالمدرسة، فهو لديه الفرصة للاحتكاك المباشر بالتلاميذ، ويعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلاميذ كما أنه أكبر قوة ديناميكية للتخطيط للتربية البدنية، وهو بالطريقة التربوية والمسؤولية والمتفهمة يساعد المتعلم ليصبح مدركا مسؤولا، موجها لتعليمه بحيث يتمكن من الملائمة والتوفيق بين نفسه وبين بيئته، وذلك في الوضع المناسب لهذا التطوير، أي يقوم بتسيير عملية التعلم (عفاف عبد الكريم، 1989، 10).

\* علاقة الأستاذ بالمدير والإدارة:

يشير رابح تركي إلى أن المدير هو المفتش الدائم والموجه الفني المقيم، وهو المرجع بالنسبة للمعلمين يلجؤون إليه كلما اعترضهم أمر يحتاج إلى تعاون في حله (تركي ، 1990 ، ص494).

إن المسؤولية تتطلب الكثير من الرؤية البعيدة والعدالة في توزيع المهام وكذا التسيير المحكم حتى يضمن المسؤول أين كان الاستمرارية للمؤسسة المشرف عليها ولا شك أنه إذا كان مدير المؤسسة يتمتع بقدر كبير من الخبرة والمراس وحسن التسيير والعدالة فإنه قد يضمن تضافر جهود الجميع من أجل إنجاح مشروع المؤسسة الذي يطمح إليه الجميع، فإذا توفر التوافق بين الأستاذ والمدير أو الإدارة بصفة عامة فلاشك أن ذلك التقاهم قد يساهم إلى حد كبير في خلق جو ثقة بين الأستاذ ومسؤولة وقد يسعى كل منهما إلى تحقيق النتائج المرجوة.

\* علاقة الأستاذ بالموجه:

قد يضمن الكثير أن ارتباط كلمة الموجه (المفتش) في التعليم بتلك النظرة السائدة عند الكثيرين على أن الموجه هو ذلك الشخص الذي يبحث عن أخطاء الأستاذ ويتصيدا وذلك الشخص الذي يعد التقارير التربوية ضد الأستاذ المقصر في عمله والذي من خلاله يمكن أن ينذر أو يوبخ أو حتى يطرد مما شكل عند الكثيرين ممن هم في حقل التعليم نظرة خاطئة عن دور هذا الأخير ومهامه التربوية النبيلة التي تسيير في مسار النهوض بالتعليم والبحث عن الحلول التي يمكن أن يواجهها الأساتذة في مساهم المهني بحكم قلة الخبرة التربوية التي يكتسبها هذا الأخير أو بحكم التعديلات والتغييرات التي تطرأ بين الفينة والأخرى على المناهج والبرامج التربوية، الشيء الذي يجعله يحاول إيصال تلك المستجدات والتغييرات للأستاذ حتى يواكب التطورات الحاصلة ويسايرها.

ويشير تركي رابح (1990) إلى أن الوظيفة الأساسية للمشرف الفني أو التربوي (المفتش) هي تنمية مهارات المعلمين وقدراتهم، ومساعدتهم على التغلب على ما يعترضهم من عقبات ومشكلات، وإتاحة فرص النمو المهني أمامهم، وحسن توجيههم وإرشادهم لبلوغ الأهداف التربوية المنشودة. (تركي ، 1990 ، ص494).

\* علاقة الأستاذ بالزملاء الأساتذة:

قد تتجح العملية التربوية إذا تضافرت جهود الجميع في المؤسسة الواحدة ولا يمكن بأي حال من الأحوال بلوغ الأهداف المرجوة إذا تلاشى العمل الجماعي، إذ لا يمكن لأي أستاذ أن ينفرد بنفسه داخل المؤسسة الواحدة كون ذلك يعد إهدارا للجهود التي يمكن أن تأتي بأحسن النتائج وبأقل التكاليف إذا ما تضافرت جهود الجميع خاصة في التعليم كونه يضم عدة أطراف تسهر على القسم الواحد وبالتالي فالتعاون التضافر مطلوب لاسيما في إعداد الخطط ومعالجة المشاكل التي قد تعترض التلاميذ وكذا الأساتذة على حد سواء.

كان الكثير من المعلمين في الماضي يفترضون أن تحسين عملهم إنما يقتصر على فاعليتهم داخل غرفة الصف. ومع أن عمل المعلم داخل غرفة الصف يتميز بأهمية فريدة، فإنه من المعترف به أن ثمة مجالات خارج



غرفة الصف ذات أهمية قصوى في النمو المهني للمعلم. ومن هذه المجالات هي علاقات العمل بين المعلمين (فاخر ، 603،1998).

**\* علاقة الأستاذ بأولياء التلاميذ وا لمجتمع:**

المعلم هو المربي الأمين، الذي يعهد إليه أولياء الأمور، بثقة واطمئنان بفلذات أكبادهم. وبأمل عريض مرتقب تلقى الأوطان إلى هذا المربي بمستقبل أكابدها. وبقدر ما يكون هذا المربي أهلا للأمانة، وبقدر ما يبذل من علمه وإخلاصه في إعداد النشء للحياة، نضمن مستقبل البلاد وازدهار حياتها وتقدمها في نهضتها . (عفاف ، 1989، 9).

ويشير في هذا الصدد فخر عاقل (1998) أن المعلم لا يحتاج إلى أن يكون على علاقة طيبة بطلابه وزملائه ومديره فحسب، بل لابد له من أن يكون على علاقة جيدة أيضا بأولياء الطلاب وأفراد المجتمع المحيطين به. ومثل هذه العلاقات الطيبة ذات أثر حميد و هام في عمل الطلاب وجهودهم، وفي راحة المعلم وسعادته. والحق أنه ما لم تتوفر مثل هذه العلاقات الطيبة بين المعلم والمجتمع الذي يعيش فيه فإن عمل البيت والمجتمع قد يحبط عمل المعلم والمدرسة ويؤذيه. هذا ويجب أن لا ينسى المعلم أن تعاون الأهل مع المدرسة والمعلم شرط أساسي لنجاح عمله ولذلك من واجبه أن يلتمس هذا التعاون، وأن يعمل على الوصول إليه.(فاخر ، 1998، ص606).

- خلاصة:

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإلمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع، حيث اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا محورين تطرقنا في أولها لضغطن المهني، وبعدها إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية. لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدئ في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة

بالبحر

- تمهيد

تعد مراجعة أدبيات البحث بما فيها الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية، ونقطة انطلاق في إعداد وإنجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل ورسين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلا محطة أساسية لذلك.

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رسين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية (ميدانية)، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين ونتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لا بد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم إنجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراساتنا الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-2- عرض الدراسات التي تطرقت للضغوط المهنية:

1) دراسة غيدي عبد القادر (2012) بعنوان الضغوط المهني وأثره على مستوى الأداء لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط والثانوي بالجزائر، بهدف معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمهنية من جهة وبين أداء أساتذة التعليم المتوسط والثانوي في مادة التربية البدنية والرياضية من جهة أخرى، وكذا معرفة أهم العوامل المؤدية الى ظهور أعراض الضغوط المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط والثانوي في مادة التربية البدنية والرياضية، والتعرف على مدى انعكاسات الضغوط على الحياة الاجتماعية لأساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية والرياضية، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 60 أستاذاً، وقد استخدم الباحث مقياس مصادر الضغط في مكان العمل ومقياس الأداء، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحث الى النتائج التالية: المشاكل الادارية والتنظيمية تؤدي الى ظهور الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وكثرة العمل بالبيت يؤدي الى ظهور ضغوط العمل لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية، كما أن للعوامل الطبيعية وظروف العمل دور في ظهور الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعليه أوصى الباحث بضرورة توفير الميادين لتسهيل عمل الاساتذة مع الوسائل الضرورية للعمل، وتعميم بناء القاعات المغطاة، وكذا ضرورة اشراك أساتذة التربية البدنية والرياضية في اتخاذ القرارات والاقتراحات المتعلقة بالجانب التربوي.

2) دراسة أحمد خولة (2017) بعنوان علاقة الضغوط المهنية بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، هدفت الى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، وقد انتهجت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قدرت ب 30 أستاذاً، 12 ذكور و 30 إناث، كما استخدمت الباحثة مقياس الضغوط المهنية ومقياس الدافعية للإنجاز، وباستخدام الأسلوب الإحصائي الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية وحب العمل والتفاني فيه لدى أساتذة التعليم المتوسط، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية والرضا العام لدى أساتذة التعليم المتوسط، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية والطموح والمثابرة لدى أساتذة التعليم المتوسط، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية والعلاقات داخل وخارج بيئة العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط، وعليه أوصت الباحثة بضرورة العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية علاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض له الاستاذ الجزائري، لما تتركه

من عواقب وخيمة الأثر على صحته النفسية والجسمية، وبالتالي على العملية التعليمية برمتها، وكذا اعتماد المقاييس والاختبارات النفسية والشخصية عند اختيار أساتذة المستقبل بكليات التربية داخل جامعات الوطن، حتى يتم اختيار الطلاب الأكثر تكيفا مع ضغوط مهنة التدريس.

**3) دراسة لعجال يحي (2018) بعنوان الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي العاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر،** هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي العاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر، والتعرف على الفروق في الضغوط المهنية بين الجنسين، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 138 أستاذ واستاذة، كما استخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من اعداد محمد حسن علاوي، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: مستوى الضغوط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع، إضافة الى عدم تطابق المستويات المحققة للضغوط المهنية لأساتذة وأستاذات التربية البدنية والرياضية مع ما يفترض ان تكون عليه المستويات، كما أن مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذات أكبر من مستوى الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة الذكور، وعليه أوصى الباحث بضرورة العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتعميم نتائج هذه الدراسة على كل مديريات التربية عبر الوطن.

**4) دراسة أحمديدة نصير وعلي جرمون (2020) بعنوان الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية،** هدفت الى قياس مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والكشف عن أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الاساتذة في مهنة التعليم، وكذا تحديد الفروق في مستوى الضغوط المهنية تبعا لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها 65 أستاذا اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، كما استخدم الباحثان قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من اعداد محمد حسن علاوي، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: مستوى الضغوط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض، وأن من اهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الاستاذ في مهنة التعليم تتعلق بالإمكانات المادية بالمدرسة، والراتب الشهري للمعلم، وتوجد فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لعامل الخبرة، ولا توجد فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لعامل المؤهل العلمي وتوجد علاقة بين مصدر الضغوط المهنية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومصادر الضغوط المهنية المتعلقة

(الامكانات المادية بالمدرسة، التوجيه التربوي الرياضي ، العلاقة بين المعلم وادارة المدرسة، العلاقات مع المعلمين الآخرين)، وعليه أوصى الباحثان على ضرورة تحسين ظروف العمل بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا بتوفير جميع الامكانات التي والوسائل التي تحتاجها المادة، وكذا زيادة الاهتمام من قبل المشرفين التربويين بالتكوين المستمر للأساتذة حتى يتغلبوا على الصعوبات والمشاكل التي تواجههم في مهنة التعليم.

5) دراسة ماجدة حمد أبو بكر حسن و إسماعيل بن محمد عبد الله (2020) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس جامعة بنغازي" دراسة مسحية على كلية التربية بنغازي"، هدفت الى معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي ، ومستوى الضغوط المهنية ومستوى الرضا الوظيفي لدى الاساتذة بكلية التربية جامعة بنغازي، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها 53، كما استخدم الباحثان استبانة الضغوط المهنية التي قاما بتصميمها، ومقياس الرضا الوظيفي (الأشقر 2011)، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي، حيث وجد أن مستوى الضغوط المهنية متوسط، ومستوى الرضا الوظيفي يفوق المتوسط، كما أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة سالبة دالة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي، كما تبين نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى عينة الذكور يفوق مستوى الرضا عند الاناث، وأن الفئة العمرية أكثر من 50 سنة مستوى الرضا لديهم يفوق مستوى رضا الفئات العمرية الأخرى، ومستوى الرضا لدى الاساتذة بالعلوم التطبيقية يفوق مستوى الرضا لدى الاساتذة بالعلوم الانسانية، وعليه أوصى الباحثان بضرورة العمل على ترسيخ دعائم العمل الجماعي والابتعاد عن المسائل الشخصية ووضع مصلحة العمل بعين الاعتبار بين الزملاء بالعمل، وكذا التقليل من المهام الثانوية لأعضاء هيئة التدريس وخاصة الاعمال الادارية ليتفرغوا لمهامهم الاساسية من تدريس وبحث علمي، وخدمة المجتمع.

\* أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة:

لقد استفاد الطالبان من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحثه من خلال:

- ساهمت في ضبط متغيرات الدراسة.
- ساهمت في وضع تصور لصياغة تساؤلات وفروض الدراسة.
- ساهمت في تحديد المنهج المناسب للدراسة الحالية وهو المنهج الوصفي.
- ساهمت في بناء الاطار النظري للدراسة.
- ساهمت في اختيار الادوات المستخدمة في الدراسة.
- ساهمت في تحديد الخطوات المتبعة في إجراء الدراسة.
- ساهمت في مناقشة نتائج هذه الدراسة.



### خلاصة:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبنى عليه، فالبحث الواحد ما هو إلا نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إلماما كاملا وشاملا بالموضوع الذي يكون بصدد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير على سبر أغوار الموضوع، والوصول إلى أدق تفاصيله ونتائجه، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون مفتاحا للحل، وأيضا الاعتماد عليها في مناقشة نتائج الدراسة موضوع البحث.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاتها الميدانية

### تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملاءمته لموضوعها، وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزمني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

### 3-1- 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.

### 3-2- الدراسة الأساسية:

#### 3-2-1- المنهج العلمي المتبع:

نظراً 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).

#### 3-2-2- متغيرات البحث:

## الفصل الثالث.....منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

يشير منسى والشريف (2014، ص12) 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 الضغط المهني.

- المتغير التابع: أساتذة التربية البدنية والرياضية.

### 3-2-3- مجتمع البحث:

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

### 3-2-4- عينة البحث:

هي نموذج يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الاصيلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة ( قنديلجي، 2014، ص 145)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث عشوائيا (طريقة عشوائية بسيطة)، والبالغ عددها 45أستاذًا، (وبسبب الظروف الحالية لم نتمكن من تطبيق أداة الدراسة على العينة الحالية).

### 3-2-5- 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.

### 3-2-6- 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:

## الفصل الثالث.....منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

التي يصطلح عليها بـ "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- إستمارة الاستبيان: (قمنا بجميع الاجراءات الخاصة بأداة الدراسة الحالية ولم نتمكن من تطبيقها على عينة الدراسة بسبب الظروف الحالية).

في بحثنا أنسب أداة لجمع البيانات هي استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، فهو يستخدم بشكل رئيسي في مجال الدراسات التي تهدف استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية، واستطلاعات الرأي وميول الأفراد (العسكري، 2004، ص 172)، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث الى معالجتها، تظم 3 محاور أساسية تتعلق بفرضيات الدراسة الحالية، وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف والمحاور المراد الحصول عليها.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة، تكون الاجابة عليها بنعم او لا، وأخرى مفتوحة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

### \* صدق الاستبيان:

من أجل التأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

### الجدول (1)

#### يبين الأساتذة المحكمين للاستبيان

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

3-2-7- الوسائل الإحصائية:

في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية المناسبة تتمثل في:

\* النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية):

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

ولمطابقة النتائج نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.  
\* اختبار  $\chi^2$ :

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

\* الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\chi^2$  الجدولة فإذا:

كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عاملا الصدفة.



### • خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولدى نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول إلى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، والمعالجة الإحصائية اللازمة.

# الفصل الرابع:

## عرض ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل تلك النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استنادا إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنتها بفرضيات البحث الجزئية، وهذا باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

4-1- عرض ومناقشة النتائج المتوقعة من الدراسة الحالية في ضوء الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث:

4-1-1- يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية و التي سببها الوظيفة و المهام الموكلة إليه، إذ توصل (العرباوي، 2009، ص139) في دراسته أن أساتذة التربية البدنية والرياضية غير راضين وظيفيا في حياتهم المهنية بصفة عامة، كما ان أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ببعض ولايات الغرب الجزائري يواجهون ضغوطات مهنية تنعكس عليهم بالسلب في مردود عملهم، في حين يرى أحميدة، جرمون (2020) أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض، وأن من أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الاستاذ تتعلق بالإمكانات المادية للمؤسسة وبالراتب الشهري.

حيث يشير (غيدي، 2012، ص76) أن الضغوط والعمل يسيران جنبا الى جنب ذلك لسبب واضح وهو أننا نتعرض لدرجات مختلفة من الضغوط في مجال العمل، فغالبا ما نتعرض لمواقف وظروف تكون متطلباتها فوق طاقتنا أو يمكننا انجازها على حساب مهام أخرى، فالضغوط تعني تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج كذلك من الصداع والاحباط والقلق وتعرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية.

وترى (زوادين، 2011، ص11) أنه يمكن تمثيل علاقة الفرد بعمله أو محيطه عموما بعلاقة أخذ وعطاء، أو بمعنى آخر عرض وطلب إذا ما توفر التوازن بين الجانبين أي أن العمل يستدعي ويتطلب ما بإمكان العامل تقديمه، سارت الأمور بصفة طبيعية، أما إذا اختل التوازن بمعنى أن متطلبات العمل غير متناسبة مع القدرات التكيفية للفرد فإن هذا الأخير يصبح عرضة للإصابة بالضغط.

ويذكر (سلامي، 2004، ص74) أن تعدد المثيرات البيئية منها المادية أو السيكولوجية جعلت انسان العصر الحديث يتأثر بهذه المثيرات ولا يقف هذا التأثير في المنزل أو في الحياة العامة بل ينتقل إلى بيئة العمل ويتمثل هذا التأثير في حدوث الضغوط الانسانية التي تجعل الانسان قلق وسهل الاستتارة والانفعال، الأمر الذي ينعكس على أدائه الوظيفي وعلاقته مع زملائه ورؤسائه وربما بصحته النفسية وصحته الجسدية، فالضغوط كظاهرة نفسية سيكولوجية أخذت في الازدياد بين الأفراد العاملين في منظمات العصر الحديث.

فمهنة التدريس تحتاج الى مؤهلات شخصية يجب أن تتوفر في المدرسين حتى يستطيعوا القيام بهذه المسؤولية الكبيرة فهي وظيفة ترتبط بها العديد من الواجبات والمسؤوليات والأعباء. والتي تظهر فيها كثرة الضغوط

المهنية التي تواجه المدرس في بيئته المدرسية والتي تؤثر على أدائهم سلبا أو ايجابا نتيجة لاستجاباتهم لها (أحميدة، جرمون، 2020، ص202).

4-1-2- يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة، فأستاذ التربية البدنية والرياضة قد يتعرض الى العديد من الضغوطات من طرف الادارة كعدم توفير الامكانيات المادية اللازمة للإجراء الحصة في أحسن الظروف، او التوزيع الزمني الغير مناسب على مدار الاسبوع، فعلى الادارة أن تحرص على توفير الظروف الملائمة لأستاذ التربية البدنية للقيام بعمله في جو ملائم وخالي من الصراعات والنزاعات، ويجب أن تقوم العلاقة بين الادارة والاستاذ على أساس التفاهم والاحترام المتبادل بينهم.

حيث يذكر (أحميدة، جرمون، 2019، ص ص204-205) أن نتائج العديد من الدراسات أشارت الى وجود مستويات مرتفعة في الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون في مهنة التعليم ووجود مصادر وأسباب متعددة أدت الى ارتفاع مستوى هذه الضغوط، وأن التعرض المستمر لمصادر الضغوط من جهات مختلفة (تلاميذه، زملائه، ومجتمعه والادارة) من قبل المعلم من شأنه أن يؤثر على صحته الجسدية والنفسية وبالتالي تؤثر على تأدية واجباته داخل المؤسسة على أحسن وجه ومن جهة أخرى فان تزايد الضغوط المهنية الملقاة على عاتق المدرسين قد تسبب لهم ضغوط كبيرة تصل في بعض الاحيان الى درجة الاحتراق النفسي والتوتر والقلق والاحباط، وخاصة اذا كان المدرس يتميز بصفاء وسماة شخصية لا يستطيع بها مجابهة الضغوط.

ويرى (أحمدي، 2017، ص152) أن نجاح المدرسة بوصفها هيكل تعليميا وتربويا هاما ونظاما متكاملًا، يسعى دائما وباستمرار بمجموعة أعضائه تقديم المخرجات المنتظرة التي تتوقف على مدى كفاءة وجودة وفعالية هذه المخرجات، ولتحقيق ذلك كان لزاما الاستعانة بأساتذة ذوي كفاءة معرفية واتصالية وتعليمية، يتفاعل بها مع باقي الأعضاء، ومن هذا المنطلق بات من الضروري الاهتمام بهذه الحلقة الاتصالية الفعالة التي تعتبر حجر الزاوية في النظام التعليمي، فان تعرضها لأي ظروف غير ملائمة أو لأي اضطراب سوف يمثل مصدر ضغط للأستاذ ويخلق له توترا أو ضغطا على مستويات عدة تخصه (داخلية)، وبالتالي تؤثر على علاقته ببقية أفراد فريق العمل والتلاميذ بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

4-1-3- العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و سبب ضغوطات نفسية، حيث يشير (بوعيشة، سعداوي، 2013، ص 313) أنه أصبحت بيئة العمل اليوم تحمل في طياتها ضغوطا نفسية ناجمة عن أعباء المهن ومتطلباتها وأصبح العامل اليوم مطالبا بمواجهة العوائق والاحباطات التي يتعرض لها في بيئة عمله، ومطالباً بتحقيق تطلعاته وطموحاته، ونظرا للآثار السلبية التي تتجم عن هذه الضغوط

المهنية أصبحت هذه الظاهرة محل استقطاب العديد من الباحثين وقد مست ظاهرة الضغوط مهنا عديدة منها مهنة التدريس.

ويشير (لعجال، 2018، ص 28) أن الضغوط من أهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الانسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الاعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين والمعلمات.

ويذكر (لعجال، 2018، ص ص 28-29) أن في الجزائر يواجه العاملين في المجال التربوي بشكل عام، وأسائذة التربية البدنية والرياضية بشكل خاص مشاكل عديدة، تتباين باختلاف العوامل المسببة لها، وهذه العوامل تقترن بها ضغوطات تضعهم أمام مسؤوليات كبيرة يحاولون بوسائل مختلفة الايفاء بها للوصول إلى أهداف محددة، وكلما زادت المسؤوليات زادت معها جهودهم المبذولة، مما يعرضهم بشكل خطير إلى قد تؤثر في نهاية الأمر على أدائهم بشكل سلبي.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات العامة: يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الادارة، وكذا العوامل البيئية والاجتماعية للأستاذ.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية و التي سببها الوظيفة و المهام الموكلة إليه.	الجزئية الأولى
تحققت	يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة.	الجزئية الثانية
تحققت	العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و سبب ضغوطات نفسية.	الجزئية الثالثة
تحققت	يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الادارة، وكذا العوامل البيئية والاجتماعية للأستاذ.	العامة

الجدول رقم (02): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

### خلاصة:

الهدف من هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال استمارة الاستبيان إلى مجموعة من الجدول والأعمدة البيانية من خلال الاعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة المصادر المسببة للضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، كما قمنا بعرض ومناقشة النتائج المتوقعة من الدراسة بأهم النتائج المتوصل إليها، وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعاني من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الادارة، وكذا العوامل البيئية والاجتماعية للأستاذ.



الأستنتاج العام

### الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، حيث تطرقنا في هذا البحث إلى موضوع مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، والذي يعد من المواضيع الهامة التي لاقت اهتمام العديد من الباحثين في المجال التربوي، وهذا لكونه من المواضيع الهامة التي تمس محورا هاما من محاور العملية التعليمية، حيث توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

➤ يعاني أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات مهنية و التي سببها الوظيفة و المهام الموكلة إليه.

➤ يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغوطات من طرف الإدارة.

➤ العوامل البيئية و الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ تؤثر عليه سلبا في أداء مهامه و سبب ضغوطات نفسية.

ومن خلال هذه النتائج يرى الطالبان أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتعرض إلى العديد من الضغوط

المهنية، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة.

ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط

مهني بسبب مصادر مرتبطة ب ضغوطات من طرف الادارة، وكذا العوامل البيئية والاجتماعية للأستاذ".

."

# توصيات الدراسة

### - التوصيات:

في ضوء النتائج المتوقعة من الدراسة الحالية نتقدم بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي نأمل ان تكون بناءة وتساعد العاملين في المجال التربوي والباحثين المهتمين بهذا المجال، وتساهم في إنجاز بحوث ودراسات حول هذا الموضوع من زوايا وجوانب أخرى.

- ضرورة العمل على بناء وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد والتقليل من الضغوط المهنية التي يتعرض لها الاساتذة بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية بصفة خاصة.

- العمل على تبني سياسة محددة المعالم للارتقاء بالمنظومة التربوية على النحو المطلوب، لان الواقع الحالي بعيد كل البعد عن ذلك، والعمل على توفير بيئة عمل مناسبة للأساتذة.

- العمل على ضرورة تحسين ظروف عمل استاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا بتوفير الامكانيات والوسائل اللازمة للحصة، مع ضرورة العمل على تعميم انجاز القاعات الرياضية داخل جميع المؤسسات.

- العمل على بناء وتصميم برامج ارشادية للحد من مشاكل الضغوط المهنية لدى الاساتذة، من طرف أخصائي مجال الارشاد النفسي والتربوي .

- ضرورة تحسين الظروف الحالية لعمل الاساتذة، فواقع عملهم الحالي لا يليق بمربي الاجيال وأحد اهم مكونات العملية التعليمية.

- ضرورة توفير فضاء مناسب لتقديم حصة التربية البدنية والرياضية على النحو المطلوب، والعمل على زيادة الحجم الساعي الاسبوعي المخصص لها، فساعتين أسبوعيا غير كافية اطلاقا لها.

- العمل على الارتقاء بالممارسة الرياضية في جميع المستويات، الابتدائي، المتوسط، الثانوي، وفي الجامعة.

- زيادة الحوافز المالية للأستاذ التي تعتبر عامل مهم في التخلص من الضغوط.

# قائمة المراجع

## - قائمة المراجع:

- فارس مراد دندس، اتجاهات جديدة في مناهج وطرق التدريس، مصر، دار الوفاء للنشر والتوزيع: (2003).
- حوداشي، بن حرز الله. (2010). أثر النظام الدولي الجديد على المنظومة التربوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية. رسالة ماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم - الجزائر.
- سليمان، عبد الرحمان سيد. (2014). مناهج البحث. القاهرة: عالم الكتب.
- التميمي، محمود كاظم، منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية (ط.1)، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2013.
- منسى، محمود والشريف، خالد حسن، التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss)، الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة، 2014.
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (ط.1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- قندليجي، عامر ابراهيم. (2014). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية (ط.5). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ربيع، أسامة. (2007). التحليل الاحصائي باستخدام برنامج (spss) (ط.2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- أحميدة، نصير وعلي، جرمون. (2020). الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والانسانية، 08 (01).
- عيادي، نادية وجبالي، نور الدين. (2015). العلاقة بين الضغوط المهنية وممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة. دراسات وابحاث، 7 (20).
- لعجال، يحي. (2018). الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي العاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر. مجلة ابحاث نفسية وتربوية، 9 (4).
- أحمدي، خولة. (2017). علاقة الضغوط المهنية بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة الرواق. (09).

- بوعيشة، نورة وسعداوي، مريم. (2013). *استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية*. الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسسيلوجي.
- ماجدة، حمد أبو بكر حسن و إسماعيل، بن محمد عبد الله. (2020). *الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس جامعة بنغازي* "دراسة مسحية على كلية التربية بنغازي". مجلة الابراهيمي للعلوم الاجتماعية والانسانية. (07).
- العزيز، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية* (ط.1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- درويش، وفاء. (2014). *علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات* (ط.1). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة* (ط.1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- منسى، محمود وسيد ، الطواب وصالح، أحمد وقاسم، ناجي محمد وهاشم، مها اسماعيل ومكاري، نبيلة مخائيل. (2001). *المدخل إلى علم النفس التربوي*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (2014). *المهارات الحياتية مدخل للتعامل الناجح مع مواقف الحياة اليومية* (ط.1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- جاري، مراد ويعوش، خالد، وقرقور، محمد. (2019). *مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي*. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، 16.