



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية مستغانم

إعداد الطالبين:

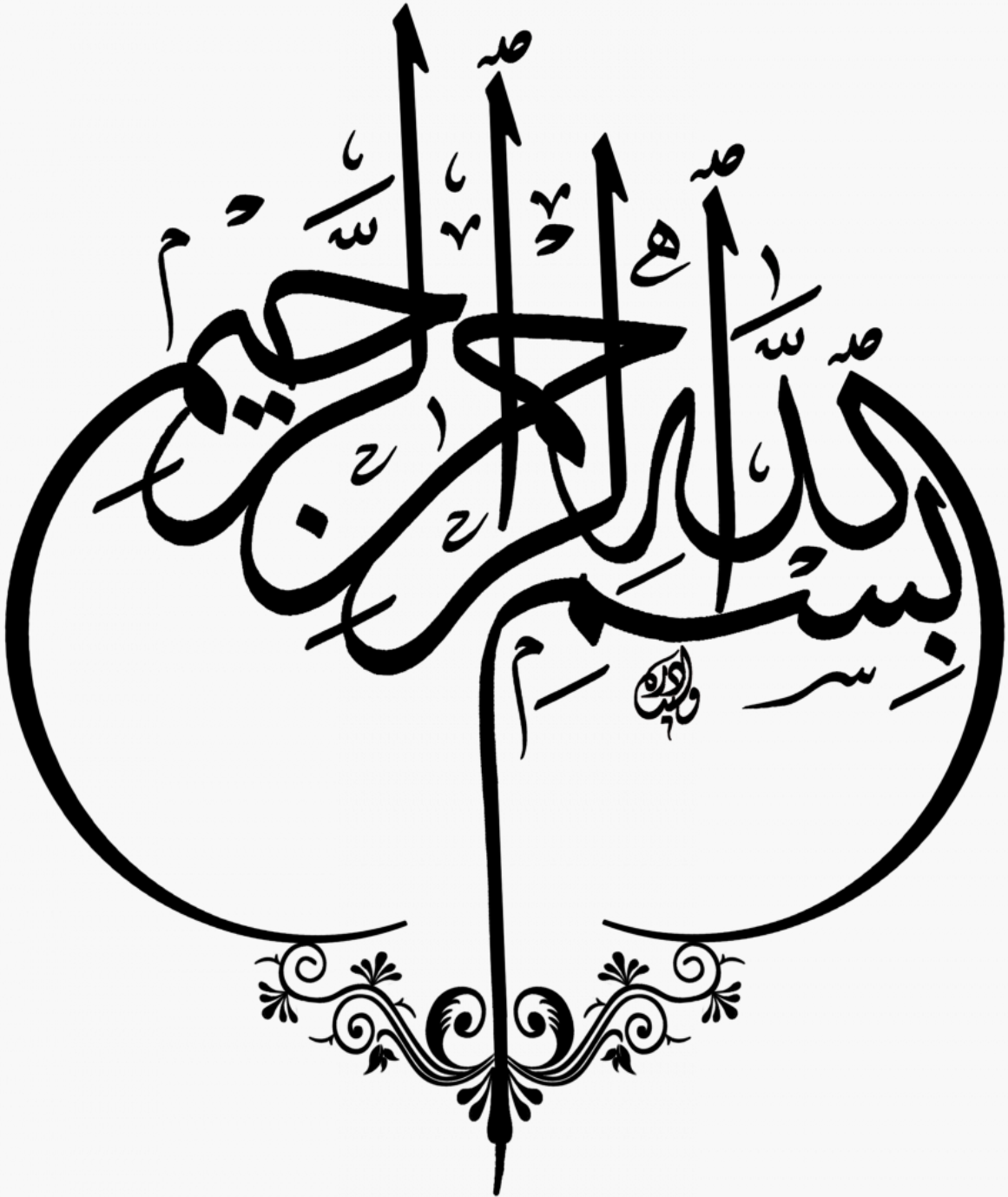
هواري توفيق ✍

بسالمة توفيق ✍

إشراف:

د. أحمد بقلاوز تواتي ✍

السنة الجامعية: 2022/2021



كلمة شكر

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿... وقل ربّي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل﴾

صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾ سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولاً وقبل كل شيء وأخيراً وبعد كل شيء ودائماً دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسْمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف:

* احمد بن قلاوز تواتي *

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التربية وعلم الحركة

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

✓ هوارى توفيق

✓ بسالمة توفيق

الإهداء

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها إلى قرة العين أي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمتها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي: محمد ، فوضيل ، معاذ

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة هواري

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: أمين،حمو، الياس

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: *احمد بن قلاوز تواتي *

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع

هواري توفيق

الإهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيها الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبها في الدنيا معروفاً وقل

ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها أمي العزيزة
أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز أطال
الله في عمره.

إلى الذين جمعني معهم ظلمة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في عمرهم.

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم: إلى أخي هوارى رحمه الله، وإبني
لقمان، وإبني أخي زكرياء شفاه الله .

إلى كل أساتذة وطلبة التربية وعلم الحركة

إلى الأستاذ المشرف: * احمد بن قلاوز تواتي *

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

بسالة توفيق

المخلص

عنوان الدراسة :

الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

الباحثون :

- بسالمة توفيق

- هواري توفيق

لكي نصل إلى غايتنا المرجوة يجب أن نحدد قبل كل شيء ما نريد أن نجنيه حيث هدفت دراستنا إلى محاولة التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية لطور الثانوي بولاية مستغانم و استخدام الباحث طريقة الحصر الشامل أي أنه أخذ جميع مفردات المجتمع و البالغة عددهم ب 36 أستاذ و استخدم الباحث أداتين للدراسة و هما مقياس الضغوط المهنية من إعداد محمد حسن علاوي و مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية 1997 ترجمة و تعديل و تقنين (عبد المجيد بن صالح جهد المضحى 2017) و تم تحليل البيانات بالاعتماد على برنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية (spss) و لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي.

و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

Summary

The title of the study:

Professional pressures and their relationship to the quality of life of physical and sports teachers.

Researchers:

- Besselma toufik
- Houari toufik

In order to reach our desired goal, we must determine first of all what we want to achieve as our study aimed to try to identify the correlation between professional pressures and the quality of life of the teachers of physical and sports education for the secondary stage of Mostaghanem state and the researcher used the method of comprehensive inventory i.e. he took all the vocabulary of the society and the number of 36 professors and the researcher used two tools for study, which is the measure of professional pressures prepared by Mohammed Hassan Allawi and the scale of professional pressures The quality of life of who 1997 translation, modification and legalization (Abdul Majid bin Saleh Effort sacrifice 2017) and the data were analyzed based on the program statistical package in social sciences (spss) and to achieve the objectives of the study the researcher used the descriptive approach in his method of association.

The results of the study found a correlation between professional pressures and quality of life among physical and sports teachers.

قائمة المحتويات

كلمة شكر

الإهداء

مقدمة

الجانب التمهيدي بالتعريف بالدراسة

1. الإشكالية

2. الفرضيات

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. أسباب إختيار الموضوع:

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بالدراسة :

7. الدراسات السابقة

8. التعليق على الدراسات السابقة

9. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول الضغوط المهنية

1. تعريف الضغوط المهنية :

2. تعريف الضغوط المهنية لدى المدرسين :

3. النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل

4. النظريات المفسرة للضغوط:

5. مصادر الضغوط المهنية:

6. أنواع الضغوط المهنية

7. آثار الضغوط المهنية

على المستوى المدرسى

الفصل الثاني جودة الحياة

1. مفهوم جودة الحياة:

2. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة::

3. تعريف جودة الحياة

4. مصطلحات مرادفة لجودة الحياة:

5. نوعية الحياة:

6. النظريات والنماذج المفسرة لجودة الحياة:

7. أبعاد جودة الحياة:

8. مؤشرات جودة الحياة

8. مظاهر جودة الحياة

9. معوقات جودة الحياة:

Erreur ! Signet non défini.....

51

60

62

63

67

4

5

5

6

6

7

9

12

12

16

17

18

21

28

32

33

33

39

40

43

48

الفصل الثالث أستاذ التربية البدنية و الرياضية

1. تعريف الأستاذ: 73
2. شخصية الأستاذ : 74
3. صفات الأستاذ : 75
4. أدوار الأستاذ : 82
5. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية : 84
6. طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية : 85
7. صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية : 86
8. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية : 87
9. الأهمية التربوية الأستاذ التربية البدنية والرياضية : 89
10. أستاذ التربية البدنية والرياضية كشخصية مدرسية قيادية : 90
11. علاقة أستاذ التربية البدنية الرياضية بأعضاء هيئة التدريس في المدرسة : 91

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

1. منهج الدراسة 95
2. الدراسة الإستطلاعية: 95
3. نتائج الدراسة الإستطلاعية: 96
4. متغيرات الدراسة: 96
5. مجتمع الدراسة: 96
6. عينة الدراسة: 97
7. مجالات البحث: 97
8. أداة الدراسة: 97
9. أسلوب المعالجة الإحصائية: 99
10. صعوبات البحث 100

الفصل الخامس عرض وتحليل و مناقشة النتائج

1. عرض و تحليل النتائج: 103
 2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات : 116
- الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية
1. الإقتراحات: 117
 2. الفرضيات المستقبلية: 117
- خاتمة 121
- المراجع 123
- الملاحق 107

قائمة الجداول

| | |
|------------------------------|---|
|31..... | جدول 1: مقارنة بين الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية |
| Erreur ! Signet.non.défini. | جدول 2: يوضح توزيع الأوزان والعبارات حسب طريقة "ليكرت" |
|94..... | جدول 3: يوضح توزيع أفراد العينة على الثانويات |
| 100 | جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية الرياضية |
|101..... | جدول 5: العوامل المرتبطة بعمل المدرس مع التلاميذ |
|102..... | جدول 6: العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية |
|103..... | جدول 7: العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرس |
|104..... | جدول 8: العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش |
|105..... | جدول 9: العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة |
|106..... | جدول 10: العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس بالمدرسين الآخرين |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 11: يبين مدى مناسبة البرنامج الأسبوعي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 12: يبين مدى ضمان مهنة التدريس لراتب شهري محترم لأستاذ التربية البدنية والرياضية |
| Erreur ! Signet non.défini.. | جدول 13: يبين ما إذا كان هناك تفاعل وإرتباط في العلاقات مع الزملاء |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 14: مدى توت رستاذ التربية البدنية والرياضية بسبب نقص الوسائل البيداغوجية |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 15: يبين مدى إهتمام المشرف التربوي بحاجات أساتذة التربية البدنية و الرياضية |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 16: يبين مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن برمجة جدول التوقيت |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 17: مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن الراتب الشهري مقارنة مع الجهد المبذول |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 18: يبين مدى رضا أساتذة التربية البدنية و الرياضية عن العلاقة مع زملائهم |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 19: يبين مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن نقص الوسائل البيداغوجية |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 20: يبين مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن أسلوب المشرف التربوي |
| Erreur ! Signet non défini. | جدول 21: يبين ما إذا أساتذة التربية البدنية والرياضية متمسكون بمهنتهم في ظل ضغوط العمل |

جدول 22 : يبين ما إذا كان أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من أمراض تعود إلى ضغوط العمل

Signet non défini.

جدول 23 : يبين ما إذا كان أساتذة التربية البدنية والرياضية يفكرون في تغيير مهنتهم في ظل ضغوط العمل

Signet non défini.

جدول 24 : يبين أثر الضغوط على مردود أساتذة التربية البدنية والرياضية

جدول 25 : يبين ما إذا كان أساتذة التربية البدنية والرياضية راضون عن مهنتهم في ظل ضغوط العمل

Signet non défini.

قائمة الأشكال

-17..... شكل 1 : نموذج مارشال
-18..... شكل 2 : نموذج جيبسون وآخرون
-19..... شكل 3 : نموذج كوبر
-20..... شكل 4 : نموذج هب
-22..... شكل 5 : المرحلة الفيزيولوجية للضغط حسب كانون
-23..... شكل 6 : تخطيط عامل نظرية " سيللي " حول الضغط
- Erreur ! Signet non défini..... شكل 7 : هرم الحاجات لماسلو
- Erreur ! Signet non défini..... شكل 8 : نظرية ذات العاملين
- Erreur ! Signet non défini..... شكل 9 : نظرية التوقع
-86..... شكل 10 : مهارات أساتذة التربية البدنية
-100..... شكل 11 : المدرج التكراري للنسب المنوية لعوامل المقياس
-101..... شكل 12 : العوامل المرتبطة بعملاء المدرسة مع التلاميذ على شكل مدرج تكراري
-102..... شكل 13 : المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية
-103..... شكل 14 : المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية
-104..... شكل 15 : المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش
-105..... شكل 16 : المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة
-106..... شكل 17 : المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المدرسين الآخرين
- Erreur ! Signet non défini..... شكل 18 : النسب المنوية لمدى مناسبة البرنامج الأسبوعي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

شكل 19: النسب المنوية لمدى ضمان مهنة التدريس لراتب شهري محترم لأستاذ التربية البدنية والرياضية Erreur !
Signet non défini.

شكل 20: النسب المنوية للتفاعل والإرتباط في العلاقات مع الزملاء Erreur ! Signet non défini..

شكل 21: النسب المنوية لمدى توتر أستاذ التربية البدنية والرياضية بسبب نقص الوسائ البيداغوجية Erreur !
Signet non défini.

شكل 22: النسب المنوية لمدى إهتمامات المشرف التربوي بحاجات أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية Erreur !
Signet non défini.

شكل 23: النسب المنوية لمدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن برمجة جدول التوقيت Erreur ! Signet
non défini.

شكل 24: التهرب المنوية لمدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن الراتب الشهري مقارنة مع الجهد المبذول Erreur ! Signet non défini.....

شكل 25: النسب المنوية لمدى رضا أستاذ التربية البدنية والرياضية عن العلاقة مع الزملاء Erreur ! Signet non
défini.

شكل 26: النسب المنوية لمدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن نقص الوسائ البيداغوجية Erreur !
Signet non défini.

شكل 27: النسب المنوية لمدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن أسلوب المشرف التربوي Erreur ! Signet
non défini.

شكل 28: النسب المنوية تبين ما إذا أساتذة التربية البدنية والرياضية متمسكون بمهنتهم في ظل ضغوطات العمل Erreur ! Signet non défini.....

شكل 29: النسب المنوية لما إذا كان أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من أمراض تعود إلي ضغوطات العمل Erreur ! Signet non défini.....

شكل 30: النسب المنوية لما إذا كان أساتذة التربية البدنية والرياضية يفكرون في تغيير مهنتهم في ظل ضغوطات العمل Erreur ! Signet non défini.....

شكل 31: النسب المنوية لأثر ضغوط العمل على مردود أساتذة التربية البدنية والرياضية Erreur ! Signet non
défini.

شكل 32: يبين النسب المنوية لرضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن عملهم في ظل ضغوطات العمل Erreur !
Signet non défini.

مقدمة

نظرا للتقدم التكنولوجي في الحياة اليومية يحاول الإنسان جاهدا أن يتكيف مع بيئته، لكن في بعض الأحيان يصعب عليه التفاعل معها مما يترتب عليه حدوث الضغوط التي تعد من بين مميزات هذا العصر ، حيث أصبحت الضغوط مظهرا مألوفا من مظاهر الحياة التي لا يمكن تفاديها ، إذ يعاني الأساتذة أشكالا مختلفة من الضغوط رغم أن لها انعكاسات سلبية على الناحيتين النفسية والجسمية ، كما أنها ترهق كاهل المنظومة التربوية والاقتصادية، فالإدارة الواعية هي التي تهتم بشؤون العاملين فيها وتسعى للتخفيف من حدة الضغوط المهنية مما ينعكس بالإيجاب على الأستاذ خاصة والمؤسسة عامة.

و قد تؤثر هذه الضغوط و التوترات على الأفراد في حياتهم اليومية و أعمالهم الشخصية والمهنية، وهذا ما يطلق عليه " الضغوط المهنية في علم النفس " ، ويشير افاروق جبريل (1991) أن ضغوط العمل هي تعبير عن حالة من الإجهاد العقلي أو الجسدي و تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا للفرد، و أشار (عسكر، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، 2003) إلى أن المهن تتفاوت في طبيعتها من حيث المسؤوليات و طريقة الأداء و النتائج المترتبة على سلوك الفرد، أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الصفات العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعا.

ومن المسلم به أن لجودة الحياة أهمية كبيرة داخل كل منظمة ، فإذا كان مستوى جودة الحياة مرتفعا لدى الأستاذ فإن ذلك ينعكس بالإيجاب على المؤسسة ويتجلى ذلك في حضور الأستاذ وعدم تغيبه وتأدية مهامه بكل يسر و إعطاء أقصى ما يملك من معلومات لتلاميذه ،لذلك ينبغي على الوزارة الوصية أن ترفع الأجور بما يضمن العيش الكريم للأساتذة وتطبق نظاما عادلا للحوافز والمكافآت وتفتح باب الحوار لتضمن مستقبلا آمنا لأبنائنا.

و يذكر أبو النجا عز الدين (2001) أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو الطاقة الفاعلة في المنظومة التعليمية و أنه لا إصلاح للتعليم بدون معلم، الأمر الذي يفرض المتابعة و تحديد ما يواجهه معلم التربية البدنية و الرياضية من عوائق تؤدي به إلى قلة الدافعية في العمل (عسكر، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، 1988).

و سنحاول في هذه الدراسة تسليط الضوء على العلاقة بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي و لهذا تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين، الباب الأول والذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في فصله التمهيدي إلى مدخل البحث الذي تضمن إشكالية الدراسة و تساؤلاتها و فرضياتها وأهميتها بالإضافة إلى الدراسات السابقة، أما الفصل الأول فتناولنا فيه مفهوم الضغوط المهنية و أنواعها، نظرياتها و مصادرها، و الفصل الثاني تحدثنا فيه عن مفهوم جودة الحياة و نظرياته و عناصره، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه لشخصية الأستاذ و كذا حاجاته، حقوقه و واجباته، في حين إحتوى الباب الثاني الجانب التطبيقي الذي ضم في فصله الرابع الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة وصولاً إلى الفصل الخامس الذي تم تخصيصه إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المقترحة، و أخيراً الإستهنتاج العام، الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية، فالخاتمة، ثم المراجع التي إستند إليها الطالب، وأخيراً الملاحق.

1. الإشكالية

لا شك أن التربية بمفهومها الحديث ضرورة فردية وجماعية كونها الأداة الفعالة لتحقيق التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، لذلك نلاحظ أن الشعوب التي أدركت هذه الحقيقة مبكراً تمكنت من استثمارها في مواردها البشرية، و تنشيط مؤسساتها الإنتاجية، في حين بقيت الشعوب التي لم تدرك هذه الحقيقة تعاني التخلف في جميع مظاهره، لأن أي نهضة لن تقوم لها قائمة إلا إذا تركزت على أساس وعي تربوي يتناول المجتمع في جميع صفوفه وفئاته، و أول ما يجب الاهتمام به هو الأستاذ لأنه العنصر الرئيسي في العملية التربوية، وعليه يتوقف نجاحها أو فشلها، لذا يجب أن تضع السياسات الحكومية هذا العنصر المهم في أرفع مكانة حتى يساهم في تربية النشء و بذلك يثبت ذاته ولن يتحقق هذا الأمر إلا إذا تهيأت له ظروف نفسية واجتماعية واقتصادية

فقد بينت دراسة كوكس (1978) عند مقارنة المعلمين بالعاملين نصف المهرة إلى 79% من المعلمين أجابوا بأن عملهم هو المصدر الرئيسي للضغط ...، وذكر سليمان الوابلي (1993) أن مستوى درجة الضغط النفسي لدى المعلمين أعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى (عشوة، 1992).

كما لخص عبد الرحمن الطريفي (1994) إلى أن يعملون في القطاع الاجتماعي (كالمدرسين) هم الأكثر عرضة للضغط. فالمدرسون يختارون مهنة التعليم ولديهم الرغبة للقيام برسالة نبيلة عنوانها مساعدة الآخرين التلاميذ و أوليائهم، والمجتمع)، و لكنهم سرعان ما يدركون حجم المسؤولية التي تنتظرهم، و يدركون المساعدة التي يطلبها الآخرون ، فيعملون بأقصى جهدهم لمساعدتهم، ولكنهم يجدون أنفسهم وعلى الرغم من العمل الجاد أن المشاكل ومعها المطالب في استمرار، و لا يقدرّون بالتالي على تحملها، كما ليس لديهم القدرة على حل أكثرها، عندها يشعرون بالإحباط و بالقلق و بعدم الرضا. و عليه أصبح ينظر إلى التعليم على أنها من المهن الأكثر أثقالاً بالضغط، إذ يرتبط الرضا بالنجاح في العمل وهو المعيار الموضوعي الذي يقوم على أساسه تقييم المجتمع للأفراد، كما أنه يمكن أن يكون مؤثراً لنجاح الفرد في جميع جوانب حياته الأخرى، كما أكدت بعض الدراسات على أهمية جودة الحياة وعلاقته بتطوير الأداء في المؤسسات ومنها دراسة العرابوي سحنون بحيث توصل إلى أن هناك علاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة، ومنها انطلقنا في دراستنا هذه وهي الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، و منه طرح التساؤل التالي:

1. هل توجد ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
2. هل يتمتع أساتذة التربية البدنية والرياضية بجودة الحياة في ظل هذه الضغوط المهنية؟

3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و مستوى الرضا الوظيفي؟

2. الفرضيات:

1. توجد ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
2. يتمتع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بجودة الحياة في ظل هذه الضغوط المهنية.
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و مستوى جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.

3. أهداف الدراسة:

الهدف العام :

معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي

الأهداف الجزئية:

1. التعرف على الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.
2. معرفة جودة الحياة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في ظل الضغوط المهنية.
3. معرفة نوع العلاقة بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

4. أهمية الدراسة :

- بمثابة لبنة تضاف إلى الدراسات السابقة.
- إلقاء الضوء على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية وجودة الحياة عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- مدى جدية الضغوط المهنية وأين تكمن أسبابها .

- توظيف مجال جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية والرياضية لان معظم الأبحاث أجريت على المنشآت الرياضية.
- إعطاء نظرة واسعة عن أهم مصادر ومسببات ضغوط العمل.

5. أسباب إختيار الموضوع:

الأسباب الذاتية:

الميل للتعرف على مهنة أستاذ التربية البدنية ومستوى الضغوط المهنية التي ترافق هذه المهنة. كما أن الموضوع يخدم توجهات الطالبين كأساتذة تعليم في المستقبل.

الأسباب الموضوعية:

الموضوع ينتمي إلى مجال الدراسات النفسية التربوية وهو ما يوافق التخصص الذي نحن بصدد الانتماء إليه. الموضوع المطروح للدراسة موضوع واقعي من واقع معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات وهو واقع معاش يحتاج لمزيد من الدراسة لمعرفة الأسباب التي تقع أسباب لهذه الظاهرة، في محاولة منا للخروج بنتائج قد تقدم بعض الحلول الناجعة للتقليل من حدة هذه الظاهرة.

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بالدراسة :

الضغوط:

التعريف اللغوي: الضغط و الضغطة : عصر الشيء و يقال : فعل ذلك ضغطة أي قهرا و إضطرارا (جمال الدين ابن منظور، 1998، ص2591).

التعريف الإصطلاحي: هو حالة نفسية و ذهنية و جسمية تنتاب الإنسان، و تتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي و البدني الذي يصل إلي الإحترق النفسي، كما تتسم بالشعور بالضيق و التعاسة و عدم القدرة على التأقلم، و مايصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع عامة (إعتدال معروف، 2001، ص21).

التعريف الإجرائي: تحدث ضغوط العمل نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها، تؤثر بدورها على أدائه للعمل.

الضغوط المهنية:

التعريف اللغوي: الضغوط هي الشدة و المشقة.

التعريف الإصطلاحي: وتعني ضم، و شد، و ربط، استعملت بصفة (stingere) . الضغط كلمة أشلها لاتيني و هي متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف الألم، و الصعوبات، و الشدة، و الحزن، و الخسارة، أو المصائب و النكبات، أي كل ما يعبر عن نتاج حياة صعبة، وفي القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني القوة، و التوتر، أو الجهد المكثف.

التعريف الإجرائي: نقصد بالضغوط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرس خلال ممارسته لمهنة التدريس.

جودة الحياة

اصطلاحا: تعريف منظمة الصحة العالمية (who,2004) انها ادراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه ، وفي علاقته بالاهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات ، وبتأثر بشكل معقد بصحة بدنية، الحالة النفسية، الحالة الاجتماعية ، والعلاقات بالمستقبل الملحوظ ببيئته.(بكر، 2013، ص 38)

إجرائيا

هي شعور الفرد بالرضا والاحساس بالرفاهية والسعادة عبر مراحل حياتها والقدرة على اشباع حاجتهم المختلفة، والتصدي للعقبات ، وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليه استاذ التربية البدنية والرياضة من مقياس جودة الحياة

التربية البدنية و الرياضية:

مادة أكاديمية تعليمية تشمل جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات أهداف تربوية، و تستخدم الرياضة كوسيلة التحقيقها.

و يعرفها "بيتر أرنولد" بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية الذي يثري توافق الجوانب البدنية، العقلية، و الاجتماعية الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر (الخولي، 1997، صفحة 13).

الأستاذ:

التعريف اللغوي: جمعه أساتذة و أساتيد، و هو المعلم و المدبر و العالم.(المنجد في اللغة و الإعلام، 1998، ص10).

التعريف الإصطلاحي: فالأساتذة قدرة و كفاءة و دائرة معارف للسائلين و ثقافة للمحتاجين و المشرفين و المرشدين و الموجهين و المتعلمين.

فهو عنصر أساسي في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية و هذا بتلبية إحتياجات التكوين لكل تلميذ(محمد أمين المفتي، 1996، ص 75-79).

أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

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

1. المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصص.
2. الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
3. لاينفعل بسهولة و يساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد .

7.الدراسات السابقة:

يعتمد الباحث في وضع إ نطلاقة لموضوع بحثه على الدراسات السابقة حتى يكمل ماتوصلت إليه هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوع بحثنا ، حيث تعتبر خطوة هامة من خطوات البحث العلمي إذ يجب الاطلاع عليها وتحليلها ومعرفة الجوانب التي سبق البحث فيها للتعرف على النتائج التي تم التوصل إليها ، وذلك لإثراء البحث في مختلف المجالات الرياضية بالاستناد عليها في التحليل والمقارنة بين الدراسات، وهذا لإثبات النتائج التي توصل إليها الباحثين الذين سبق لهم أن تطرقوا لمواضيع مشابهة مكملة لبعضها البعض وكذا

معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث والاستفادة منها في توجيه وتخطيط وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث، و من هذه الدراسات:

الدراسة الأولى:

دراسة "سمايلي محمود" (2007) (محمود، 2007): "بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني العاملين بمؤسسات التعليم الثانوي" هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط المهنية وجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني وتحديد العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي أما العينة فقد تكونت من 120 مستشاراً رئيسياً للتوجيه المدرسي و المهني وقد اعتمدت هذه الدراسة على المقابلة الشخصية والاستبيان الذي قام الباحث بنائه ، ومن بين النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن مستوى الضغوط المهنية لدى مستشارين التوجيه المدرسي و المهني كان عاليا نسبيا ، و أن مستوى جودة الحياة كان متوسط نسبيا لدى نفس العينة ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي.

الدراسة الثانية:

دراسة الباحث بن حامد محمد (2007-2008): بعنوان " مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية "، هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و معرفة علاقة الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ببعض المتغيرات الديموغرافية حيث تم أخذ مجتمع الدراسة كاملا كعينة تمثلت في (75) أستاذ من (32) ثانوية و أعتمد الباحث فيها المنهج الوصفي المسحي التحليلي لملامته لمشكلة الدراسة وأهدافها مستخدما مقياسا للدكتور محمد حسين علاوي في مجال الضغوط المهنية و من بين النتائج المتحصل عليها:

تعرض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لضغط مهني بسبب (- العمل مع التلاميذ -
الإمكانات المادية -الراتب الشهري -التوجيه التربوي - العلاقة بين الأستاذ و الإدارة -
العلاقة مع الأساتذة الآخرين)

كما أسفرت نتائج هذه الدراسة و بعد ترتيب العوامل الأكثر تأثيرا في مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية على ما يلي:

✓ الراتب الشهري.

✓ الإمكانيات المادية .

✓ علاقة الأستاذ بالإدارة .

✓ التوجيه التربوي.

✓ العمل مع التلاميذ.

✓ العلاقة مع زملاء.

الدراسة الثالثة:

دراسة شيخي مريم 2014 بعنوان طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة ، هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين طبيعة العمل وجودة الحياة وكانت عينة البحث مكونة من 100 استاذ باختلاف الجنس من اربع كليات وكانت اداة البحث مقياس جودة الحياة واستبيان مصادر طبيعة العمل ، توصلت الدراسة الى النتائج الآتية:

1-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة لدى اساتذة الجامعة .

2-توجد فروق دالة احصائية في كل مجال من مجالات الحياة في متوسطات افراد العينة تعزى بمتغير الجنس .

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الاساتذة الجامعيين في مجالات جودة الحياة تعزى بمتغير الحالة الاجتماعية .

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الاقدمية في العمل

الدراسة الرابعة:

دراسة فواظمية محمد 2018 ،جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم ، عنوان الدراسة الاتصال التنظيمي وتأثيره على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي، وهدفت الدراسة الى معرفة اثر اتصال التنظيمي على جودة الحياة لدى المعلمين واتبع منهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة وكانت عينة الدراسة قوامها 300 معلم ومعلمة يدرسون بالمؤسسات التربوية لولاية مستغانم.

اظهرت نتائج الدراسة لا يؤثر الاتصال التنظيمي على جودة الحياة لدى معلمي التعليم الابتدائي

8.التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تم اختيار هذه الدراسات لعلاقتها بمتغيرات الدراسة الحالية ومجالها التطبيقي ، والتي كانت تتمحور في معظمها حول ما يتعلق بمعرفة العلاقة بين الضغوط المهنية وجودة الحياة، وقد توزعت مجالاتها على القطاعات التالية : (القطاع التربوي،قطاع التعليم ،قطاع الحراسة والأمن) ، وقد تم عرض هذه الدراسات وفق ترتيب زمني من الأقدم إلى الأحدث. أما المراحل البحثية التي اعتمدها هذه الدراسات فقد توزعت بحسب طبيعة كل دراسة حيث تباينت في ذلك ، أما المنهج الذي غلب على هذه الدراسات فهو المنهج الوصفي بمختلف أنواعه، أما فيما يخص الأدوات المستعملة فاعتمدت جلها على الاستبيان ،بالإضافة إلى مقياس الضغوط المهنية للدكتور محمد حسين علاوي و اعتمادها على المقابلة كدراسة "سمايلى محمود " والاعتماد على مقياس جودة الحياة أما نتائج هذه الدراسات فأقرت معظمها بوجود مستوى عال من الضغوط المهنية لدى عينات الدراسة.

9.مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

تثري الدراسات السابقة والمشابهة أي دراسة حالية في توجيه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث، فهي تعد نقطة بداية لدراستنا ولأي دراسة أخرى.

نفس الشيء في بحثنا حيث استفدنا من الدراسات السابقة في عديد من الجوانب بدءا من العنوان المختار والمكمل لدراسات سابقة و كذا في الجانب النظري من حيث أنه تم التوصل

إلى بعض المراجع التي تخصصنا وكذا الاستفادة منها في منهجية البحث و طرق المعالجة الإحصائية للبيانات ، وفيما يلي بعض إسهامات الدراسات السابقة في دراستنا :

✓ تحديد عناصر الإطار النظري للدراسة و الاستفادة من المعلومات التي تخص موضوع الرضا الوظيفي.

✓ معرفة أسلوب وأدوات المعالجة الإحصائية للبيانات .

✓ من خلالها تم التعرف على بعض المراجع الهامة والتي ساعدتنا في دراستنا .

✓ تجنب مختلف العوائق التي صادفت الدراسات السابقة.

✓ ملاحظة النتائج السابقة والمقارنة بينها والنتائج التي توصلنا إليها.

✓ تصحيح بعض الأخطاء السابقة .

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول الضغوط المهنية

الفصل الأول: الضغوط المهنية

تمهيد

لقد أصبح موضوع الضغوط المهنية مجال اهتمام العديد من الباحثين إذ يعتبر من أهم المجالات نظرا لأهميته ومكانته في حياة الإنسان و ذلك نتيجة للأثار المترتبة على هذه الضغوط على الفرد و المؤسسة و التي تنعكس بالسلب على أداء العاملين و على شعورهم بعدم الرضا عن العمل، لهذا حظيت الصعوبات في ميدان العمل خاصة منذ أوائل السبعينيات باهتمام الباحثين.

ولتنفيذ برامج التربية البدنية والرياضية على أكمل وجه ولتستطيع مواجهة العمل بمشاكله كان لزاما علينا كأبناء هذه المهنة النبيلة أن نعمل على الحد من تلك الصعوبات والمشاكل الملحة التي تعتبر من سبل النهوض بالمهنة والعمل على حلها بالطرق المنهجية والعلمية الفعالة ، حيث أصبح من الضروري تهيئة الجو المناسب للعملية التربوية والعمل على حل المشاكل الخاصة بالأستاذ والتي غالبا ما تؤثر سلبا على حالته النفسية والصحية مما يسبب له العديد من المشاكل في مهنته .

وستعرض في هذا الفصل إلى الضغوط المهنية التي هي ذات الأبعاد النفسية و الصعوبات المهنية التي تواجه الأستاذ بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

1. تعريف الضغوط المهنية :

من المواضيع التي لا تزال تستقطب اهتمام العديد من الباحثين في مجال السلوك داخل العمل موضوع الضغوط التي يواجهها الفرد في بيئة العمل ، هذه الأخيرة أثارت اهتمام الباحثين قصد التعرف على مسبباتها أي مصادر هاو الأثار المترتبة عنها لهدف وضع الاستراتيجيات المناسبة بغية الحد من خطورتها .

لقد نشأ مصطلح الضغط في المؤسسات والمنظمات ، حيث يفترض أن يقوم العاملون بمهامهم وواجباتهم المهنية بأسلوب يتسم بالصرامة والفعالية لتقديم الخدمات المنتظرة منهم على أكمل وجه ، ولكن رغم توافق العامل مع عمله وحب له وتعلقه به ، إلا أن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيامه بعمله ومهامه على أحسن صورة وهو ما أدى إلى ظهور مصطلح الضغط المهني .

ويشير الدكتور " هارون توفيق الرشيدى " أن الضغوط المهنية يكون منشأها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء ، ضغوط قواعد العمل ، عدم الرضا عن المركز الوظيفي ، المرتب ، الترقية ، التمييز غير المبرر ، من قبل الرؤساء ويكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء والنقل الناشئ عن مهنة الفرد والصعوبات التي يواجهها الرشيد، (1999، صفحة 50).

وقد ذهب الدكتور "بودارن " Boudarene في تعريف للضغط المهني " إلى أن العمل هو الصحة ، ولكنه يعتبر مصدر للضغوط حيث انه يؤدي إلى حدوث توتر وقلق واضطراب راجع إلى وجود صراعات خطيرة مرتبطة بميدان العمل تؤدي بدورها إلى صعوبات صحية ، وهذا ما توصلت إليه الدراسات المرتبطة بضغط العمل وهو وصول العامل إلى عدم جودة الحياة وغياب دافعية الانجاز ، وهذا ما يؤدي إلى عدم الرضا عن الذات وبالتالي التأثير السلبي على صحة العامل. (Boudran, 2005, p.100).

وفي نفس الاتجاه يعرف "كوبر" (1984) الضغوط المهنية بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا على أداء الفرد في العمل منها ، غموض الدور ، صراع الدور ، ظروف العمل البيئية، عبء العمال ، العلاقات الشخصية في العمل، هذه العناصر تسبب الإجهاد الفيزيولوجي والنفسي للفرد (السيسي، 2002، صفحة 365).

ويعرف "سيد عبد العال" (2002) ضغوط العمل "بأنها مجموعة التغيرات الفيزيولوجية والجسمية والنفسية يعانيتها العمال أو الموظفين، كرد فعل لمجموعة من المثيرات المؤثرة عليه في بيئة العمل والتي لم يعد العامل قادرا على تحملها أو الوفاء لمتطلباتها ، لذلك يعرف استجابة ضغط العمل بأنها كافة أنماط السلوك الانفعالي التي تدل على بلوغ حالة الإجهاد الجسيمي والنفسي كتغيير عن حالة عدم التوافق مع متطلبات موافق إنجاز العمل والمهام بالمستوى الذي تعود الفرد عليه لكثرة الأعباء والمهام وتعدد وتراكمها وفقا لنمط شخصيته (حسين، 2006، صفحة 216).

يتضح مما سبق تعدد التعاريف المقدمة للضغط المهني وإذ يرى "هارون الرشيد" ، إن الضغط المهني ينتج من مصادر متعددة موجودة في بيئة العمل وبالتالي ركز على الضغوط باعتبارها مثيرات بيئية ويتفق و"كوبر" مع هذا التعريف .

في حين أشار "سيد عبد العال" (2002) أن الضغوط عبارة عن استجابة تدل على حالة الإجهاد الجسيمي والنفسي لكثرة الأعباء والمهام وبالتالي درس الضغط عن طريق الآثار السلبية المترتبة عليه ، ومن هنا يتضح أن هناك ثلاث اتجاهات تناولت مفهوم الضغط المهني :

- الاتجاه الأول : ركز هذه الاتجاه في مفهومه للضغط المهني باعتباره مثيرات بيئية خارجية والتي تتمثل في المصادر المختلفة للضغوط المهنية .
- الاتجاه الثاني : تناول هذه الاتجاه الضغط باعتباره استجابة إي الطريقة التي يستجيب بها الفرد للضغط
- الاتجاه الثالث : يمثل الاتجاه التفاعلي للضغط المهني وفي هذا المعنى ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغط بمثابة تفاعل بين الفرد والبيئة.

2. تعريف الضغوط المهنية لدى المدرسين:

يعرف "عزت عبد الحميد" (1996) ضغوط العمل لدى المدرس بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس (حسين، 2006، صفحة 216).

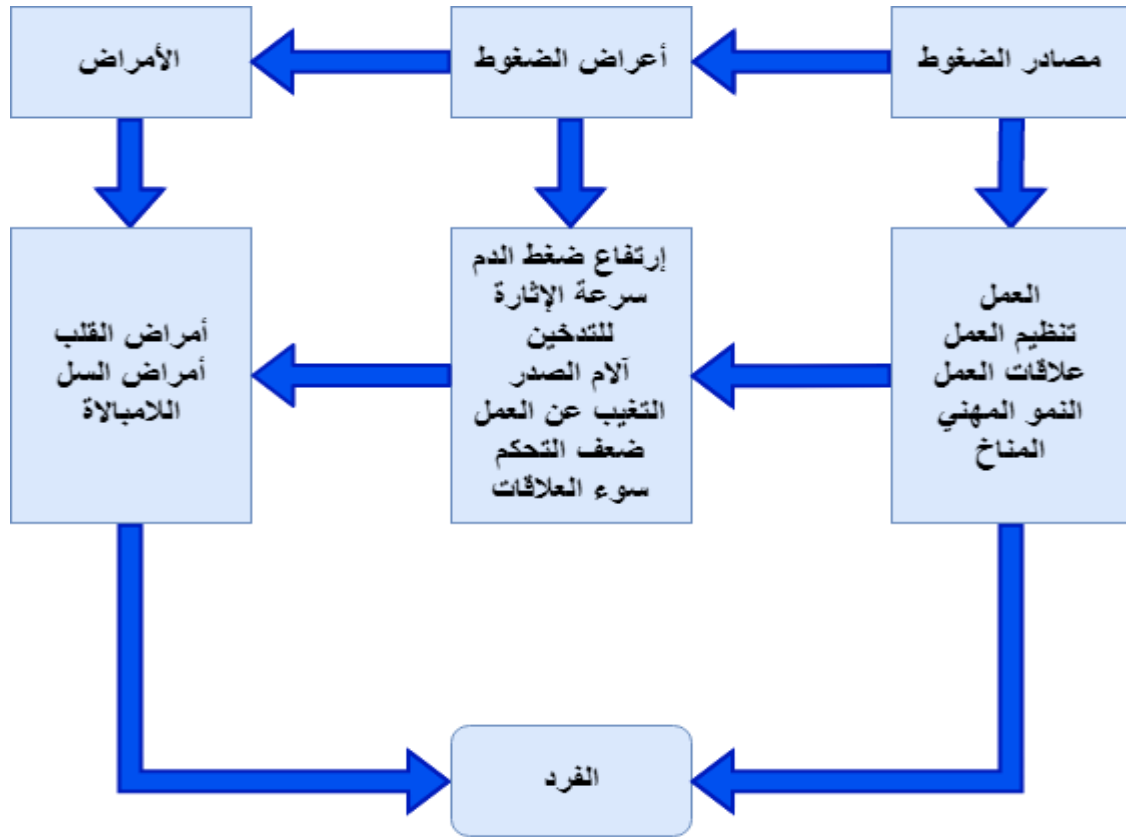
يعتبر ضغط مهنة التدريس أحد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرس عند قيامه بمهامه التعليمية ، ويعتبر من الضغوط الصعبة لأنه متشعب المصادر وتتدخل في أحداثه عدة أطراف منها : الإدارة ، الزملاء ، المفتشون ، الأولياء وحتى التلاميذ ، فترهق المدرس وتخفف من أداته التعليمي ، وبعد التعريف الذي قدمه المكتب الدولي للعمل أدق وأشمل التعاريف بحيث يعتبر الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها ، يظهر في حالة تعب أو وهن عصبي حاد يرجع إلى الإحباط أمام مهنة التدريس ، ومن أعراضه نجد التهيج ، الغضب ، الإنهك ، ارتفاع الضغط الشرياني ، فهو حقيقة مرض مهني (مريم، 2009، صفحة 66).

3. النماذج النظرية المفسرة لضغوط العمل:

هناك عدة نماذج نظرية حاولت تقديم تفسير لضغوط العمل لدى الأفراد، قصد إيجاد أساليب التعامل معها وفيما يلي نقوم بعرض البعض من هذه النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط المهنية. وهكذا تتفق التعاريف السابقة أن ضغوط مهنة التدريس تترجم على شكل حالة من الإنهك النفسي الجسيمي والمهني للمدرس التي تنعكس سلبا على أداء عمله وعلى إتقانه له نتيجة مواجهته الأنواع مختلفة من الضغوط.

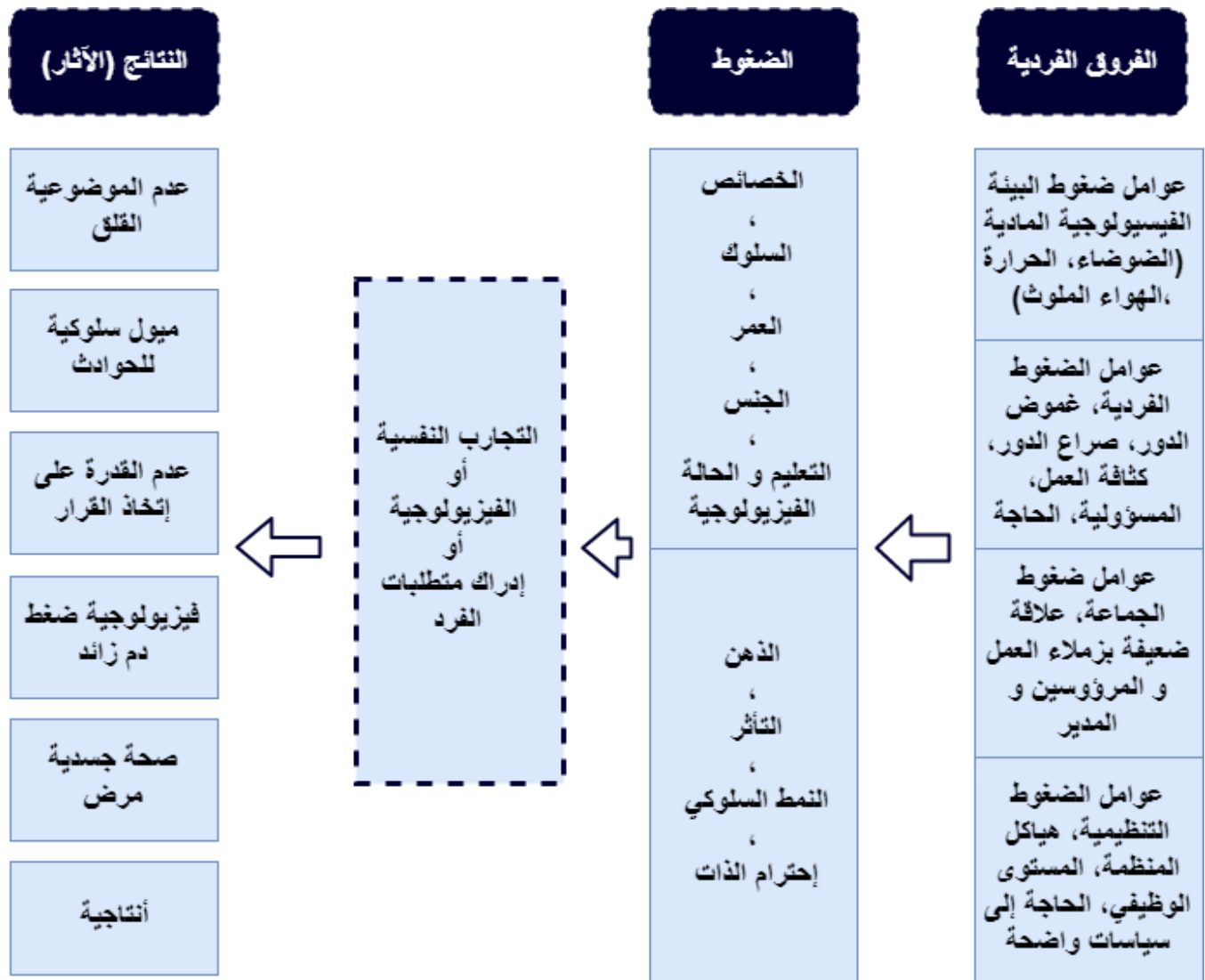
نموذج مارشال: يحدد مارشال في هذا النموذج النظري العوامل المسببة للضغط في العمل، كما يبين الأعراض الناتجة عن ذلك، وهناك أعراض خاصة بالفرد والتي تتمثل في مختلف الأمراض الجسمية كأمراض القلب ، كما أن هناك

أعراض خاصة بالمؤسسة أو المنظمة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ونموذج مارشال يوضحه الشكل الآتي
(عثمان، 2001، صفحة 102):



شكل 1: نموذج مارشال

ركز هذا النموذج النظري على تبيان أهم مصادر الضغوط المهنية و كيفية تأثيرها على الفرد، وذلك بالتطرق
الأهم أعراضها التي تؤثر على الفرد والمنظمة معا
نموذج جيبسون و آخرون: يسمى هذا النموذج النظري بالمترايط لضغوط العمل يوضح فيه " جيبسون " وآخرون
العلاقة بين مؤثرات عديدة ومصادر مختلفة للضغوط والآثار المترتبة عنه، منها الآثار الخاصة بالفرد التي تتمثل في
الحوادث المختلفة و إنخفاض في الإنتاج. والشكل يوضح أهم مصادر الضغوط والآثار المترتبة عنه (عثمان، 2001،
صفحة 102)

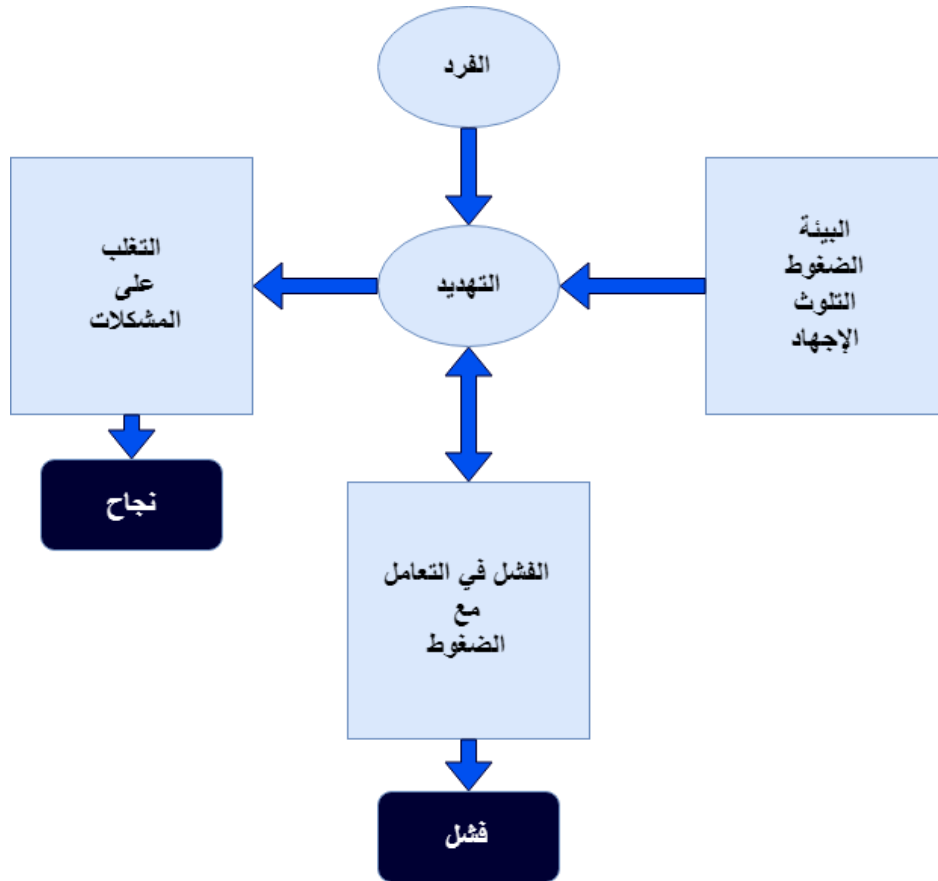


شكل 2: نموذج جيبسون و آخرون

ويوضح هذا الشكل نموذج " جيسون " وآخرون مختلف المصادر المسببة لضغوط العمل في أربعة محاور رئيسية وهي عوامل ضغوط البيئة، عوامل الضغوط الفردية ، عوامل ضغوط الجماعة وعوامل الضغوط التنظيمية.

"COOPER" نموذج كوبر:

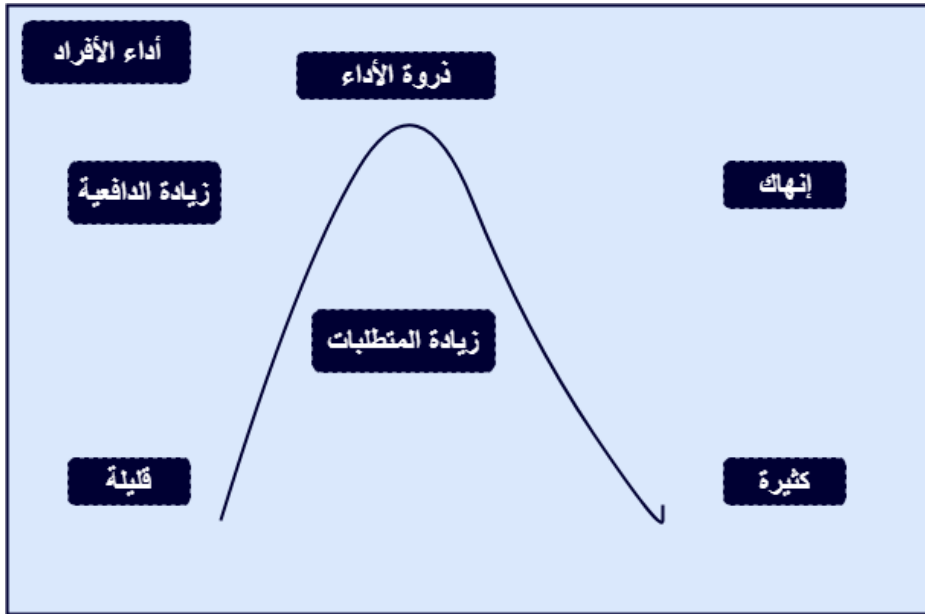
يذكر "كوبر" أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط والتي تشكل خطرا يهدده في حالة ما استمرت هذه الضغوط لفترات طويلة وفشل الإستراتيجيات التي يستخدمها للتوافق مع الموقف الضاغط فإن ذلك يؤدي إلى بعض الأمراض، كما يؤدي إلى زيادة القلق والإكتئاب و انخفاض تقدير الذات، والشكل التالي يوضح هذا النموذج (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق ص 105).



شكل3: نموذج كوبر

نموذج هب "HEBB" :

وضع " هب " هذا النموذج انطلاقا من دراسته للعلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقة على عاتقه، وبذلك أكد " هب " أن العمل ذو المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل، والزيادة في المتطلبات تعتبر نوع من الحوافز لكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق و بالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وعلى الأداء بوجه عام، والزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدرات الفرد تؤدي الى التعب وفقدان الرغبة في الأداء مما ينجم عنه الا نهك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة الأتفه الأسباب، ويمكن رصد نموذج " هب " في الشكل التالي(فاروق السيد عثمان، مرجع سابق ص 104):



يوضح هذا النموذج النظري وجود مصدرين رئيسيين للضغوط المهنية وهما: زيادة الحمل الوظيفي وقلته.

شكل 4: نموذج هب

1 - زيادة المتطلبات تعيق قدرة الفرد على مواجهتها والاستجابة لها

2 - قلة الحمل الوظيفي يؤدي إلى الشعور بالملل والفراغ.

4. النظريات المفسرة للضغوط:

تختلف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط باختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، حيث أعتبر بعض الباحثين الضغط مثيرا بينما تناوله بعضهم الآخر كاستجابة، ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعل بين الشخص والبيئة إضافة إلى أن هناك نظريات نفسية سلوكية حاولت تفسير الضغط وفي هذا العنصر سوف نحاول التطرق إلى بعض النظريات التي حاولت تفسير الضغط.

النظرية الايكولوجية:

الضغط عبارة عن مثير وحدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له قد يكون منشأة داخليا كالصراعات النفسية، كما قد ينشأ من الأحداث الخارجية ويمثل هذا الاتجاه كل من " هولمز " و " راهي " (حسين، 2006، صفحة 53) Holms et Rahi.

تبني هذا النموذج النظري كل من " هولمز " و " راهي " (1967)، حيث أشار الباحثان أن الأحداث الحياة تأثيرا على الأفراد، وتؤكد البحوث التي قام بهما على أهمية تأثير الضغوط البيئية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ويمكن قياس الضغط من خلال كم وشدة الأحداث الضاغطة، فتكدر وتراكم هذه الأحداث تسبب المشقة والضيق للفرد وتعيق قدرته على التعامل معها.

وبذلك تركز النظرية الايكولوجية على أهمية المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع، ويسمي هذا النوع بالضغط النفسي الاجتماعي ، ومن أهم الأحداث التي تقف وراء البطالة، الطلاق، الصدمة الانفعالية، موت الزوج، مشاكل مع الأبناء

النظرية الفيزيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، لهذا فالضغوط تمثل ردود الفعل أو الاستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث الضاغط، ويكز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي وبذلك يشار إلى الضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث الصعبة، وبذلك ركزت الدراسات على دور الجهاز العصبي المركزي والجهاز الغدي، وكذلك على ردود الفعل الانفعالية جراء التعرض للضغط (حسين، 2006، صفحة 50).

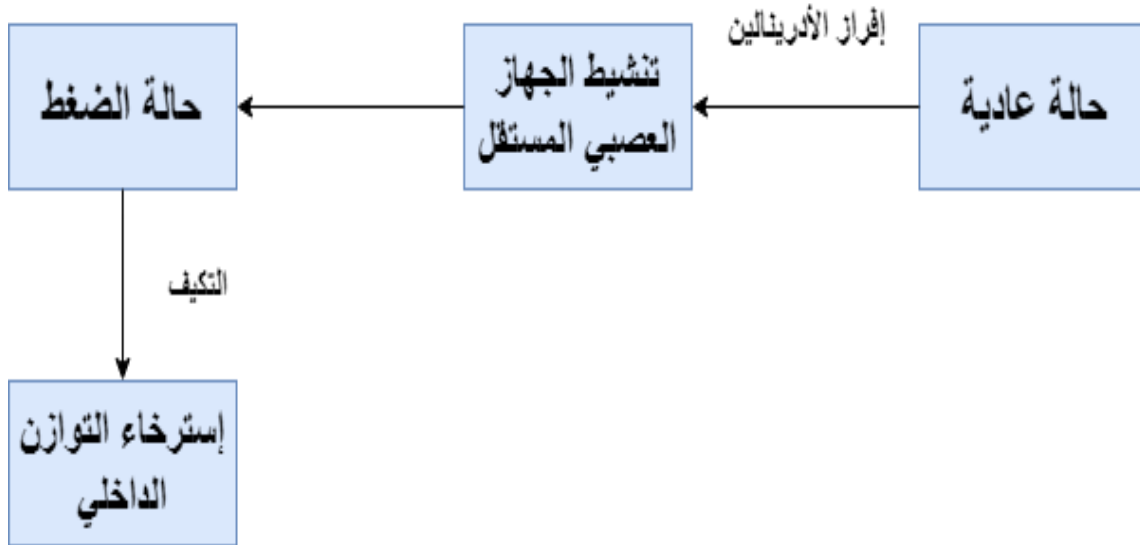
سمي هذا الاتجاه النظري بالاتجاه الفيزيولوجي للضغط من أهم رواده " كانون " و " هانس سيلبي " وفيما يلي سوف نقدم التفسير الفيزيولوجي للضغط حسب هاتين النظريتين:

نظرية " وليام كانون " :

يعتبر " كانون " عالم الفيزيولوجيا من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرف الضغط برد الفعل أو الاستجابة في حالة طوارئ، أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، ولقد حدد كانون أحد النماذج المبكرة لاستجابة الضغط وهي استجابة المواجهة أو الهروب، ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي وقد بين في دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم، الخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة¹ - (راوية، 2002، صفحة 33).

وقد أشار " كانون " إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة الاتزان، بانتهاء الظروف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا الاتزان على فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره " كانون " ضغطا يواجه الفرد، ولقد أولى " كانون " اهتماما لدور " الجهاز السمبتاوي " كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة مختلف المواقف الضاغطة² - (عيطور، 1997، صفحة 88).

إن الهدف من دراسة الباحث " كانون " هو توضيح الدور الفيزيولوجي للخوف وبالتالي قياس الضغط في حالات مختلفة ليقوم في الأخير بتجديد التوازن الداخلي للجسم والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل 5: المرحلة الفيزيولوجية للضغط حسب كاتون

نظرية " هانس سيلبي " (Hans Selye) :

كان " هانس سيلبي " بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتستند نظريته إلى مجموعة من التجارب التي أجريت على الحيوانات والتي أسفرت على أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط (Stresseur) فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له آثاره الفيزيولوجية (تحرير السكر في الدم) ارتفاع ضغط الدم (شقير ، 1998 ، صفحة 169).

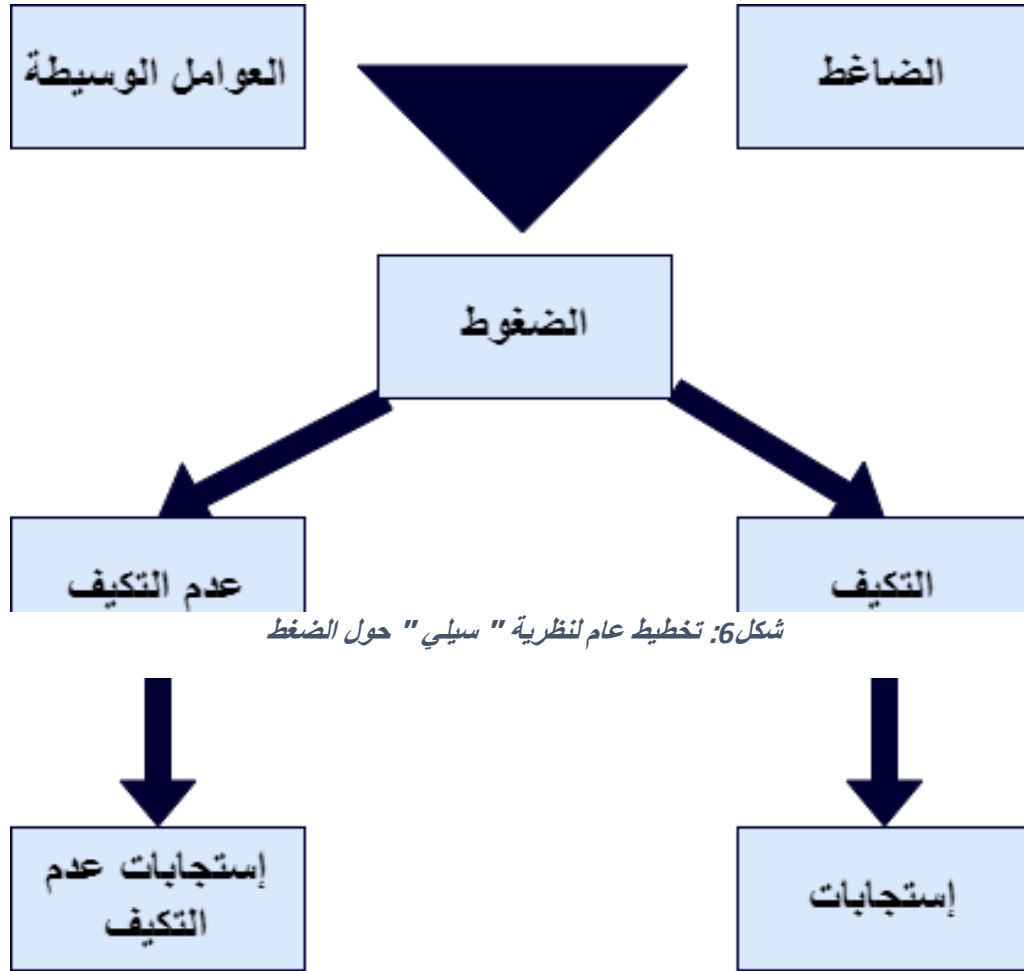
وعرف " سيلبي " بذلك الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب أو دافع، والطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف¹ - (راوية، 2002 ، صفحة 34).

وقد جاء اكتشافه للضغط بالصدفة خلال بحوثه حول الهرمونات الجنسية، فقد لاحظ بعد حقن فئران تجاربه بأنسجة عددية غير معقمة، حدوث ردود فعل غير واضحة، منها تضخم في الغدة الأدرنالية، ظهور القرحة (Ulcere) في الجهاز الهضمي، وفي تحارب لاحقة وجد أن هذه الأعراض تظهر مع أعراض أخرى مثل الحرارة، البرد، الحرقن بالأنسولين... هذه الأعراض سماها زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome)(GAS) وهي ردود الفعل غير المحددة لمصادر الضغط ويكون لها تأثيراً على جوانب مختلفة من الجسم. التكيف الغير الناجح يؤدي إلى أمراض مثل التوتر الزائد الأعراض النفسية... وضمن هذا الإطار اقترح " سيلبي " ثلاث مراحل للاستجابة للضغط وهي كما يلي:

مرحلة الإنذار أو التنبيه: وهي الاستجابة المبدئية الأولى للموقف وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها اشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية، وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم وبذلك يتم افراز الهرمونات في الجسم (الأدرينالين و النورأدرينالين) ويزداد التنفس وتشد العضلات إيهيئ الجسم لعملية المواجهة (الاستشارة العامة).

مرحلة المقاومة: تعتبر مرحلة قتال للحفاظ على التوازن الحيوي لأنسجة الجسم عندما تتعرض للتطيم أو التدمير، إلا أنه بعد التعرض الفرد لضغط طويل المدة فإنه سيصل الى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار وتصبح طاقة على التكيف منهكة ومجهد، و بذلك يدخل الفرد في مرحلة الإعياء أو الإنهاك (عثمان، 2001 ، صفحة 101).

مرحلة الانهالك: إن استمرار الضغط أو التهديد يؤدي إلى استنفاد الأعضاء الحيوية لقواها اللازمة للصمود الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات إلى الموت، فعلى سبيل المثال مع أن الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي، إلا أن استمرار زيادته يؤدي إلى المساهمة في تلف الكبد والقلب (Girdno et al)(1997) وهناك أدلة علمية تبين أن استمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات القصوى إلى الوفاة، ويمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي¹- (يخلف، صفحة 51):



شكل 6: تخطيط عام لنظرية " سيلي " حول الضغط

الانتقادات التي وجهت لنظرية " هانس سيلي " تتمثل في اهماله الى العوامل النفسية في الاستجابة للضغط، إذ يتمثل الضغط عنه بمثابة استجابة لتنبهات فيزيولوجية ونشاط هرموني، وهذا يعني حسب " هانس سيلي " أنه يمكن قياس الضغط استنادا الى وجود هرمون الأدرينالين والنور ادرينالين والكورتيزول و أعراض أخرى كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، غير أن بعض هذه الأعراض يمكن ايجادها أثناء بذل نشاط جسمي وليس بالضرورة أن يكون حدثا ضاغطا وهذا ما يؤكد " لا زاروس " و " مومانت " (1991) (Lazarus et monant) حيث يريان أنه ليس هناك أعراض خاصة بالضغط وبتعبير آخر ليس بالضرورة أن تكون أعراض مثل ضربات القلب، ارتفاع الضغط الدم... خاصة بالضغط بل يمكن أن تكون ناتجة عن عوامل أخرى بالإضافة لوجود هرمونات الضغط بل يمكن أن تكون ناتجة عن عوامل أخرى، بالإضافة إلى وجود هرمونات الضغط بكميات مرتفعة في الدم غير كاف للحكم بوجود العوامل الضاغطة، وهرمون الضغط قد يسبق العوامل الضاغطة نظرا لإدراك الفرد بوجود ضغط لاحق¹ (Pierluigi graziani, 2005, p. 23.24)

لقد أدت الانتقادات الموجهة لنظرية " سيلي " إلى بروز نظريات أخرى حاولت تقديم تفسيرات مختلفة للضغط

(Idem p 24) النفسي

النظرية التفاعلية:

تنظر هذه النظرية للضغط على أنه نتاج تفاعل أو علاقة بين الشخص والبيئة وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط , (Theorie transactionnelle du stress) ويمثل هذه النظرية كل من "لازاروس" وفولكمان (1984).

نظرية لازاروس:

تنتمي هذه النظرية إلى النظريات المعرفية المفسرة للضغط السائد حاليا في مجال تفسير الضغط النفسي ، تتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية في أن استعمال الفرد الأساليب مواجهة غير فعالة أثناء تعرضه لحدث ضاغط هو ما يترتب عنه معاناته له وتتمثل المواجهة حسب "لازاروس" في العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة الاستجابة له¹.

وكل نظرية حاولت تفسير الضغط لأسباب معينة، فالنظرية الفيزيولوجية ركزت على الافرازات الهرمونية، لكن ماهي العوامل التي تسمح للفرد بالقول بأنه في وضعية ضاغطة و كيف يعرف هذا الإدراك بالضغط، وهناك عوامل عديدة تتدخل لتحديد نوعية هذا الإدراك فمثلا الفرد الذي يمثل لأول مرة في مسرحية يكون أكثر تعرضا للضغط بالمقارنة مع الفرد الذي مثل عدة مرات، ويكون أقل تعرضا للضغط مقارنة بالفرد الذي لا يتقن دوره والتقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد كما أن تقييم الفرد للموقف يعتمد على عدة عوامل منها:

- أهمية الموقف الجديد.
- عدم معرفة النتائج المترتبة عن الموقف.
- تراكم الأحداث الضاغطة.
- معلومات الفرد حول الاستراتيجيات المناسبة للمواجهة.

كما أن لعوامل البيئة الاجتماعية وخصائص شخصية الفرد، وخصائص الوضعية الضاغطة أهمية كبيرة في تحديد الاستجابة للضغط، وبهذا المعين يتدخل الجانب البيولوجي والنفسي والاجتماعي في تحديد نوعية الاستجابة ، وهذا النموذج تعدى المفهوم البسيط للضغط مثير استجابة إذ يبحث في جميع العوامل التي بمقدورها شرح التغيرات في التفاعل وبذلك النظر إلى الضغط في منظور تفاعلي "لازاروس" و "فولكام" (Lazarus et Folkman). ومن مفهوم لازاروس للضغط النفسي انبثق نموذج المعرفي الذي يبين المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط.

نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" (Speilberger) حول القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام هذا الباحث نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة وللقلق شقين الأول يتمثل في القلق العصابي المزمن وهو استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات السابقة، والثاني يتمثل في قلق الحالة الذي يعتمد على ظروف الضاغطة، والضغوط التي تسبب قلق الحالة "سبيلبرجر" (1972)، وعلى هذا الأساس ربط الباحث بين الضغط وقلق الحالة إذ يعتبر الضغط الناتج مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، ويميز بين مفهوم الضغط والتهديد، من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تنسم بالخطر، أما كلمة تمديد فتشير إلى التفسير الذاتي لموقف خاص أنه خطير أو مخيف².

¹ Idem p 25.

² - (عثمان، 2001، صفحة 100)

نظرية ماسلوا:

وضع " ماسلوا " (Maslow) الدوافع على شكل سلسلة أو هرم متدرج من الحاجات الفيزيولوجية مثل الجوع والعطش، ثم تأخذ في الارتفاع نحو حاجات نفسية أعلى كالحاجة إلى الأمن والحب والتقدير الإيجابي وتحقيق الذات ولا يمكن للفرد اشباع الحاجات العليا التي توجد في قمة الهرم دون اشباع الحاجات الفيزيولوجية الأولية التي توجد في قاعدة الهرم.

و بذلك توصل " ماسلوا " الى تبيان الشعور بالضغط الذي يأتي نتيجة لنقص اشباع الحاجات ولاسيما الحاجات الفيزيولوجية، مما يؤدي إلى الشعور بالضغط، بمعنى آخر فالضغوط النفسية تنتج عندما يفشل الفرد في اشباع حاجاته العضوية والنفسية (Idem p 24) .

نظرية التحليل النفسي:

يرى " فرويد " أن دينامية الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات، " فالهو " الذي يمثل الجانب البيولوجي للشخصية يحاول دائما السعي نحو اشباع الدوافع الغريزية، لكن " الأنا " لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالاشباع مادام هذا الأخير لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون " الأنا " قوية لكن عندما تكون " الأنا " ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع " الأنا " القيام بوظائفه ولا يحقق بذلك التوازن بين مطالب "الهو" ومتطلبات الواقع، وعلى هذا الأساس ينتج الضغط النفسي (Pierluigi graziani, 2005, p. 46)

كما يؤدي أصحاب هذا المنحى النظري أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي الا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة و مؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، لذلك فالمشقة والضغط النفسي الذي يعايشه الفرد حاليا عبارة عن امتداد للضغوط والخبرات الماضية التي حاول التعامل مع هذه الخبرات من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة وهي ميكانيزمات غير توافقية وغير ملائمة اصطناعيا للموقف والخبرات المؤلمة الحالية (حسين، 2006، صفحة 63)

النظرية السلوكية:

يتزعم هذا الاتجاه أنصار المدرسة السلوكية، من بينهم "باندور (Bandura) " و"سكينر (Skinner) " (1980).

يرى " سكينر " أن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة إذ لا يستطيع الفرد تجنبه، وهناك من يواجهون الضغوط بفاعلية، لكن حينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثير تلك الضغوط البيئية عليهم (حسين، 2006، صفحة 63).

كما يوضح مفهوم " الحتمية التبادلية " التي قدمها " بندورا " (1978) العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة ، باعتبار أن الفرد يتأثر بالبيئة.

فالتعلم يحدث من خلال ملاحظة وتقليد لسلوك نموذجي معين فمثلا الوالد الذي يبالغ في الاستجابة في للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، لا شك أن هذا السلوك قد يؤثر في ظهور الضغوط لدى الأبناء، كما أن استعمال الآباء لمهارات التحكم في الضغوط الغير مناسبة قد يؤثر سلبا على سلوك أبنائهم، وعلى هذا الأساس فإن النماذج الوالدية تلعب دورا هاما في ظهور الضغوط لدى الأبناء ويضيف " باندور " أن مهارات ادارة | الضغوط يتم تعلمها مبكرا في الأسرة

من خلال الوالدين ويتم ممارستها وتعريفها خلال سنوات الدراسة كما أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات، كما أن درجة فعالية الذات في التغلب على الضغوط تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى ادراكه لقدراته و امكانياته في التعامل معها، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني التوتر والقلق ، ففاعلية الذات تنمو من خلال ادراك الفرد لقدراته الشخصية ومن خلال الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تساعده هذه الخبرات على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، كما أن فعالية الذات تجعل الموقف الضاغط أقل تهديدا (حسين، 2006، صفحة 63).

مما سبق يتضح مدى اختلاف وتباين النظريات التي عالجت موضوع الضغط النفسي فنظرية " هولمز " و " راهي " اعتبرت الضغط مثيرا بيئيا ينتج أساسا عن أحداث الحياة اليومية المختلفة والصعبة، وبذلك اختصر تناولها للضغط بالتركيز على المثيرات البيئية.

في حين اعتبر أصحاب الاتجاه الفيزيولوجي الذي يمثله كل من " كانون " و " هانس سيللي " الضغط استجابة و بذلك أوضح " سيللي " أن للضغوط جانبا بيولوجيا ضروريا، إذ ينظم دفاعات الجسم ضد كل الاعتداءات الخارجية، وبين كيف يتم تسيير طاقة الجسم أثناء المواقف الضاغطة في ثلاثة مراحل، ومعظم تحارب " سيللي " أقيمت على الحيوانات أعتبر الضغط بمثابة مثير استجابة أهمل جانبا هاما وهو الجانب المعرفي، النفسي والاجتماعي الذي له دور هام في إدراك الموقف الضاغط والاستجابة له، إضافة إلى ذلك فأعراض الضغط الذي حددها " سيللي " ليست بالضرورة أعراضا خاصة بالضغط النفسي فقط أفرط " سيللي " في التركيز على الجانب الفيزيولوجي وهذا ما جعل " لازاروس " يعطي تفسيراً واسعاً للضغط وبذلك تجاوز النظرية الضيقة " لسيللي " وذلك بالتركيز على عوامل عديدة وذلك بالتفاعل بين الفرد و البيئة أن الضغط يعود إلى طبيعة الحدث الضاغط ثم تتدخل مختلف العوامل المعرفية في تفسيره وذلك قبل حدوث الاستجابة له. أما " سبيلرجر " فقد استعان بنظرية حول القلق في تفسيره للضغط النفسي وربط الضغط بقلق الحالة، في حين اعتبر " ماسلو " أن الضغط ينتج أساسا عندما يفشل الفرد في تحقيق حاجاته العضوية والنفسية، لكن ليس بالضرورة عدم تحقيق حاجة معينة يتسبب في حدوث الضغط، أما " فرويد " صاحب نظرية التحليل النفسي يرى أن الضغط النفسي ينتج حينما يكون " الأنا " ضعيفا ولا يستطيع حل الصراع بين رغبات "الهو" ومتطلبات وقوانين المجتمع "الأنا الأعلى"، أما أصحاب النظرية السلوكية فاعتبرت الضغط سلوكا يتعلمه الفرد من المجتمع عن طريق النمذجة والتقليد.

وانطلاقاً من مختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي يمكن القول أن رغم تعدد واختلاف النظريات في تفسيرها لهذا المفهوم ، إلا أن تكامل العقل والجسد والجانب النفسي والاجتماعي والتأثير المتبادل بين مختلف هذه الجوانب هو الاطار والأساس الذي يساهم في الكشف عن الأبعاد المختلفة للضغط، فلا يمكن فهم السلوك من زاوية واحدة باعتبار الانسان وحدة كلية لا تتجزأ وترابطها علاقة تأثير وتأثر (حسين، 2006، صفحة 38).

5.مصادر الضغوط المهنية:

هناك ثلاثة مصادر لضغوط العمل و هي مصادر خاصة بالمهمة و مصادر تتعلق ببنية المؤسسة و مصادر

خاصة بالعلاقة بين العاملين

مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

تعاني العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها من تزايد معدلات ضغوط العمل، إذ شملت مهن عديدة من

بينها مهنة التدريس إذ تصنف المدارس ضمن أعلى البيئات الضاغطة و بذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف و

الصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته، و هذا ما يزيد معاناته النفسية المتمثلة في القلق، التوتر، تدني الدافعية، وهذا ما يعكس سلبا على أداء رسالته على أحسن وجه(حسين، 2006، ص220).

تتبع مصادر الضغوط المهنية لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها، فهي تتعلق بشروط عمله و موقفه منه و موقف الآخرين و فرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين و حدود دخله، و علاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة و مع مستويات معرفية متفاوتة و مشكلات تعود إلى أعمار دون عمره و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره و يعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة، و يعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع، و يجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي و خلق أشكال الماضي و خلق أشكال جديدة من العادات (حسن، 2000، ص 110).

و مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفاتها و مسبباتها بين الباحثين لاختلاف توجهاتهم النظرية، لكن هناك محاور تشترك فيها و لقد توصل الباحث "بلاش" (Blache) من خلال نتائج دراسته التي أجريت على (392) مدرسا إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المدرس و هي:

✓ ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس

✓ ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ.

✓ ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي.

و استنادا إلى دراسة (Loiselle Jean 1992) في كندا توصل هذا الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية

للضغوط المهنية للطور الابتدائي و المتوسط و تتمثل هذه المصادر في:

✓ عبء الفصل.

✓ الإمكانيات المادية.

✓ الوقت.

✓ العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ.

✓ الحاجة إلى الاعتراف المهني (gamgloff, 2000, p70.)

كما توصلت دراسة "باهي سلامي" (2007) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي:

✓ مصدر ضغوط أعباء المهنة.

✓ مصدر ضغط السياسة التعليمية .

✓ مصدر ضغط المكانة الاقتصادية (سلامي، 2007، ص 87، ص 88).

كما توصل "كوبر و ستورا" (Cooper et Stora) لى تبيان ثلاث مصادر أساسية للضغوط المهنية و هي:

✓ العلاقات التنظيمية.

✓ قرارات الإدارة العليا.

✓ تطبيق الإستراتيجيات الجديدة.

مصادر ضغوط بيئة العمل:

تظهر الضغوط المهنية حسب "نيلسون" (Nilson) و "كويك" (Quik) عندما يواجه الأفراد نوعين رئيسيين من ضغوط الدور في العمل و هما (صراع الدور الناجم عن تعارض التوقعات المرتبطة بالمهام الوظيفية، فعندما يتعرض الفرد لموقف يفرض عليه متطلبات متعارضة، فإنه يعاني من صراع الدور فقد تتطلب وظيفة الفرد العمل الساعات طويلة، و قد يتعارض ذلك مع متطلبات دوره كزوج، وهناك غموض الدور الذي يحدث نتيجة لعدم فهم العاملين لما هو متوقع منهم، ويعني غموض الدور على مستوى المدرسة عدم وضوح الأدوار للعاملين بالمدرسة عن مسؤولياتهم و واجباتهم و حقوقهم و

كيفية الحصول عليها، و تشير بعض الدراسات أن حديثي التخرج الملتحقين بالعمل يكونون أكثر شعورا بالضغط، و أن تلك الضغوط تقل في الوظائف العليا نتيجة الخبرة المكتسبة لذلك.

عبء العمل: يأخذ عبء العمل صورتين أساسيتين و هما زيادة عبء العمل و يعني قيام الفرد بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح، و أن هذه المهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها الفرد و عدم تناسب مؤهلاته مع طبيعة العمل، وكل ذلك يؤدي إلى نشأة بعض الضغوط التي تؤثر على أداءه، فيعتبر زيادة نصيب المدرس في تدريس بعض المواد مصدرا من مصادر الضغوط.

انخفاض عبء العمل: يتطلب أداء العمل مستوى منخفض من المهارة، نتيجة البطء في سرعة العمل و صغر حجم العمل و هو ما يطلق عليه بتفاهة العمل الذي يسبب الملل و الروتين (حسين، 2006، ص 244).

ضغط العمل التربوي: يواجه المدرس باستمرار متطلبات متباينة و متناقضة كمقاومة التلاميذ و نظام المدرسة من جهة، و بين متطلبات المناهج و قدرات التلاميذ من جهة أخرى، فعمل المدرس ينطوي على عدد كبير من الشروط التي تواجهه بالصعوبات فواجباته كثيرة و اتصال المدرس في أكثر أوقات العمل هو اتصال مع عقول و مع مستويات معرفية متفاوتة في انخفاضها و ارتفاعها.

بالإضافة إلى ذلك تتميز الإدارة بالتعقيد و عدم المرونة، مما يجعل المدرس أمام موقفا فيه أكثر من التعقيد، إذ يشعر أحيانا بعدم الطمأنينة يأتيه من رأي الإدارة فيه، أو رأي المفتش، و في هذا الجو يكون عليه أن يركز انتباهه الساعات متعددة خلال النهار و أن الإرهاق الذي يصيب المدرس من جراء ضغط العمل و شروطه، وما يتطلبه من تنوع في المسؤوليات، و عناية في التحضير و تركيز في الانتباه، و دقة في التعامل مع الناشئين لا يعد له إرهاقا يمكن أن يأتي من العديد من المهن الأخرى.

إكتضاظ الأقسام: يمثل إكتضاظ الأقسام أحد العوائق الأساسية للمدرس عن أداء أدواره التربوية و يعتبر مصدر قلق له إذ لا يتمكن في بعض الأحيان من إتمام درسه في الوقت المحدد، و لا يتمكن من إيصال المعلومات و تحقيق أهدافه بالكفاية المطلوبة إلى كل التلاميذ و هناك معايير للأقسام البيداغوجية التي تعتبر نموذجية من حيث السعة، الوزن، الإضاءة التهوية و عوازل الضوضاء و أن الواقع المدرسي المعاش في الجزائر و الذي يتسم بأعداد التلاميذ المتزايدة أمام قلة المؤسسات التربوية يسبب ضغطا للمدرس (زبيدي، 2007، ص 14).

عدم الأمن في الوظيفة: تعتبر الترقية و التطور في المهمة التربوية ضرورة لمواجهة الشعور بعدم الأمن الذي يراوده من حين لآخر نتيجة للخوف مما سيحدث له مستقبلا، و ذلك تدعيما لمكانته في المؤسسة التي يعمل فيها و هكذا تصبح المهمة التربوية التي يزاولها المدرس مصدر رضاه إذا ما كانت تفتح له مجال التقدم فيها، و إبراز قدراته المهنية أكثر و على العكس قد تصبح مصدر عدم رضا و عدم أمن و خوف من فقدان الوظيفة، عندما يختل سلوكه و لا يتوازن مع شروط و ظروف المهمة التربوية (زبيدي، 2007، ص 148).

و في هذا الصدد يشير "دافيدسون" (Davidson 2001) إلى أن المهنة تعتبر مصدرا للضغوط، و تشمل على:

- ✓ عدم الأمن في الوظيفة.
- ✓ نقص فرص التنمية المهنية للترقية.
- ✓ الانتقال المفاجئ من مكان العمل (حسين، 2006، ص 225).

مصادر ضغوط العلاقات التربوية:

توجد العديد من المتغيرات التي تساهم في توتر المدرس، نتيجة لسوء علاقاته سواء مع المدير، المفتش أو الزملاء و الطلاب، هذا ما يسبب مصدر من مصادر الضغوط المهنية لديه.

الإدارة المدرسية: يمثل الجهاز الإداري إحدى العوامل المهمة التي تدعو إلى المضايقة في العمل التربوي، و يعتبر المدير المسؤول الأول في المؤسسة التعليمية إذ يلعب دور المنسق و الموجه لطبيعة العمل التربوي داخل المؤسسة، فإذا كان يقوم بالتسيير المحكم و الغير الفوضوي، فإن ذلك يدفع المدرسين إلى احترامه و المساهمة معه في التسيير الحسن للمؤسسة التربوية، أما إذا قام بدور معاكس، يصبح بذلك مصدر إزعاج و ضغط، فالتعاون المتبادل بين الإدارة و المدرسين على حل المشاكل الداخلية و الخارجية للتعليم، يزيد من قوتهم و تماسكهم كون التعليم عملية إنسانية قبل أن تكون عملية تربوية و تساهم إدارة المدرسة (زيدي، 2007، ص 140).في:

- تشجيع المدرس على التفكير في الأساليب الحديثة في التدريس.

- تشجيع التقويم الذاتي من جانب المدرس.

- التعاون في التفكير و التخطيط و التنظيم.

- الاتصال الفعال في النظام المدرسي.

المشرف التربوي: يقوم بمهمة الإشراف التربوي الموجهون المتخصصون الذين يزورون المدرسة بين حين و آخر، وذلك قصد معرفة نواحي القوة و الضعف لدى المدرسين و توجيههم التوجيه السليم، إلا أن هناك نظر في التربية الحديثة ترى أفضلية عدم تواجد المفتش، لأنه يشكل عائقاً للتطور و حرية المدرس في التصرف للقيام بدوره التربوي كما يرغب حسب مقتضيات الواقع و الإمكانيات، وفي هذا الصدد يقول "محمد رفعت رمضان" (1984) في كتابه "أصول التربية و علم النفس" إن الإشراف الفني تجاوز لا يساير المدرسة الحديثة في العقد الجديد، ولا يتفق مع اتجاهات التربية الحديثة، لأنه قد أساء إلى العلاقة بين المفتش و المدرسة و لم يفد المدرس بل ترك فيه الحسرة و المرارة، لأنه دائماً موضع الممتحن و هناك من المفتشين من يجهل دوره التربوي، و يجعل المدرس هدفه الأساسي و ينسي بذلك التلميذ إذ يستغل الفرصة الإهانة المدرس، و هذا ما يولد مشاعر الخوف و الكراهية في بعض الأحيان لدى بعض المدرسين، و بذلك يصبح المفتش عامل إزعاج المدرس خصوصاً إذا ما أحبطت مجهودات المدرس عندما يشعر بأنه لم يقيم حق تقييمه خلال إحدى زيارات المفتش له (زيدي، 2007، ص 144).

ضغوط التلاميذ: تظهر هذه الضغوط من خلال عدم مقدرة المدرس على دفع التلاميذ إلى الدراسة و الإنجاز، وسط جو كثرت فيه المغريات المادية و المؤثرات الإعلامية و التي تشكل ضغطاً مستمراً على المدرس و التلميذ، إلى جانب ذلك فقلقت مشكلات آداب السلوك و إنضباطه خاصة عند المراهقين في المرحلة الثانوية، إذ يميلون إلى الثورة و العصيان و التمرد و يتجهون نحو إهانة المدرس و الخروج عن طاعته و تشكل السلوكيات المنحرفة من قبل التلاميذ كتعاطي المخدرات ، السجائر، العدوان، ضغطاً كبيراً على المدرسين إلى جانب ذلك انتشار معدلات الرسوب و التسرب المدرسي رغم الجهود المبذولة و هذا ما يحد من دافعية المعلم و عطاءه .

الصراعات مع الرؤساء: توجد صراعات لا قيمة لها مع (رئيس و مرؤوس) تشكل في معظمها مصدراً للضغط، و ذلك

باعتبار الرئيس لديه قدرة التحكم فيما يخص المصادر المادية و يمكنه أن يسيطر على العامل من حيث مركز العمل، شروط العمل باعتباره المسؤول على إعطاء العمال فرص التطور المهني من حيث (العلاوة و الترقية في المنصب، و في بعض الأحيان يعطى منصب أقل مما يستحقه العامل، و هذا يعتبر بمثابة تصغير للمكانة المهنية خاصة أمام زملائه، هذا ما يجعل العامل يشعر بعدم تقدير الذات و تتكون لديه نظرة سلبية اتجاه عمله هذا ما يحد قدرته على الأداء و إتقان العمل.

الصراعات مع الزملاء: من المفترض أن يكون الجو الاجتماعي في العمل مليئاً بقرص التعاون و تبادل الأفكار، لكن ما يلاحظ أن معظم المنظمات تكثرت فيها الصراعات و الخلافات بين العمال، و هناك تفاعل و تداخل بين مختلف المتغيرات و

هي من نوع صراعات شخصية من أجل الحفاظ على المنصب والمكانة، و هناك أدوار غير محددة و هكذا تصبح يومية عبارة عن سلسلة من المواجهات بين الأفراد في جو يسوده الاتهامات و الأكاذيب و هذا ما يولد الضغط المهني.

مصادر الضغوط المادية:

الأجر: الأجر عبارة عن القيمة النقدية التي يتقاضاها العامل كمقابل لخدماته التي يؤديها، و يعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في حياة المدرس و سعادته إذ يعتبر عند الكثيرين المورد الوحيد للرزق و كما يقول "هاملتون" (Hamilton) لا يمكن للعمل الذي لا يدر ربحاً أن يؤدي إلى التوافق، فالأجر الذي يحصل عليه المدرس و قيمته و المنح الإضافية دافعان قويان للتمسك بالعمل التربوي في حالة ما إذا كان عمله لا يدر عليه الدخل الكافي لإشباع تلك الحاجات فهذا ما يسبب له الإحباط النفسي و يدفعه إلى ترك العمل التربوي (زبيدي، 2007، ص 151). أو القيام بعمل آخر بحثاً وراء بديل له كالتجارة أو العمل بالساعات الإضافية في المؤسسات التعليمية الحرة، و هذا ما يزيد عليه ضغطاً و جهداً قد يؤثران على توازنه و حتى على مستوى كفايته التربوية.

قلة الكتب المدرسية: يعتبر الكتاب المدرسي صلب عملية التدريس إذ يحدد المعلومات التي يجب أن تدرس للتلاميذ و عدم توفره أو نقصه يسبب مصدر ضغطاً نفسياً للمدرس.

انعدام الوسائل التعليمية: الوسائل التعليمية هي الأدوات و الطرق المختلفة التي تستخدم في المواقف التعليمية و التي لا تعتمد كلية على فهم الكلمات و الرموز و الأرقام، لذلك فهي تستخدم في جميع المراحل التعليمية و مع جميع التلاميذ على اختلاف مستوياتهم العقلية، و من هنا يظهر دور الوسائل المعينة السمعية و البصرية و خصوصاً وسائل التكنولوجيا الحديثة و أهميتها في العملية التعليمية و زيادة فاعليتها، فإذا انعدمت هذه الوسائل صعبت مهمة المدرس (زبيدي، 2007، ص 152).

و هناك مصادر ضغوط مادية أخرى تسبب الضغوط المهنية من بينها: طريقة تصميم المكتب، و مستوى الإضاءة و درجة الحرارة و التهوية و مدى توفير وسائل الصحة من احتمال التعرض لأي مخاطر أو أمراض مهنية و يمكن تأثيرها مباشرة على العاملين بما فيهم المدرسين و مستوى أدائهم و حبهم لعملهم، و يتولد ضغوط ذاتمستويات مختلفة تزيد و تنخفض حسب نوع العمل و طبيعته، ولكنها تؤدي في النهاية إلى قلة الإنتاج أو الكفاءة أو الاثنين معاً.

مصادر الضغوط المتعلقة بالفرد:

إن الحديث عن مصادر ضغوط العمل لا يمكن أن يتم بمعزل عن فهم الفرد ذاته و ردود أفعاله اتجاه المؤثرات التي يتعرض لها، و مناك الكثير من العوامل التي تؤثر على المدرس و هي عوامل ذاتية و التي تساهم في حدوث ضغوط العمل لديه و التي نوجزها في العنصر التالي :

الميل المهني: هو شرط ضروري للقيام بمهنة التعليم، إذ يساعد على التوافق المهني للمدرس طالما يؤمن برسالته التعليمية و يتماشى أهداف عمله بأهدافه في الحياة و قيمه الشخصية، و المدرس الذي لا يرغب في مهنة التعليم، بحده لا يبذل جهوداً في سبيل تعليم الأطفال و المراهقين لأن مبادئه و أهدافه قد تختلف عن تلك التي توجد في مهنة التعليم، هذا ما ينعكس سلباً على مردوده التربوي فالرغبة و الاستعداد للتعليم عاملان أساسيان لكي يحدث التوافق المهني حيث يكون الفرد قادراً على مواجهة المشاكل و الصعوبات مهما كان نوعها.

6. أنواع الضغوط المهنية: نذكر منها الضغوط الإيجابية و الضغوط السلبية و لعل الجدول الآتي يوضح الفرق بينهما

(العلا، 2009، صفحة 12):

| الرقم | الضغوط الإيجابية | الضغوط السلبية |
|-------|---|--|
| 01 | تمنح دافع العمل. | الضغوط السلبية |
| 02 | تساعد على التفكير . | تسبب انخفاض في الروح المعنوية. |
| 03 | تحافظ في التركيز على النتائج. | تولد إحباطا. |
| 04 | تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد. | تدعو للتفكير في المجهود المبذول. |
| 05 | تحافظ على التركيز في العمل. | تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه . |
| 06 | الوم جيدا. | تشعر الفرد بأن كل شيء ممكن أن يقضيه بمشقة عالية. |
| 07 | القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر. | الشعور بالأرق. |
| 08 | تمنح الإحساس بالمتعة. | ظهور انفعالات وعدم القدرة على التعبير . |
| 09 | تمنح الشعور بالإنجاز . | الإحساس بالقلق. |
| 10 | تمد الفرد بالقوة والثقة. | تؤدي إلى الشعور بالفشل. |
| 11 | التفاؤل بالمستقبل. | تسبب للفرد الضعف. |
| 12 | القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة. | التشاؤم من المستقبل. |

جدول 1: مقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغط السلبية

المصدر: النوشان علي، ضغوط العمل وأثرها على عملية اتخاذ القرارات، دراسة مسحية على القيادات الإدارية في عدد من الأجهزة الأمنية والمدنية في الرياض، أكاديمية نايف للعلوم العربية، رسالة ماجستير، 2004، ص 115.

7. آثار الضغوط المهنية

على المستوى المدرسي:

إن أغلب الآثار المترتبة على ضغوط العمل ليست بالضرورة سلبية لأن هناك بعض الآثار الإيجابية للضغط قد تدفع العامل نحو الإنجاز و التفوق، و تكون حافزا للتناقص و الدافعية، و حل المشكلات، فالضغط ظاهرة من ظواهر الحياة، لكن الضغوط الحادة و المزمنة تؤدي إلى الإنهاك المهني (L'épuisement professionnelle) كون مهنة التعليم تعتبر من المهن التي لديها مستوى عال من الضغوط و هذا لارتباطها بالجانب الاجتماعي، و لقد توصلت العديد من الدراسات أن المهن ذات الصلة بالتفاعل مع المجتمع مثل التعليم و الخدمات الصحية و الاجتماعية تتضمن مستوى عال من الضغط.

ويجب الإشارة إلى أن مكان العمل لا يعتبر المصدر الوحيد للضغط لكن إذا نظرنا إلى الفرد الذي يقضي أكثر من (60 %) من وقته و هو يعمل، فإن عمل المدرس لا يتوقف فقط في المدرسة بل تتبعه إلى البيت و أماكن أخرى.

- و هناك نوعان من آثار الضغوط المهنية على المدرسين و هما:

الغياب و التأخر عن العمل:

ضغوط العمل تؤدي إلى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة و انخفاض مستوى الروح المعنوية، و التأخر عن العمل من قبل المدرسين، فزيادة الضغوط المهنية تؤدي إلى ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة، يعود أساسا لعدم

القدرة على التكيف مع بيئة العمل أو المدرسة و قد يزداد الانسحاب عن العمل، كما يمكن أن تلجأ المدرسة إلى استبدال بعض العناصر الغير مفيدة، ذلك بإتاحة الفرصة للأشخاص جدد يتصفون بالحيوية و النشاط.
ضعف الاتصالات:

إن المستوى المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط و طبيعة الاتصالات بين الأفراد داخل المدرسة، وكلما ازداد غموض الدور و صراعه أدى ذلك إلى زيادة معدل الضغوط الذي يترتب عنه تدهور الجانب العلائقي في المدرسة و توكيد الكراهية و عدم الثقة مما يساهم في إثارة الحقد و الغيرة و الصراع بين زملاء، كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنه انخفاض رضا المدرسين الذي يظهر أحيانا في الغياب و عدم انتظام حضورهم اليومي و عدم إتقان المهمة.

اتخاذ القرارات الخاطئة:

إن اضطراب العلاقات في العمل و انسداد قنوات الاتصال بين المدرسين يؤدي إلى عدم الثقة و عدم الموضوعية في اتخاذ مختلف القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية، نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الاتزان و التوافق النفسي و عدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه العامل و بالتالي يتم اتخاذ مختلف القرارات بصورة خاطئة، هذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية وخيمة سواء على الفرد أو المنظمة بصفة عامة(حسين، 2006، ص 233- 234).

على مستوى الفرد:

الفرد هو المستقبل الأساسي و المباشر للضغوط المختلفة و تأخذ هذه الآثار صوراً متعددة، فقد تكون جسدية أو نفسية، سلوكية، معرفية و اجتماعية و قد تكون شاملة لهذه الجوانب، فالضغوط تحدث تحولات في جسم الإنسان مرتبطة بتأثر الجهاز العصبي و زيادة الإفرازات الغددية التي تؤثر سلباً على صحة الفرد، و تظهر مؤشرات الضغوط على شكل اضطرابات التي قد تتطور إلى أمراض خطيرة تتسبب في الانقطاع الكلي عن العمل، لكن هذه الآثار تتباين من فرد إلى آخر تبعاً للفروق الفردية و اختلاف ظروف العمل و متطلباته و فيما يلي نشير إلى هذه الآثار المختلفة.

الآثار النفسية السيكولوجية:

يترتب عن إحساس الفرد بتزايد الضغوط في العمل إلى حدوث بعض الاستجابات النفسية التي تؤثر على الحالة النفسية للفرد العامل و ذلك من خلال الشعور بالحزن، الكآبة، القلق، عدم التركيز، صعوبة في التعبير ، التردد و اللامبالاة و هذه النتائج تكون معوقة جداً للمدرسة، و لقد أثبتت دراسات كل منها لم ستروم" و "ورينج (Holm Storm et Weiving) "أن هناك علاقة بين حالة المزاج و وقوع الحادثة الضاغطة فالحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يترجم الشعور بالمتعة و الحيوية و النشاط، أما الحوادث المؤلمة تستدعي حالة المزاج السلبي الذي يترجم عن طريق الشعور بالضيق و التعب الدائم.

و حسب (boudarene) فإن من أهم تأثيرات الضغط النفسي على العامل يتمثل في عدم التوازن العاطفي، القلق، فساد الطبع، اضطراب في السلوك و العدوانية، و في هذه الحالة فإن علاقات الفرد مع غيره و محيطه تكون على شكل نزاعات دائمة و مستمرة تؤثر على الإدماج المهني، و من آثار الضغط الاضطراب النفسي و هو مصطلح حديث وليد الضغوط و الذي يعني عدم استطاعة الفرد استعمال طاقته و موارده النفسية و الجسمية (حسين، 2006، ص 235).

الآثار الفيزيولوجية:

يتعرض الفرد بسبب الضغوط إلى مختلف الأمراض السيكوسوماتية هي أمراض جسدية نفسية المنشأ باعتبار أن الضغط النفسي هو المسبب لها و يرجع ذلك إلى التغيرات المختلفة التي تطرأ على الجسم جراء المواقف الضاغطة، و من أثلة الأعراض ما يلي:

- ✓ أمراض الجهاز الهضمي مثل أمراض القولون، الإسهال، السكري.
- ✓ أمراض الرئتين و الجهاز التنفسي، كالربو و صعوبات التنفس.
- ✓ أمراض الجهاز العضلي و العظام كآلامالظهر ، توتر العضلات.
- ✓ أمراض الجهاز التناسلي كالبرود الجنسي، سرعة القذف. و من أكثر الأعراض التي تظهر على المدرسين تتمثل
(في آلام الرأس (Maux de tête)فقدان الوزن (Perte de Poids)إرتفاع ضغط الدم
(Hypertensions artérielles)و (التعب المزمن (Fatigue Cronique)و إضطراب الجهاز الهضمي
(Gastro-Intestinales dysfonctions)والإلتهاب الفيروسي (Susceptibilités Infections
Virales

خلاصة الفصل :

مما سبق عرضه يتضح أن موضوع الضغوط المهنية وبالتحديد لدى المدرسين مسألة جديرة بالدراسة والبحث نظرا لإرتباطها بالمستقبل وهو الإعداد والتكوين ، فالضغوط التي يواجهها المدرس تعتبر بمثابة حاجز وعائق يحول دون تبليغ رسالته على أكمل وجه فمعاناة المدرس مؤثر من مؤشرات اختلال النظام التربوي باعتباره منفذ برامجه على أرض الواقع ، وانطلاقا مما سبق فقد تنوعت وتعددت الضغوطات المهنية بين بيئة العمل وعبء العمل ، والعلاقات التربوية ، والضغوط المتعلقة بالإمكانيات المادية ، المناهج الدراسية ، وما يتعلق بدرس التربية البدنية والرياضية والإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية . وهكذا فإن عمل المدرس في جو مليء بالضغوطات يؤدي حتما إلى آثار نفسية تنعكس سلبا على أدائه ورضاه عن وظيفته وحبه لمهنته ، وضعف مردوده التربوي . فمهنة التدريس مهنة صعبة تتطلب من المدرس الصبر ومواجهة مختلف الصعوبات و الضغوطات التي تواجهه وتحتاج من أستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة مسؤوليات وواجبات وشروط تساعده في عمله.

الفصل الثاني

جود الحياة

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد:

منذ نشأة علم النفس في أوائل القرن الماضي، ركز العلماء على دراسة المشاكل النفسية كالقلق والاكتئاب والضغوط المهنية والخجل.... الخ، أكثر من دراستهم للمشاعر الإيجابية كالصحة النفسية وجودة الحياة.

انتبه العلماء لهذا مؤخرا وتوصلوا الى أن المهم ليس خلو الانسان من المرض النفسي فقط بل أن يصل الى مستوى أعلى، من هنا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وبهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالفرد إلى اضطرابات في الصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات، لذلك ظهر فرع جديد في علم النفس تخصص في دراسة هذه الموضوعات، يسمى علم النفس الإيجابي، وراح علماءه يتساءلون: عن ما يجعل الانسان سعيدا ويتمتع بجودة حياة عالية.

سنتكلم في فصلنا هذا عن مفهوم جودة الحياة، والاتجاهات النظرية المفسرة لها، ثم الحديث عن أهم النظريات والنماذج التي تبنت تفسير المفهوم، وفي الأخير الحديث عن كيفية قياس جودة الحياة.

مفهوم جودة الحياة:

تشير الأدبيات النفسية إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، على الرغم من شيوع استعماله إلا أنه مازال يتسم بالغموض (عبد الفتاح وحسين 2006). يرى الأنصاري أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين وهما الرفاه Well fare والتنعّم Well being كذلك يرتبط بمفاهيم أخرى مثل التنمية Development والتقدم Progress، والتحسّن Betterment، وإشباع الحاجات Satisfaction of needs وقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية والسمات الشخصية الايجابية والعادات الايجابية لأنها تؤدي إلى تحسّن جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى (مسعودي، 2015، ص 205).

يعد موضوع جودة الحياة من الموضوعات الحيوية التي تمثل لب علم النفس الإيجابي ولعل ذلك يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن حياته والاقبال عليها بحماس والرغبة الحقيقية في معاشتها وبناء شبكة من العلاقات الإيجابية مع المحيطين به وندرة متنامية على مجابهة المواقف المشكّلة من خلال طرح بدائل جيدة لحظها والشعور المتزايد بالأمن والطمأنينة والثقة في قدراته وسعيه الدؤوب صوب انجاز اهداف وعدم الإحساس بالفعل عندما يعجز عن مواجهة بعض المواقف العسيرة وتمتعه بالصحة النفسية والبدنية (بنهان، 2010، ص 674).

بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجال الطبي حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الاسوياء والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات واستراتيجيات فعالة (السلمي، 2015، ص 40).

ويستخدم مفهوم جودة الحياة أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم أحيانا أخرى للتعبير عن إدراك الافراد لقدرة هذه الخدمات على اشباع حاجاتهم المختلفة. ويركز على إدراك الفرد كمحدد أساسي لجودة الحياة وعلاقته بالمفاهيم النفسية الأخرى، واهمها القيم والحاجات النفسية واشباعها وتحقيق الذات ومستوى الطموح لدى الافراد، وبالتالي فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقات الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر واحاسيس الفرح ومدركاته، فالإدراك ومعها بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد (العبيدي، 2013 ، ص 154).

مفهوم جودة الحياة ارتبط بمجموعة من المفاهيم: الرضا، الحياة الزوجية، جودة الحياة الخلقية والاجتماعية ومفهوم السلوك التكيفي كما شمل المفهوم علم نفس الصحة والذي يتضمن مجمل الاسهامات العلمية والتعليمية والمهنية لعلم النفس والتي تهدف الى الارتقاء بالصحة والمحافظة عليها والوقاية من المرض وعلاجه وتحديد المشكلات المرتبطة بأسباب المشكلات الصحية فضلا عن تحليل أنظمة الرعاية الصحية والعمل على تنفيذ سياسات صحية ملائمة (السلمي، 2015 ، ص 40).

2. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

تباينت الاتجاهات النظرية في تفسير مفهوم جودة الحياة ولعل أهمها:

1.2 الاتجاه الفلسفي:

تناول الفلاسفة مفهوم جودة الحياة بوصفه دافعا أساسيا للسلوك الإنساني، فإن جميع الفلاسفة الاغريق قدموا أفكارا تتفق حول معنى هذا المفهوم، حيث أشار ارسطو الى انه على الفرد ان يتحلى بالفضائل حتى يصل بحياته الى السعادة ويشعر بجودتها، ويرى ان للإنسان مجموعة كبيرة من القدرات يستعملها للوصول الى غايته في الحياة، اما الفلاسفة العرب والمسلمين

أشاروا الى ان جودة الحياة هي السعادة الأرضية التي ترتبط بالمال والحياة للوصول للإنسان الى غاياته وملذاته، كما أشار ابن سينا الى ان جودة الحياة تأتي من خلال قدرات الفرد وتدبره لأمره العائلية، اذ يرى ان سياسة النفس أصعب على الفرد من أي سياسة فهو يقول (إذا ما نجح الرجل في سياسة نفسه فإنه يستطيع ان يؤسس مدينة بأكملها) (عليان، 2014 ، ص 84) .

2.1. الاتجاه الاجتماعي:

يرتبط مفهوم جودة الحياة من المنظور الاجتماعي بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية التي تعكسها البيانات والإحصاءات الرسمية مثل نظافة البيئة، سهولة المواصلات، ونوع العمل وطبيعته، توفر السلع، زيادة الدخل، توفر فرص التعليم والعمل، توفر الخدمات الصحية المناسبة، حرية التعبير والاعتقاد، توفر أماكن الترفيه والاستجمام، توفر العدالة الاجتماعية، ومن الواضح ان هذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر (بكر، 2013 ، ص 48).

يرى الغندور بان أصحاب الاتجاه الاجتماعي يعرفون جودة الحياة من منظور يركز على الاسرة والمجتمع، وعلاقات الافراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والسكن والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، وتعتبر منظمة اليونسكو هذا المفهوم شاملا لكل جوانب الحياة كما يدركها الافراد، وهو يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الأساسية، والاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته (العروقي، 2015 ، ص 33) .

. الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا المجال الى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الامراض الجسمية المختلفة او النفسية او العقلية وذلك عن طريق البرامج الارشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومتخصصين

الشؤون الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم (شيخي، 2014 ، ص 82) .

بينما ترى (امال بوعيشة) ان جودة الحياة حسب الاتجاه الطبي مرتبط بالسلوك الصحي، فتحقيق جودة الحياة للفرد مرتبط بإحساس الفرد بالصحة الجيدة الخالية من الامراض والعاهات والتشوهات الجسدية (بوعيشة، 2014 ، ص 81) .

4.2 . الاتجاه النفسي:

ان الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى ان تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، إضافة الى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية. ويرى البعض ان جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابراهيم ماسلو (الهمص، 2010 ، ص 43) .

هذه وينظر كل من (احمد، وحسين) الى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الاسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية وتؤكد ان شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة (السلمي، 2015 ، ص 45) .

5.2 . الاتجاه الاقتصادي والسياسي:

اقتصاديا وسياسيا مفهوم جودة الحياة اخذ مرجعيته من مستوى أفضل للحياة، للشروط المادية للوجود الجيد، والتي ينبغي لاي فرد ان يحققها ويصل اليها، حيث قام Hoover وهو أحد المرشحين للرئاسيات خلال حملته الانتخابية الرئاسية في الولايات المتحدة الامريكية عام 1932 بوعد المواطنين بسيارة داخل كل مرآب، ودجاجة على كل صحن، كمؤشر لتحسين مستوى حياتي جيد او جودة حياة مرتفعة (بوعيشة، 2014 ، ص 81).

تعريف جودة الحياة:

1.3 . تعريف جودة الحياة لغويا:

معنى الجودة في اللغة: تعني الجيد ضد الرديء، جياذ، وجياذات وجياذ وجاد (يجود) جودة صار جيدا، والجودة من أصلها من فعل جاد، الجودة: جاد، جود، جودة، أي صار جيدا وهو ضد الرديء وجودة الشيء: أي حسنه وجعله جيدا (البستاني، 98) .

ويضيف ابن منظور عن الجودة في اللغة من الفعل جود، الجيد: نقيض الرديء والجمع جياذ وجاد الشيء جودة، وجودة: أي صار جيدا وقد جاد جودة وأجاد: اتى بالجيد من القول أو الفعل (ابن منظور، 1993 ، ص 215).

لو حاولنا التعريف والمصدر اللغوي لكلمة "جودة الحياة" فلفظ " الحياة" بداية يشير الى وصف الوظيفة الصحية والحيوية التي تميز كون الجسم حيا ام ميتا، ويشترك الانسان مع باقي الكائنات في خاصية الحياة (شويخ، 2009 ، 110) .

تعريف جودة اصطلاحا:

تعريف " كومنس 1996 " CUMMINS

يشير مفهوم جودة الحياة الى الصحة الجيدة او السعادة، او تقدير الذات، او الرضا عن الحياة او الصحة النفسية (بن غضبان، 2014 ، ص48).

تعريف الجوهري (1996)

ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف الى اشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الاشباع الذي تحقق (بكر، 2013 ، ص 38).

ويرى كل من " ليمنان 1998 " LEHMAN ، و " جينياس 1998 " GIANNIAS

ان جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والاحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد (بن غضبان، 2014 ، ص 51).

تعريف " ليتوين 1999 " LITWIN

لا تقتصر جودة الحياة على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات والأمور السلبية فقط، بل يتعدى ذلك الى تنمية النواحي الإيجابية (بن غضبان، 2014 ، ص 48).

تعريف " بارجر 1999 " BARGER

تناقش الدراسات في مجال جودة الحياة المستوى الوظيفي للفرد وتقييمه لشخصيته في تأثيرها على جودة الحياة (بن غضبان، 2014 ، ص 48) .

تعريف عبد الفتاح وآخرون (2006)

"يمكن القول بان جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع(عبد الفتاح واخرون، 2006) .

تعريف مجدي عبد الكريم حبيب (2006)

هي شعور الفرد بالرضا والسعادة، والمقدرة على اشباع حاجاته، لجوانب شخصيته والتنسيق بينها، والتعلم المتصل للمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات، وأساليب التوافق والتكيف، والاستمرارية في الاهتمام بالإبداع والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية من خلال الاسرة، والمدرسة، والجامعة، وبيئة العمل (حمادنة، 2018 ، ص 66) .

تعريف منسي وكاظم (2006)

هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه (منسي، كاظم، 2006 ، 65).

تعريف جسام (2009)

درجة رضا او عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما انها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات، ومدى انجاز الفرد للمواقف (جسام، 2009 ، ص 33).

تعريف إسماعيل صالح الفرا (2012)

حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي (الفرا، 2012 ، ص 66).

تعريف وفاء مصطفى محمد عليان (2014)

شعور الفرد بالرضا، والسعادة، والرفاهية، والقدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، والنفسية، والاجتماعية، الاسرية، والتعليمية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه (عليان، 2014 ، ص 11).

تعريف مسعودي امحمد (2015)

جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الايجابية إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع (مسعودي، 2015 ، ص 200)

تعريف ميرفت ياسر سويعد (2016)

نظرة الفرد لحياته حسب ما يراه من معايير في جوانب الحياة المختلفة، وهو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، منها الصحة العامة، والحياة الاسرية والاجتماعية والنفسية (ميرفت، 2016 ، ص 09).

تعريف عبد المعطي:

رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه (مسعودي، 2015 ، ص 205).

تعريف صلاح حمدان الحاج احمد (2017)

مستوى قدرة الفرد على الاشباع المعنوي الذي يعبر عن مدى إدراك الفرد ان يعيش حياة جيدة مستمتعا فيها بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة بما يتيح له تحقيق ذاته، وقادرا على الصمود امام الضغوط التي تواجهه، والاشباع المادي للحاجات الأساسية بالوصول الى المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا، والنسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على استبيان جودة الحياة (احمد، 2017 ، ص 42) .

. 4 مصطلحات مرادفة لجودة الحياة:

في الحقيقة هناك عدة مصطلحات تستخدم كمفاهيم متصلة بجودة الحياة، وخاصة أن البعض يرى أنها مجرد تسميات صورية تعبر عن مستوى معين يعيشه الفرد، فمنهم من يستخدم مصطلح السعادة Happiness مصطلح نوعية الحياة Quality of Life ومنهم من يستخدم مصطلح أسلوب الحياة Style of Life ومنهم من يستخدم نمط الحياة (العفاسي، 2016 ، ص 204) Pattern of Life .

السعادة: Happiness

هناك من يستخدم هذا المصطلح كمرادف لجودة الحياة خاصة أصحاب الرأي البرغماتي، يرون بان السعادة تشير الى ان الحياة جيدة وتندرج السعادة تحت مظلة علم النفس الإيجابي ولكن عموما تعرف بانها "وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة، الإحساس بالرفاه او الرضا " او هي " حالة التوازن

الداخلي وبها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا، الابتهاج والسرور التي ترتبط بجوانب أساسية للحياة مثل الاسرة، العمل، والعلاقات الإيجابية (العفاسي، 2016 ، ص 204).

يتميز هذا المفهوم بالتعددية الوظيفية، فهو يتضمن ثلاث مكونات مستقلة فيما بينها :مكون انفعالي إيجابي (المتعة)، مكون معرفي - تقييمي (الرضا :أي تقدير الفرد ومدى نجاحه في تحقيق تطلعاته)، مكون سلوكي (التفوق :أي نجاح التقييم الذاتي للفرد فيما يخص نشاطاته) . وبالرغم من الاجتهادات والمقاربات التي توصل اليها الاخصائي ون النفسانيون فيما يخص هذا المفهوم، الا ان هذا المفهوم بقي لوقت طويل مرتبط بالبحث عن المتعة، او اعتباره مرادفا لمصطلح العافية (بهلول، 2009).

نوعية الحياة: Quality of life

ويعرف لوتون Lawton (1991) مفهوم نوعية الحياة بأنه مجموع مركب من تفاعل الأبعاد الموضوعية والذاتية، وهذا ما يتفق معه أحمد عبد الخالق في تعريفه بأن نوعية الحياة هي المستوى الذي يعيش فيه الإنسان في إطار البيئتين المادية والاجتماعية، ومدى رضاه عنها، وسعادته بها، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية مثل الدخل، والعمل، ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة في البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به .وقد عرفت جمعية علم النفس الأمريكية APA نوعية الحياة بالمدى الذي يصل إليه الفرد في تحقيق الرضا عن الحياة ولكي يبلغ الفرد نوعية حياة جيدة، فإنه يلزمه تحقق عدة أمور هي :جودة المعيشة أو اللياقة النفسية والمادية والجسمية، والارتباط بعلاقات شخصية، ووجود فرص للارتقاء الشخصي (مثل المهارات)، وممارسة الحقوق، وعمل اختيارات أسلوب الحياة وتحديدها ذاتياً، والمشاركة في المجتمع .ولا شك أن نوعية الحياة بهذا المعنى الرحب تعكس مدى أهمية العمل على تقويتها ودعمها خصوصاً بالنسبة لمن لديهم مرض مزمن، أو مشكلات ارتقائية، أو مشكلات عجز أخرى، أو من يخضعون لعلاج طبي أو نفسي (خليل، 2012).

أسلوب الحياة: Style of Life.

أسلوب الحياة هو نمط السلوكيات والعادات التي يتميز بها الفرد ويمكن تغيير أسلوب الحياة إذ لم يعد يتلاءم مع الحالة الصحية أو النفسية مع احتمال الإصابة ببعض الاضطرابات (الشربيني، 2001 ، 359).

4.4 نمط الحياة: Pattern of Life .

أو ما يعرف أحيانا بنمط العيش (بالإنجليزية) Lifestyle : هو البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية .فنمط الحياة يختلف من فرد إلى آخر .فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية مناسبة بعيدة عن التلوثين قريبة من وسائل وأماكن التمرير، ويعيش عادة في منطقة هادئة بعيدة عن الضجيج ويختار برنامجا غذائيا مناسباً .كما أن هناك رب الأسرة الذي يهتم بتنشئة أطفاله، فيهيئ لهم نمط حياة يستطيعون النمو فيها بصورة صحيحة، فيختار لهم البيئة المناسبة والأمنة .والأمثلة على نمط الحياة عديدة منها الإيجابي ومنها السلبي .يعتبر نمط الحياة انعكاساً لصورة الفرد وقيمه الذاتية والطريقة التي يرى فيها نفسه ويراه بها الآخرون .وهي نموذجاً متكاملًا من النشاطات سواء أكانت هواية أو نوع من أنواع الرياضة أو التسوق أو حضور المناسبات الاجتماعية، وتشمل هذه المجموعة أيضاً الاهتمامات مثل الأكل أو الأزياء، ويدخل ضمنها الآراء الاجتماعية والاقتصادية والحكومية وغيرها

(<https://ar.wikipedia.org/wiki>).

حالة التدفق: Flowstate .

وبمعناها الموضوعي في أدبيات علم النفس الإيجابي تمثل الخبرة الإنسانية المثلى Optinual human experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة

تعني فناء الفرد في المهام والاعمال التي يقوم بها فناء تاما، كأنه في حالة غياب عن الوعي بأي شيء ما عدا المهمة التي يقوم بها ويكون هذا مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني أو انتصار من نوع فريد بدون انتظار أي تعزيز بمعنى الحالة المطلوبة لذاتها ويمكن فيها وفيما تتضمنه من مصاعب سر للسعادة والاحساس بجودة الحياة، بكونها تعطي قيمة ومعنى لهذه الحياة(دبلة، 2017 ، ص 127)

5. النظريات والنماذج المفسرة لجودة الحياة:

إختلف العلماء والباحثين في تقسيم نظريات جودة الحياة، لكن سنحاول الإحاطة بكل ما هو مهم في هذا العنصر:

النظريات الفلسفية لجودة الحياة:

1.1.5 نظريات الإحساس التلذذية:

يحدث هذا النوع من النظريات الفلسفية لتفسير جودة الحياة بحالات الوعي، الإدراك وخبرات وتجارب والافراد، فالسعادة أو السرور يشيران لنوعية الحياة الجيدة، بينما الألم والحزن يشيران الى نوعية حياة سيئة، وهذا يسمح بالتنوع الفردي الكبير في تقييم جودة الحياة الجيدة لان هناك أشياء مختلفة تحقق السعادة للناس بطرق مختلفة، ويسمح أيضا بوجود نوع من القياس المشترك لان هناك على ما يبدو حالات سلبية عامة من الألم أو المعاناة أو الحزن والتي يتفادها الافراد(دبلة، 2017 ، ص 127)

2.1.5 نظريات التفضيل المعقولة:

يعرف هذا النوع من النظريات الفلسفية جودة الحياة من ناحية الرضا الواقعي أو إدراك رغبات وتفضيلات الافراد العقلانية، وهذه النظرية أكثر موضوعية بكثير من موضوعية الإحساس والتي فيها لا يكون هناك حاجة لوعي الفرد بالتفضيلات المنجزة (او لا يلزم أن يكون السرور من هذه المعرفة)لكي تكون جودة

حياته جيدة، فعلى سبيل المثال، لو انني ذهبت الى شيكاغو أثناء عاصفة ثلجية لحضور اجتماع سياسي لتحقيق العدالة، فنوعية حياتي تكون جيدة (أن رغبتى العقلانية للعدالة تحققت) بالرغم من انني بشكل شخصي قد اشعر بال برد، والبؤس والحنين للوطن، بينما في حالة عدم حضوري الاجتماع والذهاب الى احد الشواطئ الترفيهية بدلا من ذلك، فمن الممكن أن تتحسن تجربتي السعيدة ولكن نوعية حياتي ستكون منخفضة، وعلى هذا ترى هذه النظرية أن حياة الافراد تكون جيدة عندما تتوافق حالتهم الموضوعية مع رغباتهم العقلانية (دبلة ، 2017 ، ص 127-128).

نظرية الازدهار الإنساني:

هذا النوع من النظريات الفلسفية يحاول إسناد فهمنا للحياة الجيدة على حساب تلك الوظائف، والقدرات، والامتيازات والتي يكون معظمها مكتمل ويشكل جوهرى للإنسان، فالى المدى الذي ننجز ونتقن تلك القدرات، والى المدى الذي ننفي فيه الظروف التي تعوق او تضعف تلك القدرات، فإننا نزهدهر كبشر. كما أن هذا النوع من النظريات يكون له مكون تنموي بني بداخلهم، أن تلك القدرات لا تتحقق عند الولادة، كما انها لا تظهر اوتوماتيكيا بالغريزة، ولكن يجب أن تتطور وتنمو بالتعليم والتفاعل مع الاخرين، فالى المدى الذي يستطيع فيه الفرد التواصل والنمو والتطور، فإن نوعية حياته تكون جيدة (دبلة، 2017 ، ص 128).

. النظرية النفعية:

قدم جرمي بانثام Jeremy Bentham فكرة المنفعة في القرن الثامن عشر، واقترح التعريف التالي: المنفعة تعني أن ملكية شيء تميل الى انتاج فائدة، مصلحة، سرور. أو تمنع حدوث الإيذاء، الألم، الشر والحزن. وفي القرن التاسع عشر قدم مجموعة من الاقنصاديين الفريد ستانلي وآخرون مساهمات نظرية وتطبيقية قيمة لمفهوم المنفعة، وجادلوا بأن الافراد يختارون بين الخدمات والسلع التنافسية، واختيارهم

يهدف إلى تحقيق الحد الأقصى من سعادتهم أو منفعتهم، وأن الفرد يستمد المنفعة من عدد كبير من الأعمال الاجتماعية والاقتصادية. وطبقا لنظرية النفعية، نوعية الحياة تتضمن إشباع رغبات الافراد والمجتمع الجيد ويعرف بالمجتمع الذي يحقق اقصى إشباع أو تجارب إيجابية لمواطنيه، (ولا تقتصر النفعية على الأمور المادية الخام، فالكرم والسلوك الإيثاري يمكنها تحقيق الرضا) (دبلة، 2017 ، ص 128 - 129 .)

. نظرية ماسلو:

في عام 1962 قام إبراهيم ماسلو بنشر كتابه عن سيكولوجية الوجود، ووضع نظريته لنوعية والتي مازالت تعتبر نظرية ملائمة ومناسبة لنوعية الحياة، لقد أسس ماسلو نظريته للتنمية والتطوير اتجاه السعادة والوجود الحقيقي على أساس مفهوم الاحتياجات البشرية.

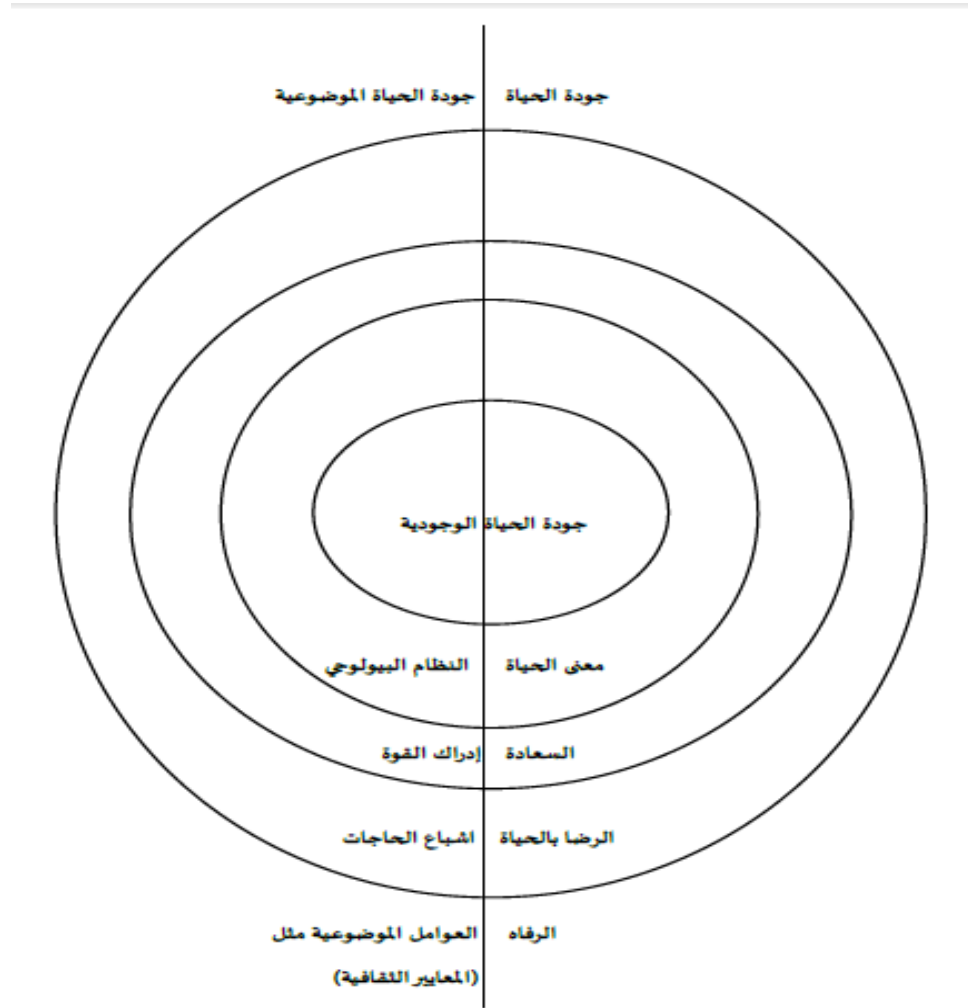
لقد قام ماسلو بوصف الحياة الجيدة الصالحة على انها اشباع الاحتياجات، فقد كانت فكرته بسيطة حيث أنك تستطيع ان تحصل على السعادة، الصحة، والقدرة على العمل عندما تشبع كل احتياجاتك.

لقد إعتقد ماسلو أن الشخص السعيد حقا يتسنى له اشباع الاحتياجات الثمانية (الاحتياجات الفسيولوجية، حاجات الأمن، حاجات الانتماء والحب، وحاجات الاحترام والتقدير، الحاجة للمعرفة والفهم، حاجات جمالية، إدراك الذات، التفوق والسمو)، ولسوء الحظ نفسه عرف ان عددا قليلا هو الذي نجح في ذلك، لذلك فإن إدراك الذات والتفوق والسمو في مفهوم ماسلو كانا من النادر الحصول عليهما (دبلة ، 2017 ، ص 129 .)

. النظرية التكاملية لجودة الحياة:

ترى هذه النظرية أن جودة الحياة تعني حياة جيدة، والحياة الجيدة هي نفسها مثل العيش في حياة ذات نوعية عالية، وهي نظرية جامعة شاملة أو متعددة الجوانب تتضمن ثمانى نظريات واقعية هي: الرفاه،

الرضا بالحياة، السعادة، معنى الحياة، نظام المعلومات البيولوجية (الالتزان)، إدراك قوة الحياة، إشباع الحاجات، العوامل الموضوعية، كل هذه النظريات هي أوجه الحياة، والتي من الممكن أن توضع على خط افقي تتحرك من الذاتي الى الموضوعي (دبلة خولة، 2017 ، ص 130) .



الشكل (03) ملخص النظرية التكاملية لجودة الحياة (دبلة ، 2017 ، ص 131) .

المنظور الإنساني:

يرى أصحاب هذا المنظور أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما وهما:

• وجود كائن حي ملائم.

• وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، لأن ظاهرة الحياة تبرز الى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، ولقد أكد هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على مفهوم الذات (شيخي، 2014 ، ص 85)

ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور:

1.5.5 . نظرية رايف (Ryff theory,1989) :

تدور هذه النظرية حول مفهوم السعادة النفسية، إذ أن شعور الفرد بالجودة في الحياة ينعكس عليه في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها رايف في ستة ابعاد حيث يحتوي كل بعد على ست صفات، تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية:

- البعد الأول الاستقلالية: وصفاته تتمثل في مقدرة الفرد أن يقرر مصيره، وأن يكون مستقلا بذاته، وأن يكون قادرا على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وأن يتصرف بطريقة مناسبة، وأن يكون منظم في سلوكه، وقيم ذاته بما يتناسب مع قدراته.

- البعد الثاني التمكّن الذاتي: ومن صفاته الكفاية الذاتية للفرد، وقدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته، وقدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة له، وقدرته على اتخاذ القرارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية، وقدرته على اختبار قيمه الشخصية، وقدرته على التصرف بما يتناسب مع معايير مجتمعه.

- البعد الثالث النمو الشخصي: ومن صفاته شعوره بالنمو والارتقاء، وإدراكه لتطور وتوسع ذاته، وانفتاحه للتجارب الجديدة، وإحساسه الواقعي بالحياة، وشعوره بتحسين ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر، وتغيير سلوكه بطريقة تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.

- البعد الرابع العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ومن صفاته ثقته بالآخرين من حوله، ورضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية، وقدرته على التعاطف والتودد للآخرين، واهتمامه بالتبادل الاجتماعي، وإظهاره للسلوك التواصلية مع الآخرين.

- البعد الخامس تقبل الذات: ومن صفاته إظهار الفرد توجهها إيجابياً نحو ذاته، وقبوله بالسلمات أو الخصائص المكونة لذاته السلبية والإيجابية، والشعور الإيجابي بحياته الماضية، تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية، وشعوره بخصائص ذاته المميزة، إظهار النقد الإيجابي لذاته.

- البعد السادس الهدف من الحياة: ومن صفاته أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة، وأن يضع أهدافاً تجعل حياته لها معنى، أن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة، أن تكون له القدرة على توجيه أهدافه الحياتية، أن يكون قادراً على الإدراك الواضح لأهداف حياته، أن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة (المضحى ، 2017، ص 16 - 17).

كما بينت رايف أن جودة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة الالتزامات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة (شيخي، 2014 ، ص 85)

6.5 . المنظور التكاملية:

وضع اندرسون (Anderson theory2003) اطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة متخذاً من

مفاهيم السعادة Happiness ومعنى الحياة ife of meaning ، ونظام المعلومات البيولوجي The

biological information system ، والحياة الواقعية realizing life ، وتحقيق الحاجات ، fulfillment of needs فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى، حيث أن النظرية التكاملية تضع المؤشرات التالية التي تدل على جودة الحياة.

لقد أشار (اندرسون) إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصيا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون افكاراً كي يصل الى الرضا عن الحياة Life satisfaction ، وان هناك ثلاث سمات مجتمعة معاً تؤدي الى الشعور بجودة الحياة:

الاولى: وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد الى تحقيقه.

الثانية: المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الافكار والاهداف.

الثالثة: الشخصية والعمق الداخلي.

وفي ضوء هذه السمات، فان النظرية التكاملية تضع المؤشرات الاتية الدالة على جودة الحياة:

1 . أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته، وان هذا الشعور يتحقق بالآتي:

- أن نضع اهداف واقعية وان نكون قادرين على تحقيقها.

- أن نسعى على تغيير ما حولنا لكي تتلاءم مع اهدافنا.

2 . أن اشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة الى رضا الفرد والى شعوره بالجودة في الحياة، لأنه امر نسبي

يختلف باختلاف الافراد واختلاف الثقافات التي يعيشونها.

3 . أن إستغلال الفرد لإمكانياته في أنشطة إبداعية وعلاقات إجتماعية جيدة وأهداف ناجحة لها قيمة،

وبعائلة تبث الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بالجودة في الحياة (مبارك، 2012 ، ص 762 .)

7.5 . المنظور المعرفي:

يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين التاليتين:

الأولى: ان طبيعة الادراك لدى الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة.

الثانية: في إطار الاختلاف الادراكي الحاصل بين الافراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى تأثيراً من

العوامل الموضوعية في درجة الشعور بالجودة في الحياة (مبارك، 2012، ص 763).

وعلى وفق ذلك وفي هذا المنظور يبرز لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة هما:

. نظرية لاوتن (Lawton theor, 1999) :

طرح لاوتن فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول البيئة، حيث ان إدراك الفرد لجودة حياته تتأثر

بظرفين:

- أولاً الظرف المكاني: أن هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على ادراكه لجودة حياته، وتأثير البيئة على

الظرف المكاني تأثيران، الأول مباشر مثل التأثير على الصحة، والثاني غير مباشر الا أنه قد يحمل

مؤشرات إيجابية مثل رضا الفرد عن بيئته التي يعيش فيها.

- ثانياً الظرف الزمني: أن تأثير البيئة المحيطة بالفرد على ادراكه لجودة حياته تكون أكثر إيجابية كلما

تقدم الفرد بالعمر، كلما تقدم في العمر كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون هذا التأثير

أكثر إيجابية على الشعور بالجودة في حياته (المضحى، 2017، ص 15).

. نظرية شالوك (Schalook theory ,2002) :

ذكر شالوك بأن هناك تحليل جديد، بتحديد ثلاثة مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وهي:

1 . السعادة الانفعالية: ويقصد بها الرضا ومفهوم الذات وانخفاض الضغوط.

2 . العلاقات الشخصية: ويقصد بها التفاعلات والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

- 3 . السعادة المادية: ويقصد بها الحالة المادية والعمل والسكن.
 - 4 . النمو الشخصي: التعليم والكفاءة الشخصية والأداء.
 - 5 .السعادة البدنية: ويقصد بها الصحة وانشطة الحياة اليومية ووقت الفراغ.
 - 6 . تقرير المصير: ويقصد بها الاستقلالية وتحقيق الأهداف.
 - 7 . الاندماج الاجتماعي: ويقصد بها التكامل وال ترابط الاجتماعي والمشاركة في الأدوار الاجتماعية.
 - 8 . الحقوق البشرية: ويقصد بها الحقوق الفردية وحقوق الجماعة.
- وفي ضوء ما سبق تصور المؤشرات الثلاثة لجودة الحياة كالتالي:
- الناحية الذاتية: ويقصد بها التقييم الشخصي من خلال الرضا والسعادة.
 - الناحية الموضوعية: ويقصد بها الاحداث البيئية والتفاعل والأنشطة اليومية وتقرير المصير والتحكم الشخصي والتعليم والمهنة والسكن.
 - الظروف الخارجية: ويقصد بها المعيشة والعمل (المضحي، 2017 ، ص 15 .

. نموذج بيبولز : BUBOLZ

يرى المنتمون لهذه النظرية أن جودة الحياة مفه وم واسع لوصف الراحة النفسية أو عدم الراحة النفسية عند الأشخاص ومحيطهم، ومن منظور الفرد فجودة الحياة تتجسد في درجة تلبية الحاجيات الفيزيائية، البيولوجية، النفسية والاقتصادية والاجتماعية، وهي حاجيات يتم اشباعها من خلال الموارد الموجودة في المحيط، فهي الدرجة التي بها المحيط له القدرة على

تلبية الموارد الأساسية لتلبية حاجيات الفرد. وبهذا يتم قياس جودة الحياة بطريقة معيارية حسب السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه الفرد (فواظمية، 2018، ص 89)

9.5 . نموذج بيجيلو : BIGELOW

يرتكز هذا النموذج في تفسير جودة الحياة على موقفين نظريين وهما نظرية جودة الحياة ونظرية الأدوار، فجودة حياة الفرد ترتكز على الشعور العام بالراحة (اشباع حاجاته) والكفاءة (تنشيط مهاراته) وهي الحاجات التي تحدث عنها (ماسلو Maslou) والتي تتمثل في الحاجات الفيزيولوجية والحاجة إلى الانتماء والتقدير وتقدير الذات، والمحيط يقدم امكانيات مادية (مسكن...) واجتماعية (الصدقة، الزوج، العمل...) وهي امكانيات ترتبط بانتظارات وشروط الكفاءة. لابد للفرد أن يستجيب لمتطلبات المجتمع على مهاراته المعرفية، الوجدانية، السلوكية والإدارية وعندما يعرف الفرد رضا واشباع يتوافق مع حاجاته ويتوصل إلى كفاءة ومهارة لإشباع هذه الأدوار يتكيف مع محيطه ويشعر بجودة حياة جيدة (فواظمية، 2018، ص 90).

5. نموذج غيش REICH و زوترا ZAUTRA :

يرتكز هذا النموذج على قناعة أن جودة الحياة ترتبط بمجموعة الأحداث التي يعيشها الفرد، بمعنى أنو نموذج يرتكز على التأثير الوجداني والمعرفي لتجارب الفرد على جودة الحياة، ومن مبادئ هذه النظرية هو الضبط المعرفي le contrôle-cognitif الذي يظهر في التزام الفرد لإتباع سلوك معين، فالأفراد يتصرفون لإنجاز معين لأنهم يريدون ذلك فهذه الحرية هي حرية الاختيار لها تأثير كبير على طريقتهم في تفسير مسار حياتهم (فواظمية، 2018، ص 90).

. أبعاد جودة الحياة:

اختلف العلماء والمؤلفين في تحديد أبعاد جودة الحياة ولكن سنحاول الإلمام بأهم ما توصلوا اليه:

1.6 . أبعاد جودة الحياة حسب ستيورات وكنخ Stewart &King بعدين رئيسيين هما:

أ. البعد الأول: جودة المعيشة الانفعالية: ويعني الادراك الذاتي للفرد لمدى معاناته من أعراض الاكتئاب والقلق.

ب. البعد الثاني: جودة المعيشة الجسمية: ويشير إلى مدى قدرة الفرد على أداء المهام ونشاطات الحياة اليومية (سعد رزيق مرزوق الفزي، 2015 ، ص 36 .)

2.6 . أبعاد جودة الحياة حسب جيرنلي وجرينبرج Greenley & Greenberg بعدين هما:

أ. جودة الحياة الذاتية: وتتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة وتقاس من وجهة نظر الفرد.

ب. جودة الحياة الموضوعية: وتتضمن خصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، وتقاس بصورة موضوعية (هاشم، 2001 ، ص 131 .)

3.6 . أبعاد جودة الحياة حسب وايدر واخرون (Widar, Ahltrom &EK2003) ان لجودة الحياة أربعة ابعاد رئيسية:

أ. البعد الجسدي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

ب. البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسدي.

ج. البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

د. البعد النفسي: هو خاص بالوظائف المعرفية، والحالة الانفعالية، والادراك العام للصحة، العافية

النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة (الفزي، 2015 ، ص 36 .)

4.6 . أبعاد جودة الحياة حسب (شالوك Schalock 1996) فيشير الى ان هناك ثمانية ابعاد متنوعة لجودة الحياة:

أ. جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمان، والجانب الروحي، والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة.

ب. العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والمساندة الاجتماعية.

ج. جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي، وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

د. الارتقاء الشخصي: ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز.

هـ. جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، النشاط الحركي، مستوى الرعاية الصحية، التأمين الصحي، وقت الفراغ، نشاطات الحياة اليومية.

و. محددات الذات: وتشمل الإستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، توجيه الذات، والأهداف والقيم.

ز. التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، خصائص بيئة العمل، التكامل والمشاركة الاجتماعية، النشاط التطوعي، بيئة المسكن.

ح. الحقوق: وتشمل الخصوصية، الحق في الانتخاب والتصويت، أداء الواجبات، الحق في الملكية

(احمد، 2017، ص 117 - 118)

. مؤشرات جودة الحياة:

حدد فلوفيلد (Fallow field, 1990) مؤشرات قياس جودة الحياة فيما يلي:

أ. المؤشرات الجسمية: وتظهر في عدم شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

ب. المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

ج. المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته، وحبها لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

د. المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الالام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية (منسي، كاظم، 2006 ، ص 65).

8 . مظاهر جودة الحياة:

1.8 . الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

1.1.8 العوامل المادية:

تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية، والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

2.1.8 . حسن الحال (Well Belling :)

ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يخزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد (بجي، 2016 ، ص 38).

. الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

1.2.8 إشباع وتحقيق الحاجات (Ful Fillment Of Iveeds :)

يعتبر أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع و تزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام، والمسكن، والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة إلى الأمن، والانتماء، و الحب، والقوة، و الحرية، و غيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد، والتي يحقق من خلالها جودة حياته (الهنداوي 2011 ، ص 42). و يعتبر تصنيف ماسلو للاحتياجات عنصر هام، و لا غنى عنه في المساهمة في فهم أعمق لجودة الحياة من خلال العرض البياني للعنصر، وعلاقته بجوانب جودة الحياة، والتي تتمثل في المجالات البيئية و ما يقابلها من تحسين في نوعية الحياة في الجوانب التالية:

- الجوانب البيئية وتتناول سلامة البيئة الطبيعية.
- الجوانب الأمنية وتتناول السلامة والأمن.
- الجوانب الاقتصادية وتؤكد على حقوق الرفاهية المادية.
- الجوانب الاجتماعية والقائمة على الانسجام الاجتماعي والعدالة.
- الجوانب السياسية وتؤكد على الحرية وحقوق الإنسان وكرامته.
- الجوانب الثقافية القائمة على خطط لتنمية القيم الثقافية (يحي، 2016 ، ص 38).

. الرضا عن الحياة (Satisfaction Of Life) :

يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة و الذي يمثل حكماً أو تقويماً معرفياً عاماً لجودة الحياة التي يعيشها الفرد، " و يعكس الشعور بالرضا أو (عدم الرضا) عن الحياة نظرة الفرد و تقديره أو تقويمه القائم بين خبراته و انجازاته الشخصية و ما استطاع أن يحققه في أرض الواقع من جهة و بين آماله و تطلعاته في وقت من الأوقات من جهة أخرى، و من هذه الزاوية يتحدد الشعور بالرضا بالمسافة

الفاصلة التي يقدرها الفرد بنفسه بين ما أنجزه فعلا عند نقطة زمنية معينة و بين أهدافه و طموحاته و رؤيته أو تصوره للعالم كما يجب أن يكون" (يحي، 2016 ، ص 39 .)

. الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

1.3.8 القوى والمتضمنات الحياتية (Life Potentials):

قد يري البعض أن إدراك القوى و المتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة، لابد لهم من إستخدام القدرات والطاقات والأنشطة الإبتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط، واستغلال الوقت إذ يؤكد بسيوني البرادعي (2003) على أن حسن إدارة الوقت و الاستفادة منه بأسلوب سليم من الأهداف التربوية الهامه، ومن خلاله يتمكن الطالب من اكتساب المهارات، و القيم و الخبرات التربوية و الاجتماعية، و يتم إشباع الهويات، و الترويح عن الذات و تنمية المواهب و القدرة على الابتكار و تجديد حيوية الطلاب، وتحقيق التوازن النفسي. وعلى هذا فإن حسن إدارة الوقت والاستفادة منه يمكن الفرد من إشباع حاجاته الجسمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية مما ينعكس إيجابا على جودة حياته.

معنى الحياة Meaning Life :

يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته بالنسبة للمجتمع والآخرين شعر بإنجازاته ومواهبه وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقارا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة (يحي، 2016 ، ص 39 .)

4.8 . الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

1.4.8 . الصحة والبناء البيولوجي (Health And Biological State):

تعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة (يحي، 2016، ص 39).

2.4.8 . السعادة:

تتمثل في الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة متضمنات حياته. ويطرح (أبو حلاوة) تصورا شارحا للسعادة في إطار علم النفس الإيجابي كمؤشر لجودة الحياة.

تتضمن السعادة كمؤشر لجودة الحياة أو حسن الحال أو الرفاه:

- الانفعالات الإيجابية Positive Emotion الحياة السارة أو الممتعة The Pleasant Life
 - الصفات أو الخصائص الإيجابية Positive Character حياة الاندماج The Engaged Life
 - العلاقات الإيجابية Positive Relationship الحياة الاجتماعية The Social Life
 - المؤسسات الإيجابية Positive Institutions (الحياة الهادفة ذات المعنى The Meaningful Life).
- . الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:

تعتبر الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل الإنسان، وبإحساس الفرد بوجوده، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية، والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده (يحي، 2016، ص 40 - 41).

معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل فرد مكامن قوة ومواطن ضعف فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف أو القصور في إطار النسق الاجتماعي العام الذي يعيش فيه الانسان لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي تعيق الفرد عن تحقيق أحلامه وطموحاته وتسبب كفا أو كموننا لمكامن القوة التي لديه، فإنسان القرن الحالي يعيش في عالم مليء بالتوترات والمشاحنات ووسائل التطور والتكنولوجيا الحديثة التي قد تكون أ راحت الجسد ولكنها أثرت بالسلب على العقل والنفس والكثير من الامراض التي اختفت قديما عادت للظهور بشكل أكثر ضراوة مما كانت عليه (المضحى، 2016 ، ص 13 .)

توجد العديد من الأسباب التي قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة ومنها:

- 1 . احداث الحياة وضغوطاتها وفقد الشعور بمعنى الحياة.
- 2 . قلة الوازع الديني.
- 3 . قلة الخدمات التي تقدم للفرد وعدم توفير رعاية صحية كاملة للأفراد.
- 4 . قلة الذكاء الوجداني للأفراد في التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة (المضحى، 2016، ص 13).

ترى سليمان أن من معوقات جودة الحياة: الصدمات التي يتعرض لها الفرد سواء كانت عائلية أو مالية والمشاكل الناجمة عن تقييم الذات والتي تنشأ من نظرة نقص إلى الذات أو احتقا رها، حيث كل ما سبق يسهم بشكل أو بآخر في إعاقة الفرد عن الشعور بجودة الحياة التي يعيشها.

وتؤكد سليمان ان عامل الصحة من معوقات جودة الحياة إذ أن العلاقة وثيقة بين المرض والحياة نفسها وبالتالي فهناك

علاقة أكيدة بين ما يعانيه الفرد من مشكلات صحية أو مشكلات اجتماعية تنعكس بدورها على الحالة

الصحية وبين

مدى شعور الفرد بجودة حياته (بن خليفة، 2017 ، ص 321 .)

كما يرى دياب بأن هناك ظروف داخلية وخارجية قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة مثل المرض، والاعاقات، والخبرات الحياتية السلبية، ونقص المساندة الاجتماعية والانفعالية، ويرى أن التخلص من هذه المعوقات هو تمكين القدرات والمهارات والخبرات الحياتية الإيجابية وتوفير مصادر مساندة إجتماعية وإنفعالية وتوفير رعاية طبية جيدة.

وترى عجاجة أن التخلص من هذه المعوقات من ناحية المجتمع هو تحسين الخدمات الحكومية وغيرها المقدمة للفرد والتنشيط الصحي والرعاية الجيدة، أما من ناحية الأسرة فهي التنشئة السليمة للأبناء وتوفير الاحترام بين الزوجين والابناء والمرونة العاطفية بين الزوجين واستخدام الذكاء الانفعالي للتعامل مع المشاكل نتيجة ضغوط الحياة (المضحى، 2016 ، ص 13 .)

هذا وترى (مريم شيخي) أن البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة الحياة بأبعادها المختلفة، فالتوافق الغير فعال والحزن الوجداني والعجز والقلق والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة الحياة للأفراد، لأنها تؤثر على ادراك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وتقدير الذات وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة او المشكلات النفسية ويتطلب الإحساس بالجودة في الحياة، فهم الفرد لذاته وقدراته وسماته واستخدامها في ادراك جوانب الحياة المختلفة وهذه الخصائص الشخصية(شيخي، 2014 ، ص 96 - 97).

قياس جودة الحياة: .

نظرا لعدم وجود أبعاد ومؤشرات واضحة لقياس مفهوم جودة الحياة، لذا كان هناك حذر شديد لتصميم مقياس لقياس جودة الحياة مع ضرورة هذا المقياس، حيث نجد العلماء والباحثين قد استخدموا الكثير من المقاييس لقياس جودة الحياة الا انهم لم يتفقوا على مقياس موحد حيث نجد كل باحث يقيس جودة الحياة حسب دراسته وحسب تخصصه.

ويعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لا زالت تحتاج الى جهد كبير من المتخصصين فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس الا ان غالبيتها ليست شاملة وتواجه العديد من الانتقادات بمرور الوقت ويصنف (تورجرسون Torgerson)

هذه المقاييس الى ثلاث مجموعات:

1 - المقاييس النوعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة، واهداف محددة.

2 - المقاييس العاملة او الشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.

3 - المقاييس المؤسسة على النفع والفائدة: وهي التي تتضمن حول تفضيلات الفرد في فترات معينة.

ويرى البعض أن جودة الحياة يمكن أن تقاس من خلال مجموعتين من المؤشرات التي تشير الى ارتفاع/ انخفاض جودة الحياة، والمجموعة الاولى عبارة عن إدراك الرضا عن الحياة باعتبارها دالة شخصية يمكن تحديدها من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها مجموعة جودة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (يونس، 2013 ، ص 74 .)

ولقد لاحظ الباحث بأن المقاييس تتبع الرأي الثاني، وهي تقسيم المقاييس الى مجموعتين: ذاتية وموضوعية، ونذكر من هذه المقاييس على سبيل الذكر لا الحصر:

مقياس جودة الحياة لفريش 1992 (Frisch) :

وهو يقيس الرضا عن الحياة (جودة الحياة)، ويتضمن مقياس الجودة الذاتية الذي يغطي 17 مجالاً للحياة مثل العمل، الصحة، ووقت الفراغ، والعلاقات مع الأصدقاء والأبناء، ومستوى المعيشة، وفلسفة الحياة والعلاقات مع الأقارب والجيران والعمل الوطني... الخ، حيث يطلب من المفحوص تقدير الرضا في مجال معين من الحياة وكذلك قيمة أو أهمية ذلك المجال بالنسبة للسعادة العامة للفرد (حرطاني، 2014 ، ص 33).

مقياس بيرنس 1995 (Bernes) لجودة الحياة:

يشتمل المقياس على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية، والحالة الاجتماعية، والحالة الاسرية، والعمل، ويساعد هذا المقياس على تقدير الرضا الشخصي، والاحساس بالإنجاز للفرد (حرطاني، 2014 ، ص 33).

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل أن اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ الستينيات كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت تقريبا كل المجالات على غرار المجال الاجتماعي، الطبي، الاقتصادي، السياسي.

ولاحظنا أن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من ناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها وهو يتغير مع تغير الوقت ورغبات الفرد، وأنه يمكن أن نقيسه بمجموعة من الأبعاد على غرار جودة المعيشة الانفعالية، العلاقات بين الأشخاص، جودة المعيشة المادية، جودة الصحة الجسمية، جودة الصحة النفسية، البيئة.

الفصل الثالث
أستاذ التربية البدنية
و الرياضية

تمهيد:

لا تقتصر وظيفة أستاذ التربية البدنية على التعليم فقط، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية فالأستاذ مربي أولاً وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية، وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربياً قبل أن يكون ممرناً لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تنتهياً إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تحلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف.

فالأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنياً وأكاديمية وثقافياً وعملياً، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فانه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداده كمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعده على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما أن شخصيته وكفاءته تساهمان في إنجاح منهج التربية الرياضية .

1. تعريف الأستاذ:

يرى بلوم (Bloom) أن الأستاذ هو الذي يتكيف في هذه المجالات البيداغوجية الثلاثة :

العاطفي ، النفسي ، المعرفي ومنها يستطيع الوصول إلى ستة أصناف منها : المعرفة ، الفهم دارد التطبيق ، التحليل ، التقدير ، الشرح وهذا المعنى فإن الأستاذ هو ذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنياً لتعليم الآخرين ومساعدتهم وأن يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبو إليها .

أما " محمد إسحاق " فيعرف الأستاذ على أنه مصدر توثيق العلاقة التفاعلية بينه وبين التلاميذ ، فأحساسه بهم يثري حياة كل منهم ، فالأستاذ لديه القدرة الكبيرة على كشف نقاط القوة والضعف عند التلاميذ مما يساعدهم على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم سلوك التلميذ وأسباب الوقوف على تصرفه (محمد، 1982، صفحة 91)

ويقول " إبراهيم ناصر " الأستاذ إنسان مرشد وموجه ، إنه يسير دفة سفينة التعليم وكلما كان أكثر وعياً و إدراكا الخبرات الطلبة الماضية و آمالهم ورغباتهم واهتماماتهم الرئيسية كان أكثر فهماً للقوى التي تعد نفوسهم بها (ناصر، 1982، صفحة 131)

ومن ناحية أخرى : يقصد به ذلك الشخص الذي اختار مجال التربية كمهنة له (اللقاني، 1989، صفحة 301)

2. شخصية الأستاذ :

إن الأستاذ كباقي الأفراد ، كان طفلاً يعيش في كنف أبيه ثم أرسل إلى المدرسة ، ثم التحق بأحد معاهد إعداد الأساتذة تحت إشراف هيئات معينة ، وقد يكون متزوجاً وله أولاد وقد يكون أعزب يعيش بمفرده إلى غير ذلك من الأمور الأخرى ، والأستاذ في هذه المراحل جميعها يتأثر بالأفراد الذين يتعامل معهم والجو الذي يعيش فيه ، فهو يتأثر بأبويه وعلاقتهما به ومعاملتها له في طفولته ، وبالأساتذة الذين مرو عليه في دراسته وعلاقته مع هيئة التدريس فقد يتعود الجبن والخوف والتردد وعدم الثقة بالنفس نتيجة لتربيته المنزلية وقد يشب على العكس من ذلك قوياً متزناً شجاعاً غير متردد، ولا شك أن ظروف حياة الأستاذ لها أثرها في حياته وتؤثر بدورها على علاقته بتلاميذه ومقدار نجاحه في مهنته ، فالأستاذ الذي يميل منذ صغره إلى الانتقام و يجد في تلاميذه محالاً سهلاً للانتقام ، يظهر في الضرب والقسوة وسوء المعاملة معهم ، أما الأستاذ الذي يكون كارهاً لمهنة التعليم ، فقد تظهر كراهيته لها ضد التلاميذ أنفسهم فتفقده اتزاناً أثناء قيامه بعمله وعلاقة المدرس بتلاميذه وتبادل المحبة معهم ومقدار إخلاصه في عمله ونجاحه

فيه ، ويتوقف إلى حد كبير على كيانه النفسي وما هو محمل به من أثر الماضي والحاضر، فهذه كلها خارجة عن إرادته ولكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد وتكون عناصر شخصيته ، وتؤثر في سلوكه نحو التلاميذ وبالجملة تؤدي إلى نجاح الأستاذ في عمله أو فشله فيه (آخرون، 1981، صفحة156)

3.صفات الأستاذ :

يؤثر الأستاذ بصفة مستمرة في سلوك المتعلمين حتى يكتسبوا الخبرة والعادات الفكرية والاجتماعية ، الشخصية والعاطفية التي تساعدهم على التكيف والتوافق .

وعليه فقد اهتم أغلب الباحثين والعاملين في الحقل التربوي بتحديد الصفات التي يجب أن تتوفر في الأستاذ حتى يستطيع أن يؤدي الأدوار التي أسندت إليه على أكمل وجه وينهض بجيل صالح يستطيع خدمة المجتمع ، وتمثل هذه الصفات في:

النواحي الصحية والجسمية :

التدريس من الأعمال التي تحتاج إلى جهد وعمل متواصل " فالأستاذ الضعيف من الناحية الصحية لا يستطيع أن يقوم بعمله على الوجه المرضي (بركات، 1979، صفحة 50) لأنه إذا كان يشكو من ضعف الصحة عامة ، أو مصاب ببعض الأمراض التي لا يستطيع أن يؤدي مهنته على أكمل وجه ، لذا على من يرغب في الدخول إلى ميدان التربية والتعليم أن يكون :

متمتعاً بصحة جيدة :

شرط أساسي يجب أن يتوفر في الأستاذ ، فمن كان مريضاً ، أو ضعيف الصحة ، قليل المقاومة، لا يستطيع أن يجعل جو التعليم في فصله جو نشاط (آخرون م.، 1979، صفحة 51)

أن يكون نشيطا كثير الحيوية :

فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يدفعه للقيام بواجبه (اخرن ع.، 1992، صفحة 295) والعكس ، فإذا كان يتميز بالحيوية والنشاط فإنه في نفسية التلاميذ حب العمل والدراسة .

أن يكون حسن الزي :

✓ منظما، نظيفا، فالأستاذ نموذج لتلاميذه وإهماله لملابسه يجعله موضع سخرية من طرفهم (اخرن ع.، 1992، صفحة 295).

✓ وعدم احترامهم له يدخل في حسن الزي : اختيار الألوان ، الثياب ، لأن الأستاذ قدوة ومثل لتلاميذه .

✓ أن تكون حواسه سليمة وخالية من العيوب والعاهات الشائنة :

فمثلا : إذا كانت حاسة السمع بما خلل، كأن يكون الأستاذ ثقيل السمع ، فان الكثير من الأمور وأجوبة التلاميذ تفوته ، ولاستطيع أن يصحح لهم أخطاءهم ، مع العلم أن مهنة التعليم قائمة على المراقبة الدائمة وتصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ والعمل على تقويمها ، ضف إلى ذلك أن هذا العيب يعطي للتلاميذ فرصة قول الألفاظ غير المقبولة ، وكمثال آخر نذكر حاسة البصر فمن الضروري أن تكون سليمة لأننا نعرف أن مهنة التعليم تحتاج إلى الدقة ، لأن وظيفة الأستاذ هي تصحيح أخطاء التلاميذ ، فعدم الدقة في البصر تجعل الأستاذ يترك أخطاء عند تصحيح أعمال التلاميذ التي تستقر في ذهنهم على أنها صحيحة.

أن لا يتصف بسوء الحالة النفسية :

لأن الأساتذة الذين يشتهرون بالاضطرابات النفسية يمكن أن تكون لديهم قسوة زائدة فيعتمدون في معاملاتهم للتلاميذ على كثرة العقوبة والسخرية منهم (عاقل، 1985، صفحة 230).

الصفات العقلية :

المدرسون والأساتذة سواء منهم في المدارس الأولية أو الثانوية أو من هم في المعاهد العليا يجب أن يكونوا على نصيب كبير من الصفات العقلية التي تساعدهم على تأدية أدوارهم بصفة جيدة ومنها :

إمام الأستاذ بمادته :

فضعف الأستاذ في مادته يجعله يقصر في تحصيل التلاميذ لها ويعرضه للخطأ فيها ، إن هذا الضعف يزرع ثقة التلاميذ فيه ، وقد يصرفهم عنه ، مما يشعره بالارتباك ومركب نقص ويستحيل في مثل هذه الحال أن يقوم الأستاذ بعمله ، فالأفضل له أن يعترف بأنه يجهل مايفعله من أن يعطي للتلاميذ معلومات خاطئة على أنها صحيحة .

الذكاء:

ان التدريس من الأعمال التي تحتاج إلى اطلاع بعض العلوم النظرية كما يحتاج إلى ثقافة واسعة وعامة ، لكن هذا يحتاج إلى درجة عالية من الذكاء ، ثم أن الأستاذ يحتاج دائما إلى سلوك تلاميذه وتحليل الكثير من المواقف الانفعالية و مشكلات تنطوي على تلاميذه وبصفة عامة فإن عملية التربية البدنية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم ، على عكس الأستاذ قليل الحظ من الذكاء ولا يمكن أن ينجح في عمله .

لذاكرة القوية :

فالأستاذ إذا كانت ذاكرته ضعيفة كان معرضا للسخرية ، أما إذا كانت ذاكرته قوية فهي تساعده على تذكر الموضوع فإذا نسي نقطة أو أغفل بعض التفاصيل الصغيرة سوف يتفكك شرحه أو يرتبك أمام تلاميذه وبالتالي سيفقدون ثقتهم به .

الإمام بنفسية التلاميذ وعقليتهم ، ميولهم ، استعدادهم ومراحل نموهم :

فالأستاذ كالطبيب لاستطيع وصف الدواء ما لم يتعرف على الداء (اخرن م.، 1979، صفحة

54) وعليه فيتوجب على الأستاذ أن يكون على علم بالفروق الفردية بين تلاميذه حتى يسهل عليه إيجاد

الطرق المناسبة للتعامل معهم ويصل إلى مستوى كل واحد منهم لأن الأستاذ يعتبر الموجه ، المرشد

الناصح

الصفات الأخلاقية :

الأستاذ يحتاج إلى خصائص خلقية لسببين :

"لأنه مؤشر فعال في نفوس التلاميذ ... ولأن مهمة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصبح أستاذا

ناجحا فيها (العزیز، 1982، صفحة 163) من بين هذه الصفات ما يلي :

أن يكون الأستاذ ذا شخصية قوية وواعية للرسالة التربوية :

نقصد بها أن شخصية الأستاذ أساس نجاحه حيث يقول الأستاذ " اليوت ELIOT " إن القيمة

العظيمة للأستاذ لا تكمن في الطريقة العادية لتأدية واجباته ، لكنها كامنة في قدرته على القيادة وعن

طريق شخصيته الخلفية وعن طريق تأثير قدوته الحسنة (العزیز، التربية الحديثة ، 1969، صفحة 04).

أن يكون محب للتلاميذ :

وتتجلى محبة التلاميذ في احترامهم ، وهذا باحترام ذلك الطبع المقدس الذي نجده في البراءة

العميقة الطبيعية، وهذا يتطلب معرفة طباعهم وميولاتهم ورغباتهم الخاصة .

العطف واللين مع التلاميذ :

فلا يكون قاسيا حتى يفقد لجوءهم إليه واستفادتهم منه وأن لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد

احترامهم(العزیز، التربية الحديثة ، 1969، صفحة 163).

فإذا كان هذا الأستاذ قاسيا يجعل التلاميذ ينفرون منه ومن المدرسة وإذا كان لينا جدا يفقد احترامهم، ولهذا يجب أن يكون صديقا مرشدا أكثر منه مؤدبا، صارما ملقنا (رمزي، 1963، صفحة 35)

الحزم والكياسة:

فلا يكون ضيق الخلق ، قليل التصرف ، سريع الغضب ويفقد بذلك احترام التلاميذ ، وأن يكون طبيعيا بسلوكه معهم لأن التلاميذ شغوفون لمعرفة أخلاق مدرسيهم مهما حاولوا إخفاءها ، ولهذا يجب أن يكون مخلصا في عمله ، طبيعيا مع تلاميذه (وصل، 1974، صفحة 25).

الشعور بالرسالة :

وذلك بوعيه بالرسالة التي يتحملها اتجاه التلاميذ واتجاه مهنته ، حيث ينبغي عليه أن يحافظ على شرف المهنة ، وأن لا يكذب في قوله وسلوكه حتى لا يزعزع ثقة التلاميذ فيه (العزير، التربية وطرق التدريس، 1982، صفحة 164).

أن يكون قدوة ومثلا أعلى :

حيث يعتبر الأستاذ المثل الأعلى الذي يقتدي به التلاميذ ويتأثرون به ، وعليه يجب أن لا يكذب وأن لا يغش ، فالأستاذ بحكم عمله وثيق الصلة بالتلاميذ ، وكثير من العادات التي يكتسبها التلاميذ يأخذوها من أساتذتهم.

ضبط النفس :

فكثير ما يحدث للأستاذ من التلاميذ ما لا يرتضيه فيغضب ويصخب ، إلى أن يتوقف عن التدريس ، فيظهر أمام التلاميذ بمظهر لا يرتضيه له أحد ، ومن ناحية أخرى فإن التلاميذ سرعان ما يتعرفون على وسائل إثارة الأستاذ فيعيبون بها ويضايقونه ، لذا يجب عليه أن يكون حلما واسع الصدر قادرا على كبح جماح نفسه في حالة الغضب . بالإضافة إلى الخصائص السابقة الذكر يجب أن نحدد أيضا أهم الخصائص الثقافية والمهنية التي يجب أن تتوفر في المدرس الكفاء .

الصفات الثقافية :

لقد أوكل المجتمع إلى الأستاذ أمر تثقيف أبنائه وتربيتهم ، فهذه المهمة ليست محصورة بل تمتد إلى تسليح عقول التلاميذ بكثير من الحقائق العلمية والعملية التي يعتمد عليها في حياته من أجل هذا أدخلت مواد متعددة في جميع معاهد تكوين الأساتذة ، لتكون أساسا في تثقيف الأستاذ ، ومن أبرز ما يجب على الأستاذ أن يكون مطلعاً على :

علم النفس:

إن الإحاطة بنفسية الأطفال وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ، مراحل نموهم ، طرق تربيتهم وإعدادهم للحياة ، كل هذا التغيير من الدعائم الرئيسية في إعداد الأستاذ لذا نجد أن معاهد تكوين الأساتذة كانت السبابة للإدماج هذه المادة ضمن برنامجها لتجعل الأستاذ على دراية بعالم التلميذ وما يحيطه من خصائص وهذا من أجل أن تجعل عمله التربوي على أحسن صورة .

علوم التربية :

وما الفائدة من الإحاطة بنفسية التلاميذ وميولهم ، إذا لم يكن الأستاذ قادراً على استغلالها في تربيتهم من أجل هذا أدخلت مادة التربية إلى جانب علم النفس في مدارس تكوين الأساتذة ، فالأستاذ الذي لا دراية له بمادة التربية لا يجد مثلاً حسناً يقتدي به ولا يستطيع أن يصحح أخطاءه بنفسه بصفة عامة ، فإن الدراية بهذه المواد تحفظ الأستاذ من التغيير ، لأنها تعطيه خبرات السابقين وتجاربهم (آخرون م.، 1979، الصفحات 60,61) .

الصفات المهنية :

إن الأستاذ الملتزم بمهنة التدريس قادر على تحمل أعبائها ومسؤولياتها ودائم السعي لتطوير المعارف ، المهارات و الاتجاهات المتصلة بها .

للوصول إلى المستوى المطلوب ، فهو يفخر ويعتز بهذه المهنة لأنها رسالة إنسانية قبل أن تكون

وسيلة لكسب الرزق ، ولكي يحقق الأستاذ شخصيته المهنية ، ويفرض ذاته داخل محيطه المهني يجب

أن يتحلى بصفات مهنية معينة من بينها :

الحب والإخلاص للعمل المهني:

لأن حب العمل يولد الرغبة عند الأستاذ في الابتكار وخلق المواقف الجديدة ، ويقوم هذا المبدأ على

دعامتين :

الإلمام التام بالمادة العلمية التي يقوم الأستاذ بتدريسها وبمختلف المناهج والمعارف المرتبطة بها،

أن يتقهم حقائقتها ووقائعها ، صعوباتها ، كما أنه يجب على الأستاذ أن يكون مطلعاً على آخر البحوث،

ووجهات النظر المختلفة المتعلقة بمادته وما يتصل بها ليستطيع الإجابة على كل أسئلة التلاميذ .

أن يتمكن من التصرف إزاء أي موقف تعليمي يتعرض إليه وليتمكن من هذا يجب أن يكون

دارساً لعلم النفس وعلوم التربية ومختلف المواد التي لها صلة وعلاقة بمادته .

أن يمارس عملية التقويم الذاتي :

كأن يسأل التلاميذ ما الذي يشدهم إليه أو ينفهم منه ، إعادة النظر في طرق التدريس ومقارنتها مع

الطرق التي يستخدمها زملاؤه وهذا لكي يحكم الأستاذ على مدى نموه الشخصي والمهني وتطور سلوكه

إزاء مهنته ويمكن تلخيص الصفات المهنية التي يجب أن تتوفر في الأستاذ الناجح فيما يلي :

✓ حضور الاجتماعات ، اللقاءات المهنية ، المؤتمرات والندوات التربوية المتخصصة .

✓ أن يقوم بزيارات مختلفة مع الأساتذة وهذا في إطار تبادل الخبرات المهنية .

✓ يجب عليه أن يستعين بوسائل مختلفة حديثة لتدعيم الأفكار النظرية منها : المحلات ، شرائط

الفيديو ... الخ . - الإشراف والتوجيه باستخدام الأساليب والطرق الحديثة التي تقوم على التشاور

والتعاون بين المشرف والأستاذ والتي تتيح لهذا الأخير فرصة تأهيل أدائه وتحليله باتجاه تطويره .

- ✓ الدراسة الجدية والتجريب المستمر من أجل تحسين برامج التدريس وذلك عن طريق المعاونة الشاملة في هيئة الأذهان الكسب الآراء الجديدة .
- ✓ العمل عن طريق الجماعة وتأديب الزملاء الذين يخطئون في حق الدستور الخلفي أو الذين يخالفون قوانين المهنة وتقاليدها بالإضافة إلى الصفات السابقة الذكر فإن على الأستاذ الذي يرغب في النجاح في مهنته أن يقوم بأدوار مختلفة ومتعددة ، لأن التعليم لم يصبح تلك العملية التي تعتمد على التلقين فحسب، وإنما تتعدى هذا إلى التربية والإرشاد ... الخ (آخرون ع.، 1994، صفحة 292) .

4. أدوار الأستاذ :

الأستاذ نائب عن الوالدين ، وموضع ثقتهما ، لأنهما قد أوكلا إليه أمر تربية ابنهما، وبهذا فإن وظيفته في المدرسة تتعدى تلقين المعلومات وتوصيلها إلى التلاميذ ثم تقييم تحصيلهم إلى تربيتهم و إرشادهم وغرس القيم في نفوسهم حتى تكون تنشئتهم الاجتماعية متكاملة ، لذا لزم على الأستاذ القيام بعدة أدوار لتحقيق الأهداف التربوية وتتجلى في :

الدور التربوي : إن التربية من أهم دعائم المجتمع الأساسية ، إذ أنه لا يصلح أي مجتمع إذا كانت التربية غير صالحة وفعالة ، ولا تقتصر هذه الأخيرة على البيت وحسب ، وإنما حتى على الأستاذ داخل الصف الدراسي ، فهو يربي التلاميذ ويوصل إليهم المبادئ والقيم التي على أساسها تكون تنشئتهم الاجتماعية صالحة .

الدور التعليمي : إن مهنة التدريس تحتاج أن يكون لديها أستاذ ذاكفاءة مهنية عالية ، مبادئ وقيم ليستطيع نقلها بدوره إلى النشء من جهة ، ومن جهة أخرى كي يكون للتدريس فعالية قصوى فإن على الأستاذ أن يبحث باستمرار على الطرق والوسائل التي من شأنها أن تقوي عنده الرغبة والحماس ، اللذان شعر بهما أول مرة عندما أقدم على التدريس في مادته ، إضافة إلى هذا يجب على الأستاذ كمسئول على

التدريس التعرف على الفروق بين تلاميذه والعمل على تقويمهم والاحتفاظ بسجلاتهم ، إعداد التقارير التي توضح مستوى كل تلميذ ، كما يجب عليه أن يكون ملما بمختلف أساليب وطرق التدريس ليختار أيهما أنسب للتلميذ ، وهذا ليصبح للتدريس فعالية .

الدور الإرشادي : الأستاذ كمرشد في رحلة المعرفة وكموجه يعتمد على تجاربه وخبراته ويهتم اهتماما بالغا بتعليم التلاميذ، فهو الذي يحدد الأهداف ويرسم حدود الرحلة وفقا لما يحتاجه التلاميذ (اخرى ا.، ب ص، صفحة 40).

فالأستاذ لا يكتفي بإعطاء النصائح والإرشادات وإنما يجب عليه أن يكون موجها لسلوك التلاميذ وجهودهم وخطواتهم نحو التفاعل النشط لبلوغ الأهداف المنشودة بأنفسهم هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى لكي يتمكنوا من الاختيار الصائب ، لذا على الأستاذ أن يكون :

✓ حساسا للسلوك الإنساني ، لأن الإحساس بالآخرين يولد الرغبة في مساعدتهم ولا ننسى أن الأطفال يحتاجون دائما إلى من هم أكبر منهم سنا وخبرة .

✓ يجب أن يعد نفسه للمسؤولية التسييدية وبناء العقول ، خاصة عندما تعترض المشكلات السلوكية طريق تعلم التلاميذ ونموهم ، فيفترض على الأستاذ أن يدرك أنه يتعامل مع بشر من آباء ، تلاميذ ، زملاء المهنة ، لذا ينبغي عليه أن يملك مهارات تكوين علاقات إنسانية طيبة ومهياة للعمل في مجموعات في كافة الظروف (الزيتوني، 1994، صفحة 57).

فالأستاذ المنطوي لا يستطيع أن يتعامل مع الآخرين إضافة إلى الأدوار السابقة والأساسية ، والتي يجب على الأستاذ أن يقوم بها فمن الضروري أن تكون لديه الخبرة في الميدان والتي يكتسبها بالاحتكاك مع الآخرين وهذه الأخيرة تساعده على أن يضع قرار مسبقا يحدد فيه ماذا يتعلم التلاميذ من المواد التعليمية اللازمة له كما أن الخبرة تساعد الأستاذ أن يختار أنسب الطرق التدريسية للمواد المسندة إليه وتتيح له فرصة التنويع من الأمثلة ، ويجب على الأستاذ أن يكون على دراية ببعض الحقائق منها :

✓ معرفة الأهداف التربوية .

✓ معرفة قدرات وخصائص التلاميذ في كل مرحلة من مراحل نموهم .

✓ معرفة المناهج و النظريات التربوية .

✓ الإطلاع على كل جديد في مجال عمله التدريسي .

5. شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية :

لقد كانت نظرة الناس في كل جيل إلى الأستاذ بالنظرة الظاهرة الفريدة في المجتمع ، فهو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي وهو عبارة عن دائرة معارف للساثلين وثقافة للمحتاجين ، ورسالة لا تقتصر على تلقين العلم فقط ، بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه حيث يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرأة الصادقة لحب تلاميذه له إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل مع تلاميذه آلاف المرات في مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية الواقعية والفعالة وهذه المواقف يمكن أن توصف بأنها محببة إلى النفس ويسودها طابع الصداقة والشعور الودي المتبادل ولذلك كان من الواجب أن يكون الأستاذ ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة ، حيث يعتبر التلاميذ معاكس حالة الأستاذ المثالية واستعداداته وانفعالاته ، فإن أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به (السمراي، 1992، صفحة 79).

6. طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يعبر عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الأدوار الأكثر عمقا و إثراء للتربية ، فهو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقتها بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومحال التربية البدنية والرياضية . ويتوقف هذا على بصيرة الأستاذ ونظرتة نحو نظامه الأكاديمي ومهنته

، كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي ، و أستاذ التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه وتتمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا وليس كما تصبح هذه الأهداف والأدوار في أذهان المسؤولين التربويين ، لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية ، فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها وتحده لديه قناعة شخصية ومهنية ، وبخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية الطلاب ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية ، فعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية في علاقتها بالأهداف العامة للتربية في مجتمعه .

وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي كما يشكل إطار عمل للالتزامات والأدوار المطلوبة منه ، كما أشارت " لمبكين Lempkin " ، إلى أن مدرسي التربية البدنية والرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يحصوها ، فالقادة يتصفون بالإبداع والحماس وتحمل مسؤولية الآخرين والحسم وإمكانية الاعتماد عليهم ، كما أن نجاحهم يقاس في ضوء مدى فاعلية برامجهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيه ، ولأن مدرسي التربية البدنية والرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يحملون على عاتقهم مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها (الخولي، 1996، الصفحات 147,148).

7. صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يتصف الأستاذ المثالي بعدة صفات حميدة ، فالأستاذ عقليا يكون ذكيا وسريع الفهم ، كيسا فطنا، واسع الأفق غزير المعارف والأستاذ نفسيا ، يمتاز بالهدوء ، الاتزان التحمل ، الطموح ، الصبر ، الجد والتفائل وأن يكون مرنا ومتعاطفا أما بدنيا فيتصف بالصحة الجيدة والأعصاب المتينة ، وأن يكون ذا حواس قوية سليمة والخفة في الأداء ، والأستاذ المهني هو الذي يكون متحمسا لمهنته ، ملتزما بأدائها متمكنا من مادته ، جيد الإعداد والشرح في دروسه ومنقهما التلاميذه يشترك في حل مشكلاتهم ويعمل لحسن توجيههم ، ونجد أن هناك تباين بين شخصيات المدرسين أو الأساتذة وصفاتهم وهذا راجع إلى

طبيعة الإنسان في التمايز والتفرد على الرغم من وجود طبيعة إنسانية عامة تشترك فيها مفردات البشر ، والأستاذ يعلم بجمع شخصيته بذاتيته كلها ، وليس بصفات قطاعية أو محورية أو تفاضلية ، ويلجأ إلى أساليب نفسية وعقلية وشخصية متنوعة (أخرون ع.، 1983، صفحة 165)

ولكل أستاذ طريقته إذ يختلف كل أسلوب منهم ، تبعاً لشخصيته أو النهج الذي يتبعه في تدريسه ، وتختلف من شخص إلى آخر حسب طاقاته العلمية وإمكانياته العقلية وقدراته الحركية ، وهذا عن طريق توجيهاته التي تبعث الحيوية ، كما يجب على الأستاذ أن يؤهل تربيوا ونفسيا ، حتى يسير على منوال النهج العلمي الرياضي ويصل بعد ذلك إلى العطاء المتزايد الذي يفرض لمهنته احترامها لذلك فإن التلاميذ يقبلون على الأستاذ ويلتفون حوله ويتخذونه مثلهم الأعلى إذا كان ذو شخصية قوية وصفات طيبة ، وينصرفون عنه ويكرهونه إذا كان ذو شخصية ضعيفة وصفات سيئة ، وفي دراسة خاصة قامت بها مجلة الجمعية الأمريكية للتربية والرياضة والصحة والترويح عن صفات أساتذة التربية البدنية والرياضية ولاحظت الأمور التالية:

ثقافة تمكنه من التعلم في المشاكل الحسنة موضوعيا ، أن يحكم بالإنصاف فيما يختلف عليه الطلاب ، له خبرة كافية في علم النفس يستطيع أن يتباحث في أمور الطلاب ، ومدرّب في مهنته تدريجيا كافيا لأنه يقدم خدمة لزملائه تؤدى إلى تحسنهم ، فيه العطف الكافي لكسب الجماعات من الصغار في قيادتهم ، جيد لدرجة يستطيع بها التمييز بين الأمور الطفيفة والأمور الخطيرة عارفا لشفاء القلوب المحطمة والنفوس الجريحة في الأمور المدرسية العامة ذو تربية خلقية تجعله مقياسا في الذوق والكلام ، له نظرة بعيدة للعب وتحويله إلى أكبر ما يمكن من الفائدة ، كبير القدر يستطيع أن يتغلغل في حياة زملائه الأساتذة ليحافظ على موازنتهم ويعمل على تشجيعهم ويستطيع القيام بإدخال السرور إلى قلوب الآخرين ، إذا لم يكن هناك من يعمل لذلك صحيح التفكير ، يقدر على توجيه المحيط الفكري في المدرسة ، فيه من اللين ما يجعله لطيفا وشجاعا من ذوي الأخلاق العالية لدرجة تؤهله أن يكون ذو تأثير

في تكوين الشعور الحي والضمير النزيه ، ماهر في جعل الجماعة راغبة في ممارسة النواحي الصحية ، قادر على التكيف لأن يقوم بتدريس التربية البدنية والرياضية بالرغم من الأحوال الجوية وشابا في تقبل الأفكار الجديدة (شعلان، 1998).

8. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية واجبات متعددة بالإضافة إلى واجبات تعليم أوجه الأنشطة المختلفة في درس التربية البدنية والرياضية والإشراف والمساعدة في النشاط الداخلي للمدرسة والإشراف والمساعدة في الأنشطة الخارجية للفرق المدرسية والبرامج الخاصة ، إلا أن هناك واجبات أخرى منها :

الإشراف على الفرق الرياضية وعلى الملاعب والأجهزة والمشاركة في وضع النظم وقواعد العمل والإشراف على أمور سيرها ، الإشراف على الفحص الطبي الذي تقوم به المدرسة . الإشراف على المحلات والمطبوعات الدورية للتربية البدنية والرياضية ، الإشراف على تنفيذ الميزانية ، القيام بعمليات الجرد ووضع التقارير ، القيام بعمل الدفاتر والسجلات المطلوبة ، الاشتراك في النقابات والجمعيات والرباطات التي تعمل على تقدم مهنة التربية البدنية والرياضية ، الاشتراك في الأندية واللجان الرياضية ، الاشتراك في مجلس الأولياء بالمدرسة والعمل على زيادة التعاون بين المدرسة والمنزل والأهالي ، الاشتراك في عملية التقويم بالمدرسة ، إعداد الترتيبات اللازمة لإقامة الأيام الرياضية ، المشاركة في تنظيم و إدارة المباريات والمنافسات الرياضية ، الترويج بعد اليوم الدراسي أو العطلة الصيفية ، المسؤولية في الإشراف على الكشافة في المدرسة وبرامجها المختلفة ، العمل على تنظيم الاجتماعات بالمدرسة ، وضع تعليمات الأمن والسلامة وتقديم الإرشادات المستمرة للتلاميذ في المدرسة ، القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة ، والعمل على النمو الذاتي في تخصصه وفي مهمته كأستاذ للتربية البدنية والرياضية ، العمل على زيادة مستواه العلمي وثقافته بحصوله على درجات علمية أعلى والإطلاع المستمر على أحدث ما نشر في بحوث التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس ، المساهمة في إجراء

البحوث والتجارب بقدر المستطاع بهدف تطوير العملية التعليمية وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، التعاون بين إدارة المدرسة من جهة وزملائه الأساتذة من جهة أخرى (خطابية، 1997، الصفحات 178,180).

ويلاحظ أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بالكثير من الواجبات والأعمال الفنية والإدارية إلى جانب عمله كأستاذ ، حيث أنه عضو في المجتمع بصفته أكثر اطلاعا على مستوى التلاميذ البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي ، حيث أن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية يتعدى ذلك كعضو تدريس في المدرسة .

فهو يعمل على تنمية وتطوير جميع قوى التلميذ بهدف التنمية الشاملة والمنتزعة ، ليكون عضوا أو فردا في المجتمع وهو هدف رئيسي تسعى لتحقيقه التربية البدنية والرياضية ، والتربية العامة لخدمة الأفراد والمجتمع والوطن .

9. الأهمية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

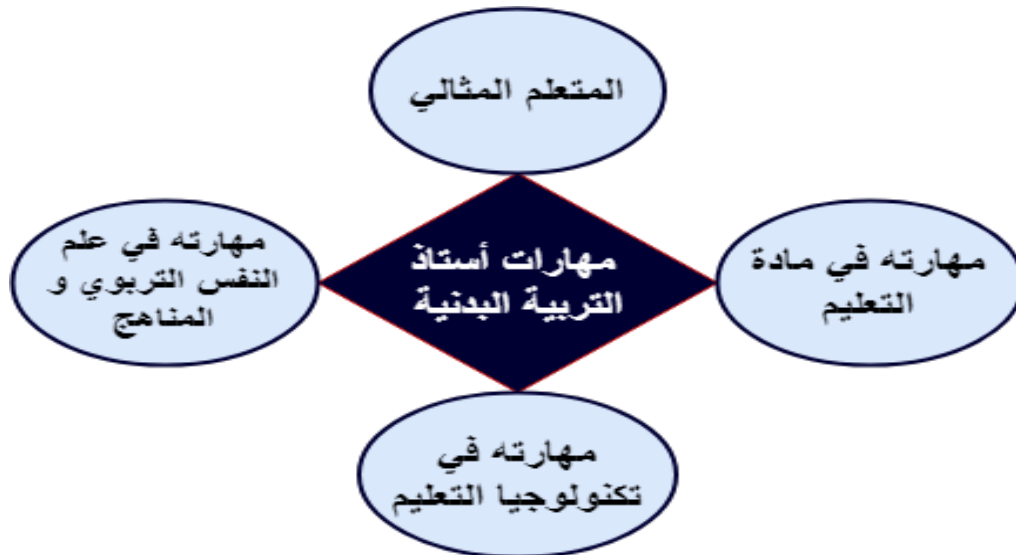
لقد نادى رواد التربية والمفكرون في بداية القرن العشرين بأن الأستاذ هو العامل ذو الأهمية الكبرى في العملية التعليمية والتربوية و أن البرامج والإمكانيات مع أهميتها تتضاءل أمام أهمية الأستاذ في العملية التربوية وفي هذا الصدد يقول " جيد GUID" أن هيئة التدريس في أي معهد تربوي هي أهم عنصر من عناصر الأجهزة العلمية . لقد أثبتت دراسات عديدة أنه بالقدر الذي يكون فيه الأستاذ سوي السلوك متوافقا يكون تلاميذه أسوياء متوافقين ، فالأستاذ يبيث القيم والمبادئ التربوية في تلاميذه فهو القدوة الذي يحتذي به التلاميذ . وعن الأستاذ يقول بولديرو Boldyrew :

إنه القائد فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنميتها تنمية اجتماعية ، وتدريس التربية البدنية

والرياضية يتطلب انتقاء أفضل العناصر التي تصلح أن تكون مربية وإعدادها إعداداً مهنياً يتناسب مع طبيعة دورها التربوي فلم تعد رسالة أستاذ التربية البدنية والرياضية مقتصرة على التخطيط والتنظيم لأوجه النشاط بل تعدت رسالته هذه الدائرة المحدودة إلى دائرة التربية المتسعة ، فالأستاذ مربي أولاً وقبل كل شيء (محمد الحماحمي، 1990، صفحة 196) .

ويشير " بونوار " إلى مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المترابطة تعطي الأستاذ اتجاهها محددًا وتطبع عمله بأسلوب المربي ، لذا فالاختيار المهني لدور وظيفي متخصص يتطلب وجود ارتباط بين طبيعة هذا الدور ومتطلباته من قدرات وكفاءات تخصصية مناسبة .

وبذلك يتضح دور أستاذ التربية البدنية والرياضية تجاه تحقيق البرامج لأهدافها التعليمية والتربوية ، والتي تتطلب أستاذ على مستوى عالي من الكفاية ومن المهارة الفنية والفكرية والإنسانية (محمد الحماحمي، 1990، صفحة 197).



شكل 7: مهارات أستاذ التربية البدنية

10. أستاذ التربية البدنية والرياضية كشخصية مدرسية قيادية :

يرى أرنولد ARNOLD:

أن أستاذ التربية البدنية والرياضية شخصية قيادية إلى حد كبير وذلك بحكم تخصصه الجذاب ووضعه بالنسبة للسلطة في المدرسة .

ولهذا فإن الدور المأمول من أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتحدد بمكانته وقدراته

المحاطتين بالحب والتقدير والاحترام ولهذا الدور ملامح معينة أهمها أن يكون قدوة طيبة في سلوكه الاجتماعي والتربوي بشكل عام ويعتقد "ويليامز Williams" أن من يناط به تربية القيم الاجتماعية عليه أن يكتسبها بنفسه أولاً ولهذا فإن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية جد خطير في المدرسة فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمله هذه الصفة من معاني وقيم ، يفترض أنها تتجلى في تصرفاته أما إذا كان العكس صحيح فتلك هي الطامة الكبرى

وفي دراسة قدمها " ويتي Witty" وجد أهم صفات هذا الأستاذ هو قدرته على توفير الأمان والتقدير الذات التلميذ تليها صفات مثل اهتمامه بالحوافز ، التعرف على تلاميذه ، إظهار الحنان والألفة ، اتصافه بروح مرحة اهتمامه بمشاكل التلاميذ التعاطف والتسامح.

وقد أشار " عدنان جلون " إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على

ضرورة توفر المواصفات التالية في القائد وهي :

مواصفات فطرية ، مواصفات اجتماعية ، علمية ، عقلية ، نفسية ومواصفات تتعلق بالخبرة

حيث أن تضافر وتوفر هذه المواصفات فيما بينها واندماجها ، سيوفر ويعطي المجتمع أستاذا وقائدا

أفضل .

أما "محمد شمس الدين" فقد وضع قائمة لمواصفات القائد تحدد النواحي الرئيسية التالية :

التجارب ، الاشتراك مع الأعضاء ، الإنصاف ، التقدير ، الانطلاق ، الاستقرار الانفعالي ، الذكاء ، الكفاية والخبرة ، الثبات في المعاملة ، الثقة في النفس ، حب الناس ، اقتناعه بشعور الجماعة ، المهارة في استخدام الواقع في الزمن الحاضر (آخرون ا.، 1998، صفحة 34)

11. علاقة أستاذ التربية البدنية و الرياضية بأعضاء هيئة التدريس في المدرسة :

يعبر الوسط المدرسي بشكل عام عن تفاعل كافة الجهود الثقافية والتربوية في المدرسة في سبيل توفير مناخ تعليمي مناسب يسمح بتحقيق كافة الأهداف التربوية والتعليمية على أفضل وجه ، الأمر الذي يشكل منظومة تربوية متكاملة الجوانب والأبعاد ، وأي خلل يطرأ على هذه المنظومة من شأنه التأثير على الآلية التي تسيروها ، ويرى جوسلين " Goslin " أن التركيب الاجتماعي للمدرسة يعبر عن نظام اجتماعي يتمثل في شبكة العلاقات غير الرسمية التي تنشأ بين الأستاذ وزملائه من هيئة التدريس والمديرين ، فكل أستاذ يعمل إلى حد ما وفق توقعات بقية الأساتذة ، ونظرة النظام المدرسي بشكل عام نحو المادة المنوط بتدريسها ، وأستاذ التربية البدنية والرياضية كأحد أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة الذي يناط به كل ما يتصل بتعهد التنمية البدنية والحركية الرياضية فضلا عن واجباته الصحية والترويجية اتجاه الطلاب ، ولذلك فإن مسؤولياته متعددة ، مما يحتم عليه أن يكون عضوا فاعلا في المدرسة حتى يتمكن من تحقيق هذه المسؤوليات على الوجه الأكمل وحتى يتفهم المحيطون به ، دوره الثقافي والاجتماعي ويعاونوه في تأكيده وتحقيقه (الخولي، 1996، الصفحات 158,160)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق ذكره نستطيع القول أن مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية و النفسية و الاجتماعية تقع على عاتق الأستاذ، وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته . من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة

أيضاً بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداء من الحرية المهنية و مروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ، وهكذا فإن الأستاذ ليس مؤهلاً فقط كما يظن البعض، بل انه محاطاً من جميع الجوانب ولا ينتظر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
الإجراءات المنهجية المتبعة
في الدراسة

تمهيد

يتم في هذا الفصل التطرق إلى الإجراءات المنهجية التي إتبعناها في الدراسة الحالية، و ذلك من خلال التطرق للمنهج المتبع و كذا الدراسة الإستطلاعية إضافة إلى مجتمع و عينة الدراسة، و الأداة المستخدمة في الدراسة و أخيرا الأسلوب المعتمد في المعالجة الإحصائية.

1. منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة الحالية و التي تتناول " الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، فإن المنهج المتبع هو المنهج الوصفي الإرتباطي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية، و يعرف هذا المنهج في مجال التربية و التعليم بأنه: " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، ص 85).

ويعرفه خالد حامد في كتابه منهج البحث العلمي كالاتي: " المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظواهر و صفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي" (خالد حامد، 2003، ص 132).

هذا المنهج ارتبطت نشأته بالمسوح الاجتماعية و الدراسات المبكرة في إنجلترا و فرنسا و الدراسات الأنتروبولوجية في أمريكا خاصة، و يقوم هذا المنهج على دراسة و تحليل الظاهرة من خلال تحديد خصائصها و أعادها و توظيف العلاقات بينها بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها، ولا يقتصر المنهج الوصفي على معالم الظاهرة و تحديد أسباب وجودها و إنما يشمل تحليل البيانات و قياسها و تفسيرها و التوصل إلى وصف دقيق للظاهرة و نتائجها.

ويعرفه الدكتور أحمد عبد الله ومصطفى محمد أبو بكر في كتابهما " المنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة و تحديد أسباب وجودها و تشخيصها لوصول إلى كيفية تفسيرها.

2. الدراسة الاستطلاعية:

قصد الوقوف على أهم المصادر أو بالأحرى العوامل الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، إرتأينا القيام بدراسة إستطلاعية لبعض ثانويات ولاية مستغانم قصد مقابلة بعض الأساتذة في التربية و الرياضية و عددهم عشرة (10) أستاذ، قصد الإستفادة منها في الدراسة الأساسية، و قد كان للدراسة الإستطلاعية الأثر الإيجابي في ضبط محاور الدراسة الأساسية كونها أمدتنا بمعلومات إستقيناها من الأساتذة شكلت و رسمت معالم الدراسة الحالية بعد توزيع المقياس و الإستبيان بغية تشخيص الأفكار حول موضوع البحث و أدواته.

صدق المحكمين:

بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال تدريس في معهد التربية البدنية و الرياضة، بلغ عددهم (07) وذلك لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حيث وبعد الاطلاع على المقياسين

الخاصين بالضغوط المهنية وجودة الحياة وكذا محاورها ابدوا موافقتهم على محتويات المقياسين كونهم مناسبين لعنوان البحث وكذلك لمقياسين المراجع السابقة أي محكمين من قبل .

3. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد تفريغ إجابات الأساتذة تم تحديد أهم مسببات الضغوط المهنية و التي جاءت على التوالي:

- نقص المنشآت و المرافق و الوسائل المادية.
- نقص اهتمام التلاميذ بالحصة .
- نقص الراتب الشهري مقارنة مع غلاء المعيشة.
- الزيارات المفاجئة المفتش.
- تدخل الإدارة في كل صغيرة و كبيرة.
- الظروف الاجتماعية و تنقلات الاساتذة

و كلها عوامل قد تساهم في حدوث الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، لما قد يكون لها بالمقابل علاقة بجودة الحياة.

4. متغيرات الدراسة:

تحديد متغيرات البحث: تعتبر المتغيرات أساسية للفرضية، فهي المفاهيم و المواضيع التي يقوم بها الباحث بدراستها وبحثها، وكلمة متغير تتضمن التغيرات التي قد تحدث في قيمتها و تأخذ المتغيرات شكلا معيناً في الفرضية حسب طبيعة العلاقة التي تربطها ببعضها، ويمكن الإشارة إلى أشكال المتغيرات فيما يلي:

المتغير المستقل:

يعرف المتغير المستقل بالمتغير التجريبي أو المعالج فهو العامل المستقل الذي نريد من خلاله قياس النتائج، فالمتغير المستقل الخاص بهذه الدراسة هو: الضغوط المهنية.

المتغير التابع:

و هو ما يتم قياسه لتقييم المتغير المستقل فهو النتيجة و في هذه الدراسة هو: جودة الحياة .

5. مجتمع الدراسة:

هناك عدة تعريفات لمجتمع الدراسة نذكر منها: " هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. لقد تم حصر مجتمع الدراسة الحالية من جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية مستوى ثانوي لولاية مستغانم التابعين لوزارة التربية الوطنية، و قد بلغ حجم مجتمع الدراسة 147 أستاذ حسب المعلومات المستقاة من مديرية التربية لولاية مستغانم للسنة الدراسية 2022/2021 و بذلك يمثلون المجتمع الأصلي للدراسة.

6. عينة الدراسة:

لقد تم إختيار عينة قوامها 36 أستاذ من المجتمع الأصلي للدراسة، كعينة أساسية للدراسة، و قد تم إختيارها بطريقة عشوائية من بين أساتذة و أستاذات مادة التربية البدنية و الرياضية التابعين لولاية مستغانم، و نشير إلى أننا إستثنينا الأساتذة الذين إستفسرناهم في الدراسة الإستطلاعية، و بذلك كانوا خارج الاختيار.

| الرقم | إسم الثانوية | عدد الأساتذة بالثانوية |
|---------|--|------------------------|
| 01 | ثانوية 1 نوفمبر 54-مستغانم | 03 |
| 02 | ثانوية بوعزة عبد القادر كاستور-مستغانم | 03 |
| 03 | ثانوية ولد قابلية صليحة- مستغانم | 02 |
| 04 | ثانوية زروقي الشيخ بن الدين-مستغانم | 04 |
| 05 | ثانوية 5 جويلية-مستغانم | 03 |
| 06 | ثانوية بن قلة التواتي-مستغانم | 03 |
| 07 | ثانوية خميستي محمد-مستغانم | 03 |
| 08 | ثانوية بن زازة مصطفى-مستغانم | 03 |
| 09 | ثانوية العربي عبد القادر-بوقيراط | 03 |
| 10 | ثانوية عبد الباقي بن زيان الشافعي-سيدي علي | 03 |
| 11 | ثانوية عبد الحميد دار عبيد- سيدي علي | 03 |
| 12 | ثانوية أحمد بومهدي - سيدي لخضر | 03 |
| المجموع | 12 ثانوية | 36 أستاذ |

جدول 2: يوضح توزيع أفراد العينة على الثانويات

و بعد التوزيع على كامل الأساتذة تم إسترجاع جميع الإستبيانات.

7. مجالات البحث:

المجال المكاني: اعتمدنا في دراستنا الميدانية على توزيع المقياس على أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمديرية التربية لولاية مستغانم حسب البلديات التالية (مستغانم، بوقيراط، سيدي علي، سيدي لخضر)

المجال الزمني: فيما يخص البحث في المجال النظري فكانت بدايته في أوائل شهر جانفي 2022، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارة المقياس على أساتذة التربية البدنية و الرياضية في بداية شهر مارس و تم جمع هذه الاستمارة خلال نفس الشهر.

8. أداة الدراسة:

بعد الإطلاع على أدبيات الدراسات السابقة المعتمدة في تلك الدراسات تم حصر أهم العوامل التي قد تساهم في حدوث الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية إضافة إلى نتائج الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها تم وضع مقياس

الضغوط المهنية للدكتور محمد حسن علاوي، و مقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية و تم تصميم الاستبيان الذي يحتوي على مقياسين.

1/ مقياس الضغوط المهنية:

وهو الصورة المختصرة من إعداد الدكتور محمد حسن علاوي ، حيث يتكون المقياس في صورته الأولية من (36) فقرة، و ستة عوامل و هي :

- عوامل مرتبطة بالعمل مع تلاميذ المدرسة.
- عوامل مرتبطة بالإمكانيات المالية للمدرسة .
- عوامل مرتبطة بالراتب الشهري.
- عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة.
- عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلمين الآخرين.

وتتراوح الدرجات بين (5-1) درجة للإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس عن طريق وضع علامة ()، حيث وضع الباحث () بدائل للإجابة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) في حال العبارات الموجبة تعطى موافق بشدة =5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1.

توزيع عبارات مقياس الضغوط المهنية على الأبعاد

| أرقام الفقرات التي هي في اتجاه هدف القائمة | أرقام الفقرات التي هي في اتجاه هدف القائمة | أرقام العبارات العوامل |
|--|--|---------------------------|
| 25-1 | 34-1-19-13-8 | العامل الأول |
| 26-14 | 32-20-8-2 | العامل الثاني |
| 21-9 | 33-27-15-3 | العامل الثالث |
| 28-22 | 34-16-10-4 | العامل الرابع |
| 35-5 | 29-23-17-11 | العامل الخامس |
| 24-12 | 36-30-18-6 | العامل السادس |

2/ مقياس جودة الحياة:

وهو الصورة المختصرة من اعداد منظمة الصحة العالمية (1997) ترجمة وتقنين الباحث (عبد المجيد بن صالح حمد المضحى 2017)، حيث يتكون المقياس في صورته الأولية من (26) فقرة، وأربعة ابعاد وهي: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة، وتتراوح الدرجات بين (5-1) درجة للإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس عن طريق وضع علامة ()، حيث وضع الباحث () بدائل للإجابة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير

موافق، غير موافق بشدة) في حال العبارات الموجبة تعطى موافق بشدة = 5، موافق=4، محايد=3، غير موافق=2، غير موافق بشدة=1 . وفي حال العبارات السالبة تعطى العكس.

توزيع عبارات مقياس جودة الحياة على الأبعاد

| م | البعد | أرقام الفقرات التي تقيس البعد | العدد |
|---|--------------------|-------------------------------|-------|
| 1 | الصحة الجسمية | 18-17-16-15-10-4-3-2 | 8 |
| 2 | الصحة النفسية | 26-19-11-7-6-5 | 6 |
| 3 | العلاقة الاجتماعية | 27-22-21-20-1 | 5 |
| 4 | البيئة | 25-24-23-14-13-12-9-8 | 8 |

وصف الإستبيان:

ضم الإستبيان مقياسين تمثلا في:

المحور الأول : الخاص بالضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية (يحتوي على 36 عبارة).

المحور الثاني: الخاص بجودة الحياة لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية (يحتوي على 27 عبارة).

الصدق الظاهري للإستبيان:

بعد حصر المقياسين من خلال الاستبيان و التشاور مع الأستاذ المشرف حولها، تم تقديم لمجموعة من الأساتذة المحكمين الذين يدرسون في التخصص التربوي قصد إعطاء آرائهم في محاور عباراته.

و قد أبدو جميعهم قبولهم كذا عباراته مما جعلنا كطلبة نوظف في الدراسة الحالية.

9. أسلوب المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام مايلى:

قانون النسبة المئوية:

إختبار كا² (إختبار فروق التكرارات)

قانون كا² أو (كا تربيع) أو χ^2 بحيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الأستاذة على

أسئلة الإستبيان:

حيث ت م : التكرارات المشاهدة.

ت ن : التكرارات النظرية.

Σ = مجموع القيم لكل الخلايا

F_0 = التكرارات المشاهدة

F_e = التكرارات النظرية

عند مستوى الدلالة 0.05

درجة الحرية:

هي مجموعة الحالات في المجموعة ناقص واحد (إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن ، 2000، ص 35.) و يرمز لها

بالرمز $D F = N - 1$

N = عدد الفئات.

الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي.

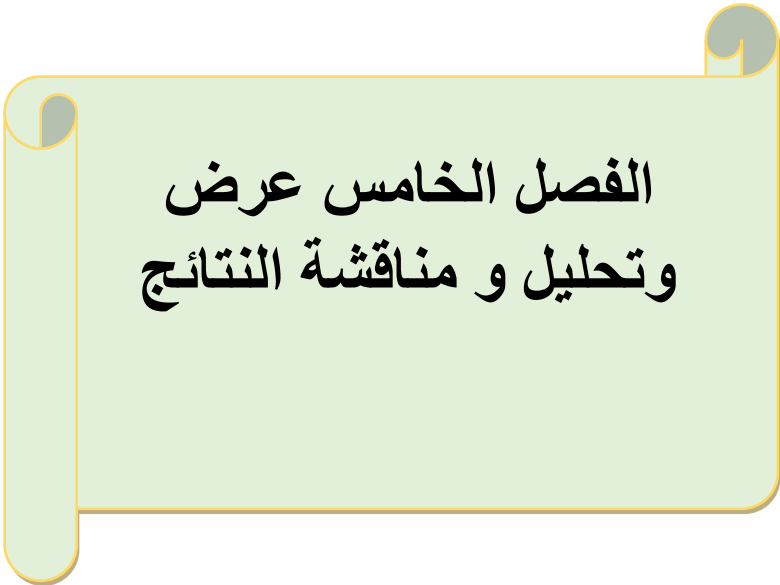
10. صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي لمسناها أثناء إجرائنا للدراسة:

- صعوبة التنقل للمؤسسات التي أختيرت منها عينة الدراسة.
- تفشي وباء كورونا المستجد covid 19 خلال فترة البحث.

خلاصة:

بعد عرض فصل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة و التي تعتبر كمرحلة تمهيدية للمرحلة التطبيقية ذلك بالشروع في إنجاز التحاليل و المناقشات و الإستنتاجات.



**الفصل الخامس عرض
وتحليل و مناقشة النتائج**

تمهيد

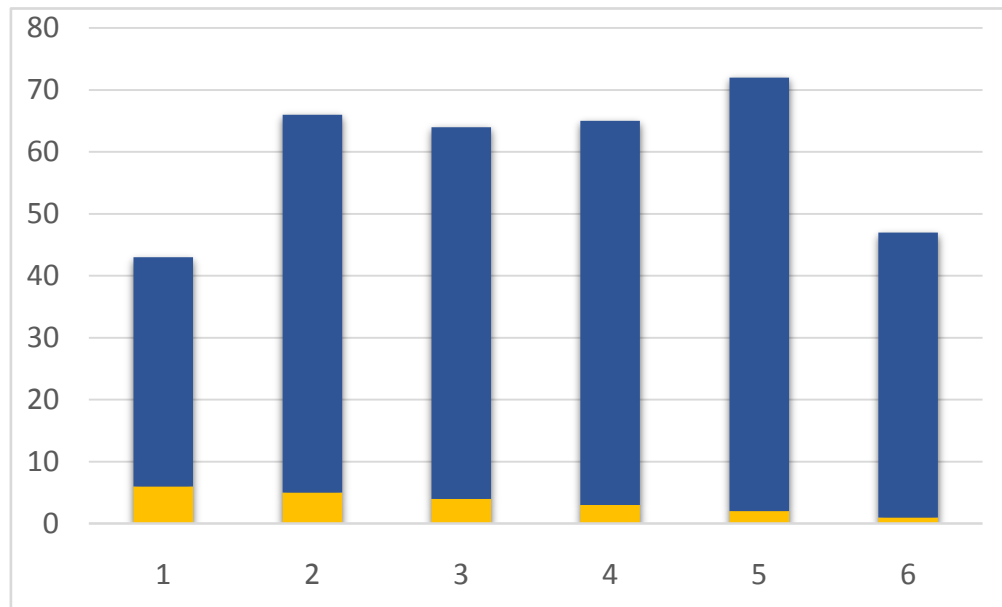
سنتطرق من خلال عرض النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس إلى تحليلها و تفسيرها و مناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة و الفروض التي وضعت للتأكد من مدى تحققها تطابقها مع الواقع.

1. عرض و تحليل النتائج:

1-1- عرض نتائج مقياس الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية:

| العينة | الطرق الإحصائية | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | العامل الرابع | العامل الخامس | العامل السادس | الضغوطات المهنية |
|---|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| أساتذة التربية البدنية و الرياضية ن = 36 | المتوسط الحسابي | 21.43 | 23.14 | 23.65 | 22.12 | 24.33 | 17.20 | 131.87 |
| | الانحراف المعياري | 2.36± | 3.15± | 3.22± | 2.66± | 4.43± | 1.08± | 09.46± |
| | الوسيط | 22 | 24.5 | 26 | 22 | 25 | 17.5 | 137 |
| | الانثناء | 0.59- | 0.82 | 0.64 | 0.66 | 0.75 | 0.25 | 0.21- |
| | النسبة المئوية % | 37.20 | 61.45 | 60.98 | 62.56 | 70.41 | 46.09 | 56.44 |

جدول 3: يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية



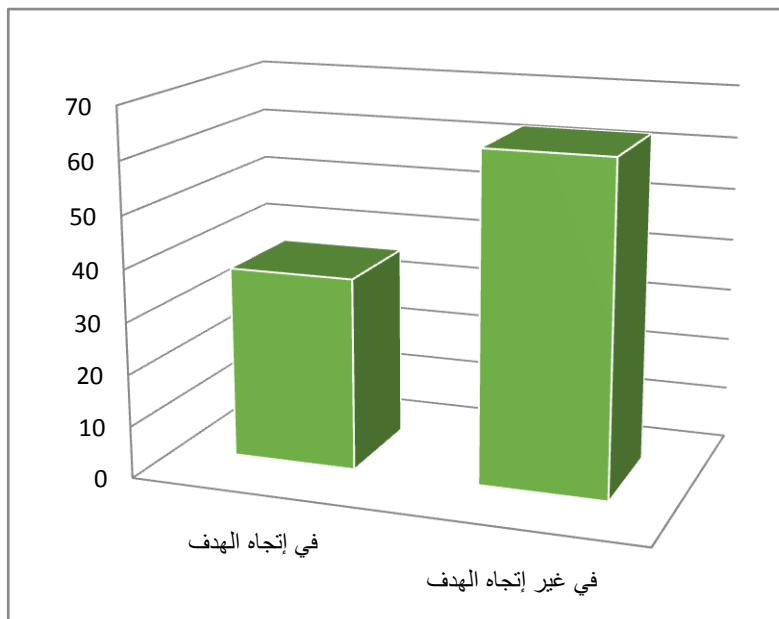
شكل 8: المدرج التكراري للنسب المئوية لعوامل المقياس

العامل الأول: يخص العوامل المرتبطة بعمل المدرس مع التلاميذ و يشمل:

- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (7)، (13)، (31).
- ✓ التلاميذ ليس لهم الدافع للإشتراك في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا و تجعلني عصيبا.
- ✓ يضايقني كثرة تغيب التلاميذ السنة النهائية عن حصص التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (01)، (19)، (25).
- ✓ أشعر بأن التلاميذ لديهم إهتمام واضح بحصة التربية البدنية و الرياضية .
- ✓ ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية .
- ✓ أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على إستفادتهم من حصة التربية البدنية و الرياضية.

| العامل الأول | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 37.20% | 62.80% |

جـ



شكل 9: العوامل المرتبطة بعمل المدرس مع التلاميذ على شكل مدرج تكراري

عرض و تحليل نتائج العامل 01:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 21.43 ، و بانحراف معطري ± 2.36 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته - 0.59 و هي قيمة محصورة ما بين (-3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالي ة في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 62.80 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط

الذي بلغ 22.

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يجدون صعوبة في التعامل مع التلاميذ أثناء الدرس من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

العامل الثاني: يخص العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية و يشمل:

- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (02)، (14)، (20)، (32).
- ✓ الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة .
- ✓ الأدوات و الأجهزة الرياضية بالمؤسسة مناسبة لكي أقوم بعملية على خير وجه.
- ✓ حالة الملاعب بالمؤسسة لا تشجع على التدريس.
- ✓ أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمؤسسة.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (08) ، (26).
- ✓ الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاك الرياضي غير كافية.
- ✓ الإمكانيات الرياضية مناسبة الأعداد التلاميذ.

| العامل الأول | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 61.45% | 38.55% |

ج

عرض و تحليل نتائج العامل 02:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 23.14، و بانحراف معطري ± 3.15 ، مما يبين أن النتائج متشعبة نوعا ما حول متوسطها الحسابي و ذلك بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.82 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، + 3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 61.45% و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي

بلغ 24.5.

شكل 10: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانيات المادية

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية لديهم نقص فيما يخص الأجهزة و الإمكانيات داخل مؤسساتهم و هذا ما يؤثر سلبا على الإخراج الجيد للدرس و مما يؤدي بالأستاذ إلى أن تكون لديه ضغوط نفسية و مهنية تؤثر عليه سلبا.

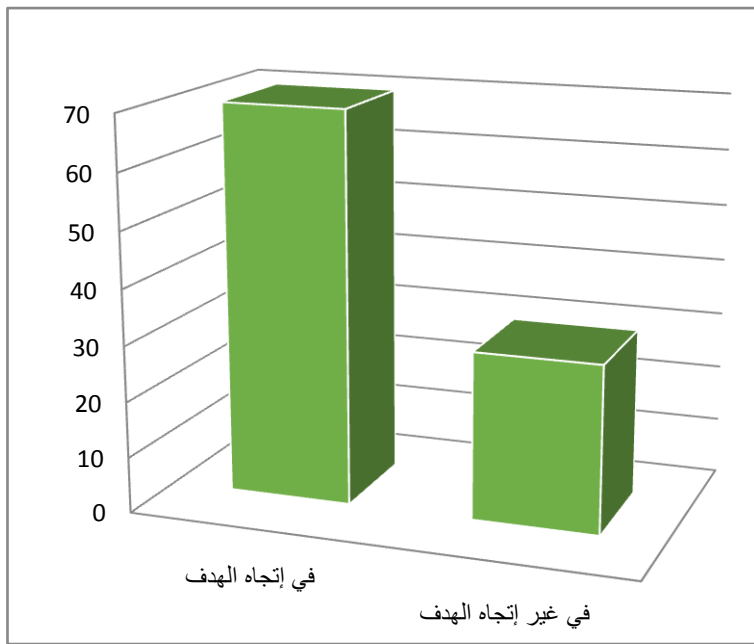
العامل الثالث: يخص العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرس و يشمل:

- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (03)، (15)، (27)، (33).

- ✓ راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجباتي.
- ✓ مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.
- ✓ أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.
- ✓ الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (09)، (21).
- ✓ راتبي بمفرده يكفي حاجات الضرورية.
- ✓ أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة إلى مرتبي.

| العامل الثاني | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 60.98% | 39.02% |

جـ



عرض و تحليل نتائج العامل 03:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 23.65 ، و بانحراف معياري ± 266 ، مما يبين أن النتائج غير متمركزة حول متوسطها الحسابي و ذلك بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.66 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 60.98 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 26.

شكل 11: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة

التربية البدنية و الرياضية يجمعون على أن الراتب الشهري الذي يتقاضونه لا يكفيهم لمصاريف الحياة اليومية و هذا ما يسبب لمدرسي التربية البدنية و الرياضية ضغوط في حياتهم اليومية و ضغوط في حياتهم المهنية مما تنعكس سلبا على الأداء الحسن لمهتهم التربوية .

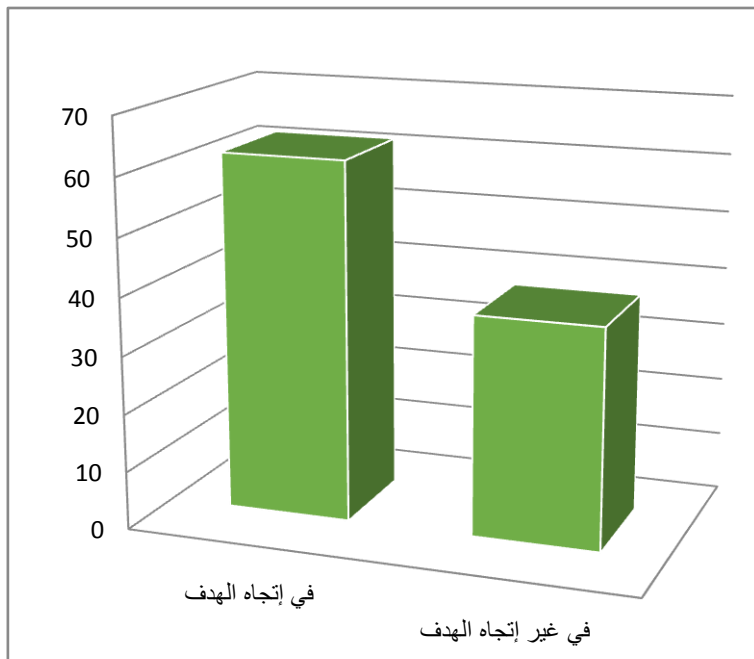
العامل الرابع: يخص العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش و يشمل:

- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (10)، (22)، (28)، (34).
- ✓ يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية و إهمال الجوانب الإيجابية في عملي.

- ✓ المفتش يمنحني فرصة للمناقشة و يسعى جاهدا لمساعدتي.
- ✓ أسلوب التفتيش الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
- ✓ إصرار المفتش على ضرورة إتباع المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف : (04)، (16)، ، .
- ✓ الزيارات المفاجئة للمفتش تسبب لي القلق.
- ✓ توجيه المفتش لي لا يتأسس على أسس موضوعية.

| العامل الرابع | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 62.56% | 37.44% |

ج



عرض و تحليل نتائج العامل 04:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 22.12، و بانحراف مع طري ± 2.66 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و لكن بدرجة أقل بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.66 و هي قيمة محصورة ما بين (-3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 62.56 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 22.

شكل 12: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يجمعون على أن المفتش المدرسي التربوية البدنية و الرياضية لا يشكل أي ضغط مهني بالإضافة إلى أن معظم الأساتذة يفضلون طريقة المفتش في الإشراف التربوي لأنها تغدهم و تترك لهم المجال للإبداع لديهم مما ينعكس إيجابيا على الأداء الحسن لمهتهم التربوية.

العامل الخامس 05: يخص العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة و يشمل:

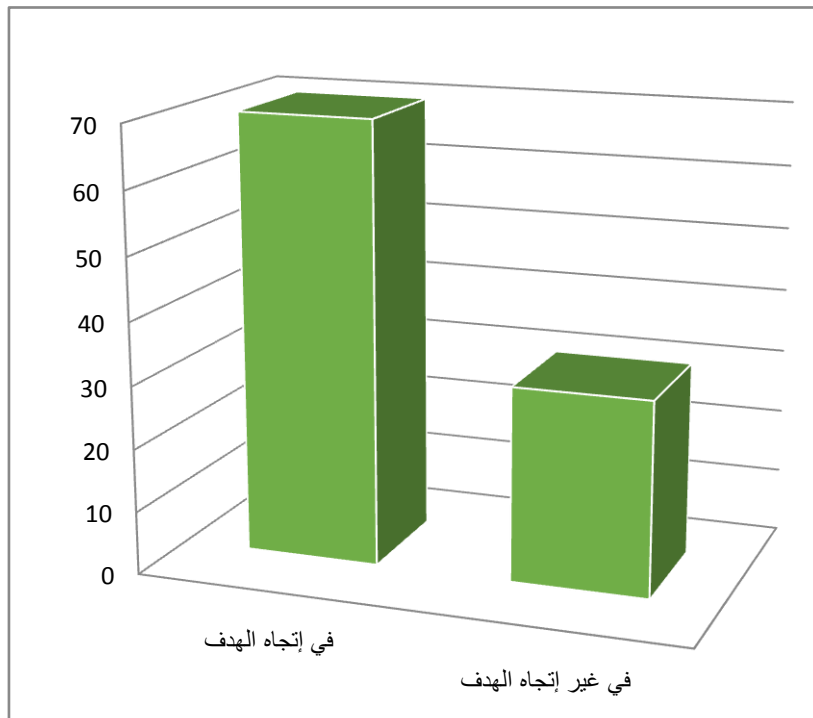
- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (05)، (29)، (35).
- ✓ أشعر بأن مدير الثانوية يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
- ✓ إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية و الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.

- ✓ مدير الثانوية يمنحني قدرا كبيرا من السلطة و الحرية للقيام بعملتي.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (11) ، (17)، (23).
- ✓ رأيي غي مهم لمدير التربية.
- ✓ مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي.
- ✓ أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به .

| العامل الخامس | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 70.41% | 29.59% |

ج

عرض و تحليل نتائج العامل 05:



بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 24.33، و بانحراف مع طري ± 4.43 ، مما يبين أن النتائج غير متمركزة حول متوسطها الحسابي بالمقارنة مع العامل الأول و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته - 0.75 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة | البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 70.41 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 25 .

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يجمعون على أن الإدارة تعطي اهتمام الأساتذة التربية البدنية و الرياضية لأن الإداريون بدورهم يعطون اهتمام لحصة التربية البدنية و الرياضية و حتي الميزانية المخصصة هي جيدة بالمقارنة مع الميزانيات الأخرى و هذا ما يؤثر إيجابيا على أحاسيس المدرسين مما يشكل محفز على العطاء.

العامل السادس: يخص العوامل المرتبطة بالعلاقة مع المدرسين الآخرين و يشمل:

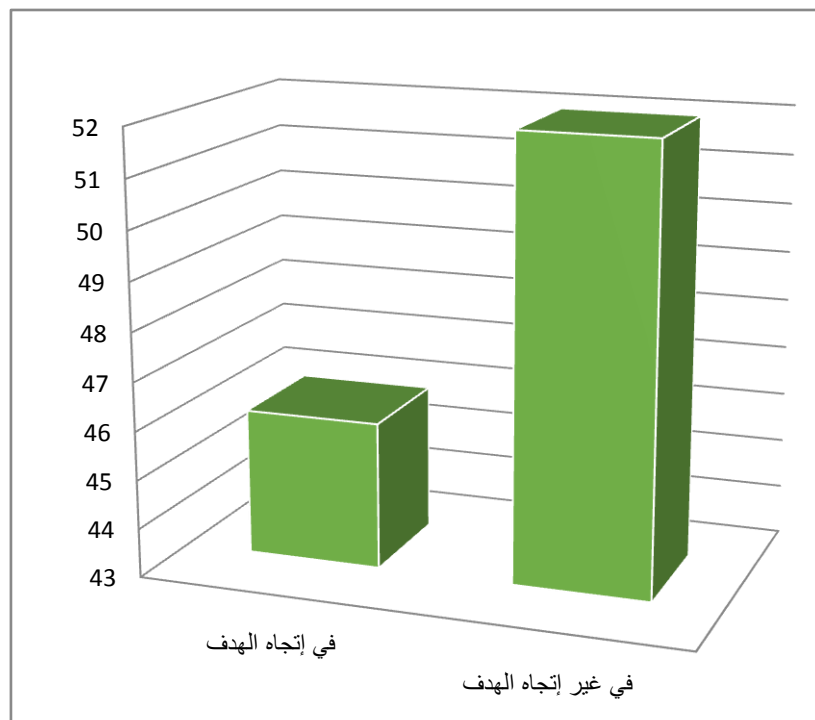
- ✓ العبارات في إتجاه الهدف: (12) ، (24).
- ✓ أشعر بأن العلاقات بيني و بين معظم المدرسين وثيقة جدا.

شكل 13: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة

- ✓ معظم المدرسين يقدرّون قيمة عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (06)، (18)، (30)، (36).
- ✓ مناخ العمل في ثانويتي يتميز بالخلافات بين المدرسين و هو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
- ✓ يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية و الرياضية في ثانويتي.
- ✓ نضرة بعض المدرسين المدرس التربية البدنية و الرياضية نظرة غير عادلة
- ✓ أشعر بوجود تباعد بيني و بين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالثانوية .

| العامل السادس | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 46.09% | 53.91% |

ج



عرض و تحليل نتائج العامل 06:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 17.20، و بانحراف مع ظري ± 1.08 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.36 وهي قيمة محصورة ما بين (- 3، + 3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 46.09% و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 17.5 .

شكل 14: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المدرسين الآخرين

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية لا يجدون صعوبة في ا لتعامل مع زملائهم الآخرين من المدرسين لبقية المواد الأخرى و بالعكس تربطهم علاقات حسنة مما تعطيهم الرغبة في العمل من خلال تقديم حصة التربية البدنية و الرياضية في أحسن صورة الاستفادة للتلاميذ منها.

إستنتاج:

لقد حاولنا من خلال دراستنا لموضوع الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي التعرف على أهم العوامل التي من شأنها أن تساهم في حدوث الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و على علاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم

و من خلال مناقشة العوامل السابقة المكونة لمقياس الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و بالرجوع إلى الجدول أعلاه رقم (04) يتجلى للباحث أن قيمة المتوسط الحسابي للضغوط المهنية 143.95 و بانحراف معطري ± 10.05 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسط ها الحسابي، كما بلغت قيمة الإلتواء - 0.014 و هي منحصرة ما بين ما بين (- 3 ، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج إلى جانب أن العينة متجانسة فيما بينها من خلال النتائج الإحصائية وقد بلغت النسبة المئوية 60.51 %، وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يعانون من ضغوط مهنية عالية في حياتهم المهنية مما تؤثر سلبا على حياتهم اليومية و على شخصيتهم بصفة عامة.

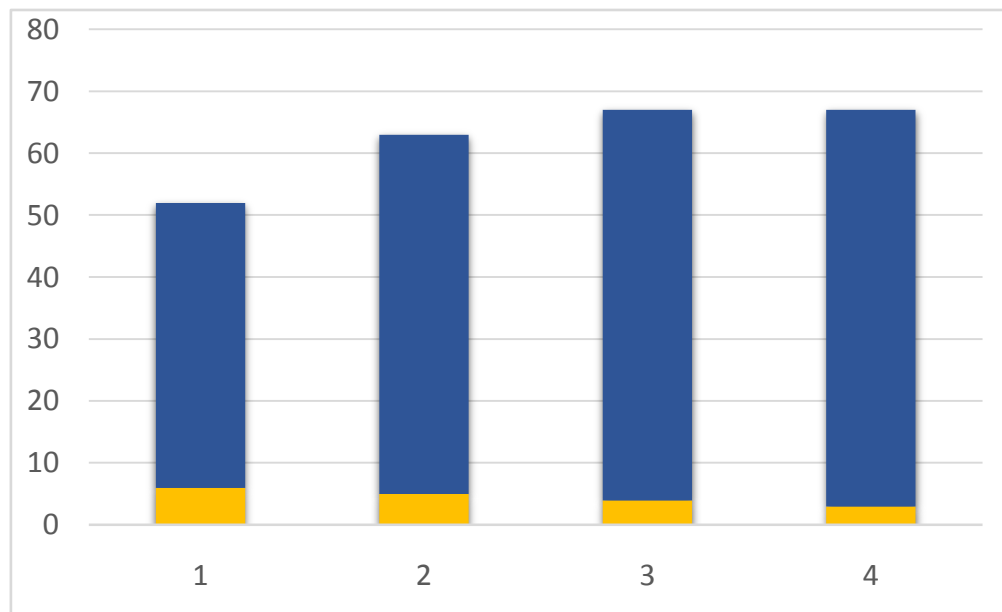
الإستنتاج:

نستخلص من خلال هذه النتائج أن معظم أساتذة التربية البدنية و الرياضية غير راضون عن ظروف العمل بمؤسستهم بسبب الضغوط التي يواجهونها.

2-1- عرض نتائج مقياس جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية:

| العينة | الطرق الإحصائية | العامل الأول | العامل الثاني | العامل الثالث | العامل الرابع | جودة الحياة |
|---|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| أساتذة التربية البدنية و الرياضية ن = 27 | المتوسط الحسابي | 18.41 | 19.65 | 21.42 | 21.50 | 80.98 |
| | الإنحراف المعياري | ± 1.91 | ± 2.85 | ± 2.05 | ± 2.22 | ± 9.03 |
| | الوسيط | 21 | 23 | 24 | 23.5 | 91.50 |
| | الإلتواء | 0.15 | 0.78 | 0.70 | 0.83 | 0.11- |
| | النسبة المئوية % | 70.5 | 58.83 | 63.10 | 64.60 | 56.44 |

جدول 11: يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية لمقياس جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية



شكل 18: المدرج التكراري للنيب المنوية لعوامل المقياس

العامل الأول: يخص العوامل المرتبطة بالصحة الجسمية للأستاذ و يشمل:

✓ العبارات في إتجاه الهدف: (2)، (10)، (15)، (16)، (18)

✓ اشعر بالرضا عن حالتي الصحية

✓ لدي الطاقة الكافية للقيام بواجبات حياتي اليومية

✓ قادر على الحركة والتجول

✓ أستيقظ من نومي و أنا اشعر بالراحة

✓ راضي عن قدرتي على أداء نشاطاتي الحياتية اليومية

✓ أنا راضي عن قدرتي في العمل

✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (3)، (4)

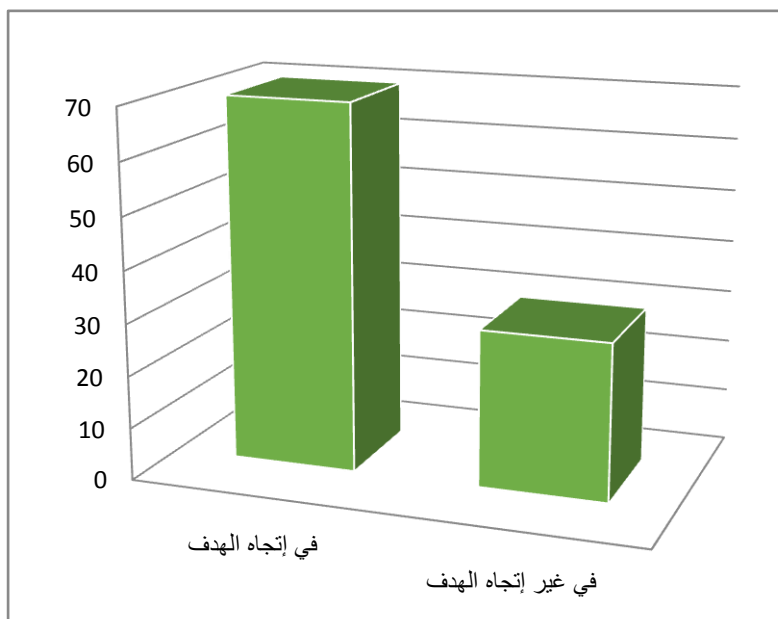
✓ طبيعة جسمي تعيقني عن عمل ما أريد

✓ اشعر أن حالتي الصحية لا تساعدني على انجاز أعمالي اليومية.

| العامل الأول | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|--------------|----------------|--------------------|
|--------------|----------------|--------------------|

| | | |
|----------------|-------|-------|
| النسبة المئوية | %70.5 | %29.5 |
|----------------|-------|-------|

ج



شكل 18: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية

عرض و تحليل نتائج العامل 01:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 18.41 ، و بانحراف مع طاري ± 1.91 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته - 0.15 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، + 3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 46.5 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 21

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية غير قادرين على انجاز واجباتهم اليوميه إلا أنهم يشعرون بالرضا عن الذي يقدموه

العامل الثاني: يخص العوامل المرتبطة بالصحة النفسية و يشمل:

✓ العبارات في اتجاه الهدف: (05)، (06)، (07)، (11)، (19)

✓ استمتع بحياتي

✓ اشعر بان حياتي لها معنى

✓ لدي القدرة على التركيز

✓ أتقبل مظهري الجسدي

✓ أشعر بالرضا عن نفسي .

✓ العبارات في غير اتجاه الهدف:(26).

✓ أشعر بالحزن و الاكتئاب و القلق

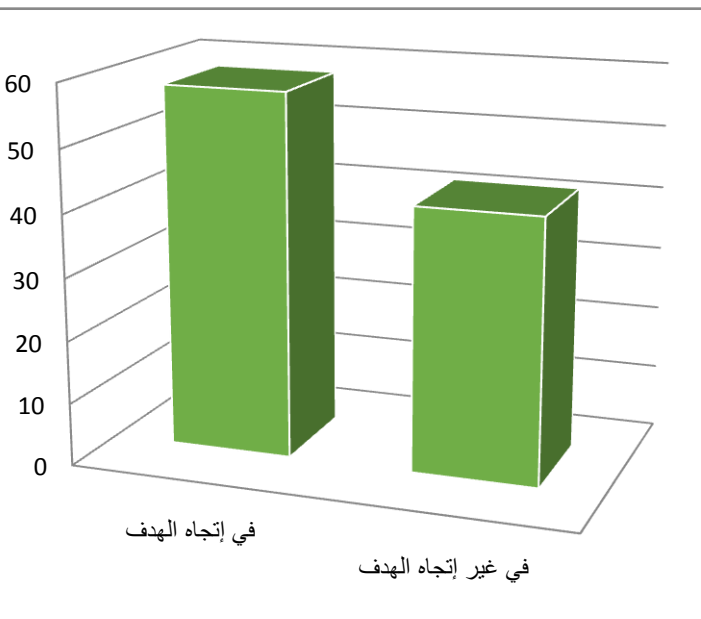
| العامل الثاني | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | %58.83 | %41.17 |

ج

عرض و تحليل نتائج العامل 02:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 19.65، و بانحراف معطري ± 2.85 ، مما يبين أن النتائج متشعبة نوعا ما حول متوسطها الحسابي و ذلك بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.78 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، + 3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت %58.83 و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي

بلغ 23.



شكل 19: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة ال التربية البدنية و الرياضية لديهم رضا عن مظهرهم و عن صحتهم إلا أنهم يعانون من الاكتئاب و الحزن و القلق.

العامل الثالث: يخص العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية و يشمل:

✓ العبارات في إتجاه الهدف: (1)، (21)، (22).

✓ أتمتع بحياة جيدة

✓ أشعر بالرضا عن الدعم الذي تقدمه لي أسرتي

✓ راضي بالدعم الاجتماعي الذي يقدمه لي أصدقائي

العبارات في غير إتجاه الهدف: (20)، (27)

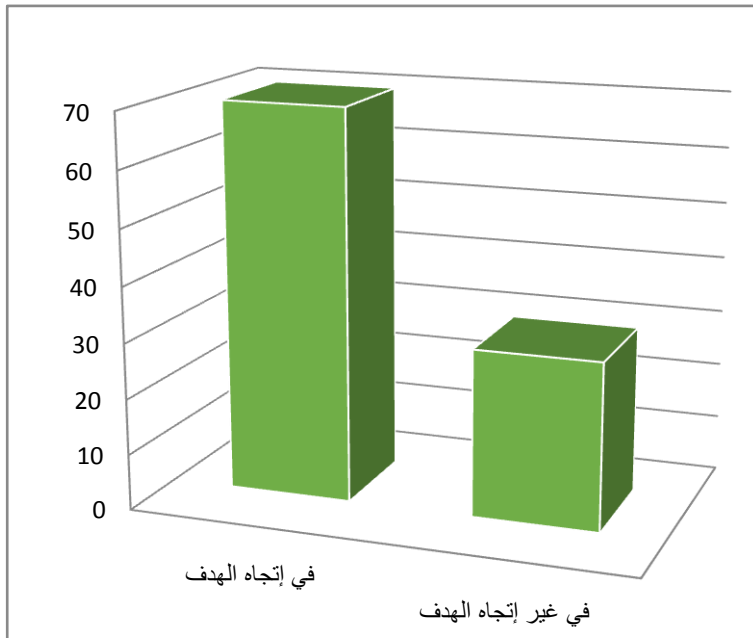
✓ أنا راضي عن علاقتي الشخصية

✓ أنا قادر على بناء علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين

جدول 14: العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرس

| العامل الثاني | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 63.10% | 36.90% |

عرض و تحليل نتائج العامل 03:



شكل 20: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 21.42 ، و بانحراف معياري ± 2.05 ، مما يبين أن النتائج غير متمركزة حول متوسطها الحسابي و ذلك بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.70 و هي قيمة محصورة ما بين (- 3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 63.10 % و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 24.

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة ال التربية البدنية و الرياضية يجمعون على راضين عن الدعم الذي يتلقونهم من العائلة و الأصدقاء ، إلا أنهم ضعف في تكوين العلاقات الاجتماعية.

العامل الرابع: يخص العوامل المرتبطة بالبيئة و يشمل:

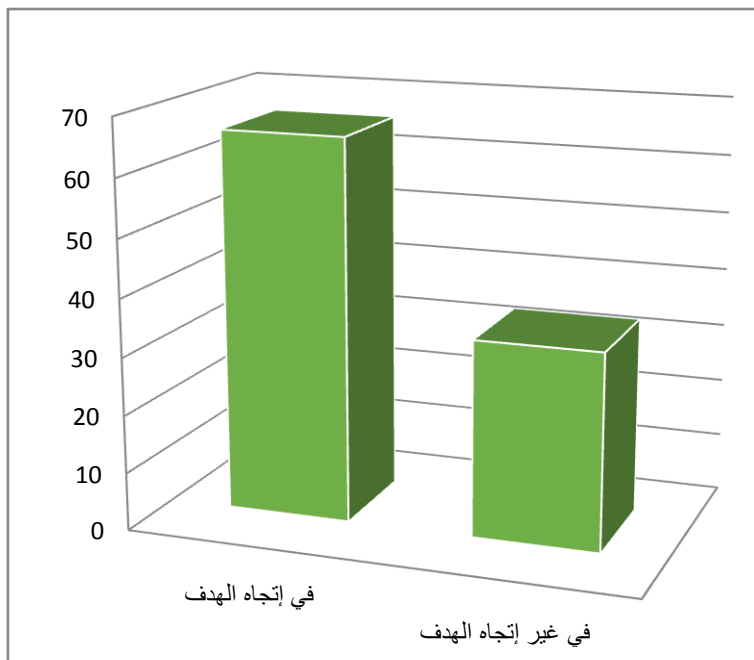
✓ العبارات في إتجاه الهدف: (12) ، (24).

✓ أنا راضي عن علاقتي الشخصية.

- ✓ معظم المدرسين بالثانوية يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ العبارات في غير إتجاه الهدف: (8)،(09)،(13)،(14)،(23)، (25)
- ✓ الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
- ✓ راتبه بمفرده يكفي حاجات الضرورية.
- ✓ مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا و تجعلني عصيبا.
- ✓ الأدوات و الأجهزة الرياضية بالثانوية غير مناسبة لكي أقوم بعمله على خير وجه
- ✓ أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به
- ✓ أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية و الرياضية.

| العامل الرابع | في إتجاه الهدف | في غير إتجاه الهدف |
|----------------|----------------|--------------------|
| النسبة المئوية | 64.60% | 35.40% |

ج



شكل 21: المدرج التكراري للعوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش

عرض و تحليل نتائج العامل 04:

بلغ المتوسط الحسابي في هذا العامل 21.50، و بانحراف مع طوي ± 2.22 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و لكن بدرجة أقل بالمقارنة مع العامل الأول، و بحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته 0.83 و هي قيمة محصورة ما بين (-3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث و بحساب النسبة المئوية لهذا العامل فقد بلغت 64.60% و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط الذي بلغ 23.5.

و مما سبق يستطيع الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالضغط في العمل و في تنظيم التلاميذ نظرا للاكتظاظ الذي أكد عليه الأغلبية بالإضافة إلى نقص الراتب الشهري.

استنتاج:

لقد حاولنا من خلال دراستنا لموضوع الضغوط المهنية و علاقتها بجودة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي التعرف على أهم العوامل التي من شأنها أن تساهم في حدوث الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و على علاقتها بمستوى جودة الحياة لديهم

- و من خلال مناقشة العوامل السابقة المكونة لمقياس الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و بالرجوع إلى الجدول أعلاه رقم (04):

يتجلى للباحث أن قيمة المتوسط الحسابي للضغوط المهنية 143.95 و بانحراف مع طوري ± 10.05 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي، كما بلغت قيمة الإلتواء - 0.014 و هي منحصرة ما بين ما بين (- 3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج إلى جانب أن العينة متجانسة فيما بينها من خلال النتائج الإحصائية وقد بلغت النسبة المئوية 60.51 %، و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يعانون من ضغوط مهنية عالية في حياتهم المهنية مما تؤثر سلبا على حياتهم اليومية و شخصيتهم .

- و من خلال مناقشة العوامل السابقة المكونة لمقياس جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و بالرجوع إلى الجدول أعلاه رقم (11):

يتجلى للباحث أن قيمة المتوسط الحسابي للضغوط المهنية 80.98 و بانحراف مع طوري ± 9.03 ، مما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي، كما بلغت قيمة الإلتواء - 0.11 و هي منحصرة ما بين ما بين (- 3، +3) و هذا ما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج إلى جانب أن العينة متجانسة فيما بينها من خلال النتائج الإحصائية وقد بلغت النسبة المئوية 56.44 %، و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية يعانون من نقص جودة الحياة مما تؤثر سلبا على حياتهم اليومية و الشخصية.

2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى: توجد ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها من خلال رؤية أفراد عينة البحث إزاء الضغوط المهنية وذلك من خلال أسئلة المقياس الأول حيث أن معظم الأساتذة يتعرضون لضغوط مهنية على مستوى المؤسسات التي يعملون بها ، تكون متعلقة بالإمكانات المادية بالمدرسة، بالراتب الشهري، بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة من جهة و بين الأستاذ و زملاء من جهة أخرى، و بالإشراف التربوي... إلخ، و هذا ما أكدت عليه دراسة الباحث سمايلي محمود (2007) و دراسة الباحث بن حامد محمد (2007-2008) و كذا دراسة العرابوي سحنون، حيث أثبتت هذه الدراسات أن هذه العوامل تشكل مصادر ضغوط العمل لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية مع الاختلاف في بعض المتغيرات الخاصة بالبيئة المدرسية و المتغيرات الفردية و بذلك فإن الفرضية الأولى قد تحققت.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية: يتمتع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بجودة في الحياة.

من خلال رؤية أفراد عينة البحث للرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية من خلال أسئلة ال مقياس الثاني حيث أن معظم الأساتذة لا يتمتعون بجودة حياة في ظل الضغوط المهنية التي يتعرضون لها أثناء مزاولتهم مهامهم التربوية .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين للضغوط المهنية و مستوى جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال رؤية أفراد عينة البحث إزاء العلاقة بين الضغوط المهنية و جودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من خلال المقياسين و علاقة بينهما حيث أن معظم الأساتذة يرون أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للضغوط المهنية بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

الإستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها و في حدود عينة البحث و في إطار المعالجة الإحصائية نستنتج ما يلي:

- ✓ أغلب الأساتذة يتعرضون لضغوط المهنية على مستوى المؤسسات التي يعملون بها، تكون بالإمكانات المادية بالمدرسة ، بالراتب الشهريالخ.
- ✓ أغلب الأساتذة لا يتمتعون بجودة الحياة في ظل الضغوط المهنية.
- ✓ هناك علاقة ارتباطيه و هذا يعني انه كلما زاد مستوى الضغوط المهنية ينخفض مستوى جودة الحياة.

الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

1. الإقتراحات:

بعد الإطلاع على أهم الضغوطات المهنية و النفسية و التي لها علاقة بجودة الحياة للأستاذ أثناء تفعيل حصة التربية البدنية و التي تحول دون تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و في الطور الثانوي بالتحديد و لذلك تم صياغة بعض الإقتراحات و بعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في مثل هذه المواضيع الهامة و التي ندرجها في ما يلي:

- ✓ توفير طرق الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءته.
- ✓ القيام بمراجعة دورية و تقييم مستمر للضغط النفسي عن طريق.
- ✓ كشف مستويات الضغط و تشخيص أسباب ارتفاعه و انخفاضه.
- ✓ الكشف عن المستويات المعتدلة و البحث عن العوامل المسببة في إحداث الضغط النفسي.
- ✓ توفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية برفع الراتب الشهري لتحسين ظروفه المعيشية .

خاتمة

خاتمة

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن علاقة الضغوط المهنية بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية في الطور الثانوي و قد شملت بيئة عمل الأستاذ من خلال تعامله مع عدة عوامل و معوقات تمثل ضغوط مهنية كان لها الأثر السلبي على جودة الحياة الأستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، و من أهم هذه العوامل ما كان خارجيا مثل افتقار غالبية المؤسسات التربوية للهياكل و المنشآت الرياضية، و كذا انعدام الوسائل و الأدوات الرياضية بها و التي يحتاج إليها الأستاذ و التلميذ معا في الوصول إلى أحسن النتائج، صف إلى ذلك أن الحجم الساعي لبرنامج الأستاذ و توزيعه عبر برنامج العمل الأسبوعي للأستاذ يعتبر غير مرضي و غير ملائم لتحقيق الأهداف المرجوة من برنامج المادة، زيادة على ذلك ضعف معامل المادة الذي لا يحفز الأستاذ و لا المرؤوسين و لا حتى التلاميذ على الاهتمام بها، وكذلك نقص المتابعة الإدارية للمؤسسة فيما يتعلق بالنقائص، المعاملة التسلطية و التعسفية من طرف مدراء المؤسسات و غياب الحافز المادي و المعنوي، عشوائية التقييم و الترقيات.. الخ.

فالتعامل مع ضغوط مهنة التدريس أهم بكثير من التصدي لظاهرة ضغوط ا (أرزقي، 1997) لعمل عامة، و ذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط المهنية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي، و التي تتميز بحالات التشاؤم و اللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد و قلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته.

إذ يعتبر مجال العمل من أهم المجالات التي ينبغي أن يحقق فيها العامل أكبر قدر ممكن من التوافق في عمله و الرضا فيه و الطمأنينة و العطاء المهني الذي يجعله غير مهممل، فللرضا الوظيفي ما هو إلا تجميع للظروف النفسية و الفسيولوجية و البيئية التي تحيط علاقة الموظف بزملائه و رؤسائه و تتوافق مع شخصيته و التي تجعله يقول بصدق أنا سعيد بعلمي.

و يمكننا القول أن النتائج المتوصل إليها لا بد أن تكون منار المسؤولين و المختصين القائمين على التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية لتأخذ مأخذ الجد و الحزم و الاهتمام الكافي لشخص أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- boudarene, M. le stress entre bien être et souffrance. Alger: Berti.
- .France, Paris .p 235 gestion-2 edition-press universitaire : .(1996) .Dominique Roux-Daniel Soulié
- insatisfaction au travail DEA-psychologie 'études de l1 à Contribution .(1984) .Hassani Chihab Eddine .Alger'd Alger: université .Industrielle
- .Berti :Alger .p 101 être et souffrance le stress entre bien .(2005) .Mahmoud boudarene
- أمين أنور الخولي. (1997). تأليف أصول التربية البدنية (الإصدار ط 3، صفحة 13). دار الفكر العربي.
- سمايلى محمود. (2007). الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني العاملين بمؤسسات التعليم الثانوي.
- شعبان علي حسين السبسي. (2002). تأليف أسس السلوك الإنساني بين النظرية و التطبيق (صفحة 356). مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- طه، عبد العظيم حسين. (2006). إدارة الضغوط التربوية و النفسية. الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- علي عسكر. (1988). تأليف علي عسكر أحمد عبد الله، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية (الإصدار مجلة دراسة الخليج و الجزير العربية، المجلد السادس عشر، صفحة 14). الكويت: جامعة الكويت.
- علي عسكر. (2003). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. تأليف ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الإصدار ط 3، صفحة 14). الكويت: دار الكتاب الحديث.
- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية الطبعة 1. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.
- كوريلي مريم. (2009). دور مركز التحكم و بعض المتغيرات الشخصية في تفسير ضغط مهنة التدريس و مصادره عند أساتذة التعليم الثانوي. جامعة الجزائر: رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي،
- جامعة الجزائر رسالة ماجستير 1997 محددات الرضا المهني معنى العمل عند العمال الجزائريين
- محمد بن حامد. (2008-2007). مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: جامعة الجزائر.
- مصطفى عشوة. (1992). تأليف أسس علم النفس الصناعي التنظيمي (صفحة 135). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- هارون توفيق الرشيد. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. مصر: مكتبة الأنجلومصرية للنشر و التوزيع.

المراجع باللغة الفرنسية

- boudarene, M. le stress entre bien être et souffrance. Alger: Berti.
- .France, Paris .p 235 gestion-2 edition-press universitaire : .(1996) .Dominique Roux-Daniel Soulié
- insatisfaction au travail DEA-psychologie 'études de l1 à Contribution .(1984) .Hassani Chihab Eddine .Alger'd Alger: université .Industrielle

.Berti :Alger .p 101 être et souffrance le stress entre bien .(2005) .Mahmoud boudarene

أمين أنور الخولي. (1997). تأليف أصول التربية البدنية (الإصدار ط 3، صفحة 13). دار الفكر العربي.

سمايلى محمود. (2007). الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مستشاري التوجيه المدرسي والمهني العاملين بمؤسسات التعليم الثانوي.

شعبان علي حسين السيسي. (2002). تأليف أسس السلوك الإنساني بين النظرية و التطبيق (صفحة 356). مصر: المكتب الجامعي الحديث.

طه، عبد العظيم حسين. (2006). إدارة الضغوط التربوية و النفسية. الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.

علي عسكر. (1988). تأليف علي عسكر أحمد عبد الله، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية (الإصدار مجلة دراسة الخليج و الجزيرة العربية، المجلد السادس عشر، صفحة 14). الكويت: جامعة الكويت.

علي عسكر. (2003). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. تأليف ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الإصدار ط 3، صفحة 14). الكويت: دار الكتاب الحديث.

فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية الطبعة 1. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.

كوريلي مريم. (2009). دور مركز التحكم و بعض المتغيرات الشخصية في تسبير ضغط مهنة التدريس و مصادره عند أساتذة التعليم الثانوي. جامعة الجزائر: رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي.

جامعة الجزائر رسالة ماجستير 1997 محددات الرضا المهني معنى العمل عند العمال الجزائريين

محمد بن حامد. (2007-2008). مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: جامعة الجزائر.

مصطفى عشوة. (1992). تأليف أسس علم النفس الصناعي التنظيمي (صفحة 135). الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

هارون توفيق الرشدي. (1999). الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها. مصر: مكتبة الأنجلومصرية للنشر و التوزيع.

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة المقياس

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية فرع النشاط البدني الرياضي التربوي، تحت عنوان " الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي " الموسم الدراسي: 2021/2020 .

نتقدم إلى سيادتكم بملء هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث و أعلمكم أن الهدف من هذه الاستمارة هو إثراء و توسيع مجالات البحث العلمي، و المعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية و العناية، لذا نرجو منكم ملء الاستمارة بموضوعية ، و أخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

ملاحظة:

ضع علامة (x) في المكان الخانة المناسبة .

مقياس الضغوط المهنية

| رقم | عبارة السؤال | درجة قليلة جدا | درجة قليلة | درجة متوسطة | درجة كبيرة | درجة كبيرة جدا |
|-----|---|----------------|------------|-------------|------------|----------------|
| 01 | اشعر بان التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربة البدنية و الرياضية. | | | | | |
| 02 | الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا أو تكاد غير موجودة. | | | | | |
| 03 | راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجبي. | | | | | |
| 04 | الزيارات المفاجئة للمفتش تسبب لي القلق. | | | | | |
| 05 | اشعر بان مدير الثانوية يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي. | | | | | |
| 06 | مناخ العمل في ثانويتي يتميز بالخلافات بين المدرسين و هو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق. | | | | | |
| 07 | التلاميذ ليس لهم الدافع للاشتراك في حصة التربية البدنية و الرياضية. | | | | | |
| 08 | الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية. | | | | | |
| 09 | راتبي بمفرده يكفي حاجات الضرورية. | | | | | |
| 10 | يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية و إهمال الجوانب الايجابية في عملي. | | | | | |
| 11 | رأبي غير مهم لمدير الثانوية. | | | | | |
| 12 | اشعر بان العلاقات بيني و بين معظم المدرسين وثيقة جدا. | | | | | |
| 13 | مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا و تجعلني عصبيا. | | | | | |
| 14 | الأدوات و الأجهزة الرياضية بالثانوية غير مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه. | | | | | |
| 15 | مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب. | | | | | |
| 16 | توجيه المفتش لي لا يتأسس على أسس موضوعية. | | | | | |
| 17 | مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي. | | | | | |
| 18 | يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية في ثانويتي. | | | | | |
| 19 | ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|---|
| | | | | | 20 | حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس |
| | | | | | 21 | احصل على حوافز مادية لا بأس بها إضافة لمرتبي. |
| | | | | | 22 | المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة و يسعى جاهدا لمساعدتي. |
| | | | | | 23 | اشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به |
| | | | | | 24 | معظم المدرسين بالثانوية يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية و الرياضية. |
| | | | | | 25 | أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية و الرياضية. |
| | | | | | 26 | الإمكانات الرياضية بالثانوية مناسبة لأعداد التلاميذ. |
| | | | | | 27 | اشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب. |
| | | | | | 28 | أسلوب المفتش الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي. |
| | | | | | 29 | إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية في نهاية اليوم الدراسي. |
| | | | | | 30 | نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية البدنية و الرياضية نظرة غير عادلة. |
| | | | | | 31 | يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنة النهائية عن حصص التربية البدنية و الرياضية. |
| | | | | | 32 | أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانات الرياضية بالثانوية. |
| | | | | | 33 | الراتب الذي احصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد. |
| | | | | | 34 | إصرار المفتش على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق. |
| | | | | | 35 | مدير الثانوية يمنحني قدرا كبيرا من السلطة و الحرية للقيام بعملتي. |
| | | | | | 36 | اشعر بوجود تباعد بيني و بين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالثانوية |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد علوم و تقنيات نشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

تحية وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في تحكيم عبارات مقياسي الضغوط المهنية و جودة الحياة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.

الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي .

عنوان البحث : "الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لولاية مستغانم".

الدرجة العلمية: درجة الماستر.

المشرف: الدكتور. أحمد بن قلاوز تواتي .

الطالبين :

بسالمة توفيق

هواري توفيق

الهدف من استطلاع الرأي : تحكيم مقياسي الضغوط المهنية و جودة الحياة موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

- مدى مناسبة العبارات المقترحة.
- إضافة بعض العبارات التي ترونها مناسبة و التي من شأنها إثراء المقياسين.
- حذف أو تعديل بعض العبارات غير المناسبة.

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

- جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
- معهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية و رياضية
- - مستغانم -

• قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس

- في موضوع : " الضغوط المهنية و علاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي لولاية مستغانم "
- تحت إشراف : أ.د/ احمد بن قلاوز تواتي.
- من إعداد الطالبان : بسالمة توفيق / هواري توفيق.

| الاسم و اللقب | الرتبة العلمية | الجامعة |
|------------------|------------------|-----------------------------------|
| بو مسجد | أ . دكتور | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |
| بلكبيش قادة | أ . دكتور | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |
| كوتشوك سيدي محمد | استاذ تعليم عالي | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |
| حرباش ابراهيم | استاذ محاضر أ | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |
| كوحلي كمال | أ . دكتور | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |
| بن صابر | أ . دكتور | جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم |