

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

بحث وصفي بالطريقة المسحية أجري على بعض ثانويات ولاية مستغانم

تحت إشراف الدكتور :

. أحسن أحمد

من إعداد الطالبان:

. عدة منصور

. سليمان نبيل

الموسم الجامعي:

2014/2013

# الهدايا

الحمد لله رب العالمين على إحسانه والشكر على توفيقه وامتنانه

أهدي هذا العمل المتواضع إلى: أمي العزيزة التي حملتني قامت بتربيتي طوال عمرها.  
وإلى أبي العزيز الذي كان سندا وعونا لي طوال حياتي.

إلى كل العائلة العزيزة. كل الأقارب والأصدقاء وخاصة الذين ساعدونا في هذا العمل

ولو بكلمة طيبة

وإلى كل دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم خاصة إلى

الدكتور أحسن أحمد.

# شكر وتقدير

حمدا لله يليق بجلاله وعظمته وتنزهه عن خلقه بفضلته والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف: الدكتور أحسن أحمد الذي لم يتوان في تقديم الارشادات والنصائح والتوجيهات كما يشرفنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية على اعانتهم لنا في اتمام هذا البحث، كما لا ننسى عمال إدارة المعهد وكل طلبة المعهد.

وكل اساتذة ثانويات مستغانم خاصة ثانوية شرايفية وخضرة

ونتمنى التوفيق لكل طلبة العلم من ليسانس، ماستر.

## محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير

## قائمة المحتويات

ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

01.....	1-مقدمة.....
03.....	2-مشكلة البحث.....
04.....	3-فرضيات البحث.....
04 .....	4- أهداف البحث.....
05.....	5-مصطلحات البحث.....
06.....	6-الدراسات والبحوث المشابهة.....

## الباب الأول

### الدراسة النظرية

#### الفصل الأول: مصادر الضغوط النفسية

14.....	1-1-تمهيد.....
14.....	1-2-تعريف الضغوط.....

15.....	3-1-3-1	مراحل عملية الضغط.....
15.....	1-3-1-1	المطلب البيئي.....
16.....	2-3-1-1	إدراك المطلب البيئي.....
16.....	3-3-1-1	الاستجابة للضغط.....
16.....	4-1-1	تعريف الضغوط النفسية.....
17.....	5-1-1	نظريات الضغوط النفسية.....
20.....	6-1-1	أنواع الضغوط.....
21.....	7-1-1	علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى.....
22.....	8-1-1	مصادر الضغوط النفسية.....
22.....	1-8-1-1	مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل.....
24.....	2-8-1-1	ضغوط الدور.....
27.....	3-8-1-1	جماعة العمل.....
28.....	4-8-1-1	ظروف العمل.....
30.....	5-8-1-1	الراتب الشهري.....
31.....	9-1-1	خلاصة الفصل.....

## الفصل الثاني: آثار الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها

- 33..... 1-2- تمهيد
- 34..... 2-2- آثار الضغوط النفسية.
- 34..... 1-2-2- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية).
- 35..... 2-2-2- الآثار النفسية.
- 37..... 2-2-3- الآثار السلوكية.
- 38..... 2-2-4- الآثار المعرفية.
- 39..... 2-3- أساليب مقاومة الضغوط النفسية.
- 39..... 2-3-1- أسلوب المقاومة المرتكزة على التقدير.
- 39..... 2-3-2- أسلوب المقاومة المرتكزة على التعامل.
- 40..... 2-4- أساليب التحكم في الضغوط النفسية.
- 40..... 2-4-1- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد.
- 42..... 2-4-2- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى المنظمة.
- 48..... 2-5- خلاصة الفصل.

## الفصل الثالث: مدرس التربية البدنية والرياضية

- 50..... 1-3- تمهيد

- 51.....2-3-السمات الأساسية لمدرس المعاصر.....
- 53.....3-3- مسؤوليات مدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة.....
- 53.....3-3-1- مسؤوليات اتجاه المادة التعليمية.....
- 53.....3-3-2- مسؤوليات اتجاه الإرشاد و التوجيه.....
- 53.....3-3-3- مسؤوليات اتجاه الصحة النفسية.....
- 54.....3-3-4- مسؤوليات اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم).....
- 54.....3-3-5- مسؤوليات اتجاه التقويم.....
- 54.....3-3-6- مسؤوليات اتجاه البحث العلمي.....
- 55.....3-3-7- الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.....
- 55.....3-3-8- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية.....
- 56.....3-3-9- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية.....
- 56.....3-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
- 56.....3-4-1- الواجبات العامة.....
- 57.....3-4-2- الواجبات الخاصة.....
- 58.....3-5- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
- 58.....3-5-1- الخصائص الشخصية.....
- 59.....3-5-2- الخصائص الجسمية.....
- 60.....3-5-3- الخصائص العقلية و العلمية.....

62.....	3-5-4- الخصائص الخلقية والسلوكية.....
62.....	3-5-5- الخصائص الاجتماعية.....
63.....	3-5-6- الخصائص النفسية.....
63.....	3-6-6- الأستاذ و تأثيراته في التدريس.....
65.....	3-7- حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية.....
66.....	3-8- خلاصة الفصل.....

## الباب الثاني

### الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

69.....	1- تمهيد.....
69.....	2- منهج البحث.....
70.....	3- مجتمع وعينة البحث.....
70.....	4- مجالات البحث.....
71.....	5- متغيرات البحث.....
71.....	6- طرق وأدوات البحث.....
71.....	6-1- جمع و تحليل المادة الخبرية.....
71.....	6-2- المقاييس النفسية.....
72.....	6-3- الطرق والوسائل الإحصائية.....



72	7- التجربة الاستطلاعية.....
73	8- الأسس العلمية للمقياس.....
76	9- مواصفات مفردات المقياس.....
81	10- صعوبات البحث.....
82	11- خلاصة الفصل.....

### الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

84	1- تحديد مصادر الضغوط النفسية.....
90	2- دراسة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية والخبرة.....
100	3- الاستنتاجات.....
102	4- الخلاصة العامة.....
103	5- التوصيات.....
104	المصادر والمراجع.....
107	الملاحق.....
115	ملخص البحث.....

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
73	يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للمقياس بطريقة إعادة الاختبار	01
74	يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية.	02
77	يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة.	03
79	يوضح عبارات المقياس وسلم التنقيط	04
84	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.	05
85	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	06
86	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	07
87	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	08
88	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين	09
89	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة	10
90	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	11
91	يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	12
92	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	13
93	يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	14
93	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	15
94	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	16
95	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	17
96	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	18
96	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	19
97	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	20
98	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة	21
99	يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة	22

## قائمة الأشكال البيانية:

الصفحة	العنوان	الرقم
84	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	01
85	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية بالمدرسة.	02
86	أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	03
87	أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	04
88	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين	05
89	أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة	06

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة البحث:

إن المتغيرات المتعددة في نمط الحياة العصرية وسرعة تغيرها تتطلب قدرات استيعاب وتحمل عالية من أجل التكيف معها، فهي تشكل ضغوطاً نفسية على الإنسان التعامل معها من أجل مواصلة الحياة وانجاز مهامه بشكل أفضل ، ولعل عملية التعامل والتكيف مع هذه الضغوط تختلف من حيث درجتها والطرق المستعملة حسب نوعها ودرجة تأثيرها من فرد لآخر وفقا لقدراته الاستيعابية وإمكاناته المرتبطة بطبيعة مهنته.

والضغوط النفسية في أي مهنة تعبر عن ظاهرة نفسية لا يمكن اغفالها، حيث تستدعي الدراسة والتقصي من أجل معرفة أسبابها والعلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى قصد فهمها ثم إيجاد السبل للتقليل منها أو مساعدة صاحب المهنة على التكيف معها بهدف تقديم أفضل ما لديه في اطار مهنته خدمة لتنمية المجتمع وتقدمه؛ وتعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً نتيجة المثبرات المتعددة والمرتبطة بأهمية هذه المهنة وما تقدمه للمجتمع في مجال تربية وتعليم النشء حيث يرجع بعضها إلى قدرة المدرس على التكيف مع المتغيرات السريعة في مجال التعليم ومؤسساته، وما يرتبط بهذه المهنة من ولوائح وقوانين تنظمها؛ أي طبيعة المهنة في حد ذاتها، أما البعض الآخر فيرجع إلى البيئة الاجتماعية وطبيعة نظرتها لدوره في المجتمع .

ومن الأهمية بما كان التصدي لضغوط مهنة التدريس لما تشكله من خطورة في حالة استمرارها حيث قد تؤدي الى حالات من التشاؤم واللامبالاة، وقلة الدافعية، فقدان القدرة على القيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إتهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

ان التربية الحديثة قد غيرت كثيرا من مسؤوليات المدرس من حيث الطريقة والأسلوب في التعامل مع التلميذ الذي يعتبر محور العملية التعليمية حيث أصبح موقف التلميذ إيجابيا، فهو يمثل مصدرا للنشاط والميول والدوافع، وتبقى وظيفة المدرس هنا هي تهيئة الفرص المناسبة التي تسمح للتلميذ بالتعبير عن نفسه من خلال المواقف التعليمية المختلفة التي تتحدى تفكيره وتثير نشاطه للتغلب عليها، وحلها بنفسه بالوسائل التي يراها مناسبة استعانة بمدرسه، وهذا يتطلب من المدرس قدرة على التعامل مع الاستجابات المتعددة والمختلفة للتلاميذ الذين قد يشكلون في حد ذاتهم ضغطا نفسيا ناهيك عن الضغوط النفسية الأخرى المرتبط به شخصيا وبطبيعة مهنته.

ويعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية أحد القائمين على عملية التدريس في مجال التعليم بمختلف أطواره حيث عليه أن يتصف ببعض السمات والخصائص الشخصية التي تتطلبها طبيعة المادة التي يدرسها والتي تختلف عن تدريس المواد الأخرى من حيث كونها تتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة كاملة حركيا ونفسيا واجتماعيا وعاطفيا ومعرفيا في اطار تربوي.

ويعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية مريبا قبل أن يكون ممرنا 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 تنهياً إلا لقلة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف (البدري،2001،ص.132).

وعليه تم حصر مجال الدراسة في تشخيص مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة ، حيث تضمن البحث بابين، الباب النظري الذي قسم الى ثلاثة فصول تم تخصيص الفصل الأول لشرح مفهوم الضغوط النفسية ;ومصادرها أما الفصل الثاني فقد تم تخصيصه آثار

الضغوط النفسية وأساليب التحكم فيها ومواجهتها، وتم تخصيص الفصل الثالث لمدرس التربية البدنية والرياضية من حيث مسؤولياته، واجباته، وحقوقه وخصائصه مهامه.

أما الباب الثاني فتم تقسيمه الى فصلين حيث يتطرق الفصل الأول الى منهج البحث واجراءاته الميدانية،

وفي الفصل الثاني تم عرض النتائج ومناقشتها وصولاً الى الاستنتاجات والتوصيات.

## 2. مشكلة البحث:

إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية والعقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب... (عبد الستار إبراهيم، 2002).

وتعد النتيجة السلبية للضغوط النفسية من الموضوعات الهامة لدى الباحثين مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص.13).

ويعتبر الضغط أحياناً ضرورياً وعاملاً محفزاً للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في درجته أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى الكثير من الآثار السلبية (رضا مسعودي، 2003، ص.51).

ولهذا نلجأ إلى طرح المشكلة الآتية:

-هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف الخبرة المهنية إلى ضغوطات نفسية؟

وفي هذا الاطار تأتي دراستنا هذه لتشخيص الظاهرة من أجل فهمها وتحديد أهم أسبابها ومصادرها للوصول بالمدرس إلى التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية، حيث نحاول الاجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية؟
- هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

### 3. فرضيات البحث:

- يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى متوسط من الضغوط النفسية.
- هناك تباين في مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- الضغوطات النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

### 4. أهداف الدراسة:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية بالخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.



## 5. المصطلحات المستخدمة في البحث:

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

**2.5. الضغوط النفسية:** هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

## 3.5. الضغوط النفسية للمدرس:

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

**4.5. مدرس التربية البدنية والرياضية:** هو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة؛ لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعداد مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا وهو الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين ومساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها. (محمد سيد عزمي، 1996، ص.23).

## 6. الدراسات السابقة:

### 1.6. دراسة شوقية ابراهيم السمدوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات, وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات, كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته، وتكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة، منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة، و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام، واستخدمت الباحثة استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة، استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام، مقياس تقدير الذات للمعلم، وقد أشارت النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصالح المعلمين والمعلمات صغار السن.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

### 2.6. دراسة محمد بنخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين, وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة

من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.
- وكذلك توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

### 3.6. دراسة علي عسكر و أحمد عباس (1988):

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية، والتمريض وكانت عينة البحث مكونة من (353) عاملاً في مهنٍ مختلفة، (78) معلماً، (162) ممرضاً، (73) أخصائياً اجتماعياً، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية؛ واستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية.

وكانت أهم النتائج تشير إلى:

- عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.
- أن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضاً للضغوط من بين المهن الثلاثة.

#### 4.6. دراسة محمد السيد الششتاوي (2000):

قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي، بهدف التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (560) معلما ومعلمة، (410) معلماً و (145) معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي (1998)، وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية حيث أسفرت أهم النتائج عن:

- وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضاً للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية.
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة.

#### 5.6. دراسة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999):

قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة الكويت، وذلك بغرض قياس وتقويم الضغوط النفسية والمهنية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (217) معلما ومعلمة للتربية الرياضية بكل من المرحلتين الإعدادية والثانوية، (111) معلم و (106) معلمة؛ وتم تطبيق مقياس من تصميم الباحثة يتكون من (70) عبارة موزعة على سبعة محاور هي: العبء المهني، العلاقة مع الأفراد، الدافعية، القلق النفسي، المكانة الاجتماعية، الحوافز والإمكانات.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المؤهل الدراسي لعينة البحث.

- هناك فروق دالة إحصائية بين المراحل التعليمية لصالح معلمي المرحلة الثانوية.
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الجنس (إناث، ذكور) لصالح الذكور.
- هناك فروق دالة إحصائية بين مستويات الرضا الوظيفي لصالح ذوي الرضا الأكبر حيث يتعرضون لمستويات منخفضة من الضغوط مقارنة بالمعلمين ذوي الرضا المتوسط والمنخفض.

#### 6.6. دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية، بقصد التعرف على أنواع هذه الضغوط؛ واشتملت عينة البحث على (65) مدرس، واستعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي: الضغوط الاجتماعية، الضغوط الإدارية، الضغوط المهنية، كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

#### 7.6. دراسة حمدي الفرماوي (1994):

قام بدراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، وذلك بهدف التعرف على المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، وهل يتأثر هذا الضغط بالمرحلة التعليمية التي يعمل بها المعلم، أو بعدد سنوات الخبرة، أو مادة التخصص، أو بالجنس، وتكونت عينة البحث من (175) معلم ومعلمة من مختلف التخصصات اختيرت من (10) مدارس من المراحل التعليمية الثلاث؛ وجاءت أهم النتائج كالتالي:

- توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم ترجع إلى المرحلة التعليمية التي يعمل بها.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى مادة التخصص.

- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى سنوات الخبرة.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى كونه يعمل بمؤهل تربوي.

## 8.6. التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي, فاشتمل بعضها على مدرسين فقط واعتمد بعضها على عينات مشتركة من المدرسين والمدرسات, كما جاءت عينات الدراسة متقاربة في العدد. اما من حيث الأهداف فان معظم الدراسات كان هدفها التعرف على المصادر والعوامل والأحداث الضاغطة والمسئولة عن شعور المدرسين بالضغط النفسية.

وجاءت كل الدراسات من هذه المجموعة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات, فالبعض حدد له أداة واحدة هي قائمة الضغوط النفسية وكانت تتألف من (30) عبارة تصف المصادر المختلفة للضغوط النفسية في بيئة المدرسة كما قامت بعض الدراسات باستخدام أداتين وهما مقياس الضبط للمعلمين واستبيان عوامل الضغوط أو مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي وقائمة الضغوط المدركة.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أكثر أنواع هذه الضغوط هي الضغوط الاجتماعية تليها الإدارية، ثم الضغوط المهنية، كما أوضحت النتائج أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون ضغوط أكثر من مدرسي هذه المادة بالقرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية، ومن أن من أهم أسباب الضغوط سوء التكيف مع ظروف البيئة المدرسية، العمل في المدارس كبيرة الحجم، الفروق في قدرات واتجاهات التلاميذ، السن والجنس، المرحلة التعليمية.

ويظهر لنا من هذه الدراسات:

- تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.
- هناك عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- أنها أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.
- تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعاً لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية.
- استخدمت الدراسات السابقة المقاييس النفسية المقننة، الاستبيانات، كأدوات لجمع البيانات.

---

# الباب الأول:

الجانب النظري



---

# الفصل الأول:

مصادر الضغوط النفسية

## 1-1- تمهيد:

بالرغم ان هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني يعتبر أحد العوامل الهامة التي لها اسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية، فإن الدلائل تشير إلى أن رياضي المستوى العالي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى.

إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة وبشدة عالية لا تؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل إن الكثير من رياضي المستوى العالي يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2000، ص100).

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات, حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها, ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية, وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامتساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية. (الرشيدى، 1999، ص15-16).

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية، فإنه ينبغي أولاً التعرف على مفهوم الضغط, وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ, ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية, دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراق النفسي.

## 1-2- تعريف الضغوط:

الضغط كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا، 1997، صفحة 04) ويعرف جرينبيرج، Grenberg، (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة"، ويعرفها

ماندلر، Mandler (1984) " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد ".

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويّد سلطان المشعان، 2001، صفحة 71)، كما يعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون al & Rogers، 1988، صفحة 77).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد " (فاخر عاقل، 1971، صفحة 121)،

### 1-3-1- مراحل عملية الضغط:

وفقاً للنموذج البسيط الذي اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي: (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 196) .

### 1-3-1-المطلب البيئي:

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

### 1-3-2- إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطلب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

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

### 1-3-3- الاستجابة للضغط:

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

### 1-4- تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، صفحة 17) .

---

كما عرف مك جراث, Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية), والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

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

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

### 1-5-5- نظريات الضغوط النفسية:

#### 1-5-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي, Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسمائها الأعراض العامة للتكيف (هيجان, 1998, صفحة 15).

وقد افترض أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:



ويعبر (سيبلرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان، 2001، الصفحات 99-100).

### 1-5-3- نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان، 2001، الصفحات 100-101).

### 1-6- أنواع الضغوط:

---

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

### 1-6-1- الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيده نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

### 1-6-2- الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...



وخالصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ ، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل ( علي عسكر، 2003، الصفحات 33-34)

### 1-7-علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

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

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

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

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

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

## 1-8- مصادر الضغوط النفسية:

### 1-8-1- مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

#### 1-1-8-1- المناخ التنظيمي:

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

## 1-8-1-2-ثقافة المنظمة:

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

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم السائدة في التنظيم, بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتها عكس ذلك.
- تتسم بالصرامة ولا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتهم وطموحاتهم, وكذا عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم.

## 1-8-1-3-السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة, وتشكل هي الأخرى مصدرا رئيسيا للضغط النفسي, فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة, عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات, و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين, والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل؛ أما بريف وزملائه, Brief & al, (1981) فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سببا من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء غير الملائمة, وعدم العدالة في المكافآت والرواتب

وغموض السياسات وعدم دقتها, وطريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منتظمة, أو نقلهم من أماكن عملهم (هيجان، 1998، صفحة 61).

#### 1-8-1-4-العمليات التنظيمية:

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

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

#### 1-8-2-ضغوط الدور:

يعرف باريك, Pareek (1976), الدور بأنه الموقع الذي يحتله الفرد في التنظيم, ونعني بهذا مجموعة أنماط السلوك التي يتوقعها الفرد الذي يشغل منصباً أو مركزاً معيناً, وأنه يوجد لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره وسلوكه الوظيفي الذي يتم تحديده من قبل الإدارة أو الزملاء أو رؤساء الأقسام, ويحدد دور الفرد بطريقة رسمية من خلال ما يسمى بالوصف الوظيفي, الذي يوضح المهام والواجبات التي ينبغي للموظف

تأديتها، والمؤهلات والخبرات التي ينبغي أن تتوفر لديه، وموقعه في الهيكل التنظيمي (خضر عباس بارون، 1999، صفحة 72).

وتشير الكثير من الدراسات التي أجريت لمعرفة أسباب الضغط النفسي أن مطالب الدور تعتبر من بين المصادر الرئيسية المتسببة في الضغط النفسي في العمل، حيث كشفت الدراسات المهتمة بشعور الأفراد بضغط أدوارهم المهنية أن نوع العمل الذي يقوم به الفرد وما يتضمنه من واجبات ومسؤوليات، وغموض وزيادة أعباء وصراع الأدوار من المحددات الهامة لمقدار ونوع الضغط الذي يتعرض له (لظفي راشد محمد، 1992، صفحة 33).

### 1-8-2-1 غموض الدور:

عرف كاهن وآخرون، Kahin & al (1964)، غموض الدور بأنه فقدان الوضوح في دور الفرد في العمل، وفي الأهداف التي يحققها وفي مدى مسؤولياته (ستورا، 1997، ص.55)؛ كما يعرفه ماكجراث (1976)، بأنه الافتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المنظمة، مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته وسلطته، والمعلومات الخاصة بسياسات وقواعد المنظمة، وطرق تقييم الأداء، ويترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته، مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء، وكيفية تحقيق هذه التوقعات؛ وينشأ غموض الدور عندما لا تتوفر المعلومات الواضحة والملائمة لدى الفرد عن الدور المطلوب منه، أو عن طريق القيام به، أو عن نتائج قيامه بالدور؛ كما ينشأ عن التعارض بين هذه المعلومات (لظفي راشد محمد، 1992، صفحة 33).

### 1-8-2-2 صراع الدور:

ويشكل صراع الدور أحد المصادر الرئيسة للضغط، مما يعني أهمية العناية به وأخذه في الاعتبار، صراع الدور يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطلب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت نفسه؛ حيث يتعرض الفرد في

المنظمة لمجموعة من التوقعات السلوكية التي تفترضها مجموعة الدور التي ينتمي إليها، وكثيرا ما تكون هذه التوقعات متضاربة، بحيث يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة، أو يقوم بعمل لا يرغب فيه، أو يعتقد أنه ليس جزء من مهامه، أو خارجا عن إرادته، أو عندما يطلب منه القيام بأعمال غير متجانسة (لطفي راشد محمد، 1992، صفحة 34)، لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (سمير عسكر، 1988، صفحة 41)، ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور.

### 1-8-2-3- عبء الدور:

يميل معظم الناس إلى تفضيل القيام بالأعمال التي توفر لهم إثبات ذواتهم، وذلك لما تحمله في طياتها من خصائص التحدي والتجديد، على أن لا تكون هذه الأعمال تحمل طابع الضغط عليهم، أو أنها مملدة لدرجة أنهم يفقدون الحماس في أدائها، ويلزم هنا أن نفرق بين نوعين من عبء الدور، هما:

### 1-8-2-3-1- زيادة عبء الدور:

و هو قيام الفرد بمهام تتطلب مهارات عالية لا يملكها، أو لا يستطيع إنجاز هذه المهام في الوقت المتاح، وتنقسم زيادة عبء الدور هي الأخرى إلى قسمين:

#### أ- عبء كمي:

والذي يحدث عندما تسند إلى الفرد مهام كثيرة ومختلفة ولا يكون للفرد الوقت الكافي لإنجاز هذه المهام (لطفي راشد محمد، 1992، صفحة 67)، ولاسيما إذا كانت هناك مواعيد نهائية مسبقة لإنجاز الأعمال، ومثال ذلك أن يكون لدى الفرد كثير من الأعمال التي تتطلب منه الإنجاز في وقت محدد، ومع أنه قد يكون كفؤا بدرجة فائقة في أداء عمله، لكن كمية العمل قد لا تساعد في إظهار كفاءته، كذلك فإن العبء الزائد في العمل قد يقتضي

من الشخص العمل لساعات طويلة متواصلة دون التمكن من أخذ فترات راحة (هيجان، 1998، صفحة 111)، وقد يمتد إنجاز المهمة العمل حتى خارج أوقات العمل الرسمية.

### ب- عبء نوعي:

وينشأ عندما لا تتوفر لدى الفرد المعارف والمهارات اللازمة للقيام بجزء من العمل، أو يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين تفوق مهاراته الحالية، أي أن الفرد يفتقر إلى القدرة اللازمة لأداء العمل بكفاءة (سمير عسكر، 1988، صفحة 44)؛ (لظفي راشد محمد، 1992، صفحة 67)؛ ولعل من أهم العوامل التي تسهم في مشكلة العبء، نوعية العمل وزيادة درجة عالية من المهارات لأدائه بشكل جيد، والتي قد لا تتوفر لدى الفرد مما يجعله عرضة للضغوط النفسية، وهذا النوع من الأعمال المعقدة ربما يعايشه الكثير من الأفراد الذين يعملون في مجال الأمن والبحوث والرعاية الصحية (هيجان، 1998، صفحة 111).

### 1-8-3-جماعة العمل:

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

والعلاقات الطيبة هي تلك العلاقات التي يسودها الاحترام والثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة، إلى جانب الدعم والتشجيع، والاهتمام بالمشكلات التي تجابه الأفراد في بيئة العمل ومحاولة حلها بأساليب بناءة؛ ولخصها بوك، (1975) Buck، بالاحترام المتبادل والدفء في العلاقات الإنسانية (ستورا، 1997، صفحة 75)؛ وتوفر العلاقة الإيجابية للفرد مع مجموعة العمل إشباعاً لحاجاته الاجتماعية، والتي تمثل حسب إبراهيم ماسلو،

الحاجة الثالثة من سلم الحاجات, وتشتمل على الحاجة للحب, والانتماء لجماعة معينة, والقبول من قبل هذه الجماعة (سهيلة محمد, 1999, صفحة 82)؛ (علي حسن, 1998, صفحة 68).

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا, Fontana (1989), توثيق العلاقات بين الأفراد, وتعميق الثقة, وزيادة تقدير الفرد لذاته, وتعزيز القدرات الإبداعية, ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي (هيجان, 1998, صفحة 125)؛ كما إن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي وعدم الرضا عن العمل (كوبر, Cooper, 1981, صفحة 79), كما يضعف أداءه ويتولد له شعور بالضغط والتوتر (كيت كينان, 1999, صفحة 129).

ويرى لوثنانز (1992) (نقلا عن حسن حريم, 1997, صفحة 99), أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية والتي مصدرها جماعة العمل هي:

الافتقار إلى تماسك الجماعة.

افتقار الفرد إلى دعم الجماعة ومؤازرتها.

التنازع والصراع بين أفراد الجماعة.

تباين معايير الجماعة مع قيم الفرد.

#### 1-8-4- ظروف العمل:

يرى سمير عسكر (1988), أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛

فمثلا: الحرارة الشديدة, الضوضاء, الروائح الكريهة, والازدحام, يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد

العامل, وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعا:



#### 1-4-8-1- الضوضاء:

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي, ونحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء؛ إنما بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ, أو بسبب استمراريته والتي قد تمنع الفرد من التركيز في عمله؛ ومن أكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغوط النفسية هي الشدة والتردد, وقد بينت نتائج الدراسات أن زيادة شدة الصوت تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي لدى الإنسان, وزيادة إفرازات الغدة الأدرينالية (الكظرية)؛ مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب, وضغط الدم, والتي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد. " (علي عسكر، 2000، صفحة 118).

#### 1-4-8-2- الإضاءة:

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

#### 1-4-8-3- الحرارة:

تكون الحرارة مصدرا للضغط النفسي في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو النقصان, وتتحكم المراكز العصبية العليا في الدماغ في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم, حيث تضبطها عند درجة حرارة 37° تقريبا, فإذا ما أحس الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس

---

صحيح (علي عسكر، 2000، صفحة 116)؛ هذا التطرف في درجة الحرارة قد يكون سببا من أسباب الضغوط النفسية وبخاصة إذا لم تكن هناك الوقاية الكافية، حيث أنها تؤثر على تركيز العامل ومن ثم كفاءته في اتخاذ القرار السليم، إلى جانب إمكانية تعرضه لبعض الأمراض والحوادث التي تصل إلى الوفاة (هيجان، 1998، صفحة 135).

### 1-8-5- الراتب الشهري:

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

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

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

## 1-9- خلاصة الفصل:

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

# الفصل الثاني:

## آثار الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها

2-1- تمهيد :

تتعدد ردود الأفعال للضغوط النفسية الواقعة على الأفراد تعددا غير قليل، فتأثير العامل الضاغط في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى احد طريقتين: التكيف واستعادة الاتزان الحيوي؛ أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط.

(أحمد عبد الخالق، 1998)، هذه النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين, لما لها من آثار ضارة على المجتمع بصفة عامة, وعلى الفرد بصفة خاصة. (لطفى راشد محمد، 1992، ص146) .

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسدية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاوض... (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص13).

ولأجل عرض نتائج وآثار الضغوط النفسية في شكل سهل، وواضح؛ تم تقسيمها إلى أربعة مجموعات، أولها الآثار الفيزيولوجية، وثانيها الآثار النفسية، تليها الآثار المعرفية، وأخير الآثار السلوكية، وتجدد الإشارة إلى هذه التقسيمات لا تعكس فئات مستقلة تماما، نظرا للتداخل الكبير بينها، وقبل التطرق إلى مختلف هذه الآثار، لابد من التكلم أولا على آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم.

## 2-2- آثار الضغوط النفسية:

تتعدد ردود الأفعال للضغوط النفسية الواقعة على الأفراد تعددا غير قليل, فتأثير العامل الضاغط في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى احد طريقتين: التكيف واستعادة الاتزان الحيوي؛ أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط (أحمد عبد الخالق،، 1998), هذه النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما

وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين, لما لها من آثار ضارة على المجتمع بصفة عامة, وعلى الفرد بصفة خاصة (لطفي راشد محمد، 1992، صفحة 146) .

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسدية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002، صفحة 13).

ولأجل عرض نتائج وأثار الضغوط النفسية في شكل سهل, وواضح؛ تم تقسيمها إلى أربعة مجموعات, أولها الآثار الفيزيولوجية, وثانيها الآثار النفسية, تليها الآثار المعرفية, وأخير الآثار السلوكية, وتجدد الإشارة إلى هذه التقسيمات لا تعكس فئات مستقلة تماما, نظرا للتداخل الكبير بينها, وقبل التطرق إلى مختلف هذه الآثار, لابد من التكلم أولا على آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم.

## 2-2-1- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة في الضغط، أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها ( عن رضا مسعودي، 2003، صفحة 51), , وتتخلص أهم الآثار الفيزيولوجية الوظيفية التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط فيما يلي:

الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة.

فقدان الشهية للطعام.

الإحساس بالتعب العضلي والشعور بالألم العضلي.

الزيادة الواضحة درجة حرارة الجسم.

الإحساس بالدوار (الدوخة).

زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظراً لعدم قدرة الجسم على المقاومة.

نقص السعة الحيوية للرئتين والشعور بصعوبة لتنفس.

طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية. (محمد حسن علاوي، 1988، صفحة 32).

## 2-2-2- الآثار النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لنتائج أو أثار الضغط النفسي, ذلك أن الناس جميعاً لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم, والتي يؤدي تجاوزها (نتيجة للضغوط العالية) إلى ظهور اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتماداً زائداً, وهو يحاول تجنب صعوبات الحياة ومشكلاتها.

فعندما تزداد التهديدات و الاحباطات والصعوبات يلجأ الأنا إلى ميكانيزمات جد معقدة حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشويه منخفض للصور العقلية مروراً بتشويه جسيم, إلى أن يصل الأنا إلى الفشل في تنظيم الدفاعات المناسبة لمواجهة الضغوط, ويقود هذا المستوى إلى انتكاسة واهيار واضح وصريح بحيث يبدو الأنا في هذه الحالة منفصلاً عن الواقع, متخلياً عليه تماماً, وهكذا يبقى الهروب من الواقع أو خارج الواقع يمثل طريقة الأنا لحماية الشخصية وإحداث التوازن الداخلي, حتى يصل الإنسان إلى حالة من الهذيان والهلوسة والمنخوليا, وجملة من الأمراض العقلية حتى النضوب ثم الموت (هيجان، 1998)، (ستورا، 1997)؛ (محمد السيد، 2000).

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والشعور بالخل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للاغتراب (الموسوي، 1998، صفحة 124)؛ ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط النفسية كما يلي:

ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

زيادة الميل للشجار والمشاحنة.

هبوط في مستوى الثقة في النفس.

الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.

انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة إرادة والشعور بالاكتئاب.

ضعف الدافعية وهبوط الحماس.

عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.

التقدير السلبي للذات وللآخرين ( حسن علاوي، 1998، صفحة 30).

ويعد الاحتراق النفسي، من أهم الآثار التي تنجم عن الضغوط النفسية في العمل، وهو حسب روشتون (1987) آخر مرحلة لضغوط العمل، وفيما يلي سنتعرض بشيء من التفصيل لهذه المرحلة.

2-2-3- الآثار السلوكية:



---

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الفرد عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها في العمل، وتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في:

الغياب المتأخر عن العمل.

الأرق.

الإفراط في النوم.

فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.

الاعتداء على الزملاء والأشياء.

الشكوى.

التغير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام (لظفي راشد محمد، 1992)؛ (هيجان، 1998).

ويرى أسامة كامل راتب (1997)، أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، الانفعال، عدم الصبر، حدة الطبع، فقدان اللذة في العمل، عدم الميل إلى بذل المجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه، نتف الشعر، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، والارتعاش؛ كما إن للضغوط آثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه، الحركات الزائدة وكثرة الشكوى (الموسوي، 1998).

2-2-4- الآثار المعرفية:

يعرض الحادث الضاغط على الإنسان ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهماً أو تافهاً فإن من أهم آثاره وجهة نظر الفرد إليه وإدراكه له وتفسيره إياه (أحمد عبد الخالق، 1998، صفحة 103)؛ ليس هذا فحسب بل يضاف إلى ذلك فكرة الفرد الجديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكاناته وموارده.

فضلاً عن ذلك تتسبب الضغوط النفسية في العديد من الاضطرابات المعرفية نجملها في الآتي:

النسيان - الصعوبة في اتخاذ القرارات - الاضطراب في التفكير - ضعف الذاكرة أو صعوبة إسترجاع الأحداث - انخفاض الدافعية - إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ - الاختلال في التفكير - تزايد عدد الأخطاء - انخفاض الكفاءة الشخصية - الخوف المتزايد من فقد السيطرة - الانتباه قصير المدى - حواجز ذهنية - حساسية زائدة تجاه النقد - انخفاض كل الوظائف المعرفية.

## 2-3-أساليب مقاومة الضغوط النفسية:

### 2-3-1-أسلوب المقاومة المرتكزة على التقدير:

إن الضغوط النفسية تمثل زيادة المطالب (الداخلية والخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته، ويستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، وهي عملية عقلية معرفية يقوم بها الفرد لتقدير التهديد المعرض له؛ وهذا هو المستوى الأول للتقدير أو ما أطلق عليه لازاروس (1984) التقدير الأولي، وبناءً على هذا التقدير فإن الفرد يبدأ في مقاومة (Coping) الموقف الضاغط ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ماذا نتج عن المقاومة، ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي.

## 2-3-2- أسلوب المقاومة المرتكزة على التعامل:

حاول موس و بيلينجز (1982)، تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعا للهدف منها، وهذه الأنواع هي التعامل المتمركز حول التقدير، والتعامل المتمركز حول المشكلة، التعامل المتمركز حول الانفعال، وسوف نقوم بمناقشة هذه الأنواع كما يلي:

### ● التعامل المتمركز حول التقدير:

يرتكز هذا النوع من المقاومات على مواقف الضغط وعلى محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على، إستراتيجيات فعل التحليل المنطقي، وإعادة التحديد المعرفي، والتجنب المعرفي.

### ● التعامل المتمركز حول المشكلة

تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات المقاومة في تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، وكذلك التغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل

### ● التعامل المتمركز حول الانفعال:

تشتمل هذه المجموعة على الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى هي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجدائي.

## 2-4- أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

ويقصد بإستراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يجد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية؛ أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من أثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة؛ ويتضمن التعامل الجيد (Effective Coping) والذي ربما يتطور إلى درجة

التحكم (Control) تبني أفكار واستجابات سلوكية هدفها تحييد مصادر الضغوط النفسية أو مساعدة الفرد على التمكن من المقاومة واكتساب مناعة ضد هذه المصادر وضد ما يترتب عليها في حالة الفشل وسنحاول فيما يأتي عرض أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي والتنظيمي.

## 2-4-1- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد:

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة, يؤدي به إلى الوقوع في برائن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية, وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكياته, ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعد على التقليل من حدة الضغوط النفسية, أو الحيلولة دون وقوع بعضها, أو التخفيف من أثارها.

ومن ضمن التوصيات التي خرج بها أول ملتقى وطني لعلم نفس الصحة، المناعة والأمراض ببوسطن (ديسمبر، 1991)، للتحكم والتعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

- ✓ مارس الاسترخاء يوميا بلا انقطاع أو الاسترخاء التأملي.
- ✓ راقب وارصد الأفكار التي تولد لك الانفعالات والتوترات المنكدة لطمأنتك وبدلها وصححها بالصورة التي تحس فيها انفعالاتك وتوتراتك، لا يمكن تبديل الانفعالات إلا بتبديل الأفكار السلبية التي ولدتها.
- ✓ أنت غير معصوم من الخطأ ولا غيرك، فإن أخطأت لا تلم ذاتك بل أطلب منها أن تصحح سلوكك الخاطئ، وإذا أخطأ الناس معك لا تحتد عليهم بل أطلب منهم أن يصححوا خطأهم، قبول الذات وقبول الآخرين.

- 
- ✓ أكسر روتين عملك اليومي بخلق نشاطات اجتماعية وأسرية وهوايات وممارسة الرياضة، سماع الموسيقى، وتخصيص أوقات للاستحمام.
- ✓ أوجد في نفسك عادة المرح والابتسامة عند التعامل مع الناس.
- ✓ لا تتعامل مع أنماط التفكير المولدة للاضطراب النفسي التي ذكرناها.
- ✓ تخلص من التدخين إن كنت تدخن وأجعل من عملك هواية ومصدر رزق (محمد حمدي حجار، 1997، ص.79).

و من بين أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي:

- الجانب الروحي.
- التمارين الرياضية.
- الاسترخاء.
- التأمل.
- التغذية.

2-4-2- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى المنظمة:

إن التركيز على الأساليب الشخصية والفردية لا يعني إعفاء المنظمات والهيئات من مسؤولياتها الاجتماعية في توفير أجواء ومواقف تساعد الأفراد على النمو والازدهار والنجاح في مواجهة الظروف المعاكسة أو غير الملائمة؛ وهنا تأتي أهمية التشريعات التي تنظم العلاقات داخل المجتمع، سواء على المستوى المهني من خلال مراقبة المنظمات للتأكد من تطبيقها لقوانين ونظم العمل الخاصة بتوفير بيئة العمل المادية المناسبة، والعدالة في المعاملة المالية والسلوكية، وغيرها من العوامل التي تساهم في النمو النفسي والانفعالي للعاملين؛ أو على المستوى الاجتماعي من خلال القوانين التي تهدف إلى تحقيق العدالة، واحترام حقوق الفرد، وغيرها من العوامل التي تساعد على تحقق الاستقرار والتماسك في المجتمع.

لذا تعتبر الإدارة السليمة للضغوط النفسية إحدى المسؤوليات الجديدة الهامة التي تقع على عاتق المدير المعاصر؛ فعليه أن يتعرف على المصادر المختلفة للضغوط النفسية، وأن يقف على نتائجها وآثارها على كل من الفرد والمنظمة، وذلك من خلال توظيف الأساليب التالية:

#### 2-4-2-1- التقدير المستمر للضغوط النفسية:

وهي إستراتيجية وقائية تهدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة وتقييم مستمرين للضغوط النفسية لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف عن مستوى الضغط، أسباب ارتفاعه أو انخفاضه عن المستويات المعتدلة، وكذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في إحداث الضغط النفسي، ويتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسحية لآراء العاملين بواسطة المقابلات المقننة أو الاستبيانات؛ وتعتمد فعالية التدخل عن طريق هذا النوع من الدراسات للوقوف على الجوانب السلبية التي تواجه العاملين (الأساتذة) على وجود عدد من العناصر، منها:

✓ الدعم المادي والمعنوي من الإدارة العليا.

✓ استمرارية العملية و ليس كرد فعل للأزمات.

✓ سرية المصادر لكسب ثقة المشتركين وعدم ترددهم في المشاركة في الدراسات اللاحقة ولضمان

الصراحة في البيانات التي يدلون بها.

✓ التزام الإدارة بالتعامل مع النتائج بروح رياضية، حتى وإن جاءت مخالفة لتوقعاتهم وناقدة لهم.

✓ التنفيذ يتم من قبل أفراد متخصصين، ذوي كفاءات في إجراء الدراسات المسحية للحصول على

البيانات يمكن الوثوق بنتائجها(علي عسكر,2000,ص.140- 141).

## 2-2-4-2-برامج الوقاية من الضغوط النفسية:

تهدف البرامج الوقائية مساعدة العاملين على فهم الضغوط النفسية وأبعادها المختلفة, وأساليب التعامل معها, بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية, وقد تشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ودورات تدريبية, كما قد تتضمن توفير خدمات إكلينيكية تتمثل في إجراء مراجعة دورية للأشخاص ذوي الأعمال التي تسبب ضغوطا, للكشف مسبقا عن أي مؤشرات على وجود مشكلات كي يتسنى اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.

و يمكن أن تستعين المنظمة بمختصين وخبراء في الضغوط النفسية لمساعدة العاملين على تطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل بحيث تنمو لديهم ثقتهم بأنفسهم, ويزداد فهمهم لأنفسهم وسيطرتهم عليها, ومقدرتهم على العمل بفعالية, ويتم ذلك من خلال وظائف الإرشاد التالية:

- النصح, أي إخبار الفرد بما يجب عمله بشأن مشكلته.
- منح الفرد الشجاعة والثقة لمواجهة المشكلة.

- التحرر من التوتر العاطفي, حيث يشعر الفرد أن شخصا متفههما ومتعاطفا يستمع إلى شكواه عن إحباطاته ومشكلاته مما يساعد على تخفيف توتراته.
- تشجيع الفرد على التفكير بصورة أكثر تماسكا ورشدا, إذ يبدأ الفرد يدرك أن تعليقاته العاطفية لا تتوافق مع حقائق الموقف, وبأنه يباليغ في تضخيم الأحداث, ويقفز إلى استنتاجات متسرفة, مما يحول دون تفكيره العقلاني السليم, ومن ثم يشعر أن عليه أن يكون تفكيره أكثر عقلانية وواقعية.
- اكتشاف المرشد للمشكلات الانفعالية لدى العاملين فيما يتعلق بسياسات المنظمة ومصادر الضغوط التنظيمية, ومن ثم يساعد على نقلها وتفسيرها للمنظمة, وكما أتم الإرشاد يحقق الاتصال من أسفل إلى أعلى فهو يساعد كذلك على تفسير ثقافة وسياسة المنظمة للموظفين أثناء مناقشة المشكلات التي تتعلق بهم (حسن حريرم, 1997؛ علي عسكر, 2000, ص. 141-143).

#### 2-4-2-3- تحسين نظم الاتصال:

- وذلك بالعمل على توفير أنظمة اتصال ورقابة فعالة, بحيث تكون العمليات التنظيمية على قدر كبير من الوضوح والفعالية, ويتم تطوير فاعلية الاتصال بين الأداة والأفراد العاملين من خلال عدة إجراءات وأساليب منها:
- أسلوب أو سياسة الباب المفتوح التي تتيح الفرصة للعمال لتقديم آرائهم واقتراحاتهم حول العملية الإنتاجية وظروف العمل, وحول كافة السياسات التنظيمية؛ وينتج عن أنظمة الاتصال الجيدة ما يلي:
- تساعد الإدارة على معرفة أسباب معاناة منسوبيها وبالتالي إزالة كافة الظروف والمعوقات المسببة للشكوى والتظلم.
  - تعتبر متنفسا فعالا عن المشاعر التي تسبب الضغط للعمال, وجسراً لتقوية العلاقات بين جميع الأطراف (علي عسكر, 2000؛ موسى اللوزي, 1999).



## 4-2-4-2 تحسين ظروف العمل الفيزيائية:

ويتم ذلك بالاهتمام الدائم بظروف العمل المادية المتمثلة في الضوضاء، الضوء، الحرارة، الرطوبة، التلوث، والأجهزة والمعدات؛ والحد من آثارها السلبية من اجل توفير بيئة العمل الصحية (هيجان، 1998، ص.181)؛ ويتم ذلك من خلال:

• توفير جميع المستلزمات والإمكانيات الضرورية للقيام بأداء المهام بفعالية، وكذلك الاهتمام بصيانتها وطرق استغلالها.

- القيام بدراسات لقياس مدى ملائمة ظروف العمل المادية لأداء المهام.
- حرص المنظمة على التصميم المدروس لمبانيها ولأماكن ومكاتب العمل.
- توعية العاملين بمخاطر بعض متغيرات بيئة العمل.
- توفير وسائل الوقاية وتوعية العاملين بأهميتها وحثية استعمالها عند الضرورة.
- الاهتمام بالنظافة والصيانة.
- تشجيع العاملين على مراجعة طبيب العمل.

## 4-2-4-5 تحسين علاقات العمل:

يتم تحسين علاقات العمل من خلال حرص المنظمة على توفير فرص للعلاقات الاجتماعية الجيدة، وبث روح التعاون والمساعدة و التآلف بين العاملين، بحيث يشعر الفرد بأن زملائه ورؤيسه يؤازرونه ويقدمون له يد العون والمساعدة ويقدرونه، ويشعر بأنه مقبول منهم، وأنهم يساعدهونه في حل مشكلاته، ويشركونه في أنشطتهم (حریم، 1997، ص.145)، ويتم ذلك من خلال:

- 
- تنظيم رحلات جماعية لأفراد المؤسسة.
  - تنظيم دورات رياضية وثقافية بين العاملين.
  - وضع قنوات اتصال خاصة باهتمامات العاملين وانشغالاتهم.
  - تنظيم لقاءات مصارحة من قبل مسئول أو أكثر مع جماعات العمل المختلفة لمناقشة القضايا ذات الاهتمام المشترك.

#### 2-4-2-6- وضوح الدور:

من خلال الواجبات والمهام والأساليب المستخدمة في أداء العمل والعلاقات الناجمة عنه, وكذا توضيح كل الأدوار والمهام والمسؤوليات المتعلقة بكل وظيفة وبالتالي يصبح من السهل على الموظف معرفة ما هو مطلوب منه القيام به, وما يتوقعه الآخرون منه, وما يتوقعه هو من غيره, مما يساعد على تجنب التنازع والتضارب في الأدوار, دعم مبدأ وحدة الأمر لتجنب الازدواجية والتضارب بين الرؤساء, وتحسين جوانب العمل من خلال (حسن حرثم, 1997, ص.147):

- توفير المزيد من المسؤولية والاستقلالية والصلاحيات.
- تنوع المهام وتكاملها مما يؤدي إلى شعور الأفراد بمساعدتهم الفعلية في العملية الإنتاجية أو الأداء.
- تقليل عدد المهام التي يؤديها أو يشترك زملاءه الآخرين معه في إنجازها.

- التغذية العكسية وتمثل في وصول معلومات واضحة تعكس للفرد مستوى أداءه ونقاط القوة والضعف فيه.

- الاعتراف والتقدير.

## 2-4-2-7- توضيح ثقافة المنظمة:

على المسيرين تحديد وتوضيح القيم التنظيمية السائدة في المنظمة, وكذا إلزامية الوعي التام بالسلوكيات والتصرفات التي تدعمهما, فبرغم القيم المعلنة إلا أن واقع الممارسات اليومية للإدارة يبقى الوجه الحقيقي للثقافة التنظيمية (هيجان, 1998؛ القريوتي, 2000)؛ كما يجب توفير العدالة في توزيع الأجور والتعويضات والمكافآت من خلال تحليل العمل لتحديد قيمة كل مهمة, وحجم الضغوط الواقعة على شاغليها, وما تستحقه من مقابل وفقا لهذا التحديد سواء في الأجور أو التعويضات أو المكافآت كالعطل والترقيات (سهيلة محمد عباس, علي حسين علي, 1999)؛ كما يجب أيضا إيجاد مناخ تنظيمي مؤازر للأفراد من خلال إعادة تصميم الهيكل التنظيمي والعمليات التنظيمية بما يتيح للأفراد قدرا كبيرا من الانفتاح, والاتصالات والمشاركة, واللامركزية, وتفويض السلطة, واللامرئية والمرونة (حسن حریم, 1997, ص.150).

## 2-5- خلاصة الفصل:

إن حياتنا المعاصرة بكل ما احتوت من جوانب التحضر والتطور والتكنولوجيا والتحول الاقتصادي المميز فأنها جلبت معها جوانب سلبية أدت إلى سوء التوافق ثم إلى التدهور المرضي النفسي لذلك يجب أن ندرك جميعا أننا نقف على متصل احد طرفيه حالة التوافق والطرف الآخر سوء التوافق ولكن لسنا ببعيدين عن حفزات الضغوط النفسية التي تؤدي إلى تدهور هذا التوافق أمام أي موقف حياتي مفاجئ يغفله الإنسان في مسيرة حياته الحالية.

---

كما لا تعتبر النتائج والآثار السابق ذكرها في هذا الفصل شاملة، فقد تكون هناك آثار ونتائج أخرى لم تكشف عنها الدراسات والأبحاث بعد، ويجدر التنبيه هنا كذلك إلى أن هذه الأعراض تظهر مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الفرد التكيفية، كما لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص.

إلا أننا حاولنا جمع ما تسنى لنا من الآثار والنتائج الناشئة عن سوء التكيف مع الضغوط النفسية، خصوصا وأن الضغط النفسي يعد كما يرى محمد عبد الطاهر الطيب (1994)، هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية وحتى الجسمية.

## الفصل الثالث:

مدرس التربية البدنية والرياضية

### 3-1-تمهيد:

إن تقدم التلاميذ يقوم على مختلف الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى اسهام الأستاذ الفاعل والحيوي في تحقيق ما يتطلع عليه المجتمع من تنشئة أفراد وفق لغايات وأهداف تربوية واجتماعية. و بذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية. فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب ان يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته. ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة أو فحص معلومات وإنما هي موهبة واستعداد لفئة قليلة من الناس.

ويؤكد شارلنز ميريل **Charles Merrill** لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد اعدادا أكاديميا خاصا بما حيث بأنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية وأساليب وطرائق تدريسها.

---

والتدريس في التربية البدنية والرياضية يحتاج إلى الاعداد الكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية. (عزمي، 1996، ص 23-24).

### 3-2- السمات الأساسية لمدرس المعاصر:

اشتطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن المدرس هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

1. يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم

العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويجسن استثمار التقنيات التربوية.

2. يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات

المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة

، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير

وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم

المجتمع.

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

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

" إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يبدعه أيضا."

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والتميز عن غيره من الكائنات الحية بديناميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقلا "بسيطا" للمعارف إنما هو منظم وقائد .

فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يُشخص ويُصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

ويمكن تلخيص موقف المدرس من تلاميذه في النقاط التالية:

▪ إعداد التلميذ لمستقبل حياته.

- تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهياً لها.
- تهيئة المجال له للنمو والإنتاج.
- تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.
- يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيهاً يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.
- إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدماً ورقياً من المجتمع الحالي.

### 3-3-3 مسؤوليات مدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

#### 3-3-3-1 مسؤوليات اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقاً من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم (محمد سعد زغلول، مصطفى السائح محمد، 2001، ص:20).



### 3-3-2- مسؤوليات اتجاه الإرشاد و التوجيه:

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

### 3-3-3- مسؤوليات اتجاه الصحة النفسية:

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

### 3-3-4- مسؤوليات اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

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

### 3-3-5-مسؤوليات اتجاه التقويم :

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

### 3-3-6-مسؤوليات اتجاه البحث العلمي:

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

### 3-3-7-الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم بها الأستاذ، فهو كأني إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين يحيطون به، سواء كانوا مسئولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لا بد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيجده حتماً أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد

التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد ( نثنبال كانتور، 1971، ص.161)؛ كما أن هناك ظروفاً تؤثر من قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

### 3-3-8- فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

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

### 3-3-9- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط؛ وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية. كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، و الجسمية للمشاركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (امين انور الخولي، 1996، ص.154، 155).

### 3-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

### 3-4-1-الواجبات العامة:

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

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

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق و الانزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

### 3-4-2-الواجبات الخاصة:

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

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

الموضوعة.

- ❖ إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية) .
- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- ❖ السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.
- ❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (أمين أنور الخولي، 1998، ص.154).

### 3-5- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

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

### 3-5-1- الخصائص الشخصية:

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

التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ (تركي رابح، 1990، ص.426).

فمهمة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي:

✓ العطف واللين مع التلاميذ: فلا يجب أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

✓ الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

✓ الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.

✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

### 3-5-2- الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:

✓ تتمعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.

✓ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي

دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.

✓ أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام  
بواجبه (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.20).

✓ يجب ان يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للآخرين, فالصحة النفسية  
والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد, كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبرة  
حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة  
المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في  
النوعية (محمد زيدان حمدان، 1985، ص.18).

### 3-5-3- الخصائص العقلية و العلمية:

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

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة و المرونة،  
فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.  
بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن  
يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

✓ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم.

✓ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون, الحرية, العمل برغبة, و الجمع بين  
الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.

✓ أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.

✓ أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه و ضبط شعوره.

✓ أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا

مستقلا.

✓ أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.

✓ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه

موضع ثقة.

✓ المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل و الأنجع.

✓ أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد, فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي

يستمد المعلم سلطته (محمد السباعي، 1985، ص.38).

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة،

سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط؛ وفضلا على هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالميزات

التالية:

### 3-5-3-1-الإلمام بالمادة:

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع و الثقافة والواثق بنفسه, وان تكون له نزعة إلى التجريد

والتجريب، وان يكون قادرا على اجتذاب ثقة تلاميذه له، أما ضعف الأستاذ في مادته فيؤدي إلى قصور تحصيل

التلاميذ في هذه المادة، كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية و الرياضية ميالا للاطلاع و تنمية المعارف، لان



الذي لا يوسع معارفه و معلوماته لا يستطيع أن يفيد التلاميذ و يضيف. محمد زيان حمدان، أن تكون للأستاذ معرفة عامة تتمثل في أساليب و مبادئ العلوم المختلفة يمكن أن تضيف هذه المعرفة على أسلوب العلم مرونة في التعليم، و تنوعا في المعلومات التي يمكن أن يقدمها للتلاميذ (محمد زيدان، 1985، ص.60).

### 3-5-2- الذكاء:

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ و مشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم و أن تكون له القدرة على حل المشاكل، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه و سرعة بديهته و تفكيره، فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسلسلا في أفكاره قادرا على المناقشة والإقناع، يخلق الميل لمادته عند التلاميذ (صالح عبد العزيز، 1984، ص.16).

### 3-5-4- الخصائص الخلقية والسلوكية:

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا إيجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

- ✓ العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.
- ✓ الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.
- ✓ الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.
- ✓ أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

✓ يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.

✓ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة، فهذا

يشير الغيرة بين التلاميذ.

### 3-5-5- الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع.

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

### 3-5-6- الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فان متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانا دون أن يكون

هناك ما يبرر هذه القسوة، وكل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.163).

### 3-6- الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

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

### 3-6-1- مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

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

### 3-6-2- مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية

السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقى، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

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

### 3-7- حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

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

- يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.

• من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه (جوزيف بلاط وآخرون، 1986، ص.388).

- ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ، كما يجب للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.
- تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.
- يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة أكثر وتحمل مسؤوليات أكبر.

### 3-8- خلاصة الفصل:

لا تقوم وظيفة الأستاذ على التعليم فقط، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ أولاً وقبل كل شيء فهو مربّي الأجيال الصاعدة. وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية. ومن خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب بل مطالبة أيضاً بالحرص على كل حقوقهم ابتداء من الحرية المهنية ومروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً. وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ، وهذا الأخير ليس مؤهلاً فقط بل إنه محاطاً من جميع الجوانب ولا ينتظر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

---

## الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

---

# الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 1- تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها.

وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة نوعية الأدوات والوسائل المستعملة كذلك في إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

## 2- منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القوانين والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعرف "عمار بوحوش ديبات" المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في الدراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش ديبات، 1995، ص24).

وقد اعتمدنا على المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعليمات بشأن موضوع الدراسة، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.



ويعرف "فيصل ياسين شاطي" المنهج المسحي بأنه كل استقصاء ينصب علة ظاهرة من الظواهر التعليمية هو في الوقت الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحقيق العلاقة بين عناصرها، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف والممارسات الشائعة وبعد ذلك يتم تنظيم البيانات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة. (فيصل ياسين شاطي، 1994، ص96).

### 3- مجتمع وعينة البحث:

يقول عبد العزيز فهمي هيكل ان عينة البحث هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الاحصائي وموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا ل هذا الصفات المجتمع (عبد العزيز فهمي، 1994، ص62).

يتكون مجتمع البحث من 243 أستاذة لمادة التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم، حيث قمنا باختيار عينة عشوائية قوامها 50 أستاذة من فئة الذكور وهي بذلك تشكل نسبة 20.57%.

### 4- مجالات البحث:

- المجال البشري: أستاذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بولاية مستغانم.

- المجال المكاني: أجز هذا البحث ببعض ثانويات ولاية مستغانم وهي كالاتي:

● ثانوية الشهيد شريف يحي بشرايفية.

● محمد باشا محمد أولاد بوغالم.

● ثانوية بشير باي عدة خضرة.

● ثانوية حمدي شريف عبد القادر عشعاشة.

● ثانوية عشعاشة الجديدة.

● ثانوية بن زارة خروبة.

- ثانوية زروقي سيدي الشيخ بمستغانم.
- ثانوية مصطفى بن زارة بجي السلام.
- ثانوية مهداوي أحمد - س لخضر
- ثانوية الشهيد مصطفى بن بولعيد بسيدي لخضر.
- ثانوية هوارى بومدين منصور
- ثانوية ادريس السنوسي - تيجديت
- ثانوية لطروش الجليلي - مزهران
- ثانوية مختار بن يوسف - وادي الخير
- ثانوية بن عروم عبد المالك رمضان
- ثانوية بومدين محمد - حاسي ماماش
- ثانوية دار عبيد سيدي علي.

#### - المجال الزمني:

- تم إنجاز البحث في الفترة بين 2013/12/05 إلى غاية 2014/05/16.
- تم تطبيق وإعادة تطبيق المقياس في: 2014/01/12 إلى غاية 2014/01/19.
- تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة في: 03 فيفري 2014 إلى غاية 27 مارس 2014.

#### 5- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

المتغير التابع: أسباب وعوامل الضغوط النفسية.

## 6- طرق وأدوات البحث:

**6-1- جمع و تحليل المادة الخبرية:** وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث، وتتناسب مع أهدافه، حيث اعتمدنا على المصادر والمراجع بمختلف أنواعها سواء عربية أو أجنبية، إضافة إلى الدراسات السابقة والمرتبطة.

**6-2- المقاييس النفسية:** وقد استخدمنا مقياس الضغوط المهنية وهو معد من قبل الدكتور محمد حسن علاوي حيث يتكون من 36 عبارة تقيس الضغط النفسي لدى الأستاذ، ويتكون من 06 محاور كل محور فيه 06 عبارات.

**6-3- الطرق والوسائل الإحصائية:** تساعدنا في تلخيص النتائج وترتيبها بهدف وصفها وتحليلها وتفسيرها، من أجل فهم العوامل الأساسية التي تؤثر في الظاهرة المدروسة، علما أن لكل بحث وسائله الخاصة، التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وكذا هدف البحث، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100 \text{ (محمد صبحي أبو صالح، 1984، ص9).}$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$

$$\text{انحراف معياري} = \sqrt{\text{التباين}}$$

$$t = \frac{2s-1s}{\sqrt{\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \left[ \frac{2^2 2n + 2^2 1n}{2-2n+1n} \right]}}$$

$$K^2 = \frac{\text{مج (تكرار واقعي - تكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}} \text{ عبد العزيز فهمي، 1994، ص65).}$$

## 7- التجربة الاستطلاعية:

**أولا:** تم تقديم المقياس لمجموعة من الأساتذة بالمعهد قصد التعرف على ما يلي:

- سهولة العبارات ووضوحها
- مناسبة المقياس لعينة البحث من حيث اللغة
- تحديد أفضل طريقة لتطبيق المقياس.

وقد اتفق الأساتذة على أن العبارات سهلة وواضحة من حيث اللغة وهي مناسبة ، أما فيما يخص طريقة تطبيق المقياس فقد أكد الأساتذة على ضرورة توفير نفس الظروف عند عملية التطبيق وكذا تهيئة المختبرين جيدا قبل عملية التطبيق، إضافة الى ضرورة أن يكون المقياس واضحا من حيث الكتابة مع احترام تعليمات المقياس المنصوص عليها من طرف صاحب المقياس.

ثانيا: تم تطبيق وإعادة تطبيق المقياس على عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية عددها 10 و ذلك

للأغراض التالية :

- 1- معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس.
- 2- معرفة وضوح العبارات و فهم الأساتذة لها.
- 3- التحقق من صدق و ثبات المقياس.

## 8- الأسس العلمية للمقياس :

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور المقياس
		ع	س	ع	س	
0.82	0.68	2.76	18.95	3.26	1877	العمل مع تلاميذ المدرسة
0.81	0.66	3.44	18.65	2.88	18.08	الامكانيات المادية للمدرسة
0.80	0.65	2.03	16.20	2.68	15.88	الراتب الشهري للمعلم
0.84	0.71	3.17	16.47	3.05	17	التوجيه التربوي الرياضي
0.81	0.66	2.56	17.49	2.35	18.20	العلاقات بين المعلم والإدارة
0.80	0.65	2.77	18.26	2.14	18.64	العلاقات مع المعلمين الآخرين
0.80	0.64	7.55	98.66	6.14	102.25	المقياس ككل

جدول (01): يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للمقياس بطريقة إعادة الاختبار.

أولاً: ثبات المقياس: يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج

باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط" (صبحي، 1985، صفحة

193) وقد اتبعنا طريقتين لإيجاد ثبات المقياس وهما:

طريقة إعادة الاختبار: حيث قمنا بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره أسبوع، على عينة

مكونة من 10 أساتذة، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين، وقد تراوح الثبات بالنسبة لمحاور الاختبار بين

0.65 و 0.71، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0,05، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (0.62) وهو دال

عند مستوى 0,05. كما هو موضح في الجدول رقم (01) .

طريقة التجزئة النصفية: حيث تم تقسيم المقياس إلى قسمين، العبارات الفردية والعبارات الزوجية، وتم حساب الثبات بطريقة سبيرما وبراون، حيث بلغ معامل الثبات (0.78)، وهو معامل ثبات مقبول على العموم (انظر الجدول (02)).

معامل الثبات	معامل الارتباط	التطبيق الزوجي		التطبيق الفردي		المقياس ككل
		ع	س	ع	س	
0.78	0.62	4.16	96.6	5.07	98.2	

جدول(02): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

ثانيا: صدق المقياس: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه و لا يقيس شيئا آخر بدلا منه، كما نجد أن الإختبار الصادق في تطبيقه على مجموعة معينة قد لا يكون صادقا في تطبيقه على مجموعة أخرى" (أحمد، 2009، صفحة 105).

وقد تم ايجاد صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى أو المضمون: كما وضحناه سابقا من خلال عرض المقياس على الخبراء، حيث حصلت العبارات على موافقة آراء الخبراء وبذلك فهي صادقة ومنطقية من حيث المحتوى والمضمون.

الصدق الذاتي: وذلك بحساب جذر الثبات، حيث تراوحت قيم معاملات الصدق لكل بعد بين 0.80 و 0.84، أما الصدق الذاتي للمقياس ككل فقد بلغ 0.80 كما يوضحه الجدول رقم (01).

وتعتبر معاملات الصدق والثبات المحصل عليها مرضية بالنسبة لهذا النوع من المقاييس.

### ثالثاً: موضوعية المقياس:

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار ، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين فقد أشارت ليلي السيد فرحات"ففي المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته و إدارته و تسجيل النتائج، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين على قياس فرد في النتائج و ذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج (فرحات، 2001، صفحة 196).

ويحتوي المقياس على تعليمات واضحة، وطريقة تصحيح ثابتة لا يختلف عليها المحكمون كما أنه يعتمد على اعطاء درجات لكل استجابة وفق سلم تدريجي من أعلى الى أدنى درجة، وبالتالي فهو يتميز بدرجة مقبولة من الموضوعية.

### 9- مواصفات مفردات المقياس:

#### - الوصف:

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية قام بتصميمها الدكتور محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب او العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط على معلم التربية الرياضية وتتضمن القائمة 36 عبارة موزعة على 6 أسباب أو عوامل هي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع تلاميذ المدرسة
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالامكانيات المادية للمدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عبارات القائمة في ضوء مقياس خماسي تدرّيج. (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة أو بدرجة قليلة جدا).

- التصحيح:

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي في اتجاه هدف القائمة- أي التي تشير إلى وجود الضغوط - أما بالنسبة للعبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي: الدرجة (5) تصبح (1)، (4) تصبح (2)، (3) تبقى كما هي، (2) تصبح (4)، (1) تصبح (5).

والجدول (03) يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة في كل عامل من العوامل 6 التي تتضمنها القائمة، ويتم استخراج درجات كل بعد على حدا حتى يمكن المقارنة بين درجات الأبعاد المختلفة للتعرف على شدة كل عامل منها بالمقارنة بالعوامل الأخرى، كما يمكن جمع درجات العوامل الستة معا للتعرف على الدرجة الكلية للقائمة.



أرقام العبارات التي ليس في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	
25/1	31/19/13/7	- السبب أو العامل الأول
26/14	32/20/8/2	- السبب أو العامل الثاني
21/9	33/27/15/3	- السبب أو العامل الثالث
27/22	34/16/10/4	- السبب أو العامل الرابع
35/5	29/23/17/11	- السبب أو العامل الخامس
24/12	36/30/18/6	- السبب أو العامل السادس

جدول (03) يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة.

-التعليمات:

زميلي مدرس التربية الرياضية...

\*فيما يلي بعض العبارات التي توضح المواقف أو الحالات التي قد تصادفك كمدرس

للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي بالمدرسة.

\*الرجاء قراءة كل عبارة جيدا وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها

وذلك برسم دائرة حول الرقم الذي يعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك

وذلك على النحو التالي:

1. إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم (5).
2. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم (4).
3. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (3).

---

4. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (2).

5. أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً أو لا تنطبق عليك فارسم

دائرة حول الرقم (1).

\*رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو صدق

إجابتك مع نفسك.

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية:

إعداد: محمد حسن علاوي

جدول (04) يوضح عبارات المقياس وسلم التنقيط.

5	4	3	2	1	1/ أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية.
1	2	3	4	5	2/ الملاعب الضرورية لقيامي بعلمي قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة.
1	2	3	4	5	3/ راتي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي .
1	2	3	4	5	4/ الزيارات المفاجئة للموجه التربوي تسبب لي القلق.
5	4	3	2	1	5/ أشعر بأن مدير ( ناظر) المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
1	2	3	4	5	6/ مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
1	2	3	4	5	7/ التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية البدنية.
1	2	3	4	5	8/ الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
5	4	3	2	1	9/ راتي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.
1	2	3	4	5	10/ يضايقني التركيز الموجه على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي.
1	2	3	4	5	11/ رأبي غير مهم لمدير(أو ناظر) المدرسة.
1	2	3	4	5	12/ أشعر بأن العلاقات بيني وبين المدرسين وثيقة جدا.
5	4	3	2	1	13/ مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.
1	2	3	4	5	14/ الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعلمي على أكمل وجه.

5	4	3	2	1	15/ مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.
1	2	3	4	5	16/ توجيه الموجه لي لا يتأسس على أسس موضوعية.
1	2	3	4	5	17/ مدير (ناظر) المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.
1	2	3	4	5	18/ يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية في مدرستي .
1	2	3	4	5	19/ ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية.
1	2	3	4	5	20/ حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس.
1	2	3	4	5	21/ أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتي.
5	4	3	2	1	22/ الموجه التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
5	4	3	2	1	23/ أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.
1	2	3	4	5	24/ معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية.
5	4	3	2	1	25/ أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
5	4	3	2	1	26/ الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ.
5	4	3	2	1	27/ أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.
1	2	3	4	5	28/ أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
5	4	3	2	1	29/ إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.
5	4	3	2	1	30/ نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية

1	2	3	4	5	نظرة غير عادية. 31/ يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية.
1	2	3	4	5	32/ أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمدرسة.
1	2	3	4	5	33/ الراتب الذي احصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.
1	2	3	4	5	34/ إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
1	2	3	4	5	35/ مدير (ناظر) المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي.
1	2	3	4	5	36/ أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة.
5	4	3	2	1	
1	2	3	4	5	

جدول (04) يوضح عبارات المقياس وسلم التقيط.

## 10- صعوبات البحث:

وجدنا خلال قيامنا بالبحث مجموعة من الصعوبات والتي أثرت سلبا على السير الحسن للبحث ونذكر منها ما يلي:

- صعوبة استرجاع الاستمارات الموزعة.
- صعوبة اقتناء الكتب والمراجع من المكتبة وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.

## 11- خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية، بدءاً بكل تفاصيل البحث الميداني، عينات البحث ومجالاته والتجربة الاستطلاعية وهذه الإجراءات في الواقع هي الطريقة المنهجية في أي بحث يريد أن يرقى إلى مستوى العمل الجاد وتساعد الباحث على تفسير نتائجه وتثبيت تدرج التجربة الميدانية في الشكل المنهجي الذي يتبناه أي بحث منهجي.

---

## الفصل الثاني:

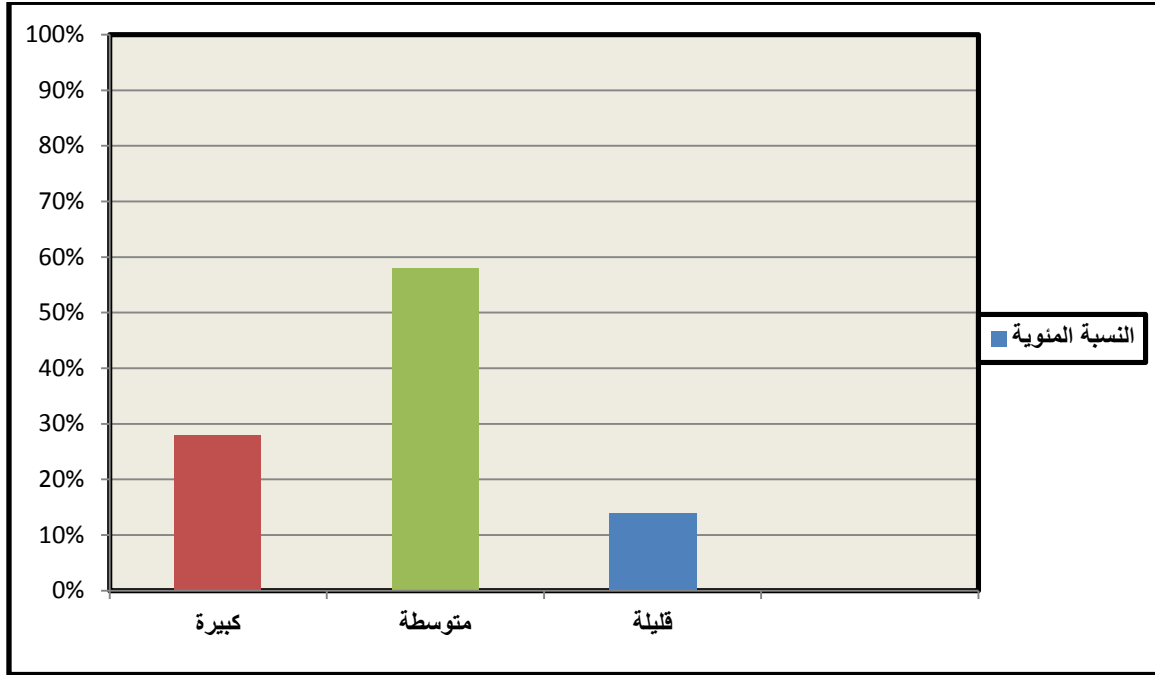
عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

## 1. تحديد مصادر الضغوط النفسية:

أولاً: أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة:

قليلة	متوسطة	كبيرة	
7	29	14	التكرارات
%14	% 58	% 28	النسبة المئوية
15.16			كا <sup>2</sup> المحسوبة
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولية

جدول (05) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.



الشكل (01) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 15.16 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2

ومستوى دلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي

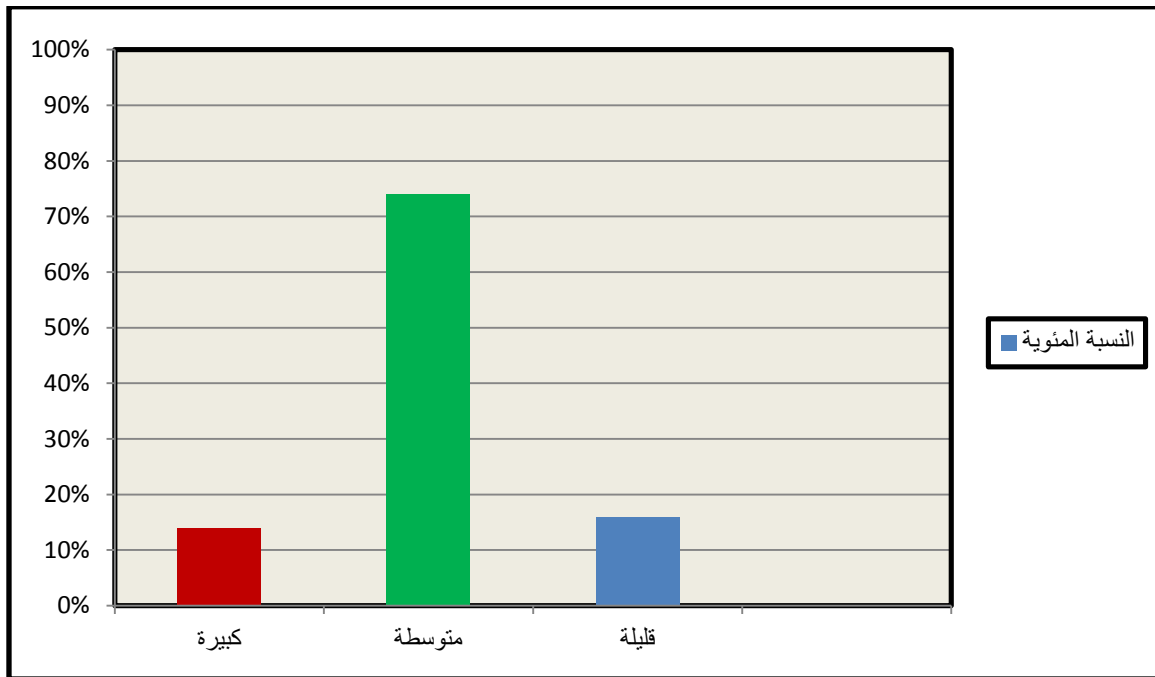


أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة الى كبيرة.

ثانيا: أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.

قليلة	متوسطة	كبيرة	
06	37	07	التكرار
%12	% 74	% 14	النسبة المئوية
37.23			كا <sup>2</sup> المحسوبة
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولية

جدول (06) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.



الشكل (02) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.

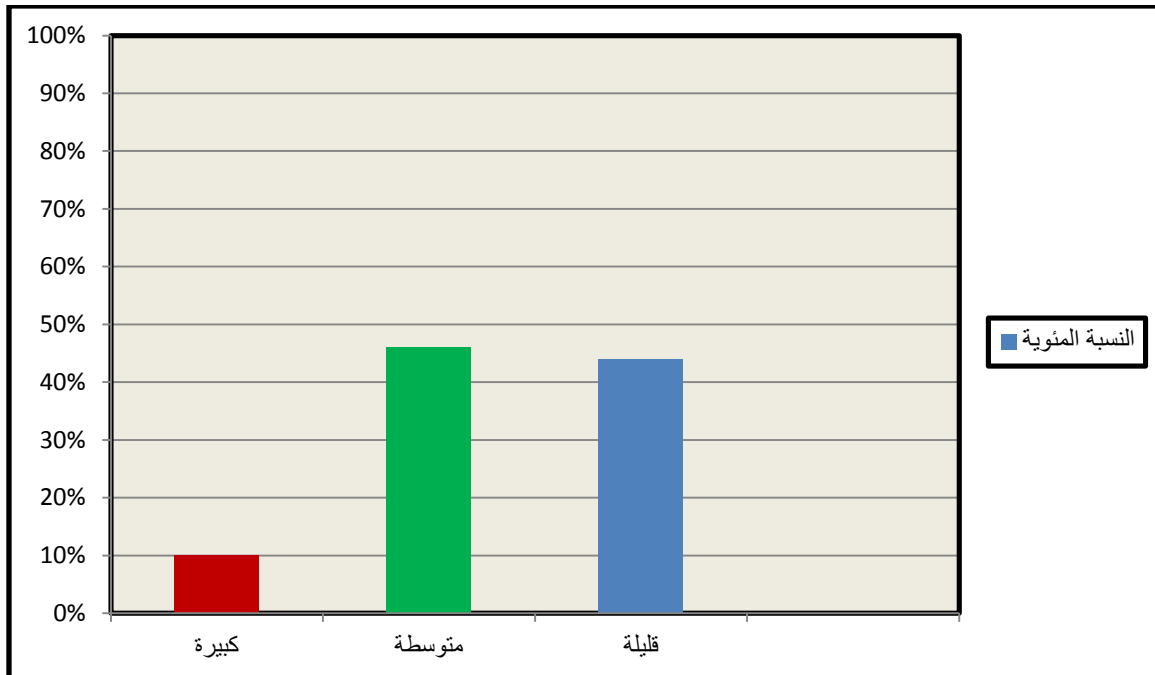
نلاحظ من الجدول ( ) أن القيمة المحسوبة 37.23 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي

أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالإمكانيات المادية بالمدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة.

ثالثا: أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

قليلة	متوسطة	كبيرة	
22	23	05	التكرار
%44	% 46	% 10	النسبة المئوية
12.27			كا <sup>2</sup> المحسوية
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولية

جدول (07) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.



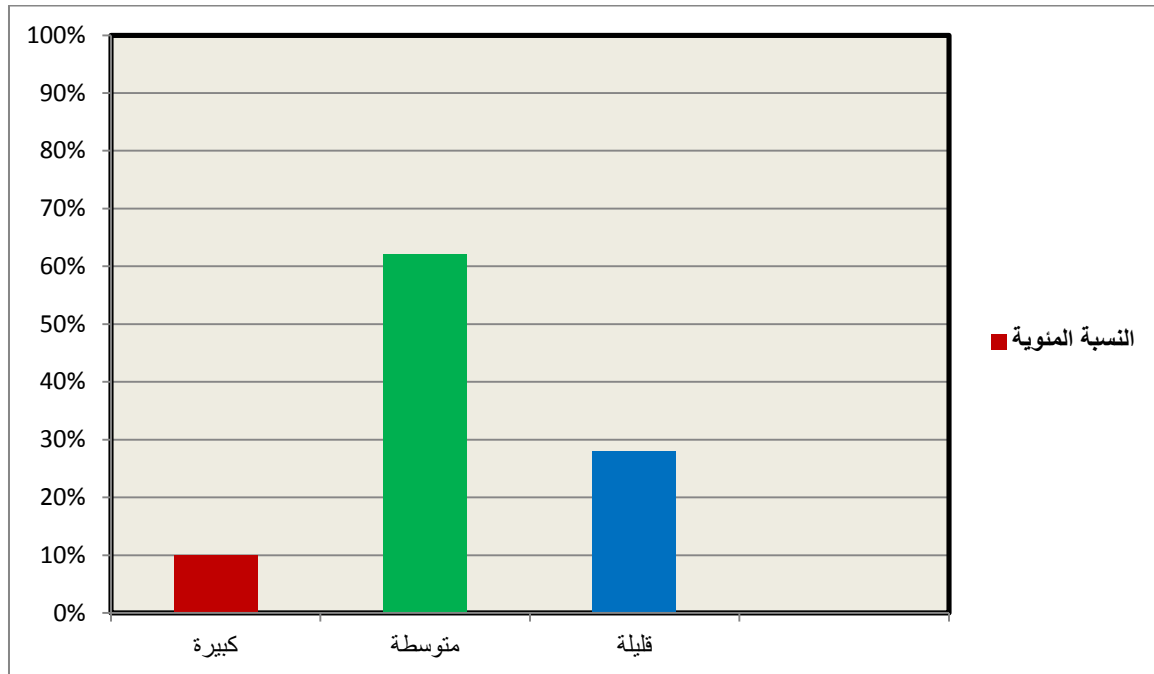
الشكل (03) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 12.27 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة الى منخفضة.

رابعاً: أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

قليلة	متوسطة	كبيرة	
14	31	05	التكرار
%28	% 62	% 10	النسبة المئوية
20.92			كا <sup>2</sup> المحسوبة
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولية

جدول (08) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.



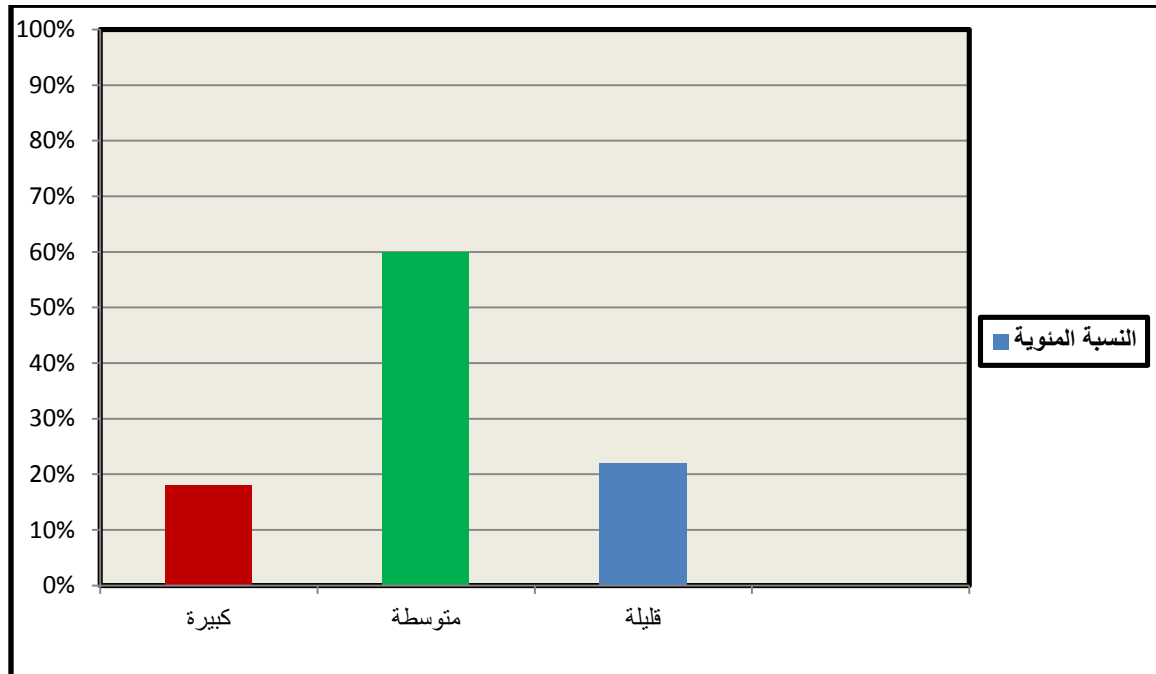
الشكل (04) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 20.92 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة الى منخفضة.

خامسا: أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين.

ك ش	كبيرة	متوسطة	قليلة
ك ش	09	30	11
النسبة المئوية	% 18	% 60	%22
كا <sup>2</sup> المحسوبة	16.12		
كا <sup>2</sup> الجدولية	5.99		

جدول (09) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين.



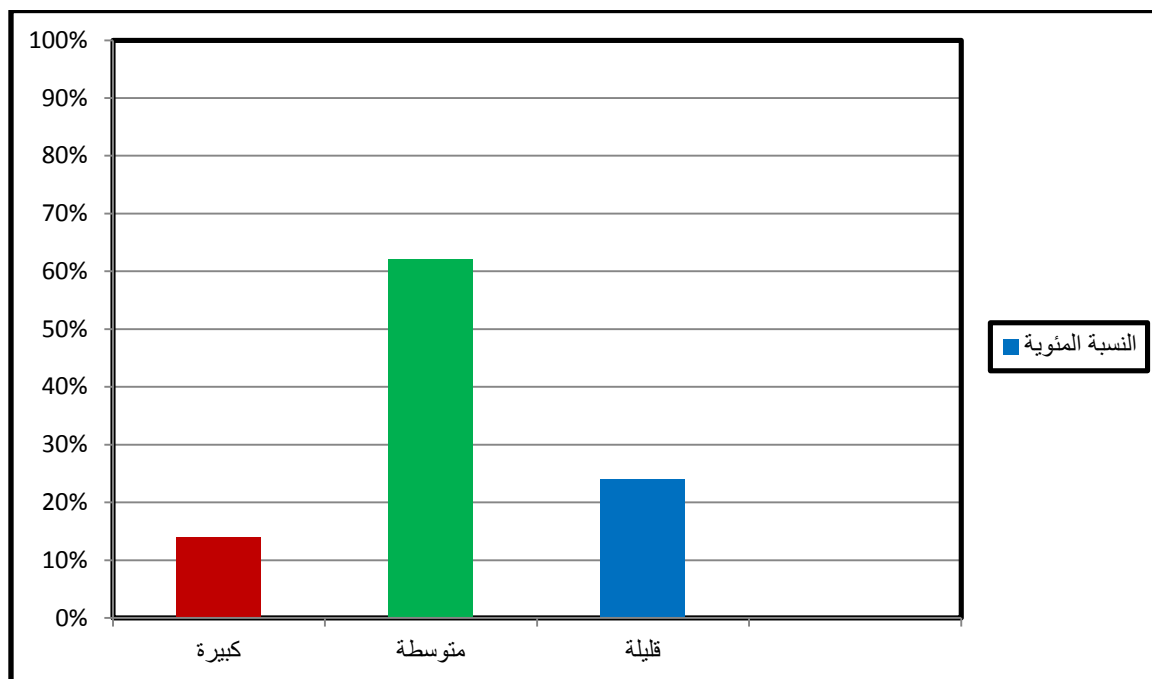
الشكل (05) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 16.12 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة.

سادسا: أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة:

قليلة	متوسطة	كبيرة	
12	31	07	التكرار
%24	% 62	% 14	النسبة المئوية
19.24			كا <sup>2</sup> المحسوبة
5.99			كا <sup>2</sup> الجدولية

جدول (10) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.



الشكل (06) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 19.24 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة الى منخفضة.

ومما سبق ذكره يمكن ترتيب مصادر الضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة حسب درجتها كما يلي:

- بدرجة متوسطة الى كبيرة: العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة
- بدرجة متوسطة: العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة - العوامل المرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين
- بدرجة متوسطة الى منخفضة: العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم - العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي - العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة

## 2. دراسة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية والخبرة:

أولاً: أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة:

ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
5.99	15.16	05	11	11	أقل من 07 سنوات
	21.57	02	18	03	أكثر من 07 سنوات
	7.22				ك <sup>2</sup> المحسوبة
	5.99				ك <sup>2</sup> الجدولية

جدول (11) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 7.22 أكبر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى دلالة 0.05 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة تشكل مصدرا للضغط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجات مختلفة حسب الخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضا أن القيم (15.16) (21.57) دالة احصائيا عند مستوى 0.05 مما يعني أن العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة تشكل مصدرا للضغط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة عند الذين لديهم خبرة أكثر من سبع سنوات وبدرجة كبيرة عند الذين لديهم خبرة سبع سنوات فأقل.

أكثر من 07 سنوات	أقل من 07 سنوات	
23	27	ن
17.95	18.66	س
2.76	3.25	ع
2.81		ت م
2.21		ت ج

جدول (12) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 2.81 أكبر من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنه يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات أي أن الفرق حقيقي وعليه

فإن العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية حسب خبرته .

وعليه فإن مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المدرسة يتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من سبع سنوات .

ثانيا: أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة:

ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
5.99	28.22	03	22	02	أقل من 07 سنوات
	10.78	03	15	05	أكثر من 07 سنوات
	2.30			ك <sup>2</sup> المحسوبة	
	5.99			ك <sup>2</sup> الجدولية	

جدول (13) يمثل أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 2.30 أصغر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة كمصدر للضغط النفسي لا تتأثر بالخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضا أن القيم (28.22) (10.78) دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 مما يعني أن العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة رغم اختلاف الخبرة المهنية .



أقل من 07 سنوات	أكثر من 07 سنوات	
27	23	ن
18.07	18.65	س
2.77	3.46	ع
0.65		ت م
2.021		ت ج

جدول (14) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة.

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 0.65 أصغر من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة كمصدر للضغط النفسي لا يتأثر بالخبرة المهنية. وعليه فإن مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة لا يتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

ثالثاً: الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
	06.22	13	11	03	أقل من 07 سنوات
	06.86	09	12	02	أكثر من 07 سنوات
		0.65			ك <sup>2</sup> المحسوبة
5.99		5.99			ك <sup>2</sup> الجدولية

جدول (15) يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 0.65 أصغر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ كمصدر للضغط النفسي لا تتأثر بالخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضا أن القيم (6.22) (6.88) دالة احصائيا عند مستوى 0.05 مما يعني أن الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة رغم اختلاف الخبرة المهنية .

أكثر من 07 سنوات	أقل من 07 سنوات	
23	27	ن
16.30	15.81	س
1.03	3.68	ع
0.62		ت م
2.021		ت ج

جدول (16) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 0.62 أصغر من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية بين المنوسطات أي أن الفرق عشوائي وعليه لا يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للاستاد باختلاف الخبرة المهنية.

وعليه نستنتج أن مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ لا يتأثر

بعامل الخبرة المهنية.

رابعاً: الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
5.99	13.56	05	18	04	أقل من 07 سنوات
	09.73	09	13	01	أكثر من 07 سنوات
	2.45				ك <sup>2</sup> المحسوبة
	5.99				ك <sup>2</sup> الجدولية

جدول (17) يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 2.45 أصغر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2

ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة

أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي كمصدر للضغط النفسي عند أستاذ

التربية البدنية والرياضية لا يتأثر بالخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضاً أن القيم (13.56) (9.73) دالة إحصائية عند مستوى 0.05 مما يعني أن

الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري تشكل مصدراً للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية

بدرجة متوسطة رغم اختلاف الخبرة المهنية .

أقل من 07 سنوات	أكثر من 07 سنوات	
27	23	ن
18	16.47	س
3.05	3.16	ع
1.72		ت م
2.021		ت ج

جدول (18) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 1.72 أصغر من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات أي أن الفرق عشوائي وعليه لا يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي باختلاف الخبرة المهنية.

ومنه نستنتج أن مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي لا يتأثر بالخبرة المهنية.

خامسا: الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.

ك <sub>2</sub> الجدولية	ك <sub>2</sub> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
52.99	10.89	04	17	06	أقل من 07 سنوات
	11.03	08	14	01	أكثر من 07 سنوات
	4.9				ك <sub>2</sub> المحسوبة
	5.99				ك <sub>2</sub> الجدولية

جدول (19) يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 4.9 أصغر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين كمصدر للضغط النفسي عند أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يتأثر بالخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضا أن القيم (10.89) (10.03) دالة احصائيا عند مستوى 0.05 مما يعني أن الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة متوسطة رغم اختلاف الخبرة المهنية .

أكثر من 07 سنوات	أقل من 07 سنوات	
23	27	ن
17.39	18.18	س
2.57	2.33	ع
1.11		ت م
2.021		ت ج

جدول (20) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 1.11 أصغر من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة أي أن الفرق حقيقي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين لا تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية.

ونستنتج أن مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين لا يتأثر

بالخبرة المهنية.

سادسا: الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	قليلة	متوسطة	كبيرة	
5.99	08.22	06	16	05	أقل من 07 سنوات
	07.91	05	14	04	أكثر من 07 سنوات
	0.02				ك <sup>2</sup> المحسوبة
	5.99				ك <sup>2</sup> الجدولية

جدول (21) يمثل الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

نلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 0.02 أصغر من القيمة الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2

ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة

أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة كمصدر للضغوط

النفسية لا يتأثر بعامل الخبرة المهنية.

ويتضح من الجدول أيضا أن القيم (8.22) (7.91) دالة احصائيا عند مستوى 0.05 مما يعني أن

الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة تشكل مصدرا للضغوط النفسية عند أستاذ التربية

البدنية والرياضية بدرجة متوسطة على اختلاف الخبرة المهنية.

أقل من 07 سنوات	أكثر من 07 سنوات	
27	23	ن
18.74	16.26	س
3.14	3.77	ع
	2.01	ت م
	2.021	ت ج

جدول (22) يمثل الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

ونلاحظ من الجدول أن القيمة المحسوبة 2.01 أقل من القيمة الجدولية 2.21 عند درجة الحرية 48 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أنه لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطات أي أن الفرق عشوائي وعليه فإن العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة كمصدر للضغط النفسي عند أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يختلف باختلاف الخبرة المهنية.

ونستنتج أن مستوى الضغط النفسي الناتج عن العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة لا يتأثر بالخبرة المهنية.

ومما سبق ذكره يمكن توضيح علاقة الترابط بين مصادر الضغوط النفسية والخبرة المهنية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة كما يلي:

- إن مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المدرسة يتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من سبع سنوات .
- إن مستويات الضغوط النفسية التي لا تتأثر بالخبرة المهنية هي كالآتي:

- الأسباب والعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

### 3. الاستنتاجات:

انه في حدود دراستنا المتواضعة من حيث حجم العينة وطبيعة المقياس المستخدم وكذا الوسائل الاحصائية المستخدمة تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1. يختلف ترتيب مصادر الضغوط النفسية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة من حيث درجة كما يلي:

- بدرجة متوسطة الى كبيرة: العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة
- بدرجة متوسطة: العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة - العوامل المرتبطة بالعلاقات مع معلمين آخرين
- بدرجة متوسطة الى منخفضة: العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم - العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي - العوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة



---

2. إن مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المدرسة يتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من سبع سنوات من خلال قدرتهم على التكيف.

3. إن مستويات الضغوط النفسية التي لا تتأثر بالخبرة المهنية هي كالآتي:

- الأسباب والعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.
- الأسباب والعوامل المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.

#### 4. الخلاصة العامة:

يتعرض مدرس التربية البدنية والرياضية في مهنته الى الكثير من الضغوط النفسية نتيجة المثيرات المتعددة والمرتبطة بأهمية هذه المهنة وما تقدمه للمجتمع في مجال تربية وتعليم النشء، وهذه الضغوط النفسية تعبر عن ظاهرة نفسية لا يمكن اغفالها، حيث تستدعي الدراسة والتقصي من أجل معرفة أسبابها والعلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى قصد فهمها ثم إيجاد السبل للتقليل منها أو مساعدة المدرس على التكيف معها بهدف تقديم أفضل ما لديه في اطار مهنته خدمة لتنمية المجتمع وتقدمه.

وقد حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة، وأثر الخبرة المهنية لأفراد العينة على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وقد شملت عينة البحث ..... حيث تم تطبيق مقياس .

وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها توصلنا الى نتائج إلى أهمها:

- ان الأسباب والعوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ تشكل مصدرا للضغط النفسي لمدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة بدرجة كبيرة
- إن مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المدرسة يتأثر بعامل الخبرة المهنية لصالح الذينة لديهم خبرة أكثر.

## 5. التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، نظرا لارتفاع مستوياته وتعدد مصادره خاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.
- تتبع ظاهرة الضغط النفسي عن طريق الدراسة والتقييم لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية من أجل التعرف على مستويات الضغط وأسبابه.
- توفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية من منشآت ومرافق رياضية.
- ان انخفاض التحصيل المدرسي وتدني المستوى التربوي للتلاميذ يشكل عاملا للضغط النفسي على المدرس مما يتطلب معالجتها والتكفل بها.
- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- تنظيم دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لمساعدة المدرس على كيفية مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.

---

# المصادر والمراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية

### 1- الكتب:

- 1- لطفى راشد محمد، اعداد الضغط النفسي في المجال الرياضي، طبعة ثانية، القاهرة، 1992.
- 2- احمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلي النشر العلمي، الكويت، 1998.
- 3- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة ضغوط التدريب والاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب، احتراق رياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 6- أسامة كامل راتب، الاعداد النفسي للناشئين، دليل الارشاد والتوجيه للمدرسين-الاداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 7- أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 8- جان بينجامين ستورا، الاجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
- 9- رابح تركي، أصول التربية والتعليم- المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 10- صلاح الدين محمد عبد الباقي، السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر، 2000.
- 11- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- 12- القيروتي محمد قاسم، نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000.

13- كيت كينان، السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1999.

14- محمد صحي أبو صالح، مقدمة في علم الاحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.

15- محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.

16- محمد السيد عبد الرحمن، علم الامراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

17- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.

18- محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية، 2002.

19- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

20- محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

21- محمد عز الدين توفيق، التأصيل الاسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الانسانية والمنظور الاسلامي، دار السلام، القاهرة، 1998.

22- هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفي الشيخ.

23- هيجان عبد الرحمن بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وظيفية إدارتها، معهد الادارة العامة، الرياض، السعودية.

2- الاطروحات الجامعية:

---

**1- بن عبد الله عبد القادر، الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين -مصادرها وأعراضها ، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي براهيم، جامعة الجزائر، 2005.**

**2- محمد السيد شيشتاوي، دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر، 2000.**

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التربية البدنية والرياضة

استبيان موجه للأساتذة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس في مجال التربية البدنية والرياضية .

و من خلال دراستنا التي موضوعها "مصادر الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية"

نرجو من سيادتكم المحترمة التكرم بالاطلاع على المقياس والإجابة على العبارات التي يتضمنها

وفق التعليمات الموضحة.

مع فائق الشكر والتقدير والاحترام.

الطلبة:

\_ سليمان نبيل

\_ عدة منصور

	الشهادة المحصل عليها
	ماجستير
	ماستر
	ليسانس
	مستشار رياضي
	تقني

- عدد سنوات الخبرة:

- التعليمات:

زميلي مدرس التربية الرياضية...

\*فيما يلي بعض العبارات التي توضح المواقف أو الحالات التي قد تصادفك كمدرس

للتربية الرياضية في عملك التربوي الرياضي بالمدرسة.

\*الرجاء قراءة كل عبارة جيدا وأجب عليها بما يتناسب مع اتجاهك الحقيقي نحوها

وذلك برسم دائرة حول الرقم الذي يعبر بكل صدق وأمانة عن وجهة نظرك

وذلك على النحو التالي:

6. إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم (5).

7. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم (4).

8. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم (3).

9. وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة فارسم دائرة حول الرقم (2).

10. أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا أو لا تنطبق عليك فارسم

دائرة حول الرقم (1).

\*رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو صدق

إجابتك مع نفسك

قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية:

إعداد: محمد حسن علاوي

5	4	3	2	1	1/ أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية الرياضية.
1	2	3	4	5	2/ الملاعب الضرورية لقيامي بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة.
1	2	3	4	5	3/ راتي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي .
1	2	3	4	5	4/ الزيارات المفاجئة للموجه التربوي تسبب لي القلق.
5	4	3	2	1	5/ أشعر بأن مدير ( ناظر) المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
1	2	3	4	5	6/ مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
1	2	3	4	5	7/ التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية البدنية.
1	2	3	4	5	8/ الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
5	4	3	2	1	9/ راتي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.
1	2	3	4	5	10/ يضايقني التركيز الموجه على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي.
1	2	3	4	5	11/ رأبي غير مهم لمدير(أو ناظر) المدرسة.
1	2	3	4	5	12/ أشعر بأن العلاقات بيني وبين المدرسين وثيقة جدا.
5	4	3	2	1	13/ مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.
1	2	3	4	5	14/ الأدوات والأجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملية على أكمل وجه.
5	4	3	2	1	15/ مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.
5	4	3	2	1	16/ توجيه الموجه لي لا يتأسس على أسس

1	2	3	4	5	موضوعية.
1	2	3	4	5	17/ مدير (ناظر) المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.
1	2	3	4	5	18/ يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية في مدرستي .
1	2	3	4	5	19/ ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية.
1	2	3	4	5	20/ حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس.
1	2	3	4	5	21/ أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتي.
5	4	3	2	1	22/ الموجه التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
5	4	3	2	1	23/ أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.
1	2	3	4	5	24/ معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية.
5	4	3	2	1	25/ أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
5	4	3	2	1	26/ الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ.
5	4	3	2	1	27/ أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب.
1	2	3	4	5	28/ أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
5	4	3	2	1	29/ إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.
1	2	3	4	5	30/ نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية الرياضية نظرة غير عادية.
1	2	3	4	5	31/ يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية.

					32/ أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمدرسة.
1	2	3	4	5	
					33/ الراتب الذي حصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.
1	2	3	4	5	
					34/ إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
1	2	3	4	5	
					35/ مدير (ناظر) المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي.
1	2	3	4	5	
					36/ أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة.
5	4	3	2	1	
1	2	3	4	5	

## 1-أسباب وعوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة:

الرقم	العبرة
1	- أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية
7	-التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية البدنية
13	- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا
19	- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية.
25	- أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية.
31	- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية.

## 2-أسباب وعوامل مرتبطة بالامكانيات مادية بالمدرسة:

الرقم	العبرة
2	- الملاعب الضرورية لقيامي بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة
8	- الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
14	-الادوات والاجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملية
20	- حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس.
26	- الإمكانيات الرياضية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ.
32	- أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالمدرسة.

### 3-أسباب وعوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم:

الرقم	العبارة
3	- راتي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي
9	- راتي بمفرده يكفي حاجياتي الضرورية
15	- مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.
21	- أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي
27	- أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب
33	- الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.

### 4-أسباب وعوامل مرتبطة بالتوجه التربوي:

الرقم	العبارة
4	- الزيادات المفاجئة للموجه التربوي تسبب لي القلق.
10	- يضايقني التركيز الموجه على الجوانب السلبية.
16	- توجيه الموجه لي لا يتأسس على أسس موضوعية
22	- الموجه التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.
28	- أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
34	- إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.

### 5-أسباب او عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة:

الرقم	العبارة
5	- أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
11	- رأبي غير مهم لمدير أو ناظر المدرسة.
17	- مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي.
23	- أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.
29	- إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية البدنية في نهاية اليوم الدراسي.
35	- مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.

## 6-أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين:

الرقم	العبرة
6	- مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
12	
18	- أشعر بأن العلاقات بيني وبين المدرسين الآخرين وثيقة جدا.
24	- يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية و الرياضية.
30	- معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية.
36	- نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية البدنية نظرة غير عادية.
	- أشعر بوجود تباعد بين عدد كبير من المدرسي المواد الأخرى بالمدرسة.



ملخص:

عنوان البحث: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

تهدف الدراسة إلى معرفة مصدر الضغط النفسي المتصلة بأستاذ التربية البدنية والرياضية حيث كان الغرض من هدف الدراسة معرفة مصدر الضغط النفسي الناتج عن أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وقد تكونت عينة البحث من 50 أستاذ من الطور الثانوي حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية دون مراعاة السن أو سنوات الخبرة.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج المسحي باستخدام الاستبيان وخلصنا بحثنا في الأخير إلى أن مصادر الضغوط النفسية التي تتعلق بأستاذ التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على المهنة فقط بل هناك عوامل أخرى تؤثر على الأستاذ.

الكلمات المفتاحية: -ضغط نفسي.

- استاذ التربية البدنية والرياضية.

**Résumé:**

**Titre :** sources de stress psychologique chez les enseignants et les sports d'éducation physique .

Cette étude est faite pour connaître la source du stress chez le professeur de l'éducation physique et sportive.

L'échantillon se composait de 50 professeur de phase secondaire ont été choisis au hasard, sans égard à l'âge ou les années d'expérience .

Nous avons adopté dans cette recherche de la méthode d' enquête à l'aide d'un questionnaire et nous avons conclu notre recherche dans ce dernier que les sources de stress psychologique lié à professeur d'éducation physique et sportive ne sont pas limités.

**Mots-clés:** - pression psychologique .

- Un professeur d'éducation physique et sportive.