الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

تخصص :التحضير النفسي

علاقة الضغوطات النفسية بالتوافق المهني لدي أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي

. دراسة مسحية علي أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي مستغانم .غليزان. معسكر

إعداد الطالبة : خوجة نور الهدي

إشراف أ/د : حكيم .حمزاوي

السنة الجامعية 2024 / 2025

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين اللذان سهرا على تربيتي وإرشادي إلى الصراط السوي..

إلى اخوتي. يسري. أماني دعاء,ملاك نهال التي تدخل علي البسمة في أثناء تعبي.

إلى صديقاتي اللواتي يؤنسونني في الظروف الصعبة وإلى كل طلبة دفعة 2025/2024

الطالبة :خوجة نور الهدي

الشكر و التقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ واذ تاذن ربكم **لئن شكرتم لأزيدنكم** } (الآية 07 – سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى كل من البروفيسور المشرف والموجه

حكيم حمزاوي و وكل اساتذة و عمال المعهد الذين سهلوا لنا طريق العمل ، وبينوا لنا الخطأ و وجهونا إلى الصواب فألف شكر وتقدير لهم على كل شيء قدموه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع

محتوي البحث

قائمة المحتويات	
الإ	
قائمة الجداول	ع
الشكر و التقدير	
قائمة الأشكال	ص
التعريف بالبحث	
1-مقدمة:	01
2-مشكلة البحث:	02
3- أهمية البحث:	03
4-فروض البحث:	04
5- مصطلحات البحث :	07
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الدراسات و البحوث المشابهة	
تمهيد:	10
1-1-1: دراسة مها(صبري حسن .2008	11
2-1-1: دراسة : حمزة الأحسن 2015.	11
3-1-1: دراسة محمد مقداد فاضل عباس خليفة (2012	12
: 1-1-4دراسة محمود حميدة،2011	13
1-1-5دراسة)عثمان مريم) 2010	14
6-1-1:- دراسة شارف خوجة مليكة .2011	14
7-1-1:دراسة نظمي أبو مصطفى (2011	14
8-1-1: دراسة محمد حمزة الزيودي ، 2007).	14
9-1-1: أحمد عيد الشخانبة (2010):	15

1-1-10العبودي فاتح2008	15
1-1-11 دراسة)بوتوتة لامية2015 .	15
1-1-12: دراسة) .ماهر عطوة الشافعي2002	16
1-1-13:دراسة) .فواز بن محمد صالح الشيخ ،2009	16
1-2: التعليق على الدراسات السابقة:	17
1-3-من نقد الدراسات:	17
الفصل الثاني: التوافق المهني	
تمهيد:.	19
2 "مفهوم التوافق- :	19
2-1محكات تحديد التوافق- :	19
2-3-1 المحك الإحصائي	19
2-3- 2 المحك الثقافي	19
2-3-3 المحك المرضي:	20
2-3- 4 المحك المثالي:	20
2-4 الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية	21
2-4-1 خصائص المتوافق	22
2-4-2 الراحة والارتياح النفسي:	23
الفصل الثالث: التوافق المهني	
تمهيد:.	25
3 "مفهوم التوافق- :	25
3-1محكات تحديد التوافق- :	26
3-3-1 المحك الإحصائي	26
3-3- 2 المحك الثقافي	26

3-3-3 المحك المرضي:	26
3-3- 4 المحك المثالي:	26
4-3 الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية	27
1-4-3 خصائص المتوافق	27
-3-4-2 الراحة والارتياح النفسي:	27
-3-4-3 الكفاية في العمل	27
-3-4-4 الإصابة بالأمراض الجسمية	27
5-3 - تعريف التوافق المهني:	27
5-3 -1 العوامل المؤثرة في التوافق المهني	27
5-3 -1أ العوامل الحضارية والتكنولوجية- :	27
5-3 -4 العوامل المرتبطة بالعامل:	27
5-3 -5الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية	28
5-3 -6 العوامل المرتبطة بالرؤساء:	28
5-3 -7العوامل المرتبطة بظروف العمل- :	27
6-3 -ه العوامل الشخصية- :	28
7-3 أسباب سوء التوافق المهني- :	29
7-3 -1الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية	29
الفصل الرابع : استاذذ التربية البدمية و الرياضية	
4 أستاذ التربية البدنية و الرياضية	31
4-1.مكانة معلم التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية	31
4-1-1 الأعداد الثقافي العام :	32
4-1-2 الأعداد الأكاديمي:	33
4-1-3 الأعداد المهني التربوي:	34

.4-2الاتجاهات الحديثة والأساليب المساهمة في إعداد و تأهيل المدرس الكفء :	35
4-3دور أسلوب النظم في إعداد المعلم:يعد أسلوبا هاما من	36
.4-4صفات وواجبات مدرس التربية البدنية و الرياضية الكفء	36
4-5واجبات مدرس التربية البدنية و الرياضية :	36
4-6الواجبات الخاصة لمدرس التربية البدنية " :	37
4-7.العلاقة النفسية بين الأستاذ والمراهق:	37
.4-8صعوبات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية :	38
4-9أنماط التفاعل والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ	38
الدراسة الميدانية الفصل الاول : منهج البحث و اجراءاته الميدانية	
تمهيد	40
1-1المنهج المتبع في الدراسة :	41
1-2إجراءات الدراسة الميدانية	41
-1-2- 1مجتمع الدراسة	42
. 1-2- 1عينة الدراسة :	42
1-3 - متغيرات الدراسة	42
:1-3-1 المتغير المستقل	42
1-3- 2 المتغير التابع	41
1-4- مجالات الدراسة	42
1-4- 1المجال المكاني :	43
1-4- 2 المجال ألزماني: 1-5الدراسة الاستطلاعية	44

1-6الأدوات المستخدمة في الدراسة :	45
7-1 .مقياس الضغوط التفسية :	46
الفصل الثالث: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد:	48
***2-1*عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالتلاميذ:**	49
***2-1-1*المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للأستاذات على أداء التلاميذ**	49
***2-1-2*المحور الثاني : كفاءة الأستاذات في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريس**	50
***2-1-3*المحور :الثالث : العلاقة القائمة بين الاستاذات و التلاميذ من الناحية النفسية**	50
***2-2* عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالأستاذات**	50
***2-2-1*المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للأستاذات على أداء التلاميذ**	51
***2-2-2*المحور الثاني : كفاءة الأستاذات في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريس**	55
***2-2-3*المحور :الثالث : العلاقة القائمة بين الأستاذات و التلاميذ من الناحية النفسية**	60
***2-3*-الاستنتاجات**	65
***2-4*_ الاقتراحات والتوصيات:**	70
-المصادر و المراجع	
-المصادر و المراجع باللغة العربية	72

-الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	ص
01	جدول رقم (01) يمثل مدى حيوية ونشاط للأستاذات أثناء الحصة التدريبيّة.	48
02	جدول رقم (02) يمثل تأثير التحضير النفسي للأستاذات على أداء التلاميذ	49
03	يمثل أن التديس السلبي راجع لنقص التحضير النفسي	49
04	جودة التدريس يمثل تحقيق في دورا تلعب للأستاذات الجيدة النفسية الحالة هل	50
05	جدول رقم (05) تبيان النتائج لمعرفة ما إذا كانت الحالة النفسية التلاميذ تؤثر على أدائهم في الحصة	51
06	جدول رقم :(06) يوضح سبب هبوط وتدني مست وى التلاميذ.	51
07	جدول رقم (07) تبيان النسب لمعرفة مصدر الأداء الجيد	52
08	جدول رقم (08) تبيان النتائج لمعرفة مدى تحمل الاستاذات للمسؤولية في اتخاذ القرارات	53
09	جدول رقم (09) تبيان النسب لمعرفة مدى احترام قرارات الاستاذات داخل القسم.	54
10	جدول رقم: (10) قرار الاستاذات ومساهمته في نجاح عملية التدريس	54
11	جدول رقم (11) يمثل طريقة تعامل الاستاذات مع التلاميذ في حالة غيابهم عن التدريس .	55
12	جدول رقم : 12 تبيان النسب لمعرفة من المسؤول على فرض الانضباط في القسم .	55
13	جدول رقم (13) تبيان النسب لمعرفة دور الاستاذات داخل الثسم	56
14	الجدول رقم : 14 نسبة الاستاذات الذين يرون أن للصرامة دور في حصد النتائج.	57
15	الجدول رقم : 15 يمثل النسب لمعرفة الأسلوب الفعال في معاملة التلاميذ.	57
16	الجدول رقم : 16 يمثل النسب لمعرفة الأسلوب الفعال في معاملة التلاميذ.	58
17	جدول رقم (17) يمثل مكافئة الاستاذات التلاميذ الجيدين. جدول رقم (18) يمثل أثر المستوى المعرفي الأستاذات في استقراره مع التلاميذ.	58

18	جدول رقم (19) يمثل أهمية الإعداد النفسي في تدريس التربية البدنية.	60
19	جدول رقم (20)يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل تلميذ.	60
21	جدول رقم :(21) يبين ما إذا كان المؤسسة طبيب نفساني	61
22	الجدول رقم : 22 يمثل تأثير التحضير البدني على أداء التلاميذ خلال المنافسة المدرسية.	62
23	جدول رقم (23) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.	62
24	الجدول رقم :(24) يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	63
25	25هل تتبادل الآراء مع التلاميذ	64
26	جدول رقم (26) يمثل مدى تأثير كفاءة الاستاذات في تحسين النتائج.	65
27	. جدول رقم (25)يمثل اهتمام الاستاذات بلاعبيه	65
28	جدول رقم (28) يمثل مدى تأثير كفاءة الاستاذات في تحسين النتائج.	66
29	الجدول رقم : 29 يمثل الأسلوب الفعال في معاملة التلاميذ للحصول على أداء جيد	32
30	جدول رقم (30)يمثل تأثير المستوى التكويني الاستاذات .	97
31	جدول رقم (32)يمثل تأثير المستوى التكويني للاستاذات .	97

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

1مقدمة

في ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الأستاذات ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات،لابد من العناية بالأستاذات ، فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية ال يسلم منها فرد وال مجتمع وال شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن الأستاذات هن احدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة مهمة في حياة الأستاذات ، فا الأستاذات يعد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وتنميتها وتطورها، الأستاذات من العناصر المهمة والفاعلة في بناء المدرسة وأسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع، فهم أمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤ ولية المجتمع .فالأحداث الضاغطة تعد خطرا كبيرا على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه وانخفاض الدافعية والقدرة لإلنجاز والشعور بالإنهاك النفسي، وأن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات والخبرات المؤلمة (1)قد تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابات بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد بوجه عام .وقد تجعل الصحة النفسية الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد قبال على والأزمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها، كذلك تجعل الفرد أكثر حيوية وا الحياة كما تجعله أقدر على المثابرة والإنتاج وتساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين ممن حوله وتجعله يدرك دوافع سلوكه، فعندما يالقى الفرد موقفا ضاغطا فإنه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته .ولهذا تكمن أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق التوافق المهني لدى الأستاذات .

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان عامة، لاسيما في الأوقات الراهنة، ولدى اليافعين خاصةً كونهم إحدى شرائح المجتمع الذين يواجهون يومياً كثيراً من الضغوط المتمثلة في ضغوط أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، وشخصية، إضافة إلى ما تفرضه طبيعة المرحلة العمرية من مطالب وتحديات عليهم، تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية لذلك يمكن القول: إن الضغوط النفسية تولد نتيجة إخفاق الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان، وهذا يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والمعرفية، مع الإشارة إلى أنه ليس ضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية، بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته، وإلى السرعة في الإنجاز والأداء، وهذا الازدياد بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثين إلى زيادة الاهتمام بدراستها، ومحاولة معرفة مصادر التنبؤ بها، واستراتيجيات التعامل معها، وذلك استناداً إلى عدد من السمات الشخصية، التي يتحلى بها الفرد، والتي يمكن أن تساهم في تحديد طرائق تواصله مع البيئة المحيطة على نحو كبير (عبيدة، 2008، 43).

.هذا ولقي موضوع الضغوط المهنية اهتماما واسعا كذلك من طرف الباحثين في مجالات عدة لما له من انعكاسات سلبية على سلوك الأفراد واتجاهاتهم وأدائهم في العمل نتيجة التأثير بالمثيرات والمنبهات البيئية المختلفة، وهذه الضغوط جعلت الفرد يعيش في حالة قلق وتوتر وانفعال، مما يؤثر على صحته وتفاعله مع الجسد وبالتالي أنعكس على مهام وظيفته وعلاقته مع العاملين في المنظمات، وتختف مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها العاملون بحسب الخصوصية المهنية لكل عمل كما تتباين درجة الشعور بالضغط المهني تبعا لعوامل عديدة تتعلق بالفرد ذاته من حيث شخصيته وجنسه ومستواه التعليمي(.برهم، 2006 ،ص 3).مقدمة 2ولما تسابقت الدول في المجالات كافة وخاصة في مجال التربية وحاولت كل منها أن تتبع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث للوصول بالتلاميذ استعان علم التربية و بالأسلوب العلمي في معالجة

مشكلاته ، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للرياضيين، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريس، التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى التلاميذ عامة.)العدوي، 1977 (.كما أشارت بعض الدراسات إلى صعوبة وجود أي مهنة خالية من الضغوط، ولكن تختلف من مهنة إلى أخرى، فمهنة التدريس هي الأخرى تعاني من ضغوط كبيرة باعتبارها على علاقة مع محيطها المتمثل في التلاميذ والإدارة والعالم, حيث تطور الاهتمام بالضغوط بصفة عامة إلى دراسة الضغوط النفسية على وجه الخصوص. هذا وأثبتت العديد من الدراسات المتخصصة أن ما يتعرض له العاملون من ضغوط في العمل إلي يؤثر فقط في حالتهم الصحية والنفسية، بل ينعكس أيضا على مستويات أدائهم لعملهم التي تعيق أهداف تلك المؤسسات.)حريم، 2004 (.ومن المعلوم أن التدريس يتميز بالتذبذب طوال العام بل السنوات في بعض الأحيان لدى معظم الاساتذة، فهو من العلوم الحديثة في المستوى العالي، حيث أنه عملية تربوية تهدف إلى إعداد التلاميذ لتحقيق أعلى المستويات في نوع معين من الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية .التدريس من المهن التي تتطلب الصحة النفسية الجيدة سواء لدى التلاميذ أو لدى الاستاذة . هذه الاخيرة هي النفي تشكل جزءا لا يتجزأ من العملية التربوية . ويعتقد بعض القائمين على شؤون التدريس أن هدفه هو الوصول إلى أعلى مستوى من القيم ، هذا دون التفكير في الطريق إلى الوصول لهذا المبتغى .وأن شخصية الاساتذة شرط أساسي في بداية وضع الأهداف السابقة، هذا ما أكدته بعض مواضيع علم النفس الرياضي بصفة خاصة .إن دراسة السمات الشخصية الرياضية من المواضيع الأولى التي بدأ بها علم النفس الرياضي بشكل خاص، من أجل التعرف على السمات الشخصية الرياضية وعلاقتها ببعض الأنشطة الأخرى الرياضية، فضال عن التعرف على علاقة تلك السمات بالقدرات الحركية والبدنية والمكونات العقلية، وبذلك تكون الشخصية الإنسانية ومنها شخصية الرياضي معقدة ومتشابكة يتضافر على تكوينها عدة عوامل منها العوامل الفطرية و المكتسبة، فضال عن أن لكل نشاط رياضي خصائص نفسية تتمثل بنوعية هذا النشاط .)الشيخو، 1997 ،ص 7 (. وباعتبار الاساتذة الرياضيين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج الرياضية المدرسية من خلال مهامهم، كان من الضروري أن نفهم كل الجوانب النفسية لهذه الفئة، لانهم من الذين يمتلكون فلسفة خاصة، تملي عليه بعض الواجبات والصفات والخصائص المعنية التي ينبغي على هذا الأخير أن يتحلى بها ويزاولها فهو الشخصية الرئيسية في مهنة التدريس (.زكي، 1998 ،ص 95 (.ويرى محمد عالوي)1997)أنه يجب على الاساتذة مواجهة التحديات التي تواجهه في مجال عمله ومحاولة حسم هذه التحديات، ولكي يتمكن الاساتذة من مواجهة الضغوط فان ذلك يتطلب منه أن يراجع أفكاره ويرتبها ويحاول إدخال بعض التعديلات على نمط حياتهم وطريقة عملهم

.لذا كان هذا الموضوع الموسوم بالضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأستاذات غي الطور الابتداءي في الجزائر وخصوصا الأستاذات ولاية مسنغانم غليوان و معسكر من أجل الاهتمام بمختلف الصعوبات والضغوط التي تواجه الاساتذة في مختلف الأماكن. هذا وقد شملت هذه الدراسة على باب اول للدراسة النظرية ، للتعريف بإشكالية وأهمية وأهداف البحث وكذا التعريف الإجرائي للمصطلحات ومختلف الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي لها علاقة مع الدراسة. أما الفصل الاولى فقد احتوى على تحليل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة بصفة عامة و الأستاذات بصفة خاصة، وفي الفصل الثاني تكلمنا حول التوافق المهني اما الفصل الثالث فكان خاص باساتذة المادة و اما الباب الثاني .فخصص لإجراءات الدراسة الميدانية مما يحتويه من منهج ومجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية وكذلك الأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية .وتضمن الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الخلفية النظرية للبحث والدراسات السابقة والفرضيات.

2-مشكلة البحث:

التعريف بالبحث

تلحق الضغوط النفسية خسائر جسيمة بالمنظمات حيث قدرت الواليات المتحدة الأمريكية هذه التكاليف ب150 مليون دولار سنويا، كما قدرت إحدى شركات التأمين في نفس البلد عام 1984أن هناك مليون عامل يتغيبون يوميا بسبب الضغوط. ويشير تقرير آخر أن هناك نسبة معتبرة من المترددين يوميا على عيادات الأطباء يعانون من أمراض سببها الضغط. كما كشفت نتائج إحدى الدراسات أن عدد كبير من الأفراد يعتقدون أن زيادة تعرضهم الضغوط التفسية العمل قد أدت إلى انخفاض إنتاجهم، ويفكرون في الاستقالة بسبب هذه الضغوط التفسية (.موساوي،2011 ،ص 4 (.

أما في الرياضة لا يتحقق هدف الوصول إلى المستوى العالي والمحافظة عليه الا إذا أعتمد على رفع كل من الجانب البدني والمهاري والخططي والاستراتيجي والنفسي، هذا الأخير من أهم المتغيرات المعتمد عليها في هذا المجال لتطوير الشخصية الرياضية(.لبيك، 2008 ،ص41 (.

وزاد اهتمام علماء النفس الرياضي والباحثين بظاهرة الضغوط النفسية لدى الاستاذات بصفة عامة و الضغوط التفسية لدى العاملين في هذا المجال بصفة خاصة. بالإضافة إلى التوافق المهني التي تتناول الفرد في كل جوانبه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والذهنية نظرا لأهميتها لبلوغ المستوى التعليمي الجيد .إن مشكلة الضغوط النفسية لدى الاستاذات مطروحة على أعلى مستوى المؤسسات والهيئات التربوية سواء في للابتدائي أو المتوسط تو الثانوي . فمثال ظاهرة تذمر الأستاذات ليست محصورة في مادة مغيمة ما، ولكن تختلف من ماذة إلى آخري ومن مستوى لآخر، فالجودة غي التربية وشروطه في التدريس ليست نفسه في العالم وفي الجزائر وخصوصا الطور الابتدائي باعتباره محل ظواهر وأحداث أهمها استقالة الاستاذات و اختيار شهادات اخري

ومما زاد اهتمام الباحث لهذه المشكلة هو التباين الكبير لدى الأستاذات في مواجهتهم لهذه المواقف. هذا ما جعل الطالبة تطرح :

الإشكالية التالية :

هل توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد الضغوط التفسية و درجات التوافق المهني لدى عينة البحث (أستاذات ولاية مستغانم. غليزان معسكر

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين درجة الضغوط التفسية وسمة القدرة على إتخاذ القرار لدى أستاذات ولاية مستغانم. غليزان معسكر

- .هل توجد علاقة إرتباطية بين درجة الضغوط التفسية وسمة التفاؤل لدى هذه العينة– .

هل توجد علاقة إرتباطية بين درجة الضغوط التفسية وسمة تحمل الضغوط التفسية لدى عينة البحث– .

هل توجد فروق في أبعاد الضغوط التفسية لدى عينة البحث تعزى لمتغير كل من السن، سنوات الخبرة، المستوى التعليمي، المؤهل التدريبي، نوع الرياضة– .)

هل توجد فروق في درجات التوافق المهني لدى عينة البحث تعزى لمتغير)السن، سنوات الخبرة، المستوى التعليمي، المؤهل التدريبي، نوع الرياضة

3-أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

-تمثل الدراسة الحالية سلسلة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في المجال التعلبمي و علاقتها التوافق المهني عند الاستاذات حيث تسلط الضوء على نوع العالقة النظرية الموجودة بين المتغيرين– .

- تقدم هذه الدراسة مختلف المعلومات النظرية عن الضغوط النفسية كعامل مشترك مع الضغوط النفسية ، وكذا مختلف المعلومات عن أهم السمات التي يتميز بها الأستاذات

- .تعتبر هذه الدراسة بمثابة مرجع إضافي لما تحتويه المكتبات الجامعية الرياضية على مستوى الوطن

الأهمية العملية

:* من خلال نتائج هذه الدراسة سوف يتم تقديم توصيات في مجال التعليم خاصة في الجزائر، مهما كان نوع الطور الابتداءي او المتوسط او الثانوبي

.* حيث يستفيد العاملين في هذا المجال بالاهتمام بمجال الضغوط النفسية في التعليم الذي يشكل علاقة ا كبيرا لعمل الاستاذات قد يؤدي به في بعض الحالات إلى اخذ قسط من الراحة .

4-أهداف البحث

ىدفت ىذه الدراسة التعرف على–

1-علاقة الضغوط النفسية بالتوافق المهني لدى الأستاذات

2- مهارات مواجية الضغوط النفسية لدى الأستاذات

3- العبلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب التوافق المهني لدى الأستاذات

4 التعرف علي ظاهرة الاختراق النفسي لدي الأستاذات في الوسط المهني

5-فروض البحث

- الفرضية العامة :

-توجد علاقة إرتباطية بين أبعاد الضغوط التفسية و التوافق المهني لدى أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي ولاية مستعانم. غليزان معسكر

- الفروض الجزئية:

-الفرضية الجزئية الاولى: :أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة التلاميذ .

الفرضية الجزئية الثانية: :أن الصحة النفسية للأستاذات لها تأثير على أداء التلاميذ خلال الحصص التعليمية و النشاط اللاصفي

الفرضية الجزئية الثالثة: مدى تأثير كفاءة الأستاذات في تحسين نتائج التلاميذ

6-التعريف بمصطلحات البحث:

1-الضغوط النفسية:

التعريف الاصطلاحي :

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل(حامد عبد السلام زهران , الصحة النفسية و العلاج النفسي النهضة المصرية , االقاهرة 1977ه

التعريف الإجرائي :

حالة من التوتر والضيق وعدم الراحة الناتجةً عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الاستاذات في حياتهن الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعيقهن عن التوافق المهني.

2- بالتوافق المهني:

التعريف الاصطلاحي :

رى (عثمان،1999) ان التوافق المهني عبارة عن عملية دينامية ترتكز على فكرة التأقلم مع مختلف المتغيرات أهمها متطلبات العمل، إضافة إلى التفاعلات المستمرة بين مختلف أطراف الفاعلين في المؤسسة بما يحقق شعور العاملsا لرضا وقبول الأهداف وإشباع الحاجات

التعريف الإجرائي :

عملية الدينامكية المستمرة التي يقوم (بها الأستاذات لتحقيق التلاؤم بينهن وبين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية

3- أستاذ التربية البدنية و الرياضية

1- **التعريف الاصطلاحي :**

التعريف بالبحث

هو معلم متخصص يهدف إلى تنمية الجانب البدني والرياضي لدى الطلاب، مع التركيز على تطوير مهاراتهم الحركية والبدنية، وتعزيز لياقتهم البدنية وصحتهم.

التعريف الإجرائي :

يعد معلم التربية البدنية والرياضية بما لديه من معرفة لطبيعة التربية البدنية ومداخلها وأساليبها وتدريسها مسؤول بدرجة كبيرة عن تفسير قيم المجتمع وسلوكياته، ويؤكد الخبراء على أن معلم التربية البدنية و الرياضية يعتبر من أهم الشخصيات التربوية والاجتماعية و المدرسية كما يعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلميذ.

.

7-الدراسات السابقة

7-1: دراسة مها(صبري حسن. الضغوط النفسية.لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. الممارسات . 2008

هدفت الدراسة إلى -:معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم -.معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .فرضيات البحث -:هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي - .هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم.منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.العينة تم العمل مع 40 طالبة بجامعة ديالي .آجراءات البحث :استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل ا رتب spas.المعالجة الإحصائية :تم استخدام نظام نتائج الدراسة:توصل الباحث إلى ما يلي:تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات - إن للنشاط الرياضي المنتظم دو ا ر إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات.أهم الاقتراحات -:ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوط النفسية -.الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية والرياضية بشكل خاص.

7-2دراسة .د ا رسة) حسن مصطفى عبد المعطي، (2007 التوافق المهني لدى المعلمين والمعلمات
بالمرحلة الابتدائية.
هدفت الد ا رسة إلى:
-بناء مقياس للتوافق المهني للمعلمين والمعلمات على قدر مناسب من الثبات.
-تطبيق القياس في محاولة الإجابة عن التساؤلات التي أثيرت في مشكلة البحث.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

-هل توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية في التوافق المهني؟

-هل توجد فروق في التوافق المهني بين المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية في اختلاف السن؟

فرض البحث:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني بين المعلمين والمعلمات، وهذه الفروق لصالح المعلمات.

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الإحصائي.

العينة :تم العمل 392 معلم ومعلمة من إدارة الزقازيق، مصر

إج ا رءات البحث :استخدم الباحث استبيان التوافق المهني للمعلمين من إعداد الباحث.

نتائج الد ا رسة:

-لا توجد فروق معنوية واضحة بين المعلمين والمعلمات في التوافق المهني.

-توجد فروق معنوية واضحة في التوافق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الأعمار المختلفة.

7-3دراسة **محمد مقداد فاضل عباس خليفة، : الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي مدربي كرة القدم بمملكة البحرين2012**

هدفت الدراسة الى -:تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية الذي يتعرض لها مدربو كرة القدم بمملكة البحرين وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط.

منهج البحث :استخدما الباحثان المنهج الوصفي.ينة البحث :بلغ عدد أف ا ردها (146) مدرب اختيرت عينة الدراسة ا بطريقة طبقية عشوائية.إجراءات البحث :استخدما الباحثان استبانة ضمت ثلاث إبعاد مظاهر الضغوط النفسية، مدربي كرة القدم يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية، أهمها المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريب، والشعور باليأس والملل. -أن مدربي كرة القدم يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها المتعلقة باللاعبين– مدربي كرة القدم يستخدمون استراتجيات ا متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية.

7-4دراسة محمود حميدة، :(مستوى ضغوط العمل عند مدربي كرة القدم الأردن 2011

هدفت الدراسة إلى -:الكشف عن مستوى ضغوط العمل عند مدربي كرة القدم في الأردن والمشكلات الناجمة عنها منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.عينة البحث :بلغ عدد أف ا ردها (574 مدرب ومدربة اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية.إجراءات البحث :استخدم الباحث استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية.نتائج: دراسة -أن مستوى ضغوط العمل التي تواجه مدربي كرة القدم بمستوى مرتفع.

أهم توصية :محاولة التخفيف من أعباء العمل ما أمكن من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرب.

7-5دراسة)عثمان مريم، :(الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية2010

المدنية هدفت الدراسة إلى -:التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم بسكرة على مستوى دافعية الإنجاز الضغوط النفسية لدى مدربي كرة القدم بسكرة. التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى مدربي كرة القدم بسكرة. مشكلة البحث:ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى مدربي كرة القدم بسكرة

فرض البحث :للضغوط النفسية علاقة بدافعية الإنجاز لدى مدربي كرة القدم.

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

العينة :تم العمل مع 119 مدرب بسكرة، واختيرت بطريقة عشوائية

إجراءات البحث :استخدم الباحث مقياسين :مقياس الضغوط النفسية .مقياس دافعية الإنجاز.

SPSS.المعالجة الإحصائية:استخدام البرنامج الإحصائي
نتائج الدراسة
-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية ودافع النجاح.
-وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية ودافع تجنب الفشل .وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز سالبا

6-7:. دراسة إسماعيل طه،الطاف ياسين، :(2006 الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة.

يهدف البحث إلى التعرف على- :قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة - .قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة - .التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني.

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة :بلغت 120 أستاذا من 6 كليات ذات تخصصات مختلفة من جامعة بغداد بالطريقة العشوائية

إج ا رءات البحث :استخدم الباحث مقياسين، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد خليل (2005 ،)

).والثاني مقياس الضغوط المهنية من إعداد خليل2005)

لمعالجة الإحصائية :استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات د ا رسته الأساليب الإحصائية التالية:بيرسون- " اختبار)ت (لعينة واحدة - « .معامل ارتباط

نتائج الد ا رسة:

-تشير القيمة التائية المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبمقارنة الوسط الفرضي الذي بلغ (75) بوسط عينة البحث الذي بلغ (95) نجد أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا مهنية - . أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد، وقد يعود ذلك إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم والثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر - .العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني
للأساتذة.

أهم الاقتراحات

-اجراء بحوث حول كيفية معالجة الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة.
-اجراء بحوث حول سبل تعزيز التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة.
-عمل دو ا رت للتدريسيين الجامعيين في الصحة النفسية .

7-7دراسة نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، :(الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني2011

.هدفت الدراسة **إلى:** -التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي، لدى المعلم الفلسطيني. -التعرف على الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي تبعا لمتغيرات :النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة. مشكلة البحث:ما علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني؟ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي.العينة 330 :معلم ومعلمة بمدارس المرحلة الأساسية العليا في كل من مدارس التعليم العام، ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين في محافظة خان يونس، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة. إجراءات البحث :استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية لدى المعلم الفلسطيني، من إعداد نظمي أبو مصطفى ب 50 فقرة، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد نظمي أبو مصطفى ب 50 فقرة. المعالجة الإحصائية- :التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية

والانحراف المعياري -.تحليل التباين الأحادي - .اختبار) ت.(نتائج الدراسة توجد علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني -لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية، تبعا لمتغيري :النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، عكس متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة التي كانت فيها فروق معنوية.**أهم الاقتراحات** - العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى كل من المعلمين الفلسطينيين والمعلمات،

7-8 دراسة: محمد حمزة الزيودي،(مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك2007 .

هدفت الدراسة إلى :الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي. مشكلة البحث: -ما مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي التي يتعرض لها معلموا التربية الخاصة في جنوب الأردن؟ -هل هناك ضغوط ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس أو المؤهل العلمي أو لسنوات الخبرة أو للدخل الشهري؟ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي للائمته موضوع الدراسة. العينة :اشتملت عينة البحث على (110)معلم او معلمة واختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن.إجراءات البحث- :استخدم الباحث طريقة المقابلة شبه المفتوحة -.مقياس ماسلاش للاحت ا رق النفسي المعالجة الإحصائية :استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: -التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية الانحراف المعياري - .تحليل التباين الأحادي- .اختبار) ت.(نتائج الدراسة أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية الاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي -.أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية قلة الدخل الشهري،والبرنامج الدراسي المكتظ،والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم. أهم الاقتراحات :توفير برامج اتوعية خاصة للطلاب الذكور، حول طرق التعامل مع مصادر الضغط بحيث يتوافر لديهم المناعة والقدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيد عن التضخم. اعبين إجراء المزيد من البحوث حول أنواع الضغوط النفسية، ومصادرها باعتبار أن مصادر الضغوط تتغير متأثرة بنوعية المؤسسة التعليمية

7-9:دراسة) أحمد عيد الشخانبة، :(التكيف مع الضغوط النفسية2010

هدفت الدراسة إلى :تحديد مصادر الضغوط النفسية وأساليب التكيف ومساويات الصحة النفسية لدى

العاملين، كما تهدف إلى استكشاف احتمال وجود علاقة ارتباطية بين تلك الأساليب التكيفية ومستويات

الصحة النفسية. منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة اشتملت عينة البحث على (208) عاملا، واختيروا بطريقة عشوائية بشركة الإسمنت الأردنية.

)إجراءات البحث:استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف من إعداد كارف ور) 997 ومقياس الصحة النفسية من إعداد غولدبي رغ ووليام 1991SPSS) المعالجة الإحصائية :استخدم الباحث البرنامج الإحصائي نتائج الدراسة أشارت نتائج الدراسة إلى أن العاملين في شركة الإسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الضغوط والصحة النفسية، ويستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على حل المشكلة بدرجة كبيرة ومتوسطة، وأساليب التكيف المرتكزة على الانفعال والأساليب الجنبية بدرجة متوسطة وقليلة.أهم الاقتراحات:

إجراء المزيد من الدراسات حول أساليب تكيف العاملين مع الضغوط النفسية. -أخذ مصادر الضغوط النفسية بالحسبان عند معالجة مشاكل العاملين في مكان العمل.

7-10دراسة: العبودي فاتح،(الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي2008 .

هدف البحث إلى :محاولة تشخيص عوامل الرضا الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية وتحديد مدى

تأثي الضغط النفسي عليها. مشكلة البحث- :هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالضغط النفسي والرضا الوظيفي؟منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع البحث.العينة :اشتملت عينة البحث على (90) من مصلحة الإنتاج .

إجراءات البحث- :استخدم استبيان من إعداد هولمنز.

المعالجة الإحصائية :استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات **دراسة** الأساليب الإحصائية التالية:1 -المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري - .معامل الارتباط.

نتائج البحث:

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ومتغير الأجر.

-عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ومحتوى العمل.

-عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ونمط الإشراف.

أهم الاقتراحات :

-محاولة التقليص من مسببات الضغط وذلك بم ا ر عاة الطبيعة والظروف التي يمارسها فيها العمل.

-إجراء مزيد من **دراسة** للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها لمتغيرات وعوامل الرضا

الوظيفي.

7-11 دراسة)بوتوتة لامية، :(التوافق المهني للمرضيين2015 .

هدفت الدراسة إلى :مدى تحقيق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني. -مشكلة البحث :هل يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو للتوافق المهني؟ -منهج البحث :استخدمت الباحثة المنهج الوصفي -العينة :تم العمل مع (210)ممرضا وممرضة .تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

-إجراءات البحث :استخدمت الباحثة مقياس التوافق المهني. -المعالجة الإحصائية:استخدمت الباحثة في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الأساليب الإحصائية التالية: -اختبار) ت.(- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

- SPSSتمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج -نتائج البحث: -يحقق الممرضون العاملون بالمستشفى الجامعي ندير محمد بتزي وزو توافق المهني بدرجة منخفضة. -أهم الاقتراحات -: التشجيع على المطالعة لأحدث الدوريات العلمية لتحسين نموهم المهني. -ضرورة العمل على تحسين بيئة العمل.

7-12: دراسة) .ماهر عطوة الشافعي، التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية وعلاقته بسماتهم الشخصية2002 .

هدف البحث إلى-:التعرف على مستوى التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة.

-التعرف على العلاقة بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وسماتهم الشخصية. -التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في سمات الشخصية لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا

لمتغيرات البحث) الجنس، المؤهل الدراسي ، القسم الذي يعمل به، عدد سنوات الخبرة(-التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا لمتغيرات

البحث) الجنس المؤهل ا الدراسي القسم الذي يعمل به عدد سنوات الخبرة مشكلة البحث :ما العلاقة التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وبين سماتهم الشخصية وبعض المتغيرات؟

فرض البحث:

-لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات

الحكومية وسمات الشخصية لديهم.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير

المؤهل الدراسي منهج البحث :استخدم الباحث المنهج الوصفي ألعلائقي. العينة :تم العمل مع 1026ممرضا وممرضة بقطاع غزة .تم اختيارهم بطريقة عشوائية. إجراءات البحث :استخدم الباحث مقياسين، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد الباحث، والثاني مقياس

للسمات الشخصية من إعداد الدكتور نظمي أبو مصطفى .مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

المعالجة الإحصائية:استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسية الأساليب الإحصائية التالية

اختبار) ت (ANOVA).- .(بيرس ون- " تحليل التباين الأحادي أنوفا.

13-7:دراسة) .فواز بن محمد صالح الشيخ ، :(2009 التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى

عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة

هدفت الدراسة إلى- :معرفة مدى التوافق المهني الذي يتمتع به العمال السعوديون العاملون في بعض

المصانع بمحافظة جدة.

-معرفة العلاقة بين التوافق المهني والمساندة الاجتماعية و الفروق بين أصحاب الإرباعين الأعلى والإرباعين الأدنى على درجة المساندة الاجتماعية في التوافق المهني

-معرفة الفروق في التوافق المهني والمساندة الاجتماعية في ضوء لمتغيرات)نوع المهنة،العمر، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مقدار الراتب، عدد ساعات العمل، والحالة الاجتماعية(مشكلة البحث : ما مظاهر التوافق المهني والمساندة الاجتماعية التي يتمتع بها العمال والعلاقة بينهما؟ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي. العينة :بلغت 218 فردا من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع في جدة بالطريقة العشوائية. إجراءات البحث :استخدم الباحث مقياسين، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد بشرى إسماعيل، يتلاءم والبيئة السعودية. **المعالجة الإحصائية:**استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الأساليب الإحصائية التالية بيرسون- " استخراج "ألفا - « اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط كرونباخ " للثبات -. التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية - .تحليل التباين الأحادي أنوفا -اختبار) ت.(

نتائج الدراسة:

-هناك مظاهر في أبعاد التوافق المهني يتمتع بها العمال وهي على الترتيب (:المسؤولية عن العمل، ظروف العمل، العلاقة بالزملاء، العلاقة بالمشرف، نوع العمل، ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل(. -هناك مظاهر في أبعاد المساندة الاجتماعية يتمتع بها العمال وهي على الترتيب) المساندة الأسرية، مساندة الزملاء، مساندة الأقارب.(...

-توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى العمال في جميع الأبعاد ماعدا أبعاد) مدعمات العمل الاقتصادي والمساندة الأسرية (وبين)ظروف العمل والمساندة الأسرية(

أهم الاقتراحات

-زيادة أجور العاملين للقيام بالالتزامات الأسرية والاجتماعية.

-إجراءات الدراسة حول العلاقة بين قيم العمل وخصائص الشخصية

8- التعليق على الدراسات السابقة:

لا يمكن انجاز أي دراسة علميه بدون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة حيث تكمن أهميه هذه الدراسات في معالجه مشكل البحث ومعرفه الإبعاد التي تحيط بيه مع الاستفادة منها في توجيه وضبط لمتغيرات نتائج الدراسة و مناقشه النتائج فمن خلال ما قامت به الطالبة الباحثة من قراءه واستطلاع لنتائج الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة والإجراءات الميدانية لكل دراسة تبين لنا أن هناك تناغما واتفاقا حول متغيرات المتضمنة بالبحث، والمتمثلة في الضغوط النفسية، التوافق المهني، وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة وفي حدود ما أتيح-للطالبة الباحثة-من إطلاع و دراسة وفي الأخير مكن للباحث التوصل إلى الاستخلاص الهام التالي::

8-1من حيث المنهج

:لاحظت الطالبة الباحثة من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا ، إلا قلة من الدراسات –حسب حدود علم الباحث - والتي استخدمت المنهج التجريبي

مثل دراسة)**ماهر عطوة الشافعي** 2002 (، دراسة **محمد حمزة الزيودي** 2007 اما)المنهج الوصفي فتباين بين المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة)بدرية محمد يوسف الرواحية ، 2016

،والمنهج الوصفي التحليلي مثل الدراسة) **فواز بن محمد صالح الشيخ** ،(2015 ، و) **العبودي فاتح** م 2008

8-2من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و نوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع لمتغيرات البحث فمنها ما طبقت على العمال ، الطلبة ،ممرضين و مدربين، حيث لوحظ أن معظم الدراسات ،)السابقة قد أجريت ما بين (24) فردا في دراسة)**محمد حمزة الزيودي** ، 2007 (إلى1026) (400، كما لوحظ - فردا في الدراسة ماهر عطوة الشافعي ،وأنه معظم الدراسات تركز عدد عينتها100)

أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها

إلى الطريقة غير عشوائية المخصصة) الدراسة شارف خوجة(2011 .

8-3من حيث الأدوات:

لقد اختلفت معظم الدراسة في استخدام أدوات البحث من ب ا رمج إرشادية مثل دراسة) **محمد حمزة الزيودي** ، 2007ب برامج علاجية الدراسة)**بوتوتة لامية** ، 2015(، دراسة)حامد أحمد

الغامدي،(2010 إلى المقاييس والاستبيانات فبالنسبة لمغير الضغوط النفسية فتم استخدام استبيانات من

اعداد الباحث كد ا رسة) **العبودي فاتح** ، 2008 (اما بعض الدراسات الأخرى

)كدراسة مهدي بلعسلة فتيحة،(2013 **فاستخدمت** مقياس فيميان، ود ا رسة)**أحمد** عيد الشخانبة، 2010

لكارفر .وفيما يخص مقياس القلق فاستعمل مقياس تايلور) عقون آسيا ،(2012 ،

4-8 من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة ، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام" ت" خاصة في العينات الكبيرة. لعينتين مستقلتين .واختبار ويلكوكسون اما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتني).لعينتين مرتبطين الدراسة) **العبودي فاتح** ، 2008 في كل البحوث تقريبا، خاصة spss وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج منه الحديثة.

8-4من حيث النتائج:

-إن التوافق له أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد.

-أهمية الصحة النفسية والذي يلعب دو ا ر ايجابيا في تحقيق التوافق.

-أن الأساتذة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية، ت ا روحت بين المتوسط والعالي إلا

دراسة)**محمد حمزة الزيودي** ، 2007 (التي جاءت نتائجها معاكسة حيث أن أساتذة التعليم العالي لديهم ضغوط منخفضة.

- إن درجة التوافق المهني بصورة عامة منخفضة في معظم الدراسات وذلك لتأثرها ببعض المتغي ا رت

8-5-من نقد الدراسات:

من خلال العرض السابق الدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالبة الباحثة بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

-في نوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ (20) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة ضابطة

(10أساتذة ومجموعة تجريبية) 50 (أساتذة لإجراء الدراسات الأساسية، والتي تمثلت في أساتذة التعليم(

المتوسط لولاية مستغانم، مغسكر و غليزان بالمقارنة مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول الممرضين،

)ثم أعوان الحماية المدنية، وكذا أعوان السجون .بالإضافة العدد الذي ت ا روح في معظم الدراسات من48)

إلى(141) ، إلا بعض الدراسات التي تجاوزت فيها العينة (300) فردا، مثل الدراسات ماهر عطوة الشافعي

).الذي بلغت1026)

-اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي عكس جل الدراسات المشابهة التي استخدمت المنهج الوصفي.

-نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (في جل الدراسات ، وهذا ما توافق واشترك معه SPSS(الإحصائي

الطالب الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.

-إن معظم الدراسات تناولت متغير واحدا فقط مثل التوافق المهني أو الضغوط النفسية، أما البعض الآخر تناولهما معا، في حين تناولت هذه الدراسات أربع متغي ا رت معا) ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، الضغوط النفسية، القلق، التوافق المهني.

الباب الأول

الخلفية النظرية

الفصل: الاول

الضغوطات

النفسية

2مقدمة:

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصيبة التي يمكن أن تكون جزءًا من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيدًا أو محفزًا، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

2-1الضغط النفسي:

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.(:) 2005 الطرفي

2-2الأسباب المحتملة للضغط النفسي:

يؤثر الضغط في الناس بشكل مختلف. كما أن أسباب التوتر تختلف من شخص لآخر، وقد يكون مستوى الضغط الذي تشعر بالراحة تجاهه أعلى أو أقل من مستوى الأشخاص الآخرين من حولك. تحدث المشاعر المتوترة عادة عندما نشعر أننا لا نملك الموارد اللازمة لإدارة التحديات التي نواجهها، ويمكن أن يؤدي الضغط في العمل، أو المدرسة، أو المنزل، أو المرض، أو الأحداث الحياتية الصعبة أو المفاجئة إلى التوتر، وتشمل بعض الأسباب المحتملة:

- الجينات الفردية والتربية والخبرة.
- صعوبات في الحياة الشخصية والعلاقات.
- تغييرات كبيرة أو غير متوقعة في الحياة (مثل: الانتقال إلى منزل، أو إنجاب طفل، أو البدء في رعاية شخص ما.(
- الصعوبات المالية (مثل: الديون، أو الكفاح من أجل تحمل الضروريات اليومية.(
- المشاكل الصحية للشخص أو لقريب منه.
- الحمل والأطفال.
- مشاكل السكن.
- بيئة عمل صعبة أو مضطربة.
- الفقدان بجميع أشكاله، سواء كان شخصًا عزيزًا أو وظيفة وغيره.(علي عسكر (2003

2-3أعراض الضغوط النفسية:

يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسديًا وعقليًا، وأيضًا طريقة التصرف.

2-3-1الأعراض الجسدية:

- صداع أو دوار.
- تصلب العضلات أو الألم.
- مشاكل في المعدة.
- ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب.
- مشاكل جنسية.

2-3-2الأعراض العقلية:

- صعوبة في التركيز.
- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الشعور بالإرهاق.
- القلق المستمر.
- النسيان.

2-3-3التغييرات في السلوك:

- أن تكون سريع الانفعال.
- قلة أو كثرة النوم.
- قلة أو كثرة الأكل.
- تجنب أماكن أو أشخاص.
- التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول.

-2-3--4متى تجب رؤية الطبيب؟

- عند الشعور بأي تغير نفسي.
- عند حدوث صدمة، أو مصيبة، أو أي سبب من أسباب الضغط النفسي.
- عدم السيطرة على التوتر مما يعوق الحياة الاجتماعية .(عبدي سميرة (2010

2-3-الإجهاد المطول:

الإجهاد المفرط أو المطول يمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية؛ حيث يمكن أن يشمل ذلك انخفاض مستويات المناعة، وصعوبات في الجهاز الهضمي والأمعاء، وعلى سبيل المثال متلازمة القولون العصبي أو مشاكل الصحة العقلية (مثل: الاكتئاب)، وهذا يعني أنه من المهم إدارة الإجهاد، والحفاظ عليه في مستوى صحي لمنع الضرر طويل المدى للجسم والعقل.

2-4طرق التعامل مع الضغوط النفسية:

- التخلص من مسببات التوتر: ليس من الممكن دائمًا الهروب من المواقف العصيبة أو تجنب المشكلة، ولكن يمكن محاولة تقليل التوتر، وذلك بالقيام بتقييم ما إذا كان بالإمكان تغيير الموقف الذي يسبب التوتر، ربما عن طريق التخلي عن بعض المسؤولية، أو تخفيف معاييرك، أو طلب المساعدة.
- الدعم الاجتماعي: يمكن للدعم الإجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط، وقد يكون بعض الأصدقاء أو أفراد الأسرة جيدين في الاستماع؛ لذا حاول الحصول على المساعدة من أقرب الأشخاص.
- البحث عن تغذية جيدة: عند مواجهة الضغوط، يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يقتل الإجهاد الحاد الشهية، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكر.
- إرخاء العضلات: نظرًا لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، فإن الضغوط يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ لذا يفضل مكافحة التوتر وهذه الأعراض من خلال

تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل القلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.

- المحافظة على نوم هادئ: يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ حيث قد يؤثر فقدان الراحة في الإدراك والمزاج.
- اللياقة البدنية: لا يمكن لممارسة النشاط البدني المنتظم تحسين النوم فحسب؛ بل يمكنها أيضًا محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر.
- المحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات: عندما تصعب الحياة غالبًا ما يترك الناس أنشطتهم الترفيهية أولاً؛ لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ لذا يجب البحث عن فرص للقيام بهوايات وأنشطة ممتعة.
- طلب المساعدة: عند الشعور بالإرهاق ولم تفد المساعدة الذاتية، فابحث عن طبيب نفساني أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة في تعلم كيفية إدارة الضغوط بشكل فعال.(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009)

2-5التوتر (الضغط النفسي(

تعريف التوتر:

حالة من الإجهاد أو الضغط النفسي الناتج عن التعرُّض لمشكلة ما، وهو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا إلى مواجهة التحديات التي نمر بها في حياتنا. الجميع يعاني من التوتر بدرجة أو بأخرى، ولكن الطريقة التي نستجيب بها له تصنع فرقًا كبيرًا في صحتنا بشكل عام.

يؤثر التوتر على كلٍّ من العقل والجسم، مع العلم أن القليل من التوتر أمر جيد، ويمكن أن يساعدنا في إنجاز الأنشطة اليومية، ولكن الكثير من التوتر يمكن أن يسبب مشكلات صحية جسدية وعقلية، لذا ينبغي تعلم كيفية التعامل معه، مما يساعد على الشعور بقدر أقل من الإرهاق، ويدعم صحتنا العقلية والجسدية.

السبب:

يتعرض معظم الأشخاص للتوتر أو الضغط النفسي عند مواجهة بعض التحديات والأمور الصعبة في الحياة، مثل فقدان الوظيفة أو بداية وظيفة جديدة، أو فقدان أحد الأشخاص المقربين أو التعثرات المادية، أو غيرها من الصعاب ومشكلات الحياة.

الأعراض:

يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، والتي تختلف من شخص لآخر، ولكن بصفة عامة قد يؤثر على الشعور الجسدي والعقلي، وأيضًا على السلوك.

أعراض جسدية:

- الصداع أو الدوخة.
- آلام العضلات.
- مشكلات في المعدة.
- ألم في الصدر أو زيادة معدل ضربات القلب عن المعدل الطبيعي.
- مشكلات جنسية.

أعراض نفسية:

- صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات.

- الشعور بالإرهاق.
- القلق المستمر.
- النسيان.

تغيرات في السلوك:

- سرعة الانفعال.
- كثرة النوم أو قلته جدًا.
- تغير في الشهية، إما بتناول الكثير من الطعام، وإما بتناول القليل جدًا منه.
- تجنُّب أماكن أو أشخاص معينين.
- شرب الكحول أو التدخين أو تعاطي المخدرات.

طرق التعامل مع التوتر:

- حدد أسباب التوتر واتخذ الإجراءات اللازمة، إما بتجنب المواقف أو الأحداث التي تسببه، وإما بتغيير طريقة تفاعلك معه.
- قم ببناء علاقات قوية وإيجابية، والتي من شأنها أنها تمكنك من التواصل مع الأصدقاء الداعمين وأفراد العائلة عندما تمر بوقت عصيب.
- لا تحاول أن تفعل كل شيء دفعة واحدة، بل حدد أهدافًا صغيرة يمكنك تحقيقها بسهولة.
- لا تركز على الأشياء التي لا يمكنك تغييرها، وركز وقتك وطاقتك في مساعدة نفسك على الشعور بالتحسن.
- حاول ألا تخبر نفسك أنك وحيد، فمعظم الناس يشعرون بالتوتر في مرحلة ما من حياتهم والدعم متاح لهم.
- ركز على الإيجابيات وتجنَّب السلبيات.
- أرح عقلك بالنوم الجيد، وبالقيام بعمل تمارين الاسترخاء، التي يمكن أن تساعد في استعادة الطاقة، مثل التأمل واليوجا وتمارين التنفس.
- خذ فترات للراحة من وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة إذا كانت مصدرًا للأحداث والأخبار السلبية التي تسبب الإزعاج.
- قم بوضع جدول للحفاظ على الروتين اليومي، والذي يساعد في استخدام الوقت بكفاءة، ويعزز من الشعور بمزيد من التحكم.
- اعتنِ بصحتك البدنية، والتي بدورها يمكنها تحسين صحتك النفسية، **وذلك من خلال:**

1. تناول الطعام الصحي الغني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
2. الحد من الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير الصحية والملح والسكريات المضافة.
3. احصل على قسط كافٍ من النوم، وقم بوضع روتين للنوم يساعدك على ذلك، فعلى سبيل المثال اذهب إلى سريرك واستيقظ في نفس الوقت كل يوم، حتى في عطلة نهاية الأسبوع، وتجنَّب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وعليك بالحد من الوجبات الدسمة والكافيين قبل النوم.
4. تحرك أكثر، واجلس أقل، حيث إنه حتى القليل من النشاط البدني يفيد.

- احصل على مساعدة من طبيب نفسي عندما تشعر بالإرهاق الذي يؤثر على حياتك اليومية.

- تجنب التدخين والكحول والمخدرات.(رئيفة رجب 2001

الفصل الثاني:

التوافق المهني

3 "مفهوم التوافق- :

لقد يختص فيه، وفيما يلي سيتم عرض مجموعة من التعاريف التي تناولت مفهومه .حاول الكثير من العلماء تقديم تعريف للتوافق كل حسب المجال الذي **الصحة النفسية والتوافق المهني : مقاربة تحليلية** يعرف" انزك "التوافق على أنه :حالة من علاقة التجانس مع البيئة التي يستطيع الفرد الحصول على الإشباع لمعظم حاجاته وأن يحقق المتطلبات الجسمية والاجتماعية(**.شوقي عبد الحميد، 1998 ،(125** ويرى" انزك "أن التوافق هو حالة حصول الفرد على مجموعة الاشباعات المختلفة التي يريدها ،ولكن الفرد ليس بمعزل عن المجتمع وبالتالي فقد تتعارض رغباته مع ما يريده ممن يحيطون به.أما" عبد المنعم المليجي "فيعرف التوافق على أنه " : هو الأسلوب الذي بواسطته يصبح الفرد أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة"يشير هذا التعريف بوجه خاص إلى الأساليب التوافقية الايجابية التي تؤدي إلى استقرار العلاقة بين الفرد وبيئته مما يؤدي إلى زيادة كفاءته وفعاليته في نشاطاته العملية **(.حلميالمليجي، 1973 ، ص(386** ويعتبر السلوك التوافقي للإنسان موجهه للتغلب على العقبات البيئة وصعوبات مواقفها، كما أن آليات توافقه والتي يتعلمها هي عبارة عن استجابة معتادة يسير عليها لإشباع رغباته وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته وقدرة المرء على تغيير ماهو ذاتي إلى اجتماعي قابل للتكيف.ويعرفه" حامد زهران "بأنه" :عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة
(الطبيعة والاجتماعية)بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته(**"حامد زهران ، 1988، ص(78**
أما حسب" لورنس "فهو " :قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفا سليما و أن يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه(**."فرج عبد القادر،980 ص2(46**

3-1محكات تحديد التوافق- :

كيف نحكم على الشخص أنه متوافق أو غير متوافق؟ هناك محكات قد نعتمد عليها في تحديد التوافق نستعرضها فيما يلي:

1-3-3 المحك الإحصائي :وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق على التوزيع الطبيعي،والتوزيع الطبيعي يفترض أن الخاصية البشرية تتوزع على الشكل منحنى تتجمع الأغلبية في الوسط والأقلية في الأطراف،وبالتالي فان
التوافق سيكون موضعه قريبا من متوسط المنحنى أي مع أغلبية الناس بينما، سيء التوافق هو الذي يقترب من طرف المنحنى **(.سعد جلال، 1985 ، ص(82**

3-3- 2 المحك الثقافي:

وهو المحك الذي يعتمد في تحديده لدرجة التوافق من خلال اقتراب الفرد من ما هو سائد في مجتمعه،فالنازي في مجتمع نازي قد يكون متوافقا على عكس ما إذا كان في مجتمع آخر فهو إذن محك يقترب من المحك الإحصائي إلا أنه أكثر
تركيزا على الجانب الثقافي المحلي وبالتالي فالسلوك غير المتوافق يختلف في خصائصه من مجتمع إلى أخر.

3-3-3 المحك المرضي:

وهو الذي يعتمد في تحديد التوافق من خلال أعراض عيادية، فسوء التوافق هنا حالة مرضية لها أعراض ،ومن أعراضه مثلا:

- فقد الفرد كل مشاعر العلاقات الإنسانية نتيجة للتبلد العاطفي.
- فقد الصلة بالواقع.
- الشعور بالاغتراب النفسي.
- نسيان أحداث الصدمة الحالية.
- محاولة استعادة الصدمات الماضية فلا يريد أن ينساها.
- تجنب الأشخاص والأماكن وأي شيء يذكر بالصدمة.

- الإحساس بفتور العواطف نحو الآخرين.
- الشعور بنقص في الكفاءة إزاء أي عمل يؤدي أو أي نشاط يأتي(**.ديانا هيلز، 1999 ،ص(74**

3-3- 4 المحك المثالي:

وهو محك متأثر بالفلسفة والدين ويعتمد في تحديده لدرجة التوافق على مدى الاقتراب من المثل أو الكمال إلا أن المشكلة هي في كيفية تحديد درجة الكمال وخاصة فيما يتعلق بصفات وخصائص البشر وخاصة في الفلسفات أو الديانات الوضعية.وتستخدم أيضا لتحديد درجة توافق الفرد أساليب و أدوات تنوعت بين الاستبيان الذاتي وذلك عن طريق تقديم التقارير الذاتية ،وبين الملاحظة التي يقوم الأخصائي النفسي وهذا الأخير أصبحت لديه أدوات متطورة تساعده سواء في عملية التشخيص أو في تحليل قدرات الفرد،أو استعداداته وميوله ،اهتماماته،سماته ،درجة اضطرابه(ملاحظة سلوكه في المواقف الفردية والجماعية)الأمر الذي

3-4 الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية

يمكن الوقوف على ماضيه وحاضره سواء من الناحية الصحية أو علاقاته الاجتماعية(**.محمود عوض، 1989 ، ص(30**

3-4-1 خصائص المتوافق- :

طبقا لمعايير "لازاروس "فان الشخص المتوافق لابد أن يتسم بالاتي:

-3-4-2 **الراحة والارتياح النفسي** :حيث لا يمكن أن يتحقق للفرد التوافق وهو يعاني من اكتئاب أو انقباض أو قلق مزمن.... الخ.

-3-4-3 **الكفاية في العمل**

:بمعني أن الشخص سيئ التوافق هو بالطبع يتسم بقلة إنتاجية بل ونقص في كفايته، وفشل في استغلال قدراته على الوجه الأنسب.

-3-4-4 **الإصابة بالأمراض الجسمية**

: أرجع "لازاروس "سوء التوافق إلى الإصابات أو الأمراض أحيانا.

-3-4-5 **التقبل الاجتماعي :**

حيث لا يمكن أن يتحقق توافق سوى للفرد دون تقبله الاجتماعي أو قبوله من خلال علاقاته وسلوكياته.أما حسب "تندال "فان معايير المتوافق اقتصرت على سبعه نقاط وهي :امتلاكشخصية متكاملة ،مسايرة الفرد لمطالب المجتمع الذي يعيش فيه، التكيف للظروف والمواقف الواقعية،الاتساق مع الذات، النضج بالتقدم في العمر، اتخاذ النغمة الانفعالية الصحيحة التي تتفق مع محيط الفرد، الإسهام في خدمة المجتمع بروح مستبشرة وفاعلية متجددة ومتزايدة(**.احمد حلمي، 1967 ،ص(58**

3-5 التوافق المهني

3-5 -1 تعريف التوافق المهني- :

للتوافق المهني العديد من التعريفات :فيعرف ":كقدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية مرضية مع من يشرفون عليه أو يعملون معه، كما يتضمن قدرات الفرد على التواؤم مع بيئته الاجتماعية في مختلف نواحيها المهنية

والاقتصادية والمنزلية(**."عزت راجح، 1970 ، ص(. 418** ويعرفه بدوي بأنه"إيجاد علاقة تناسق بين الفرد أو جماعة في موقفاجتماعي في المجال المهني(**." زكي بدوي ، 1977 ، ص 8**)ويشمل حسب فرجعبد القادر طه " توافق الفرد لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به و توافقهلخصائصه الذاتية، وتوافقه مع مطالب العمل نفسه وتوافقه مع قدراته الخاصوميوله ومزاجه(**."عبد القادر طه، 1980 ، ص(39**

في حين يعتبره عباس محمود عوض ":أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية والمحافظة على هذا التلاؤم أما محمد سلامة غباري ": فيعتبره ذلك التكيف السليم مع ظروف العمل أوالظروف الأسرية ومع المجتمع الخارجي بما

يشعر العامل بأنه راض عن نفسه وعديم الشكوى في الحياة مما يساعده على الإنتاج الأفضل كما وكيفا(."**حمد ياسين وآخرون، 1999 ، ص(21**

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تقديم التعريف الأتي :التوافق المهني هعبارة عن تلك العمليات التي يقوم بها الفرد في عمله قصد تحقيق مجموعة مالطموحات والحاجات التي تمكنه من الشعور بالرضا والراحة النفسية .وهو أحدمجالات التوافق العام فحياة الإنسان موزعة في أغلبها بين الحياة الأسرية والحياالمهنية.

5-3 -2 العوامل المؤثرة في التوافق المهني- :

هنالك العديد من العوامل التي تؤثر في التوافق المهني للفرد ورضاه عن عمله،سواء كانت حضارية وتكنولوجية أو عوامل تتعلق بالعمل نفسه(كطبيعته وما يسوده من علاقات)أو عوامل مرتبطة برؤساء العمل وظروفه أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد، وفيما يلي عرض لهذه العوامل:

5-3 -3أ العوامل الحضارية والتكنولوجية- :

يتأثر التوافق المهني للعامل بما يحدث في حياته اليومية من تغيرات حضارية وتكنولوجية،تزعزع أمنه واستقراره النفسي وتجعله يتردد بين الرضا والقنوط فقد أحدثت التكنولوجيا تغيرات مهمة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلة الحاجة إلى

العمل اليدوي، وتطوير الآلة ومنافستها القوية للإنسان في موقع عمله ما تسبب في ترك كثير من العاملين لأعمالهم، كما أدت من ناحية أخرى إلى ارتفاع معدلات الإنتاج وإلى نقص الاحتياجات للعمالة،كما صحب التطور التكنولوجي تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي يعتمد على التخصص في العمل،وقد تأثرموقع الإنسان فبدل من أن يكون هو الأساس لعملية الإنتاج أصبح أداة لها، ناهيكعلى أن التكنولوجيات تتطلب قدرات عقلية عالية لاعتمادها على الآلة مما يسببقلقا مستمرا وتهديدا دائما للعامل(.**السيد أبو النيل، 1982 ص(227**

5-3 -4 العوامل المرتبطة بالعامل- :

هناك عوامل تتعلق بعمل العامل وطبيعته ،أي وضع العامل المناسب في العمل المناسب له من حيث قدراته وميوله ،ونتيجة لعدم وجود الاختيار و التوجيه المهني

5-3 -5الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية

السليم نجد العامل يترك عمله لعجزه عن تحقيق التوافق المهني والذي يترتب عنه فصله من عمله أو فرض نقله إلى غيره نتيجة انخفاض كفاءته الإنتاجية ولعلنا ندرك مقدار شعور الفرد باليأس وفقدان الثقة بالنفس وما ينتج عن ذلك من تحويلالعدوان الناجم عما يصادفه من إحباط متكرر إلى مستوى علاقاته مع الزملا ومع العمل نفسه ومع المنظمة وخارجها وفي حياته حتى الشخصية والاجتماعية.

5-3 -6 العوامل المرتبطة بالرؤساء- :

يوجد عدد من العوامل ترتبط بالمديرين والمشرفين على العمل منها ما أشار إليه "التابعي "في قوله :إن طبيعة عمل الرئيس أو المشرف هو تحديد المسؤوليات وتنسيق مجهودات مرؤوسيه لتحقيق أهداف إدارته أو قسمه أو منظمته،بما يتفق وأهداف المنظمة ككل،وأن المرؤوسين لاتهمهم أعمال ومسؤوليات رؤسائهم بقدر ما يهمهم أن يعاملوا بود،فإذا استطاع الرئيس أو المشرف نقل هذه المشاعر فانه بذلك يحوز على ثقة مرؤوسيه وبالتالي يدفعهم إل الإنتاج والاستمرار في العمل بروح الفريق الواحد . وحين تسود العلاقات الاجتماعية والنفسية الصحيحة بين الرئيس والمرؤوس ينشأ عن ذلك عامل هام هو إشاعة الأمن النفسي،إضافة إلى زيادة الإنتاج من جانب وتحقيق رضا مهني من جانب أخر،كما أن للبيئة الإدارية بالنسبة للأعمال الإشرافية والقيادية أهمية بالغة في مدى التوافق المهني للفرد ،فقد أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت على نمط الإشراف إلى وجود علاقة بين نمط الإشراف ورضا المرؤوسين عن العمل فقد أشارت دراسات جامعة(ميتشجان)إلى أن المشرف الذي يجعل مرؤوسيه محل اهتمام ويقيم علاقات

طيبة بينه وبينهم على أساس التفاهم والانسجام ،يخلق بيئة عمل تحقق الرضا للعاملين والعكس في حالة اعتباره للعمل حالة ثانوية(.**عبد الرحمان الهيجان، 1998 ،ص(22 د**

5-3 -7العوامل المرتبطة بظروف العمل- :

يقصد بظروف العمل كل ما يحيط الفرد في عمله ويؤثر في سلوكه وأدائه،وفي ميوله اتجاه عمله والمجموعة التي يعمل معها والإدارة التي يتبعها والمنظمة التي ينتمي إليها .وهنالك عوامل متعلقة بظروف العمل ومدى تأثيرها على العاملين وهذا ما أشار إليه أبو النيل في قوله ":لقد اهتم المختصون في المجال الصناعي وعلى وجه خاص المهتمين بالكفاية الإنتاجية وزيادة الإنتاج بدراسة تأثير الظروف الفيزيقية من ضوضاء وإضاءة وحرارة ورطوبة وغازات على كفاءة العامل وقدرته على العمل، فقد يتعرض العامل في أماكن العمل مهما كانت طبيعة الأعمال التي يقوم بها إلى العديد من الظروف المختلفة التي تؤثر على مستوى أدائه سلبا أو إيجابا،فوجود العامل مثلا في بيئة حارة ورطبة تجعله يختلف في أدائه عن العامل الذي يعيش في بيئة ذات أجواء معتدلة أو باردة(."**السيد أبو النيل، 1982 ،ص(41**

6-3 -ه العوامل الشخصية- :

تتجلى العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي:

1الحالة الصحية :التي ترجع إلى أساس فسيولوجي ذلك أن أي خلل في التكوينات الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها وهذا بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الأفراد وفي استجاباتهم للمواقف المختلفة، فكلما كان الخلل كبيرا كان تأثيره أعمقا.

2الحالة النفسية أو المزاجية :

-كالاضطرابات النفسية والانفعالية والصراع والقلق والإحباط كلها عوامل مؤثرة في الصحة النفسية للفرد وهذا بالتأكيد يؤثر على توافقه المهني.لكن هناك عوامل أخرى ذات أهمية في تحقيق التوافق المهني يمكن إيجازها

فيما يلي:

- **الراتب والمميزات المالية:**حيث أن الرضا عن الراتب يعتبر من العوامل الهامة المتصلة بالرضا المهني أو الوظيفي وما يترتب عليه من توافق مهني.
- **العلاقات الإنسانية :**إن العلاقات الإنسانية تعتبر من المتغيرات المهم والمؤثرة في التوافق المهني للأفراد،فكلما كانت العلاقات ايجابية، كلما كان لها تأثيرا ايجابيا على الكفاءة والتوافق في العمل والعكس صحيح.
- **الإدارة والإشراف**

:عندما يكون العامل أو الموظف راضيا عن عمله فان ذلك يدل على أن علاقته بالمؤسسة أو المنظمة وأنظمتها ولوائحها جيدة.

- **الحراك المهني :**ونقصد به انتقال الفرد العامل إلى رتبة أو وظيفة أعلي وبالتالي يحصل العامل على زيادة في المزايا المادية والمعنوية.
- **التكيف مع البيئة:**و

هو شعور العامل تجاه عمله شعورا جيدا وتحقيقه للتقدم والحضور الايجابي ما يعكس الرغبة الشديدة في مشاركة الآخرين والتفاعل معهم مع القدرة على الاحتفاظ بعنصري الانجاز والسرعة في تحقيق النجاح(.**السيد أبو النيل، 1982 ، ص(41**

7-3 أسباب سوء التوافق المهني- :

إن أسباب سوء التوافق تعود للعديد من الأسباب وفيما يلي عرض لهذه الأسباب:

7-3 -1الصحة النفسية والتوافق المهني :مقاربة تحليلية

- **1**أسباب تعود للعامل نفسه مثل عدم الشعور بالأمن والحساسية الزائدة والخوف والإنهاك والقصور الإدراكي والإكثار من الأخطاء والحوادث والتمردوالإسراف في الشكوى.

- 2أسباب تعود للعمل مثل سياسة التدريب والتوظيف وشخصيات المدرين والمشرفين والرؤساء المحيطين به وسياسة الترقية والأجور وعدم وجود تعليمات واضحة وكثرة الاحتكاك بالزملاء والرؤساء والمرؤوسين.

- 3أسباب تعود إلى البيئة تتعلق بظروف البيئة غير الملائمة، ومرض أحد أفراد العائلة، وسوء الحالة المالية والسكن البعيد وغير المناسب، والصراعات داخل الأسرة، والملاحظ أن الشعور بالتعب الملل تعتبر من العوامل المؤثرة على التوافق المهني والتي تؤدي إلى سوء التوافق وخاصة بالنسبة للأعمال النمطية المتكررة، حيث يسبب تعبا جسميا أو عضويا أو عصبيا أو عقليا أو حسيا، ويمكن قياس تعب العامل من خلال كمية الإنتاج ونوعيته، أما الملل فهو حالة نفسية

تصيب الفرد نتيجة قيامة بنشاط تنقصه الدافعية أو استمرار الفرد في الموقف لا يميل إليه وينجم عن ذلك كراهية العامل بالاستمرار في النشاط أو الموقف وضعف الاحتكام به **(.نعيم الرفاعي، 1969، ص(34**

- 4يوجد سبب آخر لسوء التوافق المهني هو أوجه الضعف في التنظيم الاجتماعي والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين في المؤسسات، حيث ضعف الاتصال بين بعضهم البعض، ونقص إحساسهم بالتعاون وهذا ما له اثر على الإنتاج، بالإضافة إلى سبب عدم الرضا المهني، ربما لا يكون أساسا راجعا إلى موقف العمل ذاته بل يكون مرجعه سوء توافق شخصي عام كالصراعات في المنزل أو مع الزملاء.حسب" لندجرن "فانه يبرز بعض عوامل سوء التوافق المهني في قوله أن هناك نوعين من الأجواء النفيسة يؤديان إلى بعث التوترات في مواقف هما جو التسلط وجو المنافسة فهذان الجوان الإداريان والانفعاليان يمكنهما أن يحدث سوء التوافق في العمل.ففي ظروف التسلط يكون الاتصال بين الإدارة والعمال بأقل قدر ممكن فالعمال عليهم طاعة الأوامر بدون مناقشة ويكون الاهتمام منصب على النظام والانصياع

وليس على التعبير الذاتي والابتكار،مما يشعر العمل بالاستياء لا يستطيع إيصال شكواه للإدارة أو لأنه يدرك أن عمله لا يهتم به أحد أو قد يشعر بالاستياء لأنه يحس أن لديه فكرة تساعده في عملية الإنتاج، ولكنه لاستطيع أن يناقش مع أي مسؤول .أما في ظروف المنافسة فان الاهتمام يكون منصبا على قدرة العامل على أن يتفوق على الآخرين الدين يتصارعون لنفس الهدف، وهدا ما يؤدي إلى موقف يجعل فيه حوافز أقوى لدى الأفراد للإنتاج والابتكار، ثم يضيف أن العمل يمكن**مطاطلة موسى** 146 أن يساعد العامل في تحقيق توافقه بأن يعطيه دورا مهنيا ويتيح له فرصة الإحساس بالتوحد بالجماعة ،وبان صاحب العمل أو المدير عليه أن يتفق مع التنظيمات التي نظمها العمال لا أن يعارضها، ويدرك أن الحوافز التي تدفع هي معظمها انفعالية ونفسية أكثر منها اقتصادية **(.نعيم الرفاعي، 1969 ص(34**

الخاتمة

مما سبق عرضه يمكن القول أن الصحة النفسية تهتم بتكوين الأفراد وعلاجهم ووقايتهم من العيوب السلوكية أو النفسية في مختلف مراحل نموهم، لذلك من الضروري دراسة هذا الفرد في أسرته وفي المدرسة وفي مواقع العمل ، كذلك من
حيث علاقاته بالمجتمع ،وكذلك دراسة العوامل التي تؤثر فيه وهذا حتى نجعله أكثر توافقا في مختلف جوانب حياته ، ومنه الحفاظ على صحته النفسية حتى يكون أكثر إنتاجية وفعالية سواء في عمله أو أسرته أو دراسته أو مجتمعه__.

الفصل الثالث:

أستاذ التربية البدنية

والرياضية

3 أستاذ التربية البدنية و الرياضية

: إن المفهوم الشائع للمدرس أنه المصدر الوحيد للمعلومات وأنه القائد الأوحد في العملية التربوية يأمر فيستمع له التلاميذ بسلبية، مفهوم قديم ال يتناسب مع تطور العصر الحديث وظهور مصادر متعددة للتعليم والتعلم وظهور مفاهيم تربوية حديثة تنادي بالتوجيه التربوي والتعلم الفردي .فال يسمح ألحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديميا خاصا بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية ، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى نتمكن من رشادهم وتوجيههم، فلمعلم التربية البدنية دور مهم في إعداد المتعلم التعامل معهم وا ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المعلم إعدادا "ً مهنيا وأكاديمياً وثقافيا وعمليا "ومدرس التربية البدنية والرياضية بوجه خاص البد وأن يصبح قدوة يحتذي بها من طرف التلاميذ، فالبد وأن يمثل المدرس للتلميذ قدوة قادرة على المعرفة ويتمتع بمقدرة فنية عالية في تخصصه سواء داخل الحصة أو خارجها."

" يعد معلم التربية البدنية والرياضية بما لديه من معرفة لطبيعة التربية البدنية ومداخلها وأساليبها وتدريسها مسؤول بدرجة كبيرة عن تفسير قيم المجتمع وسلوكياته، ويؤكد الخبراء على أن معلم التربية البدنية و الرياضية يعتبر من أهم الشخصيات التربوية والاجتماعية المدرسية كما يعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلميذ "إن دور المعلم حيوي وهام وله فاعلية في العملية التعليمية والتربوية، فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذ أن مهمته ال تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك ألنه ال يتفاعل مع تالميذه في لى عالقات الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة وا التلميذ بتلميذ المدارس الأخرى، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الخارجية الموجهة والتي تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة للتالميذ "

3-1.مكانة معلم التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية

" : إن أهم الأعمال التي يقوم بها معلم التربية البدنية والرياضية في ضوء علم تصميم التعليم تتمثل فيما يلي:

1:دراسة وتحليل الشروط البيئية الخارجية .

2-تحليل حاجات مجتمع التلاميذ الذي تجري عليه العملية التعليمية .

3-وضع الأهداف العامة والسلوكية للمادة

4 - .تحليل خصائص التالميذ وفقا للمرحلة السنية .

5-اختيار الوسائل التعليمية المناسبة .تحديد أساليب وطرائق التدريس المستخدمة في تدريس المادة القيام و بعملية التقويم .

. جوانب إعداد مدرس التربية البدنية و الرياضية

:لإعداد مدرس التربية البدنية و الرياضية يجب الاهتمام بجوانب ثالثة هي :

3-1-1 الأعداد الثقافي العام :

يعد شرطا أساسيا و ضروريا لتحقيق كفاءة المدرس ألنه مسئول عن أجيال لكسب تقدمهم، كما أن الإعداد ♣الثقافي المبني على أسس علمية سليمة يعتبر هدفا أساسيا وركنا هاما من أركان وظيفته و على المدرس أن يلم إلماما جيدا باللغة الفرنسية ألنها أداته وبفضل أن يلم بلغة أجنبية واحدة على ألقل لتكون له فرصة الانفتاح على العالم الخارجي و يكون له قدرا مناسبا من العلوم الإنسانية و الطبيعية أي أن يكون إستاد التربية البدنية و الرياضية مرجعا ثقافيا لتلاميذه .3-3-

3-1-2 الأعداد الأكاديمي:

يعتبر ذا أهمية كبيرة للمدرس، فعليه أن يلم بفروع تخصصه النظرية و العملية ألنه من أهم شروط النجاح في ♣أي مهنة هو الإلمام العام و الدقيق بمادة التخصص.

3-1-3 الأعداد المهني التربوي:

يعتبر الجمع بين المهنة و فهمها فهما جيدا و إلمامه بالنواحي الشخصية العامة ذو أهمية كبيرة في إعداد ♣مدرس التربية البدنية و الرياضية، فشخصية المعلم و قوة تعمقه في طرق تدريس و استخدام الوسائل التعليمية التي تتماشى مع الموقف الذي يؤهله إلى أن يكون مدرسا على درجة عالية من الإعداد المهني التربوي الجيد، فإذا كان هناك التدريب الميداني الجيد و التقويم العلمي السليم بمراعاة النواحي النفسية و التربوية، ساعد ذلك كله على خلق صلة وثيقة بين الدراسات النظرية و كيفية تطبيقها التطبيق السليم الجيد عمليا ألن التلميذ يستطيعون من خلال تدريس المدرس لهم الوصول إلى مستوى مميز .

3-2.الاتجاهات الحديثة والأساليب المساهمة في إعداد و تأهيل المدرس الكفء :

يجب على التعليم الجامعي التربوي اليوم أن يساير العصر الذي نعيش فيه و أن يلبي متطلبات هذا العصر و مطالب الأجيال القادمة و عليه يجب أن تصمم برامج إعداد المعلمين على أفضل نحو و ذلك عن طريق تحسين مضمونها و أساليبها و الاستفادة بما هو حديث و معاصر .إن التعليم الحديث و المستقبلي ينظر إلى إعداد المعلمين على اعتبار أنها سلوك يمكن إخضاعه للتحليل و الدراسة، أن هذا السلوك يحتوي على مهارات مختلفة وبرغم صعوبة و تعقيد هذه المهارات، فإنه يمكن أن نحددها بدقة لمعرفة عناصرها، و من ثم يمكن اختيار وسائل الإعداد و التأهيل التي تناسبها و يتم تحقيق ذلك على أسس نظرية وعملية .إن برامج إعداد المعلمين في أقسام التربية البدنية تتجه الآلن نحو تحليل سلوك المعلم، باألحرى أن تتجه البرامج نحو تحليل سلوك الطالب المعلم عند الأداء و تحليل سلوك المعلم عند التأهيل و التدريب و تحديد مكونات هذا السلوك ، أي التركيز على معايير الأداء. و يتم تحقيق ذلك عن طريق أشكال محددة من السلوك المطلوب إكسابه لطالبنا المعلمين، ثم توفير المواقف المناسبة التي عن طريقها يمكن تعلم ذلك السلوك المحدد و في النهاية يتم تقويم ما تم إكسابه بالفعل من سلوك للطالب المعلمين .

3-3دور أسلوب النظم في إعداد المعلم:يعد أسلوبا هاما من

الأساليب التي تقوم عليها العملية التعليمية و يتعامل هذا الأسلوب مع أية ظاهرة أو نشاط تعليمي على انه يشكل نظاما متكاملا له عناصره و مكوناته و علاقاته وعملياته التي تسعى لتحقيق الأهداف المحددة داخل النظام ويتكون أسلوب تحليل النظم من أربعة مكونات هامة هي :

المدخلات :

تشمل جميع العناصر التي تدخل النظام من أجل تحقيق هدف أو عدة أهداف محددة، و في هذا النظام يعتبر برنامج ●الإعداد و الأهداف و المحتوى و الأساليب و البيئة التعليمية من المدخلات النظام

.المخرجات:

و هي النتائج النهائية التي يحققها هذا النظام، و مخرجات نظام إعداد و تكوين المعلم : و هو المعلم ذو المواصفات ●المرغوبة في ضوء أهداف البرنامج.

العمليات:

وهي جملة التفاعلات و العالقات و الأفعال الناتجة بين مكونات النظام .

التغذية الراجعة :

وهي جملة المعلومات التي تأتي نتيجة تصنيف المخرجات و تحليلها في ضوء الأهداف الخاصة الموضوعة للنظام،

و هي تظهر مؤشرات مدى تحقيق الهداف وانجازها و تبين نواحي القوة و الضعف في أي جزء .

3-4.صفات وواجبات مدرس التربية البدنية و الرياضية الكفء

* :صفات مدرس التربية البدنية و الرياضية :يعتبر مدرس التربية البدنية و الرياضية أساسا في أي مدرسة، فهو المسئول عن تحقيق الأهداف التربوية التي يكتسبها التلاميذ من خلال اشتراكهم

سواء في درس التربية الرياضية أو في أنشطتها المختلفة لذا فإن هناك صفات أساسية يجب أن يتصف بها مدرس التربية الرياضية هي :

الصفات الشخصية●.

الصفات المهنيـة.

●ا * الصفات الشخصية لمدرس التربية البدنية و الرياضية :

يجب أن يكون لدى مدرس التربية الرياضية صفات شخصية تساعده على القيام بمهامه على أكمل وجه و هذه الصفات هي:

-إتباع التعليمات .

-الاتزان الانفعالي .

-الأداء و اللباقة في التصرفات– .

-الذكاء الاجتماعي– .

-- تعدد الخبرات

-- .المظهر السليم .سعة الصدر .

--القدرة على الابتكار و الإبداع– .

- القدرة على الحكم الموضعي– .

- تقبل النقد .القدرة على الاندماج في الجماعة– .

- المظهر العام المميز .

-الأدب الخلقي الصادق السليم

- .الصلة الطيبة بالتالميذ .

-سعة الأفق الثقافي .

-القدرة على تحديد المعلومات التربوية و النفسية.

- الالتزام بمراعاة الأسس النفسية في المعلم– .

يدير الفصل بطريقة فعالة .يرشد التالميذ و يوجههم بحكمة

.ب *الصفات المهنية لمدرس التربية البدنية و الرياضية

: إن نما بالجوانب المعلم الناجح هو من امتلك القابلية العلمية ليس في مجال عمله فحسب وا الأخرى التي لها عالقة مباشرة في اختصاصه فتخلف المعلم في مادته يجعله يقصر في استيفاء تحصيل التالميذ لها، ويعرضهم للخطأ فيها، كما انه يفقد ثقة التالميذ فيه ويصرفهم عنه فيفشل مهمته. وهناك مجموعة من الصفات المهنية الواجب توافرها في معلم التربية البدنية والرياضية لكي يؤدي عمله على أكمل وجه ومن بينها ما يلي _ : يجب أن يتوفر لدى المعلم خلفية واسعة وعميقة في مجال تخصصه ، هذا بخالف قدر مناسب من المعارف في مجاالت أخرى حتى يستطيع التالميذ، من خالل تفاعلهم معه، أن يدركوا عالقات الترابط بين مختلف المجاالت العلمية وتكوين تصور عام عن فكرة وحدة المعرفة وتكاملها كما يجب أن يكون المعلم متفوقا في الموضوعات التي تخص الجسم ، وكيف يؤدي وظيفته ، كما يجب أن يكون لديه المعرفة والمهارات لألنشطة المختلفة في التربية البدنية، وملما بكيفية تعلم المهارات الحركية .واإللمام بالمادة وحدها ال يكفي ما لم يحيط المعلم بنفسية التالميذ وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ومراحل نموهم– ."

اإلعداد الجيد للدرس

- .اختيار أاللفاظ المناسبة للموقف الذي يتعرض له

- .القدرة على ربط أجزاء المنهاج بعضها ببعض– .

- القدرة على القيام بتقويم التالميذ بطريقة عملية سليمة .

-القدرة على اكتشاف المواهب الرياضية.

- القدرة على توجيه التالميذ التوجيه السليم .

-القدرة على العرض بطريقة شيقة .
-تطبيق المبادئ التربوية السليمة– .
الحب واإلخالص في العمل.
- التعاون وتقبل التطور و التجديد.
- احترام كرامة الفرد– .
تشجيع التالميذ على إلدالء بآرائهم بشجاعة .
-تقبل النقد البناء.
- فهم البيئة المحلية و مشاكلها.
- القدرة على توصيل المعلومات للتالميذ– .
القدرة على حل المشكالت.
- تقييم طبيعة الميول و االستعدادات الخاصة– .
المهارة في التخطيط والتنفيذ
- .القدرة على االبتكار و إلبداع .
-المهارة في التدريس– .
العناية بالمواد و أألدوات
- . العناية بالظروف الصحية .
_لديه الرغبة و الميل و الدافع لممارسة مهنة التدريس .
_انه المتحكم في المواد الدراسية المنوطة به _ .
انه العارف ببيداغوجيات التعليم و التعلم، و مختلف المقاربات البيداغوجية . -ّ اإليمان بأن التقييم و التقويم هما أساس نجاح العملية التربوية عامة . - انه القادر على التصرف، التكيف مع قدرات المتمدرسين، والمتمكن من تقييمهم بصدق، و موضوعية و ثبات .- انه المدرس الذي يعتبر أن كل متعلم هو حالة خاصة في تعلمه - الفروق الفردية، وهنا يجب أن يميز الفروق الحاصلة بين المتعلمين حسب هذه البيداغوجية من حيث القدرات العقلية و الحركية .- انه المدرس الذي يحدد السلوك المبدئي للمتمدرس، و يراعي السرعة الذاتية له أثناء التعلم .- انه العارف بطبيعة المادة و خصوصياتها، بحيث يقسمها إلى خطوات صغيرة هادفة عند التخطيط، للقيام بتقديم درس أو موضوع أو و حدة أو محور .- انه ذلك المدرس القوي الذي يسارع إلى التعزيز الفوري، وانجاز التغذية الراجعة بعد كل خطوة أو بعد كل تقويم مرحلي لعناصر الدرس .- انه ذلك المدرس الفنان الذي يبتكر الوسائل التعليمية / التعلمية، ويستعمل جميع إلمكانات المتوفرة لديه .- انه المدرس الذكي، الذي يدفع بالمتعلمين للقيام بالمشاريع في إطار ما يسمى بالتعلم الذاتي.".

3-5واجبات مدرس التربية البدنية و الرياضية :

نذكر من هذه الواجبات ما يلي- :

التدريس:

ذيقوم معلم ت،ب،ر بتعليم مختلف أألنشطة الممكنة وتتضمن) تعليم مهارات مختلف أألعاب الرياضية الجماعية و
الفردية وقوانينها و إلعداد البدني والمعرفي)

- . التقويم :

بغرض التعرف على مدى تحقيق التربية البدنية و الرياضية ألهدافها المسطرة في المناهج و تحديد الصعوبات و نقاط القوة و الضعف في المناهج– .

الإشراف على النوادي الرياضية المدرسية:

فهذا دور مهم لمعلم ت ب ر فهو الذي يضع برامجها بناءا على الهدف المحدد.

- ذ النشاط الداخلي بالمدرسة:

بحيث يجب عليه االهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة بحيث يعمل هذا النشاط على إتاحة الفرصة للتالميذ للممارسة و الكشف عن القدرات في االنشطة التي يميلون إليها، كما انه يتصف بالمنسق بين جميع الموظفين، معلمين وعمال وذلك لصالح العملية التعلمية.....الخ)

- .المساهمة في تنظيم الرحالت المدرسية:

بحيث يلعب مدرس ت ب ر دورا أساسيا في تنظيم الرحالت المدرسية و ذلك لربط التالميذ بالبيئة المحيطة و التعرف على االماكن الهامة

- .نشر الوعي الرياضي بالوسط المدرسي وخارجه :

و ذلك من خالل االنشطة كالمجالت

– الرسومات – المسابقات الثقافية والرياضية .

-المساهمة في حفظ النظام بالمدرسة: ألنه عملية هامة بحيث يجب وضعها في عين االعتبار فيساهم فيها من خالل التحكم في تنظيم حركة وتنقل التالميذ قبل ؛ أثناء وبعد حصة التربية البدنية ..الخ– ..

االشراف على

تأطير الفرق الرياضيةالمدرسية :

تدريب الفرق الرياضية المدرسية والمشاركة في البطوالت والمنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة الوالئية للرياضة المدرسية.

- خدمة البيئة المحيطة بالمدرسة:

من خالل معسكرات تخدم البيئة)حمالت تشجير

-)إقتناء الوسائل والعتاد الرياضي :

توزيعها توزيعا سليما في شراء االدوات و المالبس الرياضية، النشاط الداخلي و الخارجي

- .الاشلراك في مجلس الأولياء:

يجب أن يشترك معلم ت ب ر في هذا المجلس و أن يستفيد من ذلك في توضيح أهمية التربية الرياضية لألولياء و الدور الذي تلعبه االنشطة الرياضية في خدمة التالميذ 8 .

3-6الواجبات الخاصة لمدرس التربية البدنية " :

بجانب الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية ، توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خالل تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المؤسسة ، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المؤسسة ، وهي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- مراجعة الزي المدني والزي الرياضي للطالب .

-تقييم الطالب وفقا للخطة الموضوعة.

- حفظ سجالت النشاط الرياضي بشكل يحافظ عليها– .

التعاون والتنسيق التام مع زمالئه أساتذة التربية البدنية– .

االشراف على غرفة تبديل المالبس أثناء استخدام الطالب .

-مسؤول عن سالمة الطالب وصالحية االجهزة– .

مالزمة الفصل طوال وقت الدرس– .

االشراف على الطالب عند تكليفهم بأي مسؤولية

- .حضور اجتماعات هيئة التدريس ، واجتماعات القسم ولقاءاته2 ".

3-7.العلاقة النفسية بين الأستاذ والمراهق:

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة ، ويبدأ في هذه المرحلة رفض المراقبة والتوجيه ، والرغبة في إثبات الذات ، ويتعرف على نوع التعامل مع الغير ، و اكتشاف لبعض المفاهيم الخاصة بالعالقات االنسانية .كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكالت سلوكية ، التي تؤثر في النمو

النفسي ، وذلك نتيجة نموه الجسمي والعقلي .وعليه يجب لفت انتباه االستاذ في التركيز على االنعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية ، وأخذها بعين االعتبار عند رسم االهداف التربوية ، كما ال يجب إهمال تصرفات االستاذ و سلوكهم وأخالقهم ، لما لذلك من انعكاسات على شخصيات التالميذ " " ويستوجب على أستاذ التربية البدنية التطرق إلى ذكر وتعريف كل ما يحدث للطفل من تغيرات ، سواء كانت فيزيولوجية أو بسيكولوجية ، وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التالميذ االساسية ، وكذا كيفية التعامل معه حتى يكون الجو بين االستاذ والمتعلم جوا ايجابيا ، وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أحسن وجه .فالعالقة بين االستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصياتهم ، إذا يعتبر التالميذ مرآة تعكس حالة االستاذ المزاجية واستعداداته وانفعاالته ، فإن هو أظهر روح االستبشار للحياة ، واالستعداد للعمل بكل جد وعزم ، واالستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة ، يجبر تالميذه إلتباع سلوك الغش والكذب ، وبالتالي يكونون جبناء ، ويميلون إلى االنحراف هذا ما سبب التسرب المدرسي ، حباط شخصية الم ارهق في المرحلة الثانوية ، يجب على االستاذ إعطاء للم ارهق نوع من الحرية وتجنب حدوث االضط اربات النفسية وا وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع استعداداته ، كحرية اختيار مالبسه وأصدقائه وذلك في إطار الحدود القيم االخالقية للمجتمع شعاره باالحت ارم والتقدير واإلقالل من االلو الذي يعيش فيه ، وكذا إعطائه فرصة لإليضاح عن أريه وتصحيح أخطائه ، وتقديره وتشجيعه وا امر و النواهي ، والعالقة بين االستاذ والتلميذ ليست باألمر الهين ، كما يتصورها البعض ، حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ، فالتلميذ إذا كانت . عالقته مع أبيه مثال عالقة احترام فتكون كذلك مع االستاذ والعكس صحيح "ولهذا يجب أن تكون هذه العالقة مبنية على أساس الود والتعاطف والتعاون والمحبة ، ال على أساس السلطة والسيادة ، و االستاذ الجيد هو الذي سبق تالميذه للتعرف عليهم ، ومحاولة التعرف على ظروفهم العائلية والمشاكل التي يمر بها كل واحد على حدا داخل وخارج المؤسسة " ." وهناك ثالثة أنواع من العالقات بين االستاذ والتلميذ أولها أن يكون دكتاتوريا إن صح التعبير ، بحيث ال يترك المجال ألي كان من تالميذه أن يقوم بتصرفات قصد المزاح مثال مع الزمالء خالل الحصة أو اتخاذ أي قرار كان ، أما النوع الثاني من العالقة فهو نقيض االول تماما ، بحيث يتمتع التلميذ بالحرية التامة دون استطاعة االستاذ فعل أي شيء ، وأخيرا ، نوع آخر في إطار تعامل االستاذ مع التلميذ والمبني أساسا بالغ رسالته المهنية مرتاح الضمير على الديمق ارطية بحيث تسود هذه العالقة التفاهم والتجاوب الجيد وا.

.3-8صعوبات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية :

عامة يواجه أساتذة ت ب ر مجموعة من الصعوبات والمشكالت التي يمكن انجازها في ما يلي

* : عدم كفاية الحجم الساعي للحصة مع ضعف الممارسة في الطور الابتدائي *صعوبات تتعلق بالتسهيلات والإمكانيات المادية بالمدرسة.

* عدم توفر الصيانة الضرورية للأدوات و الأجهزة

* .تدخل إدارة المدرسة في صرف الميزانية المخصصة ل ت ب ر .عدم كفاية مساحة الممارسة والملاعب.

* عدم توفر أماكن لتغيير الملابس * .إلزامية المنهاج وتنفيذه بابتكارات الأستاذ * .الفروق الفردية الشاسعة بين التلميذ * .عدم قدرة التالميذ على فهم الأهداف التعليمية وصعوبة تحديدها بالدقة اللازمة.

* عدم التزام التالميذ بالزى المناسب لممارسة ت ب ر *كثرة التلاميذ في القسم الواحد يؤثر على الأداء الحسن .

*عدم سماح بعض الآباء ألبنائهم بممارسة ت ب ر

-3-9أنماط التفاعل والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ

:نمط الاتصال وحيد الاتجاه :

بحيث يرسل المعلم ما يسود قوله ا ونقله للتالميذ وال يستقبل منهم، وهذا النمط يعتبر ألقل فاعلية نظرا لسلبية المتعلم وهذا نمط تقليدي نمط الاتصال

ثنائي الاتجاه

:أكثر فاعلية من النمط االول فيه يسمح المعلم بان ترتد اليه استجابات المتعلمين ويتعرف على مدى فهمهم لما قدمه لهم.ويمكن ان يقدم أسئلة للتأكد من ذالك ويؤخذ على هذا الأسلوب انه ال يسمح بالاتصال بين متعلم وأخر وان المعلم فيه محور الاتصال نمط الاتصال

ثلاثبي الاتجاه

: هذا النمط أكثر تطورا من سابقيه ففيه يسمح المعلم بأن يجري اتصال محدودا بين طالب الفصل وان يتم تبادل االراء والخبرات ووجهات النظر بينهم وبالتالي فالمعلم ال يكون المصدر الوحيد للتعلم ويتيح للجميع التعبير عن النفس والتدريب على كيفية عرض وجهات النظر باختصار وسهولة

.نمط الاتصال متعدد الاتجاهات :

يمتاز هذا النمط عن غيره من الأنماط خاصة الثالث بحيث تتعدد فرص الاتصال بين المدرس والتلاميذ وبين التلاميذ ببعضهم البعض ،ما تتوافر فيها أفضل الفرص للتفاعل وتبادل الخبرات مما يساعد كل متعلم على نقل فكرته وخبراته ومهاراته للآخرين

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الاول:منهج البحث و إجراءاته الميدانية

1-تمهيد

إن الوصول إلى أي هدف من الدراسة العلمية ومحاولة تفسير نتائجها يعتمد أساسا على عدة عمليات تنظيمية منهجية وخطوات ميدانية ووسائل يقوم من خلالها الباحث بتقصي الظاهرة محل الدراسة. وفي منهجية البحث العلمي يجب على الباحث أن يختار المنهج المناسب للدراسة وكذا مجتمع وعينته وكيفية اختيارها. بالإضافة إلى الأدوات والمقاييس التي تقيس بها متغيرات الدراسة حتى يتمكن من الوصول إلى الغاية .

1-1المنهج المتبع في الدراسة :

تهدف الدراسات الوصفية إلى تحليل الخصائص المحددة لظاهرة معينة وتعتمد هذه الدراسة على جميع الحقائق وتحليلها وتفسيرها، كما تهدف إلى توفير البيانات لخدمة سائر الباحثين في أغراضهم المتعددة. وتتناول جزء المعطيات وتصنيفها وتحليلها ثم إستخلاص النتائج وتعميمها، وتشترك الدراسات الوصفية في بعض الخصوصيات كاعتمادها على الوصف الكمي والكيفي للظواهر المختلفة بالصورة التي عليها في المجتمع، وهي تعني بحصر العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة وقد تتضمن فروعا مبدئية تربط بين متغيرين أو أكثر.)طعم هلا، 2004 ،ص 12 (. ويعتبر أي منهج علمي مجموعة الإجراءات الذهنية التي يمثلها الباحث مقدما لعملية المعرفة التي يستقبل عليها، من اجل الوصول إلى حقيقة المادة التي يستهدفها(.بدوي، 2000 ،ص 115 (. اعتمدت الطالبة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبي المسح والعلاقات الإرتباطية لانه الأنسب لمثل هذه الدراسات، حيث يهدف إلى الوصول لمعلومات عن قوة و اتجاه العلاقة بين المتغيرين وهما الضغوط التقسية و التوافق المهني .

1-2إجراءات الدراسة الميدانية

1-2-1 -مجتمع الدراسة

:تكون مجتمع الدراسة من أساتذة مادة التربية البدنية ة الرياضية الطور الابتداءبي المختارة ولاية مستغانم ، غليزان و معسكر ، لموسم 2025/2024 ،وهذا باستثناء الطور المتوسط و الطور الثانوي

1-2-1 -عينة الدراسة : .

:تعتبر العينة ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.)لطفي، 1976 ،ص 353 (.وتكونت عينة الدراسة الأساسية من)50) أستاذات من مختلف الابتداءيات من مجتمع الدراسة، وتم اختيارها بالطريقة المقصودة ، وبهذا بلغت نسبتها 66.66 %من المجتمع الأصلي الذي تكون من 130 استاذة. وتم اختيارها بطريقة مقصودة

1-3 - متغيرات الدراسة

1-3-1 المتغير الاول:

:هو العامل أو السبب الذي يطبق بغرض معرفة أثره على النتيجة. وفي الدراسة الحالية المتغير المستقل هو الضغوط النفسية.

1-3- 2 المتغير الثاني

:هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه .وفي الدراسة الحالية المتغير التابع هو التوافق المهني

1-4- مجالات الدراسة

1-4- 1المجال المكاني :

-تم توزيع استمارات)مقياس الضغوط المهنية ومقياس سمات الشخصية على الاستاذات من ولاية غليزان و معسكر مسنغاتم . واستعانت الطالبة الباحثة بمساعدة سلك التفنتبش التربوية و الادراي و ، قامت الطالبة بتوزيع المقياس في كل الابتداءيات - .تم توزيع المقياس بالضبط في قاعات تغيير الملابس قبل بداية التدريس وأحيانا بعد نهاية التدريس

1-4- 2 المجال ألزماني:

الدراسة النظرية: بدأت في ديسمبر 2024 وامتدت إلى غاية فبراير 2025 - .الدراسة الميدانية: تم بداية توزيع الاستمارات في مارس 2025 وتم استعادتها كليا تقريبا في بداية شهر افريل 2025.

1-5الدراسة الاستطلاعية

:إن الدراسة الاستطلاعية جد مهمة قبل إجراء أي دراسة أساسية في أي بحث علمي، هذا ألنها تمكنت الطالبة من الاطلاع على عدة صعوبات قد تواجهها عند بداية تطبيق أي إختبار بدنيا كان أم نفسيا أو أي استمارة ألي قياس، وفيما يلي أهم النقاط التي تمكننا منها من خلال الدراسة الاستطلاعية :أوال :تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من)10) استاذات غي الطور الابتداءي المختارة في هذه الدراسة اخترتها الطالبة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الأساسية، وقامت الطالبة بتوزيع المقياسين على هذه العينة على مرحلتين أولى وبعد أسبوعين ثم توزيع الاختبارات مرة ثانية بهدف حساب المعاملات المطلوبة .ثانيا :من خلال الدراسة الاستطلاعية تمكنت الطالبة من:

- الوقوف على الصعوبات التي تواجه الاستاذات في فهم أسئلة الاختبارين الضغوط التفسية و التوافق المهني
-التعرف على مجتمع الدراسة وخصائصه- .
- التأكد من وضوح العبارات لغويا – .
-معرفة تفاعل للاستاذذات مع المقاييس المستعملة– .
- تحديد مواعيد عمل للأستاذات بدقة– .
- حساب المعاملات للمقاييس المستعملة)الخصائص السيكومترية(وهي الصدق بأنواعه والثبات

1-6أدوات جمع البيانات

1-6-1:المصادر و المراجع بالغة العربية و الأجنبية:

لقد تم الاعتماد على مجموعة كبيرة من الكتب و المقالات العلمية المنشورة في المجالات العلمية المحكمة باللغتين العربية والأجنبية، كما تم الاعتماد على شبكة الانترنت، من اجل

الإلمام النظري بموضوع البحث، كما تم الاعتماد على الكتب والدراسات السابقة و المشابهة والمرتبطة بالبحث و كيفية التعامل .

1-6-2المقابلات الشخصية المباشرة

قامت الطالبة بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من المدربين والأساتذة والباحثين في حقل التدريب الرياضي للحصول على البيانات التي تفيد البحث، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع البطولات الولائية و الجهوية والوطنية، للرياضة المدرسية وقد تمثلت المقابلات الشخصية أيضا في عدة زيارات ميدانية قامت بها الطالبة على عدة ولايات . وقد استخدمت المقابلة فيما يلي:

1-جمع أكبر المعلومات حول واقع تدربي التربية البدنية في الطور بالابداءي .

2-التعرف على المحتوي التدريسي .

3-التعرف على وجهة النظر الأساتذة حقل الضغوطات النفسية

1-6-3: استمارات جمع البيانات:

اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستمارات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منها، حيث قامت الطالبة بإعداد الاستمارات التالية:

1-استبيان الذي يشمل الدراسة الاستطلاعية والموجه إلى الأساتذة وهذا لتثمين إشكالية البحث.

2-استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاسالة .

3-استبيان موجه إلى الأساتذة الباحثين والمدربين والمختصين في علم النفس الرياضي لتحكيم الاستبيان

1-7اداة القياس

وقع اختيار الطالبة على مقياس الضغوط التفسية لمحمد حسن علاوي كونه يتكون من عوامل تضم عبارات صالحة للبيئة التي يعيش فيها للاستاذذات طيلة فترة عمله وهي بيئة بالتلاميذ والإدارة الرياضية و أولياء التلاميذ التي تشكل في مجملها الضغط على للأستاذات . كما اختارت الطالبة مقياس التوافق المهني لذات المؤلف بعد الاطلاع على مختلف الخلفيات النظرية لذات الموضوع، حيث في مجملها تتفق على توافقات المهنية التي يمكن للأستاذات أن تتسم بها. وقامت الطالبة بعرضها على المختصين من المحكمين

.مقياس الضغوط التفسية :

صمم المقياس محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تساهم في زيادة الضغط على للاستاذات والتي قد تؤدي بالتالي إلى الاحتراق للاستاذات ، ويتضمن المقياس)30)عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل هي :

-1أسباب أو عوامل مرتبطة بالتلاميذ

هي التي ترتبط بعدم احترام التلاميذ للاستاذات وعدم تقديريهم للجهد الذي يبذله أو الاحتراق بدوره الأساسي في تطوير مستوياتهم التعليمية ، أو أكثر وجود صراعات ومشاكل بين التلاميذ ، وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع التلاميذ ، أو محاولتهم التكتل في مواجهة التدريس

2أسباب أو عوامل مرتبطة بخصائص بأستاذات

هي الأسباب والعوامل التي يشعر فيها للاستاذذات في قراره نفسه بعدم الألمان أو الاستقرار في عمله، وحساسيته الزائدة لما يوجه إليه من انتقادات، أو عدم قدرته على تحقيق المزيد من

الانتصارات في الرياضة المدرسية أو تحفيز التلاميذ، أو اتسامه ببعض الصفات الشخصية المعينة كالانطوائية أو الديكتاتورية أو العصبية أو معاناة للاستاذذات من بعض المشكلات التي لم يستطع حسمها–.

3أسباب أو عوامل مرتبطة بإدارة المؤسسة

هي الأسباب أو العوامل التي ترتبط بالإدارة العليا للتربية كالمؤسسة التربوية للنادي أو اللجنة الإدارية العليا المشرفة على التلاميذ والتي يخضع لها الأساتذة ، والتي ترتبط بعدم اقتناعها بكفاءة للاستاذات ورفضها الاستجابة لطلباتهن الضرورية وإحساس للأستاذات بعدم تقديرها لهن بصورة كافية، أو محاولتها الحد من سلطاتهن، أو إحساس للأستاذات بأنهن مهددات بالاستغناء عنهن .

– 4أسباب وعوامل مرتبطة بوسائل الإعلام

هي الأسباب والعوامل المرتبطة بمختلف وسائل الإعلام المقروءة والمرئية والمسموعة واعتقاد الاساتذة بأنها توجه إليه الإلاتقادات القاسية وتحاول تضخيم أخطائهم وتحيزها ضدهم، أو محاولة تجاهلهم

5أسباب أو عوامل مرتبطة ب شخصية التلاميذ:

وهي الأسباب والعوامل التي ترتبط بالتلاميذ الغير المحبين الرياضة و الأستاذات وما قد يحدث من سلوك من هتافات عدائية، أو محاولة الاعتداء اللفظي على الأستاذات ، أو الهتاف بتغييره، أو إنقالبهم ضد فسمهم .ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة)06)عبارات سببية ويقوم الأستاذات بالإجابة على عبارات المقياس طبقا لرأيه الشخصي وإعتقاده في مدى أهميتها في الإسهام في زيادة الضغوط على الأستاذات وذلك على مقياس مدرج من)05)تدريجات بحيث تمثل الدرجة)05)أعلى درجة من الأهمية في حين تمثل الدرجة)01)اقل درجة من ألهمية بالنسبة إلسهام العبارة في زيادة الضغوط على الأستاذات. ويراعي عند استخدام المقياس أن يكون عنوانه كما يلي:

»مقياس أسباب الضغوط على الأستاذات «

- تصحيح المقياس :

يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الثلاث على حدا وذلك بجمع حاصل الدرجات التي تتكون منها كل بعد وكلما اقتربت درجة الأستاذات من الدرجة)30)في كل بعد كلما دل ذلك على المزيد من الضغط المرتبط بهذا البعد:1/6/11/15/21/26/. .هي أرقامها الأول البعد وعبارات - :2/7/12/17/22/27.هي أرقامها الثاني البعد عبارات:3/8/13/13/18/23/28. -هي أرقامها الثالث383-385(.ص، 2008 ،علاوي

-الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق أحد أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس ورغم هذا فهو أكثرها إثارة للجدل وتنوعا إن لم يكن اختلافا في التعريف، ورغم أن الدارس المبتدأ لا يتمكن بسهولة من ملاحظة هذه الاختلافات العميقة في تعريفات الصدق وما يترتب عليها وهي اختلافات يدور بعضها حول صلاحية المفهوم نفسه، ويعرف " كبورتن" الصدق بأنه تقدير إلرتباط الدرجات الخام لإلختبار والحقيقة الثانية ثباتا تاما(. .مروان، 1998 ،ص 13 (. إجراءات الدراسة الميدانية .كما تم حساب الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 03 خبراء في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي)البيئة المصرية(، وتم استباق العبارات التي

أجمع عليها الخبراء الثالثة في كل بعد من أبعاد المقياس .وتم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق المقياس على)50) الأستاذات بالتلازم مع تطبيق استمارة الاستبيان تتضمن الأسباب أو العوامل الخمسة للمقياس وقيام كل الأستاذات بتقدير درجة أهمية كل سبب أو عامل)كل بعد(في المساعدة على زيادة الضغط التفسي على استاذات وذلك على مقياس سباعي التدريج، وأسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط مقبولة تتراوح ما بين 71.0 إلى 79.0 بين كل بعد من أبعاد المقياس وبين نتائج تقدير استاذات لمدى أهمية هذه الأبعاد.)علاوي، 2008 ،ص 485 (.أما في الدراسة الحالية تم حساب الصدق كما يلي :أوال:

صدق المحكمين

: للتأكد من صدق فقرات المقياس)أسباب الضغوط على الأستاذات (قامت الطالبة الباحثة بعرضها بصيغتها الأولية على مجموعة من أساتذة التعليم العالي المحكمين ولنفس الاختصاص أي علم النفس الرياضي في كل من جامعة مستغاتم ، حيث بلغ عدد المحكمين بـ)10 محكمين(، وطلبت من هؤلاء محاولة إبداء رأيهم في مدى صلاحية هذا المقياس على عينة البحث المعلومة لديهم، كما طلبت منهم أيضا تعديل أو حذف بعض العبارات التي لا تتوافق مع أسئلة الدراسة أو الموضوع ككل وقد تم الأخذ بملاحظاتهم بنسبة كبيرة، حيث تم إعادة صياغة ثالث فقرات فقط من المقياس كما يلي

نلاحظ من خلال الجدول)10)أن معاملات اإلرتباط تراوحت ما بين)66.0-89.0 (وهي كلها دالة عند مستوى 05.0: .المقياس

ثبات

يعرف مقدم عبد الحفيظ الثبات بأنه " مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة...وكذلك يعبر عنها بمدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ".)مقدم، 1993 ،ص 86 (.وتراوح معامل »ألفا« الاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقيه على مجموعة من استاذات التربية البدنية قوامها)51) استاذات ما بين)69.0-87.0)بالنسبة ألبعاد المقياس، كما تراوح معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية .

1-8صعوبات البحث :

من خلال قيام الطالبة هده الدراسة صادفته مجموعة من الصعوبات تتخلص فيما يلي :

1-نقص المراجع والمصادر الخاصة بالضغوطات المهنية في الابتدائي

2 -صعوبة إيجاد عينة البحث في الطور الابتدائي

3 -صعوبة التعامل مع الأطفال .

4-الوصول المتأخر لبعض الأطفال بسبب الحرارة وبعد المسافة بني الملعب ومنازلهم.

5-عدم الإقبال الجيد عند بعض الأطفال لإجراء الاستبيان ، بسبب عدم تعودهم عليها..

6-ضعف المكتبة العربية فيما يخص كتب حول الطور الابتدائي بالمراجع الأجنبية فيما يخص الكتب والدراسات الحديثة.

خلاصة:

تعد الدراسة الأساسية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في القيام بالتجربة أو البحث بالشكل العلمي الصحيح الذي يخول له الوصول إلى الهدف من خلال حل مشكلة الدراسة،لذا كان لزاما على الطالبة أن تحدد المنهج المناسب و أن تختار عينة البحث بالطريقة المناسبة،كما تم تحديد كل الوسائل و الأدوات المساعدة في إتمام البحث،كما تعتبر الاسالة و الاستبيانات التي استعملها الطالبة ذات ثبات و صدق و موضوعية عالية مرتكزا في اختيارها على أراء أساتذة مختصين و مراجع علمية حديثة. مما نتج عنه نتائج صحيحة تخدم البحث،كما اعتمدت الطالبة على استبيان مبني على أسس علمية دقيقة مستعينا ببعض الأساتذة المختصين في مجال التدريس و كذا المرافقين ،وانطلاقا من الإطار الذي وضعتته الطالبة كمنهجية تحدد المسار الصحيح لصيرورة البحث، تم معالجة النتائج وفقا لطريقة علمية حديثة عن طريق برنامج SPSS و EXCEL .كما اعتمدت الطالبة على فريق مساعد في إجراء الاختبارات و تطبيق الاستبيتان

الفصل الثاني:

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2:تمهيد:

من أجل الخروج بالفائدة المرجوة من أي دراسة يجب عدم الاكتفاء بالنتائج الخام المتحصل عليها من الاختبارات أو بالملاحظة لمعرفة النتيجة النهائية،بل لا بد من أن تعالج هذه النتائج وفقا منهجية علمية اعتمادا على مجموعة من المقاييس الإحصائية،حيث تعرض في جداول و أشكال بيانية لتسهيل قراءتها وتحليلها ثم تناقش اعتمادا على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة أو المشابهة للدراسة الأم،و بهذا يستطيع الباحث إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث و الخروج باستنتاجات و توصيات يستفيد منها الآخرون علميا و تطبيقيا على حد سواء،و قد اعتمدت الطالبة على الوسائل الإحصائية المناسبة و التي تحقق الهدف من الدراسة ألا و هو معرفة العلاقة بين الضغوطات النفسية بالتوافق المهني لدي أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي.

2-1عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالأستاذات

2-1-1المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للأستاذات على أداء التلاميذ

السؤال الأول : هل الإعداد النفسي هو عنصر أساسي للتعليم ؟

الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في تدريس التربية البدنية

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	04	46	50
النسبة المؤوية	%08	%92	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم (19) يمثل أهمية الإعداد النفسي في تدريس التربية البدنية.

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنويا

الاستنتاج:

و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع للأستاذات يؤكدون بان الإعداد النفسي يعتبر احد أهم عناصر

التدريس و ذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات التلاميذ.

السؤال الثاني :هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل تلميذ ؟

الغرض منه : معرفة مدى تشخيص لأستاذات للحالات النفسية لكل تلميذ

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	06	44	50
النسبة المؤوية	12%	88%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		

كا تربيع الجدولية	3,84
الدلالة	دال

جدول رقم (20)يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل تلميذ.

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن لأستاذات يقومون بجمع معلومات خاصة بالحالة النفسية للتلاميذ وهذا ما يساعدهم في تفهم انشغالات وتصرفات اللاعبين.

السؤال الثالث :هل لمؤسسة طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للتلاميذ ؟

الغرض من السؤال :معرفة ما إذا كان المؤسسة يتوفر على طبيب نفساني للتلاميذ.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	03	47	50
النسبة المؤوية	06%	94%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم :(21) يبين ما إذا كانت المؤسسة بها طبيب نفساني

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه هناك نقص للأطباء النفسانيين داخل الفرق ولهذا وجب على لأستاذات الاهتمام بالجانب

النفسي للتلاميذ وهذا نظرا للدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج القسم .

تحليل ومناقشة النتائج:

السؤال الرابع -:هل للتحضير النفسي تأثير على أداء التلاميذ خلال مرحلة المنافسة المدرسية؟

الغرض من السؤال :معرفة ما إذ كان للتحضير النفسي تأثير على أداء التلاميذ خلال مرحلة المنافسة المدرسية4.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	10	40	50
النسبة المؤوية	20%	80%	%100

كا 2المحسوبة	35,28
كا تربيع الجدولية	3,84
الدلالة	دال

الجدول رقم : 22 يمثل تأثير التحضير البدني على أداء التلاميذ خلال المنافسة المدرسية.

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير على أداء التلاميذ خلال مرحلة المنافسة ، لأن الحالة النفسية

التلاميذ من أهم العناصر المؤثرة على النتائج المحصل عليها ، فعلى الأستاذات السيطرة على هذه العناصر. .

السؤال الخامس :هل الإعداد النفسي الذي تقومين به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى التلاميذ

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	05	45	50
النسبة المؤوية	10%	90%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم (23) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

و من خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن الإعداد النفسي يساعد التلاميذ على تجاوز المشاكل النفسية التي

يتعرضون لها مثل الخوف ، القلق ، و يقوم بتنمية الثقة بالنفس.

السؤال السادس :هل ترين أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال :معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	09	41	50

النسبة المؤوية	18%	82%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

الجدول رقم :(24) يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي
تحليل ومناقشة النتائج:
و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**
وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا
الاستنتاج:
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذات دور كبير في تحسين نتائج الفريق.
هنا يمكننا القول أن *الفرضية الجزئية الاولى* والمتعلقة ب : أنه للدور النفسي الأستاذات تأثير على أداء التلاميذ

2-2-2المحور الثاني : كفاءة الأستاذات في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريس.

السؤال السابع: : هل تهتم الأستاذات بانشغالات التلاميذ.
الغرض منه :معرفة مدى اهتمام الأستاذات بانشغالات التلاميذ.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	02	48	50
النسبة المؤوية	04%	96%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

. جدول رقم (25)يمثل اهتمام الأستاذات بالتلاميذ.
. تحليل ومناقشة النتائج:
و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**
وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا
الاستنتاج:
و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز نستنتج أنه من واجبات الأستاذات الاستماع التلاميذ و تفه
السؤال الثامن :هل تتبادل الأستاذات الآراء مع التلاميذ ؟
الغ رض منه :معرفة ما إذا كان الأستاذات يتحاور مع التلاميذ و يتبادل معهم الآراء.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	07	43	50
النسبة المؤوية	14%	86%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

:الجدول رقم27 تبادل الآراء مع التلاميذ

. تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

3-2-2المحور **الثالث : العلاقة القائمة بين الأستاذات و التلاميذ من الناحية النفسية**

السؤال الثالث عشر :في رأيكم هل لكفاءة ومستوى الأستاذات دور فعال في تحسين مردود التلاميذ ؟

الغرض من السؤال : التأكد من دور كفاءة الأستاذات في النجاح والسيطرة.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	05	45	50
النسبة المؤوية	10%	90%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم (28) يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذات في تحسين النتائج.

تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة النتائج أن كفاءة الأستاذات لها دور هام في تحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات كفاءة الأستاذات تساعد في رفع الحالة النفسية التلاميذ من خلال الجدول رقم 28يتضح لنا أن نسبة 92 % من الأستاذات يؤكدون أن الطريقة الأمثل للتعامل مع غياب التلاميذ عن الحصص التدريسية هي فرض عقوبات تدريبية

وهذا يرجع إلى الصرامة التي يفرضها الأستاذات على التلاميذ و التي تساعد على الحفاظ دوما على اللياقة البدنية وتحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات.

السؤال السابع عشر : هل يقوم الأستاذات بتشجيع التلاميذ الذي يؤدي الأداء الجيد؟
الغرض منه : بيان ما يقوم به الأستاذات تجاه التلاميذ المتفوق

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	04	46	50
النسبة المؤوية	%08	%92	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

الجدول رقم : 29 يمثل الأسلوب الفعال في معاملة التلاميذ للحصول على أداء جيد.

تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من الأداء الجيد التلاميذ ترجع للثقة المتبادلة بين الأستاذات و التلاميذ .

السؤال الثامن عشر: في رأيك هل المستوى التكويني الأستاذات له اثر في استقراره مع التلاميذ ؟

الغرض منه : معرفة تأثير المستوى التكويني الأستاذات على استقراره في القسم.

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	03	47	50
النسبة المؤوية	06%	94%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم (30)يمثل تأثير المستوى التكويني الأستاذات .

تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للنتائج أن هناك تباين في الإجابات، فهناك من يرى بان المستوى التكويني الاستاذات له ٠ا حين يرى البعض الأخر أن المستوى التكويني الاستاذات ليس ضروري وان عامل الخبرة وتحسين النتائج هما الأساس في استقرار مع القسم.

.السؤال الثامن عشر: في رأيك هل المستوى التكويني الاستاذات له اثر في استقراره في القسم ؟

الغرض منه : معرفة تأثير المستوى التكويني الاستاذات على استقراره في القسم .

	نعم	لا	المجموع
التكرارت	01	49	50
النسبة المؤوية	02%	98%	%100
كا 2المحسوبة	35,28		
كا تربيع الجدولية	3,84		
الدلالة	دال		

جدول رقم (32)يمثل تأثير المستوى التكويني للاستاذات .

ت تحليل ومناقشة النتائج:

و بالكشف عن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 05,0 ودرجة الحرية 1 كانت قيمة كا 2 الجدولية**3,84**

وبما أن ك2 المحسوبة **35,28** اكبر من كا 2 الجدولية فأن الفروق بين تكرارات استجابات هذا السؤال دالة معنوبا

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا للنتائج أن هناك تباين في الإجابات، فهناك من يرى بان المستوى التكويني للاستاذات له

حين يرى البعض الأخر أن المستوى التكويني للاستاذات ليس ضروري وان عامل الخبرة وتحسين النتائج هما الأساس

في استقرار مع القسم..

يمكن القزل ان الفرضية الجزئية الثالثة: مدى تأثير كفاءة الأستاذات في تحسين نتائج التلاميذ قد تحققت

2-3الاستنتاجات

2-3-2ثانيا :استنتاج عام لإجابات الأستاذات :

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للاستاذات والخاصة بأهمية الدور النفسي للأستاذات ، وتأثيره على أداء للتلاميذ ، وكفاءة الاستبيانات في رفع الحالة النفسية للتلاميذ . بينت النتائج أن الأستاذات دور كبير من الناحية النفسية وأهمية كبيرة في تخطيط التدريس ، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف، العمل على خلق جو اجتماعي يسهل عليه العمل داخل القسم، كما من دوره كما انه حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وج التلاميذ من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرضون لها و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى الوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة خلال مرحلة « التلاميذ التنافس ، كما تبين إجابات الاستبيانات أن كفاءة الاستبيانات تساعد في تحسين الحالة النفسية التلاميذ و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية التلاميذ ،من خلال الاستماع الجيد التلاميذ و القيام بتنمية الصفات النفسية التلاميذ و اختيار أسلوب يتماشى مع سن التلاميذ

.

.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاص التلاميذ و الاستبيانات ، وكذا عرض
المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للاستاذات على أداء التلاميذ .
المحور الثاني : كفاءة الاستاذات في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريس.
المحور الثالث : العلاقة القائمة بين الاستاذات و التلاميذ من الناحية النفسية.
وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:
-الحالة النفسية الجيدة الاستبيانات تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية
-إن لقدرة الاستبيانات على فرض الانضباط الأثر في نجاح عملية التدريس.
-للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق خلال المنافسات المدرسية.
-إن تنمية قدرات التلاميذ تتأثر بمدى قيام الاستبيانات بالتحضير النفسي لهم.
-حيوية و نشاط الاستبيانات ترفع من معنويات التلاميذ و تساهم في نجاح عملية التدريس.
في الاحير يمكن القول انه

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغوط التفسية و التوافق المهني لدى أستاذات التربية البدنية و الرياضية.

_2-3-4الاقتراحات والتوصيات:

-ضرورة إلمام الأستاذات بطريقة التعامل و التواصل مع للتلاميذ ومعرفة الحالة النفسية للتلاميذ قبل و أثناء
وبعد التدريس .
-ضرورة تكوين الأستاذات وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين
التواصل في جميع المستويات بين الأستاذات للتلاميذ.
-اختيار الأستاذات أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
-ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة لأعضاء النادي.
-ضر ورة إعادة رسكلة الأستاذات من الناحية البسيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
-ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقاتي والإنساني في العملية التدريسية .
-دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على
للتلاميذ في الحصص.
-على الاستاذة أن تبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه للتلاميذ اجتماعية كانت أو نفسية.
-يجب على الاستاذة زيادة على خبرتها الفنية والتقنية وأن تكون ملمة بمبادىء السلوك الإنساني___.

-ومن جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الايجابيات والسلبيات.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية

1محمد حسن علاوي :سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة.دار الفكر العربي، ط1 .
2-عقون آسيا .(2012).الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة
.رسالة ماجستير . جامعة فرحات عباس
3-أحمد أحمد حرز الله 2010 ، علم النفس المنني،ط 1 ، عمان، الأردن، دار الشرق للنشر والتوويع.
4-معجم اللغة العربية 2008 ، المعجم الوسيط، المجلد1 ،مكتبة الشرق الدولية.
5-فوتنتانا ديفيد 1989 ، الضغوط النفسية تغلب عليها وابداع الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي، مكتبة أنجلو
المصرية، القاهرة.
6- .المنجد في اللغة والإعلام، ط 35 ، دار النشر المشرق، بيروت لبنان1998
7-فاروق السيد عثمان(2001) ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان(1998) ،ضغوط العمل ، منهج شامل لد ا رسة الضغوط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، الرياض، المملكة العربية السعودية:معهد الإدارة العامة.
8-أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس(1991) ، السلوك التنظيمي و الأداء ، ت جعفر أبو القاسم
أحمد ، الرياض ، المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة.
9-محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991) ، الصدمة النفسية ، بيروت ، لبنان:دار النهضة العربية
- 10منى محمد عثمان الجبلي : (2006) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة
كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة
صنعاء ، اليمن.
- 11ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) ،الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،
عمان ، الأردن :دار صفاء للنشر و التوزيع.
- 12عثمان مريم(2010) ،الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية ،
الج ا زئر :جامعة قسنطينة.
- 13الهاشمي لوكيا : (2002) الضغط النفسي ، مجلة أبحاث نفسية و تربوية ، العدد 60 ، قسنطينة ،
الج ا زئر.
- 14محمود فتحي عكاشة(1999) ،علم النفس الصناعي ، الإسكندرية ، مصر :مطبعة

الجمهورية**12**-الداودي تامر. (2020). *الحمل التدريبي مفهومه، انواعه، مكوناته -الشدة ، الحجم ،الكثافة*. القاهرة: العلوم الانسانية.

13-السماري عبد الله : (2006) التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية ، رسالة ماجيستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية.الرياض ، المملكة العربية السعودية

- 16ماهر عطوة الشافعي : (2002) التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية
وعلاقتهم بسماتهم الشخصية ، رسالة ماجيستير .كلية التربية ، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية ،
غزة ، فلسطين.
- 17هارون توفيق الرشيد . 1999 الضغوط النفسية ،طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، مكتبة أنجلو المصرية.
- 18طه فرج(1992) ،علم النفس الصناعي و التنظيمي ، ط 7 ، مصر:دار المعارف.
- 19عباس محمد عوض(2005)، د ا رسات في علم النفس الصناعي و المهني ، مصر :دار المعرفة
الجامعية.
القاسم بديع محمود مبارك(. 8111 (. علم النفس المهني بين النظرية والتطبيق، ط 1 ،مؤسسة الو ا رق
للنشر والتوزيع:عمان
- 20عبد المنعم المليجي(1971) ، النمو النفسي ، ط 4 ، الإسكندرية، مصر :دار الحديث.
- 21عوض عباس (1996) ، الموجز في الصحة النفسية ، ط 2 ، مصر :دار المعارف.
- 22كمال مرسى (1988) ، المدخل إلى الصحة النفسية ، ط 1 ، مصر :دار القلم للنشر و التوزيع
- 23سامي خليل فحجان : (2010) التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية و علاقتهما بمرونة الأنا
لدى معلمي التربية الخاصة ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
-بوتوتةلامية . **(2015). التوافق المهني للمرضيين،رسالة ماجستير** ،جامعة مولود معمري ، تيزي
وزو:كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
.،- 25 علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد 2003 :، المدرب الرياضي، ص5
، - 26 وجدي مصطفى فاتح 2002 :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ص 25
.2002
- 27 .محمد حسن محمد الحسين 2004 :، طرق التدريب، ص121
- 28 -29.حسن سيد أبو عبده 2001 :، ص28
- رئيفة رجب 2001 ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة و العلاج القاهرة مكتبة النهضة المصرية
- أحمد نابل الغرير, أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009 (التعامل مع الضغوط النفسية عمان, الأردن دار الشروق.(
- عبدي سميرة (2010 (الضغط المدرسي و علاقته بسلوكيات العنف و التحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس مذكرة ماجستر, تيزي وزو
- علي عسكر (2003(ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها القاهرة دار الكتاب الحديث ط).3(
- 29 .ناهد رسن سكر 2002 :، ص**23**-جمال سرايعية (2020)تأثير برنامج التّدريب المتقاطع

-حسن السيد أبو عبده 2001 :، ص30

- 31 -34.يحيى السيد الحاوي 2002 :، المدرب الرياضي، ص

الملاحق

الملحق رقم [1]
استمارة تثمين مشكلة البحث

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
مستغانم
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

كل الاحترام و التقدير إلى:
السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين
و السادة المدربين المحترمين.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب و البحث العلمي، نرجو من سيادتكم التفضل بالمساهمة في تحكيم هذه الاستمارة من خلال تحديدكم لأهمية وواقع واقع تدريس للاستاذات في الطور الابتداءي ، و لكونكم ذوي خبرة و اختصاص خاصة في مجال التدريب الرياضي و التربوي كان من الضروري العودة إلى أرائكم القيمة في معرفة محتوي **علاقة الضغوطات النفسية بالتوافق المهني لدي أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي**
حسب أهميتها و ملاءمتها لعنوان البحث.

مع تشكراتنا المسبقة لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بآرائكم البناءة.

الاسم و اللقب: .....
الدرجة العلمية/ الشهادة العلمية:.....
سنوات الخبرة :.....

الطالبة الباحثة: خوجة نور الهدي **المشرف: د/حمزاوي**

	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجـــة

					قليلـــــة بدرجة
عدم احترام التلاميذ - للأستاذات بصورة خاصة					
لشعور الداخلي للأستاذات بعدم الاستقرار في عملهن					
حساس للأستاذات بان االادارة غير مقتنعة بكفاءتهن					
النقد من بعض وسائل التفتيش بصورة يعتبرها للأستاذات قاسية					
الهتافات العدائية من بعض - التلاميذ والتي تمس للأستاذات					
عدم تقدير التلاميذ للجهد الذي يبذله للأستاذات للارتقاء بمستوياتهم					
حساسية للأستاذات الزائدة - للنقد الذي قد يوجه إليه من طرف الآخرين					
حساس للأستاذات بان الإدارة لا تقدره ماديا بصورة كافية					
شعور للأستاذات بان وسائل الاعلام تعمل على تضخيم أخطائهن					
محاولة بعض المتعصبين - التهجم أو الاعتداء على للأستاذات الجسدي					
وجود العديد من المشاكل والصراعات بين التلاميذ					
حساس للأستاذات **بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات**					

تدخل بعض الإداريين في صميم - العمل الفني للأستاذات					
كثرة النتائج السلبية التلاميذ					
شعور للأستاذات بعدم قدرتهن على تحفيز ودفع التلاميذ نحو الارتقاء بمستوياتهم					
رفض التلاميذ الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للأستاذات					
عدم التزام التلاميذ بتعليمات - للأستاذات في المنافسات الرياضية					
تراكم بعض المشكلات المختلفة أسرية، شخصية، أو مرتبطة (وعدم قدرة للأستاذات)التلاميذ على معالجته					
مقاطعة عدد كبير من المتفرجين للمباريات التي يشترك فيها الفريق					

قائمة الأساتذة المحكمين لاداة ا الدراسة

الإسم و اللقب	الدرجة	مكان العمل
مداني محمد	**أستاذ تعليم عالي**	**معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم**
بومسجد عبد القادر	**أستاذ تعليم عالي**	**معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم**
بلكبسش قادة	**أستاذ تعليم عالي**	**معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم**
بلكحل منصور	**أستاذ تعليم عالي**	**معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم**

خوجة يزسق	دكتور	معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
ناصر عبد القادر	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
مقراني جمال	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
بودبزة مصطفي	دكتوراه	معهد التربية البدنية و الرياضية الخميس
زرف محمد	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
ادريس حوجة	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

الملحق رقم[3]
الملخصات

ملخص بالعربية

العنوان

علاقة الضغوطات النفسية بالتوافق المهني لدي أستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لأستاذات التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي مستعانم .غبيزان. معسكر. وأثارهما على التوافق المهني العاملين في المؤسسات التربوية نتيجة لما تسبب هذه الضغوط من نتائج سلبية على الجانب النفسي للعمال وارتباطها بأدائهم مما تسبب ارتفاع حوادث العمال، الشيء الذي يلحق بهذه المؤسسات خسائر كبيرة كانخفاض الإنتاج و معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني و إذا ما كانت توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى عينة البحث .

كلمات المفتاحية :

ـ الضغوطات النفسية ـالتوافق المهني ـ أستاذات التربية البدنية و الرياضية ـ الطور الابتدائي

ملخص بالانجليزية

The Relationship between Psychological Stress and Professional Adjustment among Female Physical Education and Sports Teachers in Primary Schools.

The current study aimed to identify the level of psychological stress among female physical education and sports teachers in primary schools in Mosta'anem, relizan, and Mascara. It also examined its impact on the professional adjustment of those working in educational institutions, as a result of the negative psychological consequences of these stressors and their association with their performance, which led to. This causes these institutions significant losses, such as decreased productivity. This study aims to identify the relationship between psychological stress and professional compatibility, and to determine whether there is a correlation between psychological stress and professional compatibility among the research sample.

Keywords:

- Psychological stress - Professional compatibility - Female physical education and sports teachers - Primary school

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

حميد بن باديس-مستغانم-

لبدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

ي أدناه،

..... خوجة نور الهدى ..... رقم التسجيل الجامعي: 197073515

طاقة التعريف الوطنية رقم: 104627 1723 والصادرة بتاريخ: 2023.07.02

..... تيسمسيلت

معهد التربية البدنية والرياضية/ قسم التدريب الرياضي

دريب الرياضي/ التخصص تحضير بدني رياضي ○ - نفسي ⊗

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

..... دور المثيرات النفسية في تحسين الدافعية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .....

بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه

التاريخ: 2024/05/07

إمضاء المعني

ر القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.

Scanné avec CamScanner