



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التربية البدنية و الرياضة

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضة

"تخصص التربية و علم الحركة"

تحت عنوان

الضغوطات التي يواجهها أستاذ التربية  
البدنية و الرياضة في الطور الابتدائي

"دراسة مسحية أجريت ببعض ابتدائيات ولاية غليزان"

تحت اشراف :

- د. شرارة العالية

اعداد الطالبان :

- قريفي حاج محمد

- بن عريبي محمد رضا

السنة الجامعية : 2025/2024

## الاهداء

الى والدي رحمه الله

الى والدتي أطال الله عمرها

الى أخي العزيز

الى جميع الأصدقاء الذين أعرفهم و  
أعتر بهم

الى جميع معلمي اللذين نصحوني و  
علموني

أهدي هذا العمل المتواضع لهم جميعا

حاج محمد

## الشكر و التقدير

أوله الشكر لله تعالى على هذا التوفيق

و بعده أتوجه بكلمات الشكر التقدير  
الاتية الى الأستاذة شرارة العالية التي  
أشرفت على هذا البحث و لم تبخل علي  
بالنصح و المشورة و الارشاد

كما أتوجه بكلمات الشكر الى لجنة  
المناقشة لقبولهم مناقشة هذا البحث  
المتواضع

و أشكر كل من ساعدني في انجاز هذا  
البحث

و أخيرا أشكر جميع أساتذتي من  
صغري الى كبري

حاج محمد

## الاهداء

الى من أحمل اسمه بافتخار و قدوتي  
والذي أطل الله في عمره

الى من وضعتني على طريق الحياة و  
من كان دعائها سر نجاحي أمي الغالية  
طيب الله ثراها.

الى من أدخلني الى طريق العلم عمي  
رحمه الله

الى كل عائلتي و أصدقائي الذين كانوا  
يدعمونني و يساندونني

و الى كل من علمني حرفا

محمد رضا

## الشكر و التقدير

قال الله تعالى: "ومن شكر فانما يشكر  
لنفسه" لقمان.12.

و قال رسول الله صلى الله عليه و  
سلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أحمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا و  
أسكره على ما أكرمني به من اتمام هذه  
الدراسة

ثم أتقدم بالشكر الى الأساذة شرارة العالية  
حفضها الله لما قدمته من مساعدة و مساندة  
في خلال فترتي الدراسية

كما اشكر جميع أساتذة المعهد الذين أشرفو  
على تدريسي و قبلو مناقشة هذا العمل

محمد رضا

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على الضغوطات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى مدارس الابتدائي، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باعداد استمارة استبائية، و بعد التأكد من صدق و ثبات الأداة شرعا في تطبيقها على عينة الدراسة المتمثلة في 30 أستاذا لمادة التربية البدنية و الرياضية للطور الابتدائي بولاية غليزان الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي المسحي و بعد المعالجة الاحصائية أظهرت النتائج الاتية:

على أن.

أكثر مسببات الضغط لأساتذة التربية البدنية هو جودة ميادين التعليم السيئة و خوفهم من تعرضهم للاصابة

العدد المفرط للتلاميذ يؤدي الى زيادة صعوبة مراقبتهم كلهم و التأكد من سلامتهم

الكلمات المفتاحية: المعلم – الطور الابتدائي – حصة التربية البدنية و الرياضة – الضغوطات.

## **Résumé de l'étude :**

Cette étude vise à connaître de pressions auxquelles sont confrontés les enseignants d'éducation physique et sportive au niveau de l'école primaire. Pour y parvenir, les chercheurs ont préparé un questionnaire et, après s'être assurés de la validité et de la fiabilité de l'outil, ils ont commencé à l'appliquer à l'échantillon de l'étude, composé de 30 professeurs d'éducation physique et sportive au niveau primaire dans l'État de Glizan. Il été sélectionnés au hasard à l'aide de la méthode d'enquête descriptive. Après traitement statistique, les résultats suivants ont été présentés :

Sur ce.

Les facteurs les plus stressants pour les professeurs d'éducation physique sont la mauvaise qualité des espaces d'enseignement et leur peur de se blesser.

Le nombre excessif d'étudiants rend plus difficile leur surveillance et la garantie de leur sécurité.

Mots clés : enseignant - primaire - cours d'éducation physique et sportive - stress.

## **Study Summary:**

This study aims to identify the pressures faced by physical education and sports teachers at the primary school level. To achieve this, the researchers developed a questionnaire. After verifying the validity and reliability of the tool, they began applying it to a study sample of 30 physical education and sports teachers at the primary level in the state of Relizane. They were randomly selected using a descriptive survey approach. Statistical analysis revealed the following results:

The most common causes of stress for physical education teachers are the poor quality of teaching spaces and their fear of injury.

The excessive number of students makes it more difficult to monitor all of them and ensure their safety.

Keywords: Teacher - Primary Level - Physical Education and Sports Class - Stress.

## قائمة المحتويات:

الاهداء

الشكر و التقدير

ملخص البحث

الفهرس

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

## التعريف بالبحث

المقدمة.....1

مشكلة البحث.....2

أهداف البحث.....3

فروض البحث.....3

أهمية البحث.....4

مصطلحات البحث.....4

الدراسات المشابهة.....6

## 1-الباب الأول:الدراسة النظرية

### 1-1-الفصل الأول:الضغوطات المهنية

1-تمهيد.....13

2-مفهوم الضغط.....13

3-تعريف الضغوط المهنية.....14

4-كيف يتشكل الضغط.....14

5-أسباب الضغوط المهنية.....15

6-اثار الضغوط المهنية.....16

7-كيفية التعامل مع الضغوط المهنية.....16

### الفصل الثاني:الضغوطات الاجتماعية

1-التمهيد.....19

2-تعريف الضغوط الاجتماعية.....19

3-أنواع الضغوط الاجتماعية.....20

4-أسباب الضغوط الاجتماعية.....20

5-اثار الضغوط الاجتماعية.....21

6-كيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية و تحسين الحالة النفسية.....21

### الفصل الثالث:التربية البدنية و الايتاذ في الطور الابتدائي

1-المقدمة.....25

2-دور الاستاذ في التربية البدنية.....25

3-أهداف التربية البدنية في الطور الابتدائي.....26

4-تحديات تواجه الاستاذ.....26

5-دراسات حالة ناجحة.....27

6-توصيات للتطوير.....27

خاتمة.....27

## 2-الباب الثاني:الدراسة الميدانية

### الفصل الأول:منهجية البحث و الاجرائات الميدانية

1-التمهيد.....29

2-منهج البحث.....29

3-مجتمع و عينة البحث.....29

4-مجالات البحث.....31

5-أدوات البحث.....31

6-التفسير الاحصائي.....33

7-الوسائل الاحصائية.....36

8-صعوبات البحث.....36

خلاصة.....37

### 2-2-الفصل الثاني:عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-تمهيد.....39

2-عرض و تحليل نتائج الاستبيان.....39

مناقشة الفرضية الفرعية الأولى.....60

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية.....60

61.....	مناقشة الفرضية الرئيسية
61.....	الاستنتاجات العامة
62.....	الاقتراحات و التوصيات
63.....	الخاتمة العامة
64.....	المصادر و المراجع
71.....	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
34	يبين أسماء المحكمين للاستبيان قيد الدراسة	01
35	يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لمحاور الإستبيان	02
39	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	03
40	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	04
41	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول	05
42	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول	06
43	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول	07
44	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول	08

45	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول	09
46	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول	10
47	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول	11
48	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول	12
49	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الأول	13
50	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الأول	14
51	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني	15
52	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني	16
53	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني	17
54	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني	18
55	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني	19
56	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني	20
57	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني	21
58	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني	22
59	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني	23

## قائمة الأشكال البيانية:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
39	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	01
40	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن	02
41	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.	03
42	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.	04
44	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.	05
45	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.	06
46	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.	07
47	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.	08
48	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.	09
49	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.	10
50	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الأول.	11
51	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الأول.	12
52	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني	13
53	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني	14
54	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني	15

55	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني	16
56	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني	17
57	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني	18
58	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني	19
59	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني	20
60	يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني	21

الفصل التمهيدي :

التعريف بالبحث

## - مقدمة :

شهد العالم خلال السنوات الأخيرة و مازال يشهد تحولات عديدة مست جميع مجالات الحياة سواء الاقتصادية ، الاجتماعية، السياسية، الثقافية و التكنولوجية(العساف،2020). مما أقحم المؤسسات بمختلف تخصصاتها في مواجهة هذه التحولات التي فرضت على المؤسسات تحديات جسيمة، أبرزها التطور التكنولوجي المتسارع وتأثيرات العولمة (الجهني، 2021)، هذا من جهة و من جهة أخرى البحث عن أنجح السياسات لتحقيق أهدافها و المحافظة على بقائها و استمرارها . و هذا هو السبب و المؤثر الذي سبب تغير في أسلوب الحياة ، حيث نعيش اليوم عصر من التحديات و الصعوبات التي صارت تفرض على الفرد مطالب مستمرة و جديدة و أن هذا التطور الحاصل مرهون بالعمل و هو المعيار الذي يبرز مكانة و سيادة المجتمع، حيث يمثل قيمة هامة بالنسبة للفرد فهو مطلب أساسي نظرا لما يقدمه من مزايا ، فان له عدة تأثيرات في المجتمع بحيث تتحدد قيمة الفرد و مكانته في محيطه بوظيفته و مدى أهميتها للغير.

و في قطاع التربية و التعليم يعتبر دور الأستاذ ذو أهمية بالغة لمدى تأثيروظيفته على الأجيال المستقبلية و من حيث التربية البدنية و الرياضة فهي الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسديا و عقليا و اجتماعيا و وجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو (وزارة التربية،2022).

الا أن الأستاذ يواجه بعض المشاكل و العراقيل التي تنعكس سلبا على أدائه من مختلف الجوانب النفسية، البدنية، العقلية و المهنية و غيرها ، و التي تولد ما يطلق عليها "بالضغوطات"(الزبيدي،2020).

و على ضوء ذلك يمكن تعريف الضغوطات بأنها " الأبعاد و المواقف أو الحالات التي يتعرض لها الأستاذ في مجال عمله ، سواء كانت بدرجة

بسيطة او كبيرة ، فتولد له الارهاق و التعب الناتج عن الضغوطات مما يؤثر على فاعليته.

و هذا مادفع الطالبان الباحثان الى اجراء هذا البحث في محاولة للتعرف و الكشف عن أهم أسباب الضغوطات الاجتماعية و المهنية التي يواجهها أساتذة التربية البدنية على مستوى الابتدائيات من أجل ايجاد حلول مناسبة و تقديم اقتراحات تساعد الأساتذة على أداء و وظائفهم في أحسن حالة و بيئة ممكنة.

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم البحث الى بابين ، توزع الباب الأول الى ثلاثة فصول تطرقنا في الفصل الأول على الضغوطات المهنية، أما في الفصل الثاني تطرقنا فيه الى الضغوطات الاجتماعية ، و في الفصل الثالث على التربية البدنية والأستاذ في الطور الابتدائي، بينما تضمن الباب الثاني فصلين ، الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و للاجراءات الميدانية و أما الفصل الثاني فخصص لعرض و مناقشة نتائج البحث.

و قد استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ، حيث اشتملت عينة البحث على بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضة في التعليم الابتدائي في ولاية غليزان ، وتمثلت أداة البحث في الاستبيان، و قد خلص البحث الى وجود ضغوطات تصعب على الأستاذ أداء وظيفته .

## 1- مشكلة البحث :

تُمثل التربية البدنية والرياضة دعامة أساسية في بناء الشخصية المتكاملة للفرد، حيث تؤكد الدراسات التربوية على دورها الفعال في تنمية القيم الاجتماعية والصحية (وزارة التربية والتعليم، 2022). وقد أشارت منظمة

اليونسكو (2021) إلى أن هذه المادة تسهم في صقل المهارات الحياتية وتعزيز الصحة النفسية والبدنية للتلاميذ.

وفي هذا السياق، يبرز دور معلم التربية البدنية كعامل حاسم في تحقيق هذه الأهداف، خاصةً في مرحلة الطفولة التي تُعد المرحلة الأكثر حساسية في النمو (الناصر، 2020). حيث تشير الأبحاث إلى أن 85% من السمات الشخصية تتشكل في هذه المرحلة الحرجة (الجبوري، 2019).

غير أن الميدان التربوي يكشف عن معضلة جوهرية، حيث يواجه أساتذة التربية البدنية تحديات متعددة تؤثر سلباً على أدائهم المهني. وتُظهر دراسة ميدانية أجراها المركز الوطني للبحوث التربوية (2023) أن 72% من المعلمين يعانون من ضغوط مهنية تؤثر على جودة الحصص التعليمية.

و من خلال ماسبق نطرح مايلي :

## **2- التساؤل الرئيسي :**

- ماهي الضغوطات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية و الرياضة في طور الابتدائي ؟

## **التساؤلات الفرعية :**

- هل يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضة للطورالابتدائي ضغوطات مهنية ؟

- هل يواجه أساتذة التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي ضغوطات اجتماعية ؟

## **3- الفرض الرئيسي :**

يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة ضغوطات مختلفة تؤثر في

عمله و حالته

## - الفرضيات الفرعية :

- يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي ضغوط مهنية .

- يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي ضغوطات اجتماعية .

## 4- أهمية البحث :

- معرفة أهم الضغوطات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية
- ايجاد طرق للتعامل مع هذه الضغوطات

## 5-مصطلحات البحث :

- المعلم:

**التعريف القاموسي :** المعلم هو الشخص الذي يقوم بتعليم الآخرين . و يشير القاموس الى انه من يقوم بنقل المعرفة و المهارات الى التلاميذ (المعجم الوسيط،2004،ص637)

**التعريف الاصطلاحي :** المعلم هو فرد مختص في مهنة التعليم . يمتلك المعرفة و المهارات اللازمة لتوجيه التلاميذ و تسهيل عملية التعلم . و يعتمد أساليب و استراتيجيات تعليمية لتحقيق الاهداف التعليمية(عبد الدائم،1990،ص81)

**التعريف الاجرائي :** المعلم هو الشخص الذي يخطط و ينفذ الدروس. و يستعمل و سائل و أدوات تعليمية لتوجيه التلاميذ في عملية التعلم. و يقوم بتقييم تقدمهم و تقديم الدعم اللازم لهم.(وزارة التعليم السعودية،2020،ص12)

## – التربية البدنية و الرياضة :

**التعريف القاموسي :** هي مجموعة الأنشطة البدنية التي تهدف الى تطوير اللياقة البدنية و المهارات الحركية . بينما تشير الرياضة الى المنافسات البدنية التي تتطلب مهارات معينة و قواعد.(المعجم الرياضي،2010،ص45)

**التعريف الاصطلاحي :** التربية البدنية هي العملية التي تهدف الى تنمية القدرات البدنية و النفسية و الاجتماعية من خلال النشاط الحركي . أما الرياضة فهي نشاط منظم يتضمن المنافسة و يهدف الى تحقيق الانجازات البدنية و تطوير المهارات(السيد،2015،ص32)

**التعريف الاجرائي :** التربية البدنية و الرياضة تشمل التخطيط و تنفيذ البرامج التعليمية التي تتضمن الانشطة الرياضية المتنوعة . مثل الألعاب الرياضية و التمارين البدنية مع التركيز على تعزيز اللياقة البدنية و التعاون و الانضباط و تقييم الأداء و تطويره.(وزارة التربية و التعليم،2021،ص18)

## – الطور الابتدائي :

**التعريف القاموسي :** الطور الابتدائي هو المرحلة التعليمية الأولى التي يتلقاها الطفل بعد مرحلة ما قبل الدراسة. حيث يبدأ في تعلم الاساسيات مثل القراءة و الكتابة و الحساب(معجم التربية و التعليم،2018،ص112)

**التعريف الاصطلاحي :** الطور الابتدائي هو مرحلة التعليم التي تمتد عادة من السنة التحضيرية حتى السنة الخامسة في الجزائر (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2020، ص7)

**التعريف الاجرائي :** الطور الابتدائي يتضمن تنظيم الفصول الدراسية . وضع المناهج التعليمية . و تطبيق استراتيجيات تعليمية تهدف الى تحفيز الاطفال على التعلم. مع التركيز على التقييم المستمر (بوزيد، 2019، ص45)

### – الضغوطات:

**التعريف القاموسي :** الضغوطات هي عوامل أو ظروف تسبب الضغط النفسي أو البدني على الفرد . و تؤثر سلبا على حالته النفسية و الجسدي (معجم علم النفس، 2017، ص203)

**التعريف الاصطلاحي :** الضغوطات تشير الى الحالة النفسية أو الفيسيولوجية الناتجة عن التوتر الناتج عن متطلبات الحياة أو المواقف الصعبة . وقد تؤثر على الاداء و السلوك الشخصي في مكان عمله أو مجتمعه (العنزي، 2020، ص56)

**التعريف الاجرائي:** الضغوطات تعبر عن الاستجابة النفسية و الجسدية لمؤثرات خارجية أو داخلية و تشمل تقييم المواقف الضاغطة . تحديد مصادر الضغط. وقياس تاثيرها على الصحة النفسية و الجسدية. بالاضافة الى تطوير استراتيجيات للتعامل معها مثل التدريب على الاسترخاء أو ادارة الوقت. (منظمة الصحة العالمية، 2022، ص12)

## 6- الدراسات المشابهة

## 6-1-دراسة جاري مراد و بعوش خالد (2019) بعنوان "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة في الوسط المدرسي" بجامعة بسكرة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، وقد أجريت الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية بسكرة في المرحلتين الثانوية والمتوسطة البالغ عددهم (92 أستاذ) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تم إتباع المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم إستعمال مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي الذي يحتوي على ستة محاور وهي ( العمل مع التلميذ / الإمكانيات المادية / الراتب الشهري / التوجيه التربوي / العلاقة بين الأستاذ والإدارة / العلاقة مع الأساتذة الآخرين )، وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجة الإحصائية توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

-لا يعاني أساتذة التربية البدنية والرياضية من ضغط مهني بسبب مصادر مرتبطة بـ (العمل مع التلاميذ / الإمكانيات المادية / الراتب الشهري / التوجيه التربوي / العلاقة بين الأستاذ والإدارة / العلاقة مع الأساتذة الآخرين .)

## 6-2-دراسة هواري ابراهيم و برقوق عبد القادر(2021)بعنوان " الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة " .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مكانةأستاذ التربية البدنية والرياضية في المجتمع الجزائري وأوضاعه الاجتماعية والاقتصادية،والظروف التي يؤدي فيها عمله،ومعرفة مدى استعداداته وقدراته ومدى تكيفه مع مهنة

التدريس وتقبلها ومدى الالتزام بها، والكشف عن العلاقة بين الالتزام الوظيفي والضغوط النفسية .  
واستخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي للوصول إلى فروض البحث والتي تضمنت وجود درجة التزام وظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة، وتمثلت عينة البحث في (25 أستاذ) واعتمدنا على أداتين للقياس (الالتزام الوظيفي والضغوط النفسية) واستعملنا معامل ارتباط بيرسون و  $t$  ستودنت لعينة واحدة في التحليل الاحصائي..

### 6-3- دراسة لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان و كنزة دردون

(2021) بعنوان " الصغوط المهنية و الاجتماعية و تأثيرها على الأداء البيداغوجي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة " جامعة شلف.

يهدف هذا البحث الى معرفة مدى تؤثر مصادر الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية و الرياضة على أدائه البيداغوجي ،تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى و يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط مثل الضغوط الاجتماعية ،ضغط العمل(المهنية) الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية و الضغوط العاطفية ، ثم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة ، و تم الاستعانة بالاستبيان الذي كان موجهاً لعينة البحث المتمثلة في 60 أستاذ لتربية البدنية و الرياضة في كل من ولايتي سيدي بلعباس و الشلف

حيث كانت أهم نتائج البحث كالتالي :أن الضغوط المهنية تؤثر سلباً على الأداء البيداغوجي لأستاذ التربية البدنية و الرياضة.

### 6-4- دراسة عريب فتحي و بن زيادة محمد عبد الهادي (2022)

بعنوان " واقع الضغوط المهنية و الاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية و الرياضة للطور الثانوي ".

سعت الدراسة الى تسليط الضوء على واقع الضغوطات المهنية والاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضة للطور الثانوي و لاية الجزائر غرب ، كما هدفت الدراسة حصر مجموعة الضغوط المهنية و الاجتماعية ، و ايجاد حلول للتأقلم او تلافي هذه الضغوط ، تكون مجتمع البحث الدراسة من 91 أستاذ موزعين على 28 ثانوية، و تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، حيث بلغت 20 أستاذ أي مانسبته 20 بالمئة من المجتمع الأصلي.

وبعد جمع البيانات و معالجتها احصائيا تم عرضها و تحليلها و مناقشتها و توصلت الدراسة الى أن أستاذ التربية البدنية و الرياضة يعيشون ضغوط مهنية و اجتماعية أثناء مزاوتهم لمهامهم. و عليه تم اقتراح ما يلي :

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

-القيام بندوات واجتماعات حيث يقوم فيها أستاذ التربية البدنية والرياضية بطرح العراقيل التي تواجهه في عمله والتوضيح له كيفية التغلب على العقبات.

-رفع الروح المعنوية للأساتذة وشكرهم على العمل الذي يقومون به من طرف مدير المؤسسة والموجه التربوي والأساتذة الآخرين.

**6-5-دراسة رضوان شرون و نصير فنوش و عادل بزوي (2023) بعنوان "انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة"**

هدفت الدراسة الى معرفة مدى انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضة بحيث تعد هذه الدراسة من

الدراسات الارتباطية الوصفية . استعمل فيهما مقياسين لكل من الضغوط المهنية و التوافق المهني و بغرض جمع المعلومات تم توزيعهم الكترونيا على عينة قوامها (234 أستاذ) ، وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام برنامج **SPSS v26** ، خلصت نتائج الدراسة الى وجود انعكاس سلبي للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة .

## 6-6-دراسة زادينكا جادسوفا و خاسوكفا ألينا

"Zadenka Gadusova & Haskova Alena "

بعنوان "Investigation of stressors teachers face in schools"  
الضغوط التي يواجهها المعلمون في  
المدارس سلوفاكيا

سعت هذه الدراسة الى معرفة الضغوطات التي يواجهها الأساتذة خلال فترة تعليمهم و كذلك كيف أن المعلمون الجدد في الميدان التربوي عليهم تجهيز أنفسهم لهذا النوع من الضغوط ، حيث قامت الباحثتان توزيع استبيان حول عينة بحث قدرها 11 أستاذ متفرعين في 3 مدن مختلفة (4 في مدينة **Nitra** ، 5 في مدينة **Levis** ، 2 من مدينة **Cachtice** ) لمعرفة نوع الضغوط التي يواجهونها و محاولة ايجاد طرق لمواجهتها و التعامل معها.

## 7-التعليق على الدراسات :

لقد اتفقت كل الدراسات على استعمال منهج واحد . حيث استعملت المنهج الوصفي في جميع الدراسات السابقة و التي تناولت موضوع الضغوطات التي يواجهها أساذ التربية البدنية و الرياضة و تطرقت الى تأثيرها على عمله الوظيفي وكفائته التعليمية . بالإضافة الى أنه تم

استعمال أداة الاستبيان في كل الدراسات السابقة من الاجل الوصول الى النتائج المطلوبة و جمع البيانات و المعلومات و قد اختلف حجم العينات في كل الدراسات السابقة.

- ومن أهم ما توصلت اليه الدراسات السابقة ان الاستاذ يواجه ضغوطات أثناء اداء عمله ،ما عدا دراسة الطالبان بعوش خالد و قرقور محمد من جامعة بسكرة ناقضتهم.

## 8-نقد الدراسات :

- من خلال عرض و تحليل الدراسات السابقة توصلت الى :
- تشابه الدراسات السابقة في الموضوع المتطرق اليه من حيث مواجهة الضغوط النفسية على أداء الاستاذ.
  - و قدمت في أغلبها توصية متشابهة تتمثل في تحسين الحوافز المادية و المعنوية للاساتذة و تحسين ظروف العمل.
  - وقد اختلفت هذه الدراسة عن باقي الدراسات من حيث مرحلة التعليم فكانت في الطورين المتوسط و الثانوي بينما الدراسة الحالية الطور الابتدائي.
  - و في الاخير أرى أن هذه الدراسات ساهمت في تجهيز خطة البحث و انجاز الجانب النظري.

# الباب الأول : الدراسة النظرية

## الفصل الأول :

### الضغوطات المهنية

## 1- تمهيد :

ان مستوى الصحة النفسية للفرد يؤثر على اشياء كثيرة في حياة الفرد بدءا من الطاقة، و القدرة على الاحتمال، ومثابرة الفرد لتلبية متطلبات الوظيفة، و الاستعداد العقلي للفرد فمقدار الكفاءة وفق التطورات التكنولوجية، و الاستعداد للنظر الى الامور من زاويا مختلفة ، الابداع و تعلم طرق مختلفة لانجاز المهمة.

ان مستوى الصحة النفسية للفرد يؤثر في مستوى الضغط النفسي لديه ، و ان هذا الجانب هام جدا و يؤخذ بعين الاعتبار في موضوع ضغط العمل.

من خلال ماسبق و بسبب صعوبة العمل أو كونه شاق ، و المشرفون و الزملاء الذين يصعب التعامل معهم كل ذلك أحيانا يؤدي الى اخضاع العامل الى ضغط كبير جدا ، و عليه أن يتعلم كيفية التعايش معها ، و حيث سنتطرق الى تعريف ضغط العمل و مصادره و أنواعه.

## 2- مفهوم الضغط :

الضغوط مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للاحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية ، و هذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار الفيسيولوجية ، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعا لتكوين شخصيته و خصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين و هي فروق فردية بين الأفراد.

يعرف كل من "عبد و كفا" الضغط النفسي بأنه حالة من الاجهاد الجسمي و النفسي و المشقة التي تلقى على الفرد بمطالب و أعباء عليه أن يتوافق معها ، و قد يكون الضغط داخليا أو خارجيا ، وقد يكون طويلا

أو قصيرا. و اذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد و يتعدها و يؤدي الى انهيار الأداء المنظم للوظائف، و من أنواع المواقف التي تنتج عن هذه الضغوط و الحباطات و الصراعات.

### 3- تعريف الضغوط المهنية :

الضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيسيولوجية و الانفعالية، و النفسية لحوادث أو اشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل.

ويمكن تعريف الضغوط امهنية على أنها درجة استجابة الفرد النفسية و الجسدية و المعرفية و العاطفية للضغوط الناتجة عن متطلبات العمل أو البيئة المحيطة به، التي تتجاوز موارده أو امكانياته الشخصية للتعامل معها، و تشمل هذه الضغوط تحديات متنوعة، قد تكون مرتبطة بمهام العمل اليومية، العلاقات بين الموظفين، توقعات الإدارة، أو حتى عوامل خارجية تؤثر على الأداء المهني.

### 4- كيف يتشكل الضغط :

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، و تسمى ضغوطا داخلية أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء و الاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز أو التعرض لوقف صادم مفاجئ، عندما تسمى ضغوطا خارجية، و على العموم فان الضغوط سواءا كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أم احتباسات الحالة النفسية و عدم قدرة الفرد على البوح بها و كبتها، أو ضغوطا خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فانها تعد استجابات لتغيرات بيئية. (دافيدوف)

## 5- أسباب الضغوط المهنية :

### أ- طبيعة العمل :

- عبء العمل الزائد الذي يفوق قدرة الفرد على التحمل.
- المهام المتكررة أو التي تفتقر إلى التحدي، مما يؤدي إلى الشعور بالملل.
- العمل في ظروف خطيرة أو غير مريحة، مثل الأماكن المزدحمة أو ذات الإضاءة السيئة.

### ب-العلاقات في بيئة العمل :

- الصراعات بين الموظفين أو مع الإدارة.
- نقص التعاون أو غياب الدعم من الفريق أو المديرين.
- البيئة التنافسية الشديدة التي تسبب الضغط النفسي.

### ت-عوامل تنظيمية و ادارية :

- غياب الوضوح في الأدوار والمسؤوليات.
- ضعف نظام المكافآت أو التقدير.
- تغيرات مستمرة في السياسات أو الاستراتيجيات.

### ث-الضغط الزمني:

- الالتزام بمواعيد تسليم غير واقعية.
- الاضطرار للعمل لساعات طويلة دون استراحة كافية.

### ج-عوامل شخصية:

- التوقعات العالية التي يضعها الفرد لنفسه.

-القلق بشأن الأمن الوظيفي أو المستقبل المهني.

-نقص المهارات أو عدم الشعور بالكفاءة.

## 6- آثار الضغوط المهنية :

أ-آثار جسدية:

-التعب المستمر.

-مشاكل في النوم مثل الأرق.

-اضطرابات جسدية مثل الصداع، آلام العضلات، أو مشاكل الجهاز الهضمي.

ب-آثار نفسية و عاطفية:

-مشاعر مثل القلق، التوتر، والاكتئاب.

-انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالإحباط.

-الغضب أو الانفعال المفرط.

ب-آثار على الأداء المهني:

-انخفاض الإنتاجية وكثرة الأخطاء.

-غياب الابتكار وصعوبة اتخاذ القرارات.

-زيادة نسبة التغيب أو التوتر في بيئة العمل.

ت-آثار اجتماعية:

-صعوبات في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.

-العزلة أو الانسحاب من المحيط المهني والعائلي.

## 7- كيفية التعامل مع الضغوط المهنية :

هناك العديد من التعاريف التي حددت مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغط المهني وذلك حسب التوجه النظري الذي ينتمي إليه كل عالم ولعل أهمها ما يلي :

● يعرف أتواتر (Atwater) استراتيجيات مواجهة الضغط المهني بأنها " أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتتجاوز قدرته على التوافق . "

● ويعرفها شوبل (Schwebel) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة . "

● ويعرف (حسين والزيود) استراتيجيات مواجهة الضغط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر النفعالي المترتب عليها

## الفصل الثاني :

### الضغوطات الاجتماعية

## 1- تمهيد :

الضغط النفسي هو رد فعل الجسم تجاه العوامل المحيطة من تحديات ومخاوف وأشياء تحدث في حياة الإنسان تندرج جميعها تحت مسمى "الضغوطات الاجتماعية"؛ والتي تنشأ من علاقة الإنسان مع البيئة الاجتماعية المحيطة فيه والتي لا يمكن الانعزال عنها؛ وذلك لأنَّ الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولديه حاجات ورغبات لا يمكن تلبيتها إلا بوجود علاقات تربطه بالآخرين.

على سبيل المثال الحاجة إلى العمل، فمهما كانت الوظيفة التي تعمل فيها جيدة، غالباً ستعاني من ضغوطات في العمل نتيجة زميل أو مدير صعب المراس أو العملاء، وبالطبع ستنعكس تلك الضغوطات سلباً على الحياة الشخصية، وكذلك الأمر بالنسبة إلى مختلف مجالات الحياة، فلا يُوجد فرد منّا يعيش مرتاح البال بصرف النظر عن العمر أو العمل أو الخلفية الاجتماعية؛ وذلك لأنَّ تجارب الحياة صعبة ومشكلاتها كثيرة ولا يمكن الهروب منها؛ لذلك من الأفضل أن نعرف كيفية التعامل مع هذه الضغوطات ليبقى الإنسان في حالة نفسية جيدة نوعاً ما تساعده على الاستمرار في العمل والسعي إلى تحقيق الأهداف والأمنيات. (مقال الصحة النفسية، موقع النجاح" كيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية و تحسين الصحة النفسية)

## 2- تعريف الضغوط الاجتماعية :

هي مجموعة من التحديات والتوترات التي تنشأ نتيجة التفاعل بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، حيث تفرض البيئة الاجتماعية متطلبات أو توقعات تفوق أحياناً قدرة الفرد على التكيف. قد تكون هذه الضغوط مرتبطة بالعلاقات الشخصية، مثل الضغوط العائلية أو الأصدقاء، أو الضغوط المهنية الناتجة عن التفاعلات في بيئة

العمل. كما يمكن أن تنتج عن العوامل الثقافية والتقاليد الاجتماعية التي تُلزم الفرد بالتقيد بقواعد أو أنماط معينة.

تتنوع أسباب الضغوط الاجتماعية، منها القلق من الحكم المجتمعي، الصراعات بين القيم الشخصية والمجتمعية، وكذلك التأثير السلبي لوسائل الإعلام الحديثة، التي تُضخم صورة النجاح والتوقعات. يمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى آثار نفسية وجسدية، مثل القلق، التوتر، انخفاض الثقة بالنفس، واضطرابات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو الأرق.

في المقابل، يمكن إدارة هذه الضغوط من خلال تنمية المهارات الاجتماعية، تعزيز الدعم الأسري والاجتماعي، وتطوير استراتيجيات للتكيف مع التحديات اليومية. الضغوط الاجتماعية ليست دائماً سلبية؛ فهي قد تدفع الفرد للتطور إذا تم التعامل معها بوعي وإيجابية. (راجع، أ.ع. 2019). (الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها. القاهرة: دار الفكر العربي).

### 3- أنواع الضغوط الاجتماعية :

قبل التطرق للحلول، يجدر بنا التعرف على أنواع الضغوط الاجتماعية التي يُمكن أن يتعرض لها الفرد، والتي قد تشمل:

- **الضغط الأسري**: المتمثل في التوقعات العائلية، مثل النجاح الأكاديمي والمهني.
- **الضغط النفسي**: كالضغط للانضمام لمجموعات اجتماعية معينة أو اتباع نمط حياة مُعين.
- **الضغط الثقافي**: كتوقعات الجنس والعرق والدين.
- **الضغط الواسطي**: التأثيرات المنبثقة من وسائل التواصل الاجتماعي والإعلام.

### 4- أسباب الضغوط الاجتماعية :

- التوقعات المجتمعية: مثل الضغط لتحقيق النجاح في الدراسة أو العمل.

- العلاقات الاجتماعية :الخلافات مع الأصدقاء، العائلة، أو الزملاء.

- الوضع الاقتصادي :الأعباء المالية وتحديات تلبية احتياجات الأسرة.

- الضغوط الثقافية :التوقعات المرتبطة بالعادات والتقاليد.

- التكنولوجيا الحديثة :تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصورة الذاتية والعلاقات.

## **5- آثار الضغوط الاجتماعية :**

- نفسية :القلق، الاكتئاب، انخفاض الثقة بالنفس.

- جسدية :اضطرابات النوم، التعب المزمن، مشاكل في الجهاز الهضمي.

- اجتماعية :العزلة، تدهور العلاقات، صعوبة التواصل.

## **6- كيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية وتحسين الحالة النفسية :**

التعامل مع الضغوط الاجتماعية وتحسين الحالة النفسية يتطلب استراتيجيات فعّالة تساعد الفرد على التكيف مع التحديات التي تواجهه في محيطه الاجتماعي. وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن اتباعها:

### **6-1- تحديد أسباب الضغوط:**

تحليل المواقف الاجتماعية التي تسبب الضغوط، سواء كانت

مرتبطة بالعلاقات الشخصية، العمل، أو التوقعات الاجتماعية،  
يُسهّم في إيجاد حلول مناسبة.

#### 2-6- التواصل الفعّال:

التحدث بصراحة مع الأشخاص المقربين حول ما يسبب التوتر،  
والاستماع إلى نصائحهم، يساعد في تخفيف الضغط وتحسين  
العلاقات الاجتماعية.

#### 3-6- إدارة الوقت والأولويات:

تنظيم الأنشطة الاجتماعية والعملية لتجنب الشعور بالإرهاق الناتج  
عن المهام المتعددة.

#### 4-6- ممارسة الرياضة:

النشاط البدني المنتظم يعزز إفراز هرمونات السعادة، مثل  
الإندورفين، مما يقلل من الشعور بالتوتر ويحسن المزاج.

#### 5-6- التأمل والاسترخاء:

تخصيص وقت لممارسة التأمل، التنفس العميق، أو تقنيات  
الاسترخاء يساعد في تهدئة العقل وتعزيز الصفاء النفسي.

#### 6-6- طلب الدعم المهني:

في حال استمرار الضغوط وتأثيرها السلبي على الحياة اليومية،  
يمكن الاستعانة بمعالج نفسي أو مستشار اجتماعي.

#### 7-6- الأنشطة الترفيهية:

ممارسة الهوايات المفضلة أو الخروج مع الأصدقاء يُسهّم في  
تجديد الطاقة النفسية والابتعاد عن مصادر الضغط.

## 6-8- التفكير الإيجابي:

التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة والامتنان للأشياء الصغيرة يمكن أن يغير الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى الضغوط.

## 6-9- تعزيز الدعم الاجتماعي:

بناء شبكة علاقات صحية وداعمة من الأصدقاء وأفراد العائلة يُسهم في توفير الدعم العاطفي خلال الأوقات الصعبة.

## 6-10- اتباع نظام غذائي صحي:

تناول طعام متوازن يمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية.

(أحمد عزت. (2001). الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها. القاهرة: دار الفكر العربي.)

# الفصل الثالث

## التربية البدنية و الاستاذ في الطور الابتدائي

## المقدمة:

يُعتبر الأستاذ في الطور الابتدائي حجر الزاوية في العملية التعليمية، خاصةً في مادة التربية البدنية، حيث يلعب دوراً محورياً في تنمية القدرات الجسدية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ. وتُعد هذه المرحلة العمرية (6-12 سنة) مرحلة حاسمة في تشكيل شخصية الطفل وبناء عاداته الصحية (وزارة التربية الوطنية، 2023). في هذا الفصل، سنستعرض دور الأستاذ، وأهداف التربية البدنية، والتحديات التي يواجهها المعلمون في هذا الطور.

### 1- دور الأستاذ في التربية البدنية:

#### 1-1. المهام الأساسية:

يقوم أستاذ التربية البدنية في الطور الابتدائي بعدة أدوار رئيسية، منها:

- التعليمي: تعليم المهارات الحركية الأساسية (الجري، القفز، التوازن) وفق المنهاج الرسمي.
- التربوي: غرس القيم مثل التعاون، الانضباط، والروح الرياضية (عبد الله، 2022)
- الصحي: تعزيز العادات الصحية (النشاط البدني اليومي، التغذية السليمة)
- النفسي: تحفيز الثقة بالنفس وتخفيف التوتر لدى التلاميذ.

#### 2-1. المهارات المطلوبة:

يجب أن يتمتع الأستاذ بـ:

- المعرفة العلمية: بمراحل النمو البدني والنفسي للأطفال.
- القدرة على الإبداع: لتصميم أنشطة جذابة تناسب محدودية الإمكانيات في بعض المدارس.
- مهارات التواصل: للتعامل مع الأطفال بأساليب تحفيزية.

## 2-أهداف التربية البدنية في الطور الابتدائي:

حددت منظمة اليونسكو (2021) الأهداف الرئيسية للتربية البدنية في هذه المرحلة:

- جسدياً: تطوير التوازن، القوة، والمرونة.
- نفسياً: تعزيز الذكاء العاطفي وتحمل الضغوط.
- اجتماعياً: تنمية العمل الجماعي واحترام الآخرين.
- تعليمياً: دعم القدرات الذهنية عبر الربط بين النشاط البدني والتحصيل الدراسي (مثل: ألعاب الرياضيات الحركية)

## 3- تحديات تواجه الأستاذ:

### 1-3. التحديات المادية:

- نقص التجهيزات 60% من المدارس الابتدائية تفتقد إلى الأدوات الأساسية (المركز الوطني للإحصاء، 2023)
- عدم ملاءمة المساحات: بعض المدارس تستخدم الفصول أو الممرات كبديل للمساحات الرياضية.

### 2-3. التحديات الإدارية:

- الكثافة الطلابية: بعض الفصول تضم أكثر من 40 تلميذاً، مما يعيق التطبيق الفعال للأنشطة.
- عدم كفاية الوقت: حصص التربية البدنية غالباً ما تُلغى لصالح المواد الأخرى (اللغة، الرياضيات)

### 3-3. التحديات المجتمعية:

- نظرة الدونية للمادة: يعتبرها بعض الآباء والإداريين مادة "ثانوية".
- قلة المشاركة الأسرية 70%: من الأهالي لا يشجعون أطفالهم على ممارسة النشاط البدني خارج المدرسة (دراسة ميدانية، 2023).

## 4- دراسات حالة ناجحة:

### 1-4 نموذج فنلندا:

- . التركيز على اللعب: تُخصص 3 حصص أسبوعية للتربية البدنية، مع تشجيع اللعب الحر لتعزيز الإبداع.
- . تدريب مكثف للمعلمين: دورات سنوية في كيفية دمج الرياضة بالتعلم النشط.

### 2-4 تجربة مدرسة النخبة (الإمارات):

- . استخدام التكنولوجيا: تطبيقات لقياس النشاط البدني للتلاميذ.
- . شراكة مع الأندية المحلية: لتدريب الموهوبين.

### 5- توصيات للتطوير:

1. تحسين البنية التحتية: توفير ساحات رياضية وآلات بسيطة (حبال، كرات) في كل مدرسة.
2. تخفيض الكثافة الطلابية: ألا تزيد عن 25 تلميذاً/مجموعة.
3. توعية المجتمع: عبر ورش عمل لأولياء الأمور عن فوائد النشاط البدني.
4. تطوير المناهج: إدراج أنشطة بدنية قصيرة (5 دقائق) بين الحصص الدراسية.

## الخاتمة:

يظل أستاذ التربية البدنية في الطور الابتدائي عاملاً أساسياً في بناء جيل صحي ونشط، لكنه يحتاج إلى دعم مؤسسي ومجتمعي للتغلب على التحديات. نجاح هذه المادة مرهون بتحسين ظروف العمل وتغيير النظرة المجتمعية تجاهها.

**الباب الثاني :**  
**الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية)**

**الفصل الأول :**  
**منهجية البحث و الاجراءات الميدانية**

## 1- التمهيدي :

يعد الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي الذي يعتمد عليه الباحث و ذلك من خلال توسيع مجال بحثه و دراسته ، ومن المؤكد أن الدراسات العلمية لن تستطيع الوصول الى اهدافها بدقة و موضوعية دون ايتخدام مجموعة من القواعد العامة التي يسترشد بها الباحث للوصول الى هدفه الصحيح بأسلوب علمي يضمن له دقة النتائج و سلامتها.

و من هنا يتجه الباحثان الى محاولة التعرف على الضغوطات المهنية و الاجتماعية لأساتذة التربية البدنية و الرياضة في الطور الابتدائي .

## 2- منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية في هذه الدراسة الحالية ، بحيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية في دداخل المؤسسات التربوية لولاية غليزان و باستخدام الاداة المتمثلة في الاستبيان

## 3- مجتمع و عينة البحث :

### - مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث في السياق العلمي على أنه مجموعة من الأفراد المتخصصين و الباحثين الذين يتشاركون في استكشاف و

تطوير المعرفة في مجال محدد من العلوم أو الدراسات ، يتميز مجتمع البحث بتفاعل دائم بين أفراده ، حيث يتبادلون الأفكار و النتائج و يسهمون في تطوير المفاهيم و النظريات العلمية (Merton).

و قام الطالبان الباحثان في اختيار مجتمع البحث المتمثل في أساتذة التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي في ولاية غليزان.

### - عينة البحث :

يشير الباحثون و الاختصاصيون على أن حجم العينة يتوقف على :

.الغرض من البحث.

.مدى تباين الظواهر المختلفة في قطاعات مجتمع البحث.

.درجة التكاليف.

.درجة الدقة المطلوبة من البحث.

و بالرغم من هذه الشروط التي وعها الباحثون و الأخصائيون في تحديد حجم العينة، إلا أنهم لم يضعوا حدا معيناً على أساس علمي أو احصائي يحدد الحجم المناسب للعينة و يشير "جيكر" الى أن حجم العينة يعتمد على :

مدى تجانس المعطيات و الظواهر، فكلما كانت المعطيات متجانسة كلما قل حجم العينة ، وعلى العكس، كلما اتجهت المعطيات الى

عدم التجانس أصبح من الضروري زيادة حجم العينة، وهذا يتطلب منك كباحث تحديد الخطأ المتوقع لمتوسط هذه المعطيات.

كما يعتمد تحديد حجم العينة على الدرجة التي عندها يتجه متوسط (أو معدل) العينة الى الاختلاف و التباين عن متوسط

المعطيات. (سامي محمد ملحم :مناهج البحث في التربية و علم النفس.دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن، ط4.2006.ص274.275)

- حيث اشتملت عينة البحث على 30 أستاذ للتربية البدنية و الرياضة للتعليم الابتدائي بولاية غليزان.

#### **4- مجالات البحث :**

- المجال الزمني :

- أختير الأستاذ المشرف و الموضوع في شهر أكتوبر 2024

- امتدت فترة عمل البحث الى غاية شهر ماي 2025

- المجال المكاني :

اقيمت هذه الدراسة على مستوى بعض ابتدائيات و لاية غليزان

- المجال البشري :

يمثل المجال البشري للدراسة أساتذة التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي.

#### **5- أدوات البحث :**

لغرض الالمام بموضوع البحث و متغيراته قام الطالبان الباحثان  
بزيادة المامهم النظري من خلال الدراسة في كل المصادر و  
المراجع العلمية من الكتب ،مذكرات، مجلات ، دراسات و بحوث  
مشابهة و مواقع الانترنت المختلفة.

فمن أجل معالجة الدراسة الحالية قام الطالبان الباحثان باستعمال  
الأدات التالية :

### - الاستبيان :

استخدم الاستبيا كوسيلة لجمع المعلومات المرتبطة بموضوع  
البحث و الوصول الى أهدافه ،حيث تم الاعتماد استبانة تناول  
محورين ، المحور الأول خصص للضغوطات المهنية،و الثاني  
خصص للضغوطات الاجتماعية الا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع  
المعلومات يتطلب اجراءات دقيقة من البداية و هي :

-تحديد الهدف من الاستبيان

-تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان

-اختبار العينة التي يتم استجوابها

-وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال

-وضع خلاصة موجزة لهدف الاستبيان

و لكونه تقنية شائعة الاستعمال ،ووسيلة علمية لجمع المعلومات و  
البيانات مباشرة من مصدرها الأصلي ، و كذلك باعتباره مناسب  
للاعب و الأستاذ ،والأسئلة هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة

للفرضيات ،فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات  
(باهر،2000،ص101).

### - صياغة عبارات الاستبيان :

قام الطالبان الباحثان بصياغة عبارات استمارة الإستبيان، حيث تناولت أغلب الجوانب المهمة لعناصر موضوع البحث، وقد تم في ذلك مراعات أن تكون العبارات واضحة وأن لا تشمل العبارات على أكثر من معنى، وتكون مناسبة لكل محور تنتمي إليه، وبعد ذلك تم عرض الاستبيان للتحكيم لتحديد عبارات الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والدكاترة ذوي الخبرة والكفاءة والتخصص، وبعد التغيير والتعديل على العبارات الغير واضحة بشكل يسهل فهمها و حذف الفقرات المكررة، ليتم بعدها تحديد عبارات الاستبيان في شكلها النهائي الحالي.

### 6- التفسير الاحصائي :

يجب تحليل البيانات باستخدام أساليب احصائية لضمان أن النتائج ذات دلالة احصائية و أن التغيرات ليست ببساطة ناتجة عن الصدفة (جيمس،2017،ص79)

و للتأكد من ذلك تم استخدام المعاملات العلمية لهذه المقاييس "الصدق، الثبات ، الموضوعية " و كان ذلك على النحو التالي :

### - الصدق :

### صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

بعد إعداد عبارات أداة الدراسة (الاستبيان) في صورتها الأولية تم توزيعها توزع على مجموعة من المحكمين من أجل تعديلها وتنقيحها أو ما يعرف بالصدق الظاهري (صدق المحكمين) ويعرف الصدق الظاهري بأنه: " الإشارة إلى مدى قياس الاستبيان للغرض الذي وضع من اجله ظاهريا، ويتم التوصل إليه من خلال توافق تقديرات المحكمين

والمختصين على درجة قياس الاستبيان للسمة (المتغير) والصدق الظاهري، ويقصد به المظهر العام للاستبيان من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعيتها ومدى مناسبة الأداة للغرض الذي وضع لأجله".<sup>1</sup>

ومن أجل إيجاد الصدق الظاهري عرضت الصورة الأولية للاستبيان على عدد من المحكمين في الاختصاص كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم: (01) يبين أسماء المحكمين للاستبيان قيد الدراسة

الرقم	الاسم واللقب الأستاذ (ة)	الجامعة
01	الأستاذة المشرفة شرارة العالبة	أستاذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم
02	أ.د. بيطار هشام	أستاذ بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم
03	أ.د. دحون العمري	أستاذ بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم
04	أ.د. جغدم بن ذهبية	أستاذ بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

المصدر: من إعداد الطالب

## إختبار الثبات

يقصد بثبات الاستبيان: انه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس المجموعة في نفس الظروف وبمعنى آخر لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت نفس درجة شيئا من الاتساق أي أن درجته لا تتغير جوهريا بتكرار، أي أن مفهوم الثبات يعني أن يكون الاختبار قادرا على

<sup>1</sup> - صفوت فرج، القياس النفسي، مكتبة أنجلو المصرية، الطبعة السادسة، القاهرة، مصر، 2007، ص 239.

أن يحقق دائما النتائج نفسها في حالة تطبيقه مرتين على نفس المجموعة. وتوجد عدة معادلات وطرق إحصائية لحساب ثبات الاستبيان<sup>2</sup>.

وفي دراستنا تم التحقق من ثبات عبارات محاور الاستبيان، من خلال استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ، والتي تعد من أكثر مقاييس الثبات استخداما من طرف الباحثين، وهناك مجالات مختلفة لدرجة الثبات ل

## معامل Cronbach's Alpha

جدول رقم (02): يبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لمحاور الإستبيان

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	محاور الإستبيان
0.711	10	محور الضغوطات المهنية
0.812	9	محور الضغوطات الاجتماعية

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 27

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ ذات قيم مرتفعة في جميع محاور الاستبيان وهي أكبر من الحد الأدنى 0.7 مما يدل على ثبات أداة الدراسة وتجدر الإشارة أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كلما اقتربت من 01 دل على أن قيمة الثبات مرتفعة.

## الموضوعية:

في سياق البحث العلمي تعني الموضوعية "objectivity" التحلي بالنزاهة و الحيادية أثناء تنفيذ الدراسة و تحليل النتائج . الموضوعية تتطلب من الباحث أن يقوم بتجنب التأثيرات الشخصية و الانحيازات اثناء تصميم و تنفيذ البحث و تفسير النتائج (أبو زيد، 2005، ص86).

<sup>2</sup> - مصطفى طويطي، التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان - تطبيقات عملية على برنامج Excel - ، دار النشر الجامعي ، تلمسان، الجزائر، 2018، ص 149.

المفهوم يشمل عدة جوانب:

-عدم التأثير الشخصي

-الحيادية في جمع البيانات

-تحليل البيانات بشكل موضوعي

-تجنب التحيز

(محمود، 2014، ص64)

حيث لم يتم الطالبات بادخال معتقداتهما الشخصية أو التحيز في نتائج البحث بل تم ذلك بكل شفافية و موضوعية

#### 7-الوسائل الاحصائية:

الوسائل الاحصائية تشير الى الأساليب و التقنيات المستخدمة في تحليل وتفسير النتائج البيانية في البحث العلمي، و يستخدم التحليل الاحصائي لفهم العلاقات ما بين المتغيرات، و تلخيص البيانات و استنتاج النتائج بشكل دقيق و موثوق، وقد تم الاعتماد في البحث الحالي على مجموعة من الوسائل الاحصائية تمثلت في:

أ-النسب المئوية

ب-المتوسط الحسابي

ج-الانحراف المعياري

د-اختبار مربع كا<sup>2</sup>

#### 8-صعوبات البحث:

لقد وجد الطالبان صعوبات في الحصول على وثيقة تسهيل المهمة من طرف مديرية التربية

## - الخلاصة:

من خلال هذا الفصل قام الطالبان الباحثان بتوضيح الخطوات المنهجية التي قاموا باتباعها للتمكن من حل مشكلة البحث ، بدءا من نوع المنهج العلمي المستعمل و عينة الدراسة و مجالاتها و كذا أدوات البحث و الوسائل الاحصائية المستعملة وصولا الى الصعوبات التي واجهتهم.

## 2-2-الفصل الثاني:

عرض و تحليل و مناقشة  
النتائج

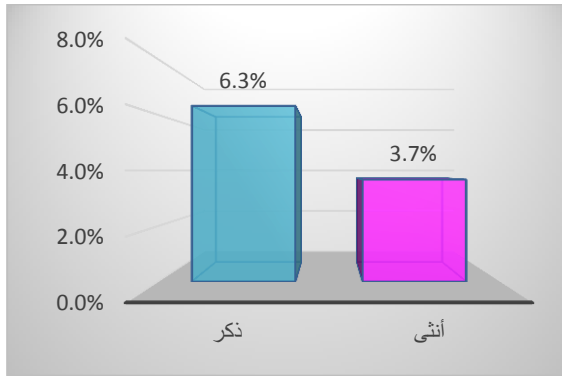
## 1-تمهيد:

في هذا الفصل من الجانب التطبيقي سوف يتم عرض النتائج المتوصل اليها مع التحليل و المناقشة و القيام بالمقارنة مع نتائج الدراسات السابقة مع تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات بالاضافة الى خلاصة عامة.

## 2-عرض و تحليل نتائج الاستبيان:

خصائص عينة الدراسة:

شكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج EXCEL

جدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

الإجابة	التكرار	النسبة %
ذكر	19	63,3
أنثى	11	36,7
المجموع	30	100,0

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 27

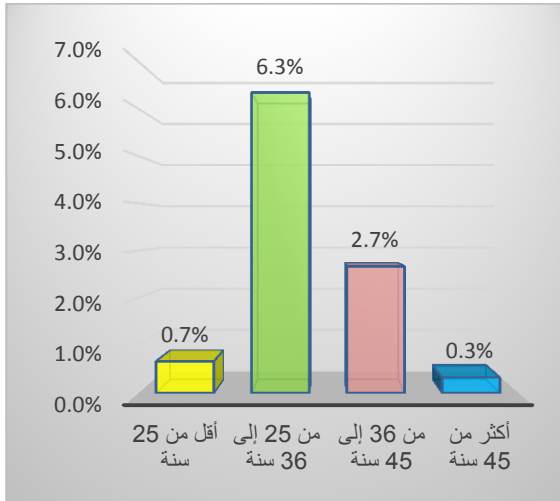
تشير نتائج الجدول رقم (06) إلى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة هم من الذكور بنسبة 63.3%، بينما بلغت نسبة الإناث 36.7%.

جدول رقم (04): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن

الإجابة	التكرار	النسبة %
أقل من 25 سنة	2	6,7
من 25 إلى 36 سنة	19	63,3
من 36 إلى 45 سنة	8	26,7
أكثر من 45 سنة	1	3,3
المجموع	30	100,0

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 27

شكل رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب السن



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج EXCEL

تكشف نتائج الجدول رقم (05) عن التوزيع العمري لأفراد عينة الدراسة، حيث يتضح أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً هي فئة 25 إلى 36 سنة بنسبة 63.3%، مما يشير إلى أن أغلب المشاركين في الدراسة هم من فئة الشباب الذين يتمتعون عادةً بدرجة عالية من الديناميكية والقدرة على التكيف مع بيئة العمل، بينما جاءت الفئة العمرية 36 إلى 45 سنة في المرتبة الثانية بنسبة 26.7%، وهي فئة غالباً ما تتمتع بخبرة مهنية أكبر واستقرار وظيفي نسبي، في حين أن نسبة الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 25 سنة كانت 6.7% فقط، مما يعكس محدودية مشاركة الفئات الشابة جداً في المجال المدروس، أما الفئة العمرية أكثر من 45 سنة فقد شكلت نسبة ضئيلة جداً بلغت 3.3%، مما يشير إلى أن نسبة كبيرة من العاملين في هذا المجال هم في مرحلة عمرية متوسطة.

## تحليل أسئلة المحور الأول الخاص بالضغوطات المهنية

1- هل كثرة التلاميذ في القسم تؤثر بشكل سلبي على الحصاة؟

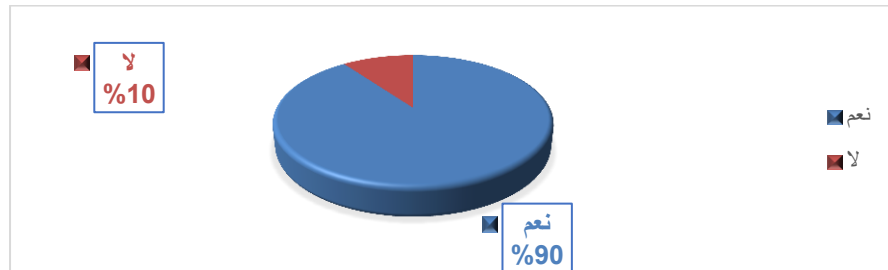
الجدول رقم (05): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	27	90,0	3,84	19,200	1	0,000
لا	3	10,0				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (06) إلى أن الغالبية العظمى من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة 90.0%، يرون أن كثرة التلاميذ في القسم تؤثر بشكل سلبي على سير الحصة الدراسية لمادة التربية والرياضة، بينما يرى 10.0% فقط من المستجوبين أن هذا العامل لا يؤثر على جودة الحصة، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (19.200) وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يعني أن الفروق بين الإجابات ليست عشوائية بل ذات دلالة إحصائية قوية تدعم فرضية التأثير السلبي لكثرة التلاميذ على الحصة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الاكتظاظ داخل الأقسام يؤدي إلى زيادة الأعباء الملقاة على عاتق الأستاذ من حيث السيطرة على التلاميذ، وضمان تفاعلهم مع الأنشطة الرياضية، وتقديم الملاحظات الفردية لكل تلميذ، كما أنه قد يقلل من جودة تنفيذ التمارين الرياضية بسبب ضيق المساحة المتاحة داخل القسم أو ساحة المدرسة، وهو ما ينعكس سلباً على تحقيق الأهداف البيداغوجية والتربوية لحصة التربية والرياضة، ويدعم هذا الطرح العديد من الدراسات السابقة التي أكدت أن الاكتظاظ في المؤسسات التعليمية يعد أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على جودة التعليم بصفة عامة، وعلى فعالية تدريس المواد التي تعتمد على التفاعل البدني والحركي بصفة خاصة، مما يستدعي اتخاذ إجراءات تنظيمية وبيداغوجية للتخفيف من آثار هذا التحدي وتحسين جودة تدريس التربية والرياضة في الطور الابتدائي.

الشكل رقم (03): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

2- هل قلة توفر العتاد الرياضي يصعب عليك تسير الحصة؟

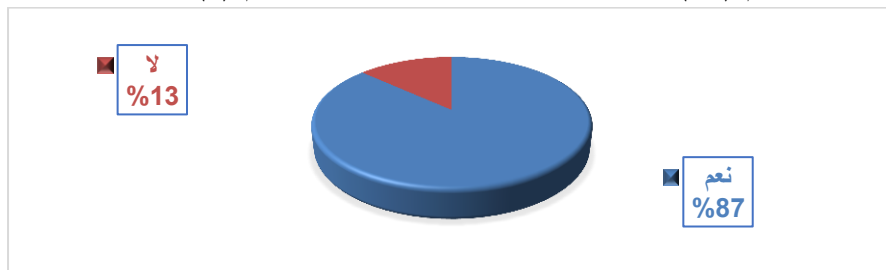
الجدول رقم (06): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	26	86,7	3,84	16,133	1	0,000
لا	4	13,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تكشف نتائج الجدول رقم (07) عن وجود إجماع كبير بين أفراد عينة الدراسة حول تأثير قلة توفر العتاد الرياضي على تسيير حصص التربية والرياضة، حيث أشار 86.7% من الأساتذة إلى أن النقص في التجهيزات الرياضية يصعب عليهم تسيير الحصص بفعالية، في حين يرى 13.3% فقط أن هذا العامل لا يمثل عائقاً بالنسبة لهم، وتبرز هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.133)، وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يعني أن هذه الفروق ليست عشوائية، بل تعكس تأثيراً حقيقياً لنقص العتاد الرياضي على جودة الحصص، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن تدريس التربية والرياضة يعتمد بشكل أساسي على توفر الأدوات والتجهيزات المناسبة لتنفيذ الأنشطة البدنية بشكل سليم، حيث يؤدي غياب العتاد الضروري مثل الكرات، الأقماع، الحواجز، الحبال، والأدوات المساعدة الأخرى إلى اضطرار الأساتذة إلى اللجوء لبدائل غير كافية أو تعديل الأنشطة بما لا يتناسب مع الأهداف البيداغوجية المسطرة، مما يؤثر سلباً على مستوى تفاعل التلاميذ وجودة التمارين المنجزة، كما قد يؤدي هذا النقص إلى تقليل دافعية التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، خاصة في ظل عدم توفر الإمكانيات اللازمة لجعل الحصص ممتعة ومحفزة، وعليه، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على ضرورة تعزيز الاستثمار في تجهيزات التربية والرياضة في المدارس الابتدائية، سواء من خلال زيادة ميزانية القطاع أو البحث عن شراكات مع الجهات الداعمة لضمان توفر العتاد اللازم الذي يضمن تقديم حصص ذات جودة عالية تحقق الأهداف التربوية والرياضية المنشودة.

الشكل رقم (04): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

3- هل أنت راض عن المقابل المالي الذي تتقاضاه؟

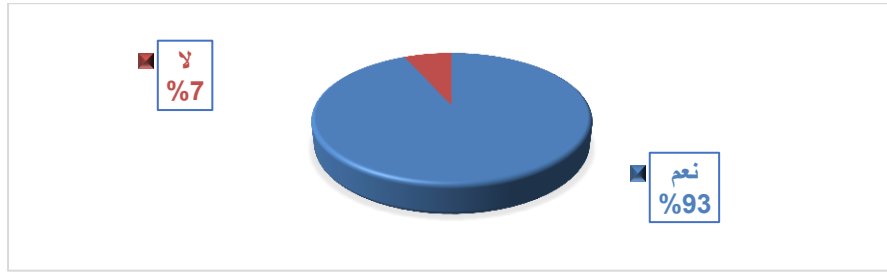
الجدول رقم (07): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	28	93,3	3,84	22,533	1	0,000
لا	2	6,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (08) إلى أن نسبة كبيرة جداً من أفراد عينة الدراسة، تبلغ 93.3%، راضون عن المقابل المالي الذي يتقاضونه، في حين أن 6.7% فقط أعربوا عن عدم رضاهم، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.533)، وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يشير إلى أن هذا التفاوت في الإجابات ليس عشوائياً، بل يعبر عن اتجاه واضح نحو الرضا المالي بين الأساتذة المستجوبين، ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل، فقد يكون السبب في هذا الرضا مرتباً بكون المقابل المالي الذي يتقاضاه الأساتذة يتماشى مع تطلعاتهم الشخصية أو مع طبيعة المهام الموكلة إليهم، كما قد يكون راجعاً إلى مقارنة الأجور في قطاع التربية والرياضة مع القطاعات الأخرى أو مع الفرص المهنية البديلة المتاحة، بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لبعض الامتيازات المرتبطة بالمهنة، مثل الاستقرار الوظيفي والتأمينات الاجتماعية، دور في تعزيز مستوى الرضا عن الأجور، غير أن هذه النتيجة تستدعي مزيداً من الدراسة العميقة لفهم العوامل الدقيقة التي ساهمت في تحقيق هذا المستوى المرتفع من الرضا، خاصة في ظل ما هو متعارف عليه في الأوساط التربوية من مطالبات دائمة بتحسين الأجور وتعويضات العمل في قطاع التعليم، ومن هنا، فإن هذه النتيجة قد تكون مؤشراً إيجابياً يعكس واقعاً مهنيّاً مقبولاً بالنسبة للأساتذة المستجوبين، لكنها لا تلغي الحاجة إلى دراسات أكثر شمولية لتقييم مدى استدامة هذا الرضا وتأثيره على أداء الأساتذة وتحفيزهم المهني.

الشكل رقم (05): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

#### 4- هل تواجهك مشاكل و خلافات مع زملائك في العمل؟

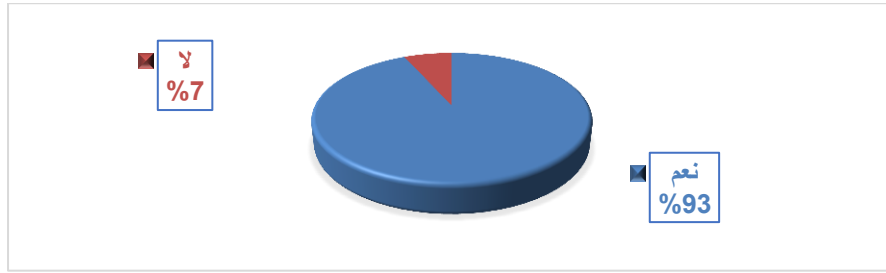
الجدول رقم (08): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	28	93,3	3,84	22,533	1	0,000
لا	2	6,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (09) إلى أن نسبة 93.3% من أفراد عينة الدراسة يواجهون مشاكل وخلافات مع زملائهم في العمل، بينما أفاد 6.7% فقط بعدم مواجهتهم لمثل هذه الصعوبات، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22.533)، وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يعني أن هذا الاختلاف في الإجابات ليس عشوائياً، بل يعكس واقعاً حقيقياً يشير إلى انتشار الخلافات والمشاكل بين أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل، فقد يكون الضغط المهني الكبير الذي يواجهه الأساتذة، مثل الاكتظاظ داخل الأقسام، نقص العتاد الرياضي، وارتفاع الأعباء التدريسية، أحد الأسباب التي تؤدي إلى نشوب التوترات بين الزملاء، كما يمكن أن يكون غياب بيئة عمل داعمة ونقص آليات التواصل الفعال بين أفراد الطاقم التربوي عاملاً آخر يسهم في تفاقم هذه المشكلات، بالإضافة إلى ذلك، قد يرتبط هذا الصراع بتباين وجهات النظر حول طرق التدريس أو توزيع المهام والواجبات داخل المؤسسة التعليمية، وهو ما قد يؤثر سلباً على جودة الأداء التربوي ويزيد من الضغوطات المهنية للأساتذة، وبالتالي، فإن هذه النتيجة تسلط الضوء على ضرورة تعزيز ثقافة العمل الجماعي وتحسين بيئة العمل من خلال تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة النزاعات داخل المؤسسات التربوية، سواء عبر توفير برامج تدريبية في مهارات التواصل وحل النزاعات، أو من خلال تفعيل آليات الحوار المفتوح بين الأساتذة والإدارة لضمان بيئة تعليمية أكثر انسجاماً وتحفيزاً.

الشكل رقم (06): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

5- هل واجهتك مشاكل عند التعامل مع الإدارة؟

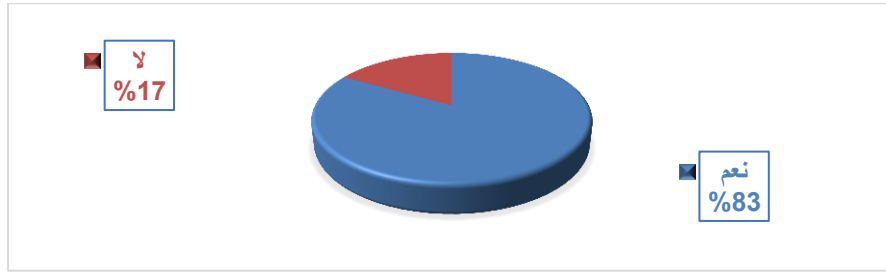
الجدول رقم (09): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	25	83,3	3,84	13,333	1	0,000
لا	5	16,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تكشف نتائج الجدول رقم (10) أن غالبية أفراد عينة الدراسة، بنسبة 83.3%، واجهوا مشاكل عند التعامل مع الإدارة، في حين أن 16.7% فقط لم يواجهوا مثل هذه الصعوبات، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (13.333)، وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يشير إلى أن الفروق بين الإجابات ليست عشوائية، بل تمثل ظاهرة ملموسة تعكس تحديات حقيقية في العلاقة بين الأساتذة والإدارة، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة عوامل، فقد يكون ضعف قنوات الاتصال بين الإدارة والأساتذة أحد الأسباب التي تؤدي إلى هذه المشكلات، حيث قد يشعر الأساتذة بعدم الحصول على الدعم الكافي أو بعدم إشراكهم في القرارات التي تؤثر على عملهم، كما يمكن أن ترتبط هذه الصعوبات بأساليب التسيير الإداري التي قد لا تتماشى مع احتياجات الأساتذة أو تعيق تنفيذ مهامهم بفعالية، بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لغياب آليات واضحة لحل النزاعات وتأخر الاستجابة للمطالب المهنية أو البيداغوجية دور في تفاقم هذه الإشكاليات، مما ينعكس سلباً على المناخ العام داخل المؤسسة التعليمية ويزيد من مستوى الضغوطات المهنية للأساتذة، وعليه، فإن هذه النتائج تبرز الحاجة إلى تعزيز التواصل الفعال بين الإدارة والأساتذة، من خلال تبني أساليب إدارية أكثر مرونة تعتمد على الحوار المفتوح، وتعزيز آليات التشاور والمشاركة في اتخاذ القرارات، مما قد يساهم في تقليل التوترات وتحسين بيئة العمل داخل المؤسسات التربوية.

الشكل رقم (07): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

6- هل صغر سن التلاميذ يجعلك تخاف من تعرضهم للإصابة؟

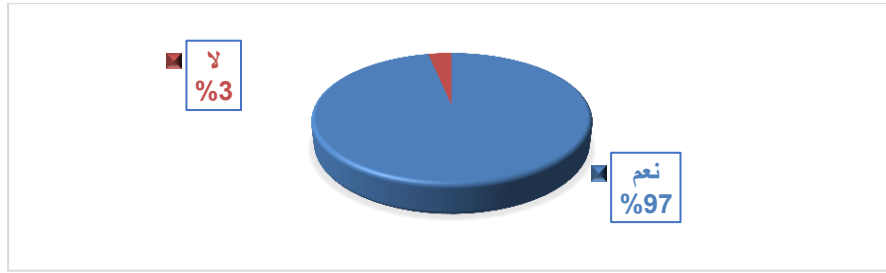
الجدول رقم (10): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	29	96,7	3,84	26,133	1	0,000
لا	1	3,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تكشف نتائج الجدول رقم (11) عن وجود إجماع شبه كلي بين أفراد عينة الدراسة حول تأثير صغر سن التلاميذ على شعور الأساتذة بالقلق من احتمال تعرضهم للإصابة أثناء حصص التربية والريضة، حيث أفاد 96.7% من الأساتذة بأنهم يخشون حدوث إصابات لتلاميذهم بسبب صغر سنهم، بينما أكد 3.3% فقط عدم مواجهتهم لهذا الخوف، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (26.133)، وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يدل على أن هذه النتيجة ليست عشوائية، بل تعكس واقعاً ملموساً يعاني منه أساتذة التربية والريضة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل، فمن المعروف أن الأطفال في طور الابتدائي يمتلكون قدرات بدنية محدودة وقد يفتقرون إلى مهارات التوازن والتحكم في الحركة، مما يجعلهم أكثر عرضة للسقوط أو التعرض لإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية، كما أن نقص الوعي لدى الأطفال بالمخاطر المحيطة بهم قد يزيد من احتمالات وقوع الحوادث داخل الساحة الرياضية، بالإضافة إلى ذلك، فإن غياب العتاد الرياضي المناسب أو عدم توفر أرضيات آمنة في بعض المدارس قد يرفع من نسبة وقوع الإصابات، مما يجعل الأساتذة أكثر حذرًا وقلقًا أثناء تسيير الحصص، وهذا القلق قد يؤثر سلبيًا على سير الدرس، حيث قد يضطر الأساتذة إلى تجنب بعض الأنشطة الحركية التي يعتبرونها محفوفة بالمخاطر، حتى وإن كانت ضرورية لتنمية القدرات البدنية للتلاميذ.

الشكل رقم (08): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

7- هل يؤثر الجدول الزمني على الصحة الجسمية و الذهنية لديك؟

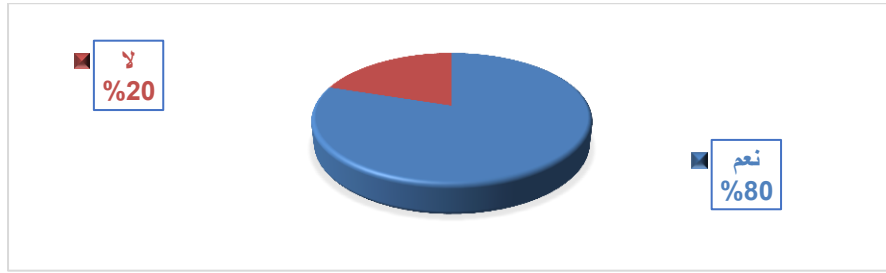
الجدول رقم (11): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.

مستوى الدلالة sig	درجة الحرية ddl	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
0,001	1	10,800	3,84	80,0	24	نعم
				20,0	6	لا
				100,0	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

يُظهر الجدول رقم (12) أن غالبية أفراد عينة الدراسة، بنسبة 80.0%، أجابوا بـ "نعم"، بينما 20.0% فقط أجابوا بـ "لا"، مما يشير إلى أن القضية المطروحة في هذا السؤال تشكل تحديًا حقيقيًا بالنسبة لمعظم أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (10.800)، وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.001)، مما يدل على أن هذا التفاوت في الإجابات ليس عشوائيًا، بل يعكس ظاهرة واضحة بين الأساتذة المستجوبين، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال العوامل المهنية والبيئية التي تؤثر على أداء الأساتذة داخل المؤسسات التربوية، فقد يكون السبب مرتبطًا بضغط العمل الكبير، ونقص الموارد والتجهيزات الضرورية، أو حتى غياب بيئة عمل داعمة تعزز من كفاءة الأداء، كما يمكن أن تؤثر طبيعة العلاقات المهنية مع الزملاء أو الإدارة في مستوى الشعور بالتحديات والصعوبات داخل الحصة الدراسية، وعليه، فإن هذه النتائج تبرز الحاجة إلى تطوير استراتيجيات تدعم أساتذة التربية والرياضة، سواء من خلال تحسين ظروف العمل، أو تعزيز التواصل الفعال داخل المؤسسات التربوية، أو حتى من خلال توفير برامج تكوينية تساعد على تجاوز الصعوبات التي يواجهونها، مما سينعكس إيجابيًا على جودة التعليم والأنشطة الرياضية المقدمة للتلاميذ.

الشكل رقم (09): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

8- هل تؤثر الضوضاء و الكلام لدى التلاميذ على حالتك الذهنية؟

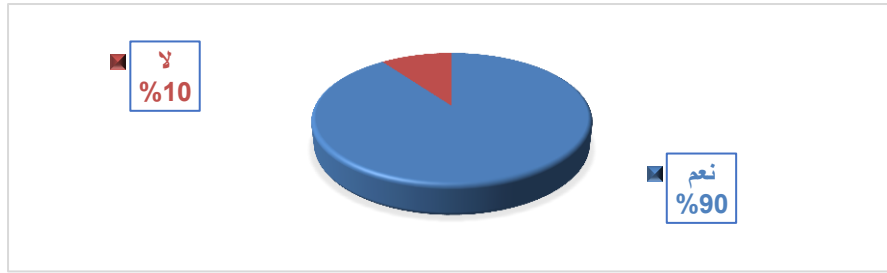
الجدول رقم (12): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	27	90,0	3,84	19,200	1	0,000
لا	3	10,0				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (13) إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة، بلغت 90.0%، أكدوا أن الضوضاء والكلام لدى التلاميذ تؤثر على حالتهم الذهنية، في حين أن 10.0% فقط أفادوا بعدم تأثرهم بهذه العوامل، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (19.200)، وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يدل على أن تأثير الضوضاء داخل القسم ليس مجرد ملاحظة فردية، بل يمثل ظاهرة واضحة يعاني منها معظم أساتذة التربية والرياضة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل، فقد تؤدي الضوضاء المستمرة داخل القسم إلى تشتيت انتباه الأساتذة، مما يجعلهم أقل قدرة على التركيز واتخاذ القرارات بسرعة أثناء الحصة، كما أن ارتفاع مستوى الضجيج قد يزيد من مستويات التوتر والضغط النفسي لديهم، خاصة إذا كان عدد التلاميذ في القسم كبيراً، بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي هذا الوضع إلى انخفاض جودة التواصل بين الأستاذ والتلاميذ، مما يعرقل سير الحصة ويؤثر على تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وعليه، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية البحث عن حلول فعالة للحد من الضوضاء داخل الأقسام، مثل تحسين استراتيجيات ضبط القسم، وتوعية التلاميذ بأهمية احترام النظام داخل الحصة، إضافة إلى توفير بيئة تعليمية مناسبة تساعد الأساتذة على تقديم دروسهم بأفضل طريقة ممكنة، دون التعرض لضغوط تؤثر على صحتهم الذهنية وأدائهم المهني.

الشكل رقم (10): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

### 9- هل تلجأ الى التعامل القاسي في تنظيم الحصة؟

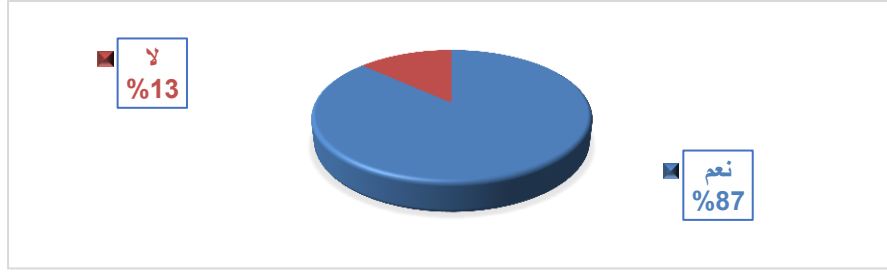
الجدول رقم (13): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	26	86,7	3,84	16,133	1	0,000
لا	4	13,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

توضح نتائج الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من أفراد العينة، بلغت 86.7%، أكدوا أنهم يلجؤون إلى التعامل القاسي في تنظيم الحصة، بينما أفاد 13.3% فقط بأنهم لا يعتمدون على هذا الأسلوب، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.133)، وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يشير إلى أن هذا الاتجاه ليس عشوائياً، بل هو سلوك شائع بين أغلب أساتذة التربية والرياضة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة عوامل، من أبرزها التحديات التي يواجهها الأساتذة أثناء تسيير الحصة، مثل كثرة عدد التلاميذ، ارتفاع مستوى الضوضاء، وصعوبة ضبط النظام داخل القسم، حيث قد يجد الأستاذ نفسه مضطراً لاستخدام أساليب أكثر صرامة للحفاظ على انضباط التلاميذ وضمان سير الحصة بفعالية، كما أن قلة توفر العتاد الرياضي والمساحات المناسبة قد يزيد من صعوبة التحكم في التلاميذ أثناء النشاطات الرياضية، مما يدفع بعض الأساتذة إلى تبني أساليب أكثر تشدداً في التعامل، ومع ذلك، فإن الاعتماد على التعامل القاسي قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ، مما قد يؤثر على دافعيتهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية، وعليه، فإن هذه النتائج تبرز الحاجة إلى تطوير استراتيجيات بديلة لضبط القسم، مثل استخدام تقنيات التحفيز الإيجابي، وتعزيز التواصل الفعال مع التلاميذ، إلى جانب تحسين الظروف المادية التي تضمن سير الحصة في بيئة منظمة دون الحاجة إلى اللجوء إلى القسوة في التعامل.

الشكل رقم (11): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

10- هل حالة الميدان تسبب لك ضغط بسبب الخوف من تعرض التلاميذ للإصابة سواء بسبب الانزلاق أو التعثر؟

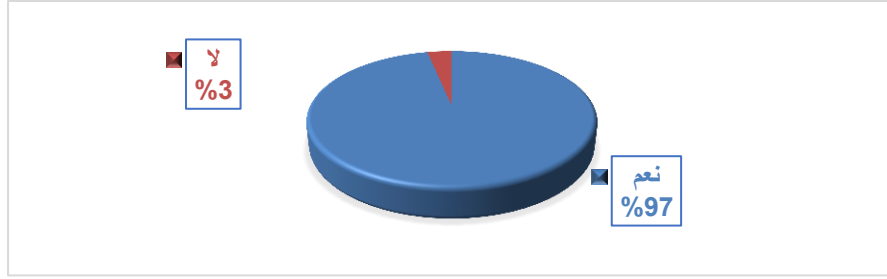
الجدول رقم (14): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	29	96,7	3,84	26,133	1	0,000
لا	1	3,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تكشف نتائج الجدول رقم (15) أن الغالبية العظمى من أفراد العينة، بنسبة 96.7%، يشعرون بالضغط بسبب خوفهم من تعرض التلاميذ للإصابة نتيجة لحالة الميدان، بينما أفاد 3.3% فقط بعدم مواجهتهم لهذا النوع من الضغوط، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (26.133)، وهي أعلى بكثير من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يؤكد أن حالة الميدان تعد مصدر قلق رئيسي لأساتذة التربية والرياضة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدة عوامل، أبرزها أن البنية التحتية غير الملائمة، مثل الأرضيات غير المستوية أو الزلقة، تشكل خطراً حقيقياً على سلامة التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث قد تؤدي حالات الانزلاق أو التعثر إلى إصابات جسدية قد تكون خطيرة، كما أن غياب الصيانة الدورية للملاعب المدرسية يزيد من احتمالية وقوع الحوادث، مما يجعل الأستاذ في حالة دائمة من التوتر والحرص المفرط أثناء الإشراف على الحصة، وهذا بدوره قد يؤثر على سير النشاط الرياضي ويحد من حرية التلاميذ في ممارسة التمارين بشكل طبيعي، كما أن هذا الضغط النفسي الذي يعاني منه الأساتذة قد ينعكس سلباً على أدائهم المهني، حيث يصبح التركيز الأساسي على تفادي الإصابات بدلاً من تحقيق الأهداف التربوية للحصة، وعليه، فإن هذه النتائج تبرز الحاجة إلى تحسين البنية التحتية للمؤسسات التربوية، وإجراء صيانة دورية لملاعب الرياضة.

الشكل رقم (12): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (10) للمحور الأول.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

### تحليل أسئلة المحور الثاني الخاص بالضغوطات الاجتماعية

1- هل تجد الدعم الكافي من أصدقائك و المحيط الاجتماعي؟

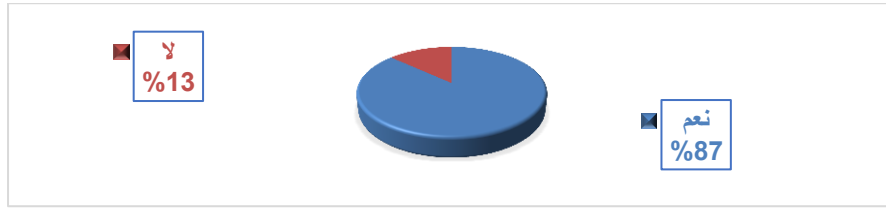
الجدول رقم (15): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	26	86,7	3,84	16,133	1	0,000
لا	4	13,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن 86.7% من أفراد العينة أكدوا أنهم يجدون الدعم الكافي من أصدقائهم والمحيط الاجتماعي، بينما أفاد 13.3% فقط بأنهم لا يحصلون على هذا الدعم، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية قوية، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (16.133)، وهي أعلى بكثير من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يدل على أن الشعور بالدعم الاجتماعي ليس أمرًا عشوائيًا، بل يمثل ظاهرة واضحة بين أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أهمية العلاقات الاجتماعية في توفير بيئة نفسية مريحة للأساتذة، حيث يلعب الأصدقاء والزملاء دورًا مهمًا في تخفيف الضغوط المهنية من خلال تبادل الخبرات والمساندة العاطفية، كما أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يساهم في تعزيز قدرة الأساتذة على مواجهة التحديات المهنية، مثل كثرة عدد التلاميذ، قلة الإمكانيات، وصعوبة ضبط النظام داخل القسم، مما يعزز لديهم الإحساس بالانتماء والرضا الوظيفي، ومع ذلك، فإن نسبة 13.3% من الأساتذة الذين أفادوا بعدم تلقيهم دعماً كافياً من محيطهم الاجتماعي تستدعي الاهتمام، حيث قد يعانون من مشكلات في التواصل الاجتماعي أو ضغوط مهنية أكبر تجعلهم يشعرون بالعزلة، مما قد يؤثر على أدائهم وسلوكهم المهني، وعليه، فإن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز بيئة عمل إيجابية داخل المؤسسات التربوية، وتشجيع التفاعل الاجتماعي بين الأساتذة، من خلال تنظيم لقاءات مهنية وأنشطة جماعية تعزز من روح التعاون والمساندة بينهم، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على جودة الأداء التربوي والنفسي للأساتذة.

الشكل رقم (13): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

2- هل تؤثر وظيفتك كمعلم على طريقة تعامل الآخرين معك في المجتمع؟

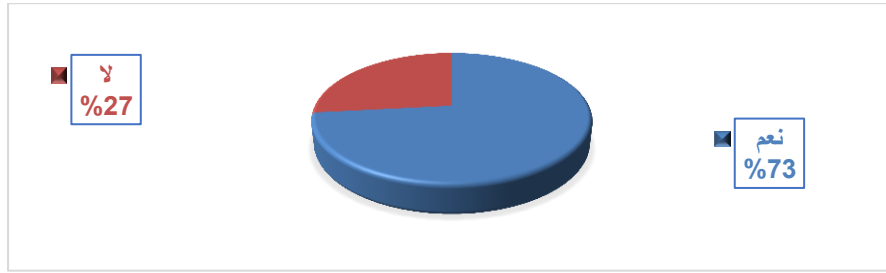
الجدول رقم (16): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	22	73,3	3,84	6,533	1	0,011
لا	8	26,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (17) إلى أن 73.3% من أفراد العينة يعتقدون أن وظيفتهم كمعلمين تؤثر على طريقة تعامل الآخرين معهم في المجتمع، بينما يرى 26.7% من المستجوبين أن وظيفتهم لا تؤثر على تعامل المحيطين بهم، وتظهر هذه النتائج دلالة إحصائية معتبرة، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.533)، وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.011)، مما يدل على أن التأثير الذي تتركه مهنة التدريس على العلاقات الاجتماعية للأساتذة ليس أمراً عرضياً بل يمثل ظاهرة لها أهمية إحصائية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء المكانة الاجتماعية التي يحظى بها المعلم في المجتمع، حيث يُنظر إليه كقدوة ومصدر للمعرفة والتوجيه، مما قد يفرض عليه معايير سلوكية معينة ويتوقع منه أن يتحلى بأخلاقيات عالية في مختلف مواقف الحياة اليومية، وقد يؤدي ذلك إلى تفاعل إيجابي من قبل المحيط الاجتماعي، حيث يُنظر إلى المعلم باحترام وتقدير، إلا أنه قد يفرض عليه أيضاً قيوداً اجتماعية، تجعله يشعر بأنه مراقب باستمرار في سلوكياته خارج بيئة العمل، ومن جهة أخرى، فإن نسبة 26.7% التي أفادت بعدم تأثر تعامل الآخرين بوظيفتهم تعكس اختلافات فردية في التجربة الاجتماعية للأساتذة، فقد يكون هؤلاء الأفراد أقل تأثراً بتوقعات المجتمع أو يتعاملون في بيئات اجتماعية أكثر انفتاحاً، وعليه، فإن هذه النتائج تبرز أهمية فهم البعد الاجتماعي لمهنة التدريس، حيث يمكن أن يكون التأثير إيجابياً في تعزيز مكانة المعلم ودوره المجتمعي، لكنه قد يشكل في بعض الحالات ضغطاً نفسياً واجتماعياً يستدعي مزيداً من الاهتمام والدعم لضمان توازن المعلم بين حياته المهنية والاجتماعية.

الشكل رقم (14): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

3- هل تشعر أن هناك نقص في الدعم الاجتماعي في مكان عملك؟

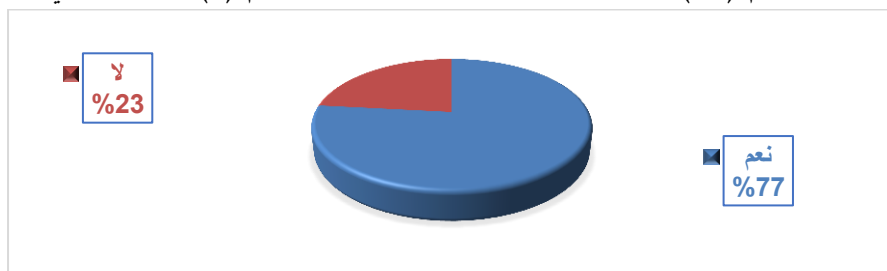
الجدول رقم (17): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	23	76,7	3,84	8,533	1	0,003
لا	7	23,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (18) إلى أن 76.7% من أفراد العينة يشعرون بوجود نقص في الدعم الاجتماعي داخل بيئة العمل، في حين أن 23.3% لا يواجهون هذا النقص، وتعكس هذه النتائج دلالة إحصائية معتبرة، حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (8.533)، وهي أعلى من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.003)، مما يدل على أن الشعور بعدم توفر الدعم الاجتماعي في مكان العمل ليس مسألة عشوائية، بل يمثل ظاهرة واضحة لدى غالبية الأساتذة المستجوبين، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الضغوط المهنية العالية التي يواجهها أساتذة التربية والرياضة، حيث قد يشعرون بالعزلة نتيجة لغياب التواصل الفعال مع الزملاء أو ضعف التقدير من قبل الإدارة، كما أن طبيعة العمل نفسها قد تفرض تحديات إضافية، مثل كثرة التلاميذ في القسم، نقص العتاد الرياضي، وغياب بيئة تعاون محفزة، مما يزيد من الشعور بالحاجة إلى دعم اجتماعي أكبر، ومن جهة أخرى، فإن نسبة 23.3% التي لا تشعر بنقص في الدعم الاجتماعي قد تكون مرتبطة بعوامل مختلفة، مثل اختلاف طبيعة العلاقات بين الأساتذة في بعض المؤسسات، أو تبني البعض استراتيجيات فردية للتكيف مع ضغوط العمل، وعليه، فإن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز الدعم الاجتماعي داخل المؤسسات التربوية من خلال تحسين قنوات التواصل بين الأساتذة والإدارة، وتوفير بيئة عمل أكثر تكاملاً تشجع على التفاعل الإيجابي والتعاون، مما قد يساهم في تخفيف الضغوط النفسية والمهنية، وتحسين جودة الأداء التعليمي للأساتذة.

الشكل رقم (15): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

4- هل يؤثر العمل على مايتعلق بأمورك الشخصية و النفسية؟

الجدول رقم (18): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.

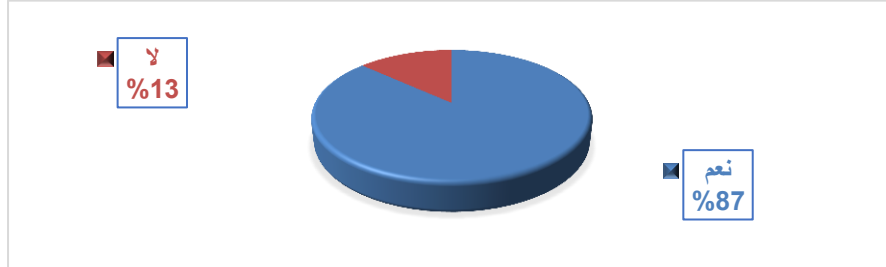
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	26	86,7	3,84	16,133	1	0,000
لا	4	13,3				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تكشف نتائج الجدول رقم (19) أن غالبية أساتذة التربية والرياضة في طور الابتدائي يشعرون بتأثير عملهم على جوانبهم الشخصية والنفسية، حيث أبدى 86.7% من أفراد العينة موافقتهم على هذا الطرح، بينما أفاد 13.3% بعدم تأثرهم بذلك، وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.133) وهي أعلى بكثير من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يعني أن هذه النتائج ذات دلالة إحصائية قوية ولا تعود إلى الصدفة، وتعكس هذه المعطيات مدى الضغوط التي يواجهها الأساتذة خلال عملهم اليومي، سواءً من حيث كثافة العمل، المسؤوليات الملقاة على عاتقهم، أو حتى التحديات المتعلقة بتفاعلهم مع التلاميذ والإدارة، فمن المحتمل أن هذه الضغوط تؤدي إلى استنزاف نفسي وانعكاسات على الحياة الشخصية، مثل الإرهاق الجسدي والعاطفي، نقص الوقت المخصص للحياة العائلية والاجتماعية، وحتى الشعور بالتوتر والقلق المستمر، ومن جهة أخرى، فإن نسبة 13.3% التي لم تشعر بتأثير العمل على حياتها الشخصية قد تكون مرتبطة بقدرة هؤلاء الأفراد على التكيف مع بيئة العمل، أو بامتلاكهم استراتيجيات فعالة لإدارة ضغوط الوظيفة، مثل مهارات تنظيم الوقت والفصل بين الحياة المهنية والشخصية، وعليه، فإن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية توفير بيئة عمل أكثر دعماً للأساتذة، من خلال تحسين ظروف العمل، تقليل الأعباء المهنية، وتعزيز الرفاه النفسي عبر استراتيجيات الدعم النفسي والاجتماعي، مما قد يساهم في الحد من

تأثيرات العمل السلبية على الجوانب الشخصية للأساتذة، وبالتالي رفع مستوى أدائهم المهني وتحقيق توازن صحي بين العمل والحياة.

الشكل رقم (16): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

5- هل تؤثر مشاكل العلاقات الاجتماعية على ادائك في العمل؟

الجدول رقم (19): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.

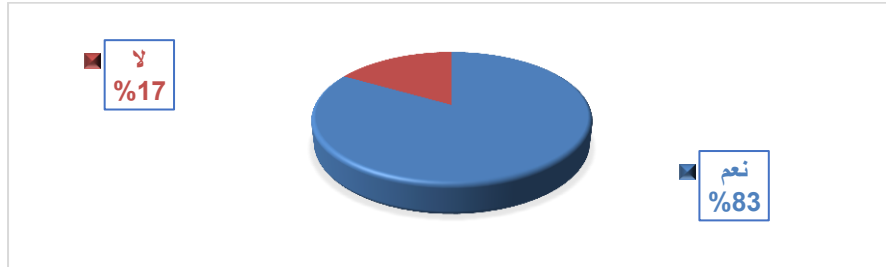
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	25	83,3	3,84	13,333	1	0,000
لا	5	16,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (20) إلى أن 83.3% من أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي يرون أن مشاكل العلاقات الاجتماعية تؤثر على أدائهم في العمل، بينما أفاد 16.7% بعدم تأثرهم بهذه العوامل، وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (13.333) وهي تفوق بشكل ملحوظ قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يعكس دلالة إحصائية قوية تؤكد وجود علاقة بين المشاكل الاجتماعية ومستوى الأداء الوظيفي، وتعكس هذه النتائج التأثير العميق للعلاقات الاجتماعية في بيئة العمل على الفاعلية المهنية للأساتذة، حيث إن التوترات والصراعات مع الزملاء أو الإدارة قد تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، انخفاض الدافعية، وصعوبة التركيز أثناء أداء المهام التعليمية، كما يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى خلق بيئة عمل غير مريحة، مما قد ينعكس سلباً على جودة التدريس والتفاعل مع التلاميذ، ومن جهة أخرى، فإن نسبة 16.7% التي لم تتأثر بمشاكل العلاقات الاجتماعية قد تكون مرتبطة بامتلاك هؤلاء الأفراد استراتيجيات فعالة لإدارة النزاعات، أو بقدرتهم على الفصل بين الحياة المهنية والعلاقات الشخصية، لذا فإن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية تعزيز ثقافة التعاون والتواصل الإيجابي بين الأساتذة داخل المؤسسات التعليمية، من خلال برامج

تدريبية تركز على إدارة الصراعات، تطوير مهارات الذكاء العاطفي، وتحسين بيئة العمل بشكل يعزز روح الفريق، فخلق بيئة اجتماعية داعمة قد يساهم في تخفيف الضغوطات النفسية، وتحسين جودة الأداء، مما ينعكس إيجاباً على مستوى التعليم والتفاعل داخل القسم.

الشكل رقم (17): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

#### 6- هل واجهتك مشاكل شخصية بسبب التلاميذ؟

الجدول رقم (20): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.

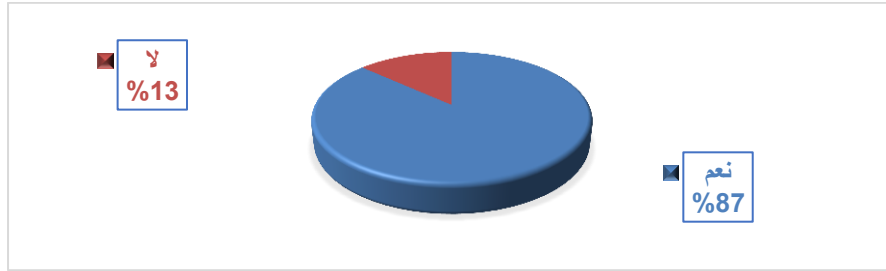
مستوى الدلالة sig	درجة الحرية ddl	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
0,000	1	16,133	3,84	86,7	26	نعم
				13,3	4	لا
				100,0	30	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (21) إلى أن 86.7% من أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي أفادوا بأنهم واجهوا مشاكل شخصية بسبب التلاميذ، في حين صرح 13.3% بعدم تعرضهم لهذا النوع من المشكلات، وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (16.133) وهي أعلى بكثير من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية قوية تدعم هذه النتائج، وتعكس هذه المعطيات أن التفاعل اليومي مع التلاميذ قد يتسبب في حدوث ضغوط نفسية أو تحديات شخصية للأساتذة، خاصة في ظل التعامل مع سلوكيات التلاميذ المختلفة، والتي قد تشمل قلة الانضباط، العناد، أو حتى تدخل أولياء الأمور في سير العملية التعليمية، ومن المحتمل أن تكون هذه المشكلات متعلقة أيضاً بضغط العمل الكبير، الذي قد يؤدي إلى استنزاف نفسي للأساتذة، خاصة إذا لم يكن هناك دعم كافٍ من الإدارة أو من الزملاء، كما أن بيئة

العمل والموارد المتاحة تلعب دورًا هامًا في تقليل هذه المشكلات، فمن خلال توفير استراتيجيات فعالة لإدارة سلوكيات التلاميذ، واعتماد سياسات واضحة للتعامل مع أولياء الأمور، يمكن للأساتذة الحد من المشكلات الشخصية الناجمة عن طبيعة وظيفتهم، وبالتالي تحسين تجربتهم المهنية وتقليل التوترات اليومية، ومن هنا تبرز أهمية توفير الدعم النفسي والمهني للأساتذة من خلال دورات تدريبية حول إدارة الصف، وتقنيات التعامل مع التحديات السلوكية للتلاميذ، مما يساهم في خلق بيئة تعليمية أكثر استقرارًا وأقل ضغطًا على المعلمين.

الشكل رقم (18): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

#### 7- هل واجهتك مشاكل مع أولياء أمور التلاميذ؟

الجدول رقم (21): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى دلالة sig
نعم	23	76,7	3,84	8,533	1	0,003
لا	7	23,3				
المجموع	30	100,0				

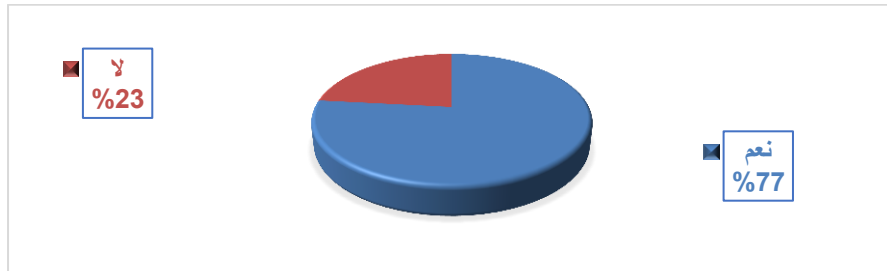
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (22) إلى أن 76.7% من أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي أفادوا بأنهم واجهوا مشاكل مع أولياء أمور التلاميذ، في حين صرح 23.3% بعدم تعرضهم لهذا النوع من المشكلات. وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (8.533) وهي أعلى من كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.003)، مما يدل على وجود دلالة إحصائية تشير إلى أن المشكلات مع أولياء الأمور ظاهرة شائعة بين أفراد العينة.

تعكس هذه النتائج التحديات التي يواجهها المعلمون عند التعامل مع أولياء الأمور، والتي قد تشمل التدخل المفرط في العملية التعليمية، سوء الفهم حول طبيعة المناهج أو طرق التقويم، أو حتى الاختلافات في وجهات النظر حول أساليب التربية والتوجيه. كما أن

بعض الأولياء قد يطالبون بامتيازات خاصة لأبنائهم أو يبدون اعتراضات على الإجراءات التأديبية، مما يضع المعلم في موقف صعب قد يؤثر على أدائه المهني. لحل هذه الإشكالات، من الضروري تعزيز قنوات التواصل بين المعلمين وأولياء الأمور من خلال لقاءات دورية، وورشات توعوية تشرح دور كل طرف في دعم المسار التعليمي للتلميذ. كما أن وجود سياسات واضحة للتعامل مع شكاوى الأولياء، إلى جانب دعم الإدارة للمعلمين في مثل هذه الحالات، قد يساهم في تقليل هذه المشكلات وتحقيق بيئة تعليمية أكثر استقراراً.

الشكل رقم (19): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

#### 8- هل تفصل بين حياتك المهنية و حياتك الاجتماعية؟

الجدول رقم (22): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	22	73,3	3,84	6,533	1	0,011
لا	8	26,7				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

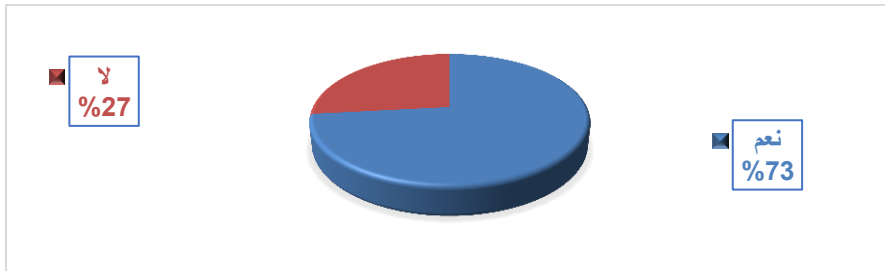
تشير نتائج الجدول رقم (23) إلى أن 73.3% من أساتذة التربية والرياضة في الطور الابتدائي أفادوا بأنهم يفصلون بين حياتهم المهنية وحياتهم الاجتماعية، بينما صرح 26.7% بعدم قدرتهم على تحقيق هذا الفصل. وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.533) وهي أعلى من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.011)، مما يدل على وجود دلالة إحصائية تشير إلى أن الغالبية من أفراد العينة يسعون إلى تحقيق توازن بين حياتهم المهنية والشخصية.

تعكس هذه النتائج إدراك الأساتذة لأهمية التوازن بين العمل والحياة الشخصية، حيث أن الفصل بينهما يساعد في الحد من الضغوط المهنية، ويحافظ على الصحة النفسية والاجتماعية للمعلم. ومع ذلك، لا يزال هناك نسبة غير قليلة تجد صعوبة في تحقيق هذا

التوازن، ربما بسبب متطلبات العمل، أو التأثيرات العاطفية الناتجة عن التعامل مع التلاميذ وأولياءهم، أو حتى بسبب طبيعة المجتمع الذي قد يرى في المعلم قدوة داخل وخارج بيئة العمل.

لتحقيق توازن أفضل، قد يكون من المفيد للمعلمين تبني استراتيجيات مثل تحديد أوقات محددة للراحة بعيداً عن ضغوط العمل، وممارسة أنشطة تساعد على الاسترخاء، إضافة إلى تطوير مهارات إدارة الوقت وتنظيم الأولويات. كما يمكن للإدارة المدرسية المساهمة في دعم هذا التوازن من خلال تقليل الأعباء الإدارية غير الضرورية وتوفير بيئة عمل مرنة.

الشكل رقم (20): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

9- هل لديك القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجهك؟

الجدول رقم (23): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.

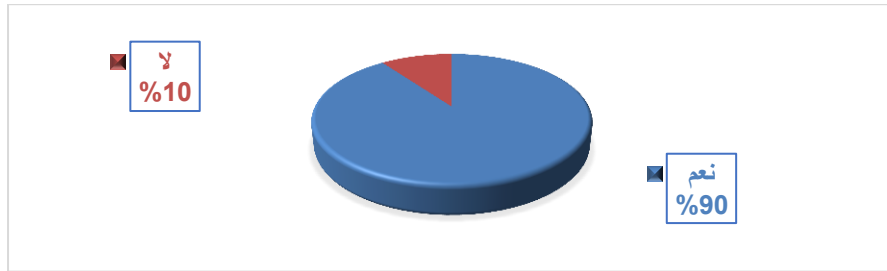
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	ك <sup>2</sup> ا	ك <sup>2</sup> ب	درجة الحرية ddl	مستوى الدلالة sig
نعم	27	90,0	3,84	19,200	1	0,000
لا	3	10,0				
المجموع	30	100,0				

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

تشير نتائج الجدول رقم (24) إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة، بلغت 90.0%، قد أجابوا بالإيجاب على السؤال المطروح، مما يعكس توجهاً واضحاً بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي نحو هذه الظاهرة، بينما عبرت نسبة أقل، بلغت 10.0%، عن عدم مواجهتها لهذه المسألة، وهو ما يبرز تفاوتاً في التجربة المهنية بين الأساتذة، ومن خلال تحليل قيمة ك<sup>2</sup>ا المحسوبة (19.200) التي جاءت مرتفعة بشكل ملحوظ مقارنة بـ ك<sup>2</sup>ا الجدولة (3.84) عند درجة حرية واحدة (ddl = 1) ومستوى دلالة (sig = 0.000)، فإن هذه النتيجة تعكس دلالة إحصائية قوية، تؤكد أن هناك إجماعاً واضحاً بين أفراد العينة على طبيعة هذه المسألة وأهميتها في السياق المهني، ومن ناحية أخرى، فإن

هذه النتائج قد تعكس تحديات حقيقية يواجهها الأساتذة في بيئة عملهم، مما قد يكون له تأثيرات مباشرة على جودة الأداء المهني، والرضا الوظيفي، وحتى الصحة النفسية للأساتذة، لا سيما أن بيئة العمل في المجال التربوي والتعليمي تتطلب تفاعلاً مستمراً مع عدة أطراف، بما في ذلك التلاميذ، أولياء الأمور، وزملاء العمل، وهو ما قد يزيد من الضغوطات المهنية والاجتماعية التي تواجههم، وعليه، فإن هذه النتائج تستدعي النظر في وضع استراتيجيات داعمة تساعد في الحد من هذه التحديات، سواء من خلال تحسين بيئة العمل، أو تعزيز سبل الدعم الاجتماعي والمهني، أو تطوير برامج تدريبية تهدف إلى تمكين الأساتذة من التعامل مع مثل هذه المواقف بطريقة أكثر فعالية، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الوظيفي وعلى المناخ التربوي ككل.

الشكل رقم (21): يمثل أجوبة عينة الدراسة عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني.



المصدر: بالإعتماد على برنامج EXCEL

## - مناقشة النتائج بالفرضيات :

### \* مناقشة الفرضية الفرعية الأولى :

جاءت الفرضية الأولى على النحو التالي: "يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي ضغوط مهنية"

من أجل التحقق من صحة الفرضية قصد قبولها أو رفضها، أثبتت النتائج المستخلصة من الجداول (05) الى (14) وما أظهرته الأشكال البيانية من (03) الى (12)، وبعد استقرائنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد العينة يمكن القول أن الأستاذ يواجه ضغوطات مهنية أثناء تدريسه وداخل مجتمع عمله في الطور الابتدائي، وعلى ضوء ما سبق يتبين أن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت صحتها. و هذا ماستفق مع دراسة "فاطمة الزهراء أمينة (2021)" أن الأستاذ يواجه ضغوطات مهنية

### \*مناقشة الفرضية الفرعية الثانية :

جاءت الفرضية الأولى على النحو التالي: " يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة للطور الابتدائي ضغوط اجتماعية"

من أجل التحقق من صحة الفرضية قصد قبولها أو رفضها ، أثبتت النتائج المستخلصة من الجداول (15) الى (23) وما أظهرته الأشكال البيانية من (13) الى (21) ، وبعد استقرائنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد العينة يمكن القول أن الأستاذ يواجه ضغوطات اجتماعية أثناء تدريسه في الطور الابتدائي ، وعلى ضوء ما سبق يتبين أن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت صحتها. وهذا مايتفق مع دراسة "عريب فتحي وزياد محمد (2022)" بأن الأستاذ يواجه ضغوط اجتماعية .

### - مناقشة الفرضية الرئيسية :

جاءت الفرضية العامة على النحو التالي " يواجه أستاذ التربية البدنية و الرياضة ضغوطا مختلفة تؤثر في عمله و حالته"

و من أجل التحقق من صحة الفرضية قصد قبولها أو رفضها ، أثبتت النتائج المستخلصة من الجداول من (05) الى (23) و ما أظهرته الأشكال البيانية من (03) الى (21). و من خلال تحليلنا لهذه النتائج يمكن القول أن محيط الأستاذ يتسبب في جعله يواجه ضغوطا مهنية و اجتماعية مختلفة مما يؤثر على انتاجيته و فاعليته و هذا ما يتفق مع دراسة "رضوان شرون (2023) و"دراسة عريب فتحي و زياد محمد (2022)"

### - الاستنتاجات العامة :

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاستبيان وفقا لاهداف البحث و فرضياته توصل الطالبان الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- اتضح ان أغلب الضغوط التي يواجهها الأساتذة سببها صغر سن التلاميذ و فرط حركتهم.

- حالة المرافق البيداغوجية تسبب ضغط بسبب ارتفاع احتمالية الاصابة

-كثافة الفصول الدراسية

-عدم التوازن بين الحياة الشخصية و الحياة المهنية

- محدودية فرص التطوير المهني

- المشكلات السلوكية للتلاميذ و تزايدها بكثرة في السنوات الأخيرة

- التدخل المستمر في طريقة تدريس الأستاذ سواء من طرف الأولياء أو الادارة يضعه تحت ضغط

- يواجه الاستاذ صعوبات بسبب قلة الامكانيات المالية مما ينقص من انتاجيته نظرا لغياب التحفيز.

### - اقتراحات و توصيات :

بعد الاطلاع على بعض مسببات الضغوط للأساتذة التي تؤثر عليهم و على حصصهم توصل الطالبان الباحثان الى بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعد في التقليل من هذه الضغوط و تساهم في تحسين عملية تدريس مادة التربية البدنية و الرياضة.

-ضرورة التأكد من ترميم و صيانة المرافق داخل المؤسسة التربوية

- توفير المستلزمات الاساسية من حيث الكرات و الأطواق و الشبكات...

- تبسيط الاجرائات الادارية

- تخصيص مساعدين للمعلمين في المدارس التي تعاني من اكتضااض في التلاميذ

- منح جائزة المعلم المتميز سنويا مع دعم مالي وشهادة تقدير كتحفيز

-ضرورة الاهتمام بحصة التربية البدنية و الرياضة و النظر اليها كمادة أساسية

-تقديم حوافز للأساتذة لتحسين فاعليتهم الانتاجية

-فصل الأساتذة لحياتهم الشخصية و المهنية

كما يوصي الطالبان الباحثان الطلبة المستقبليين بالتوصيات التالية :

-التوسع أكثر في موضوع البحث.

-اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة.

-محاولة اظهار الضغوطات من وجهات نظر أشخاص اخرين غير أساتذة الطور الابتدائي.

### -الخاتمة العامة :

يواجه اساتذة التربية البدنية و الرياضة في الجزائر تحديات متعددة تؤثر على أدائهم المهني و جودة العملية التعليمية تتبع هذه الضغوطات من عوامل تنظيمية ،مثل نقص التجهيزات و البنية التحتية غير الملائمة، و من عوامل بشرية كالكتافة الطلابية و عدم كفاية التكوين المستمر ، كما تلعب الضغوط النفسية و الاجتماعية مثل تدني الاعتراف بقيمة المادة و ضغوط أولياء الأمور و كون هذه مادة جديدة في الطور الابتدائي يزيد من أعباء المعلمين.

على الرغم من هذه التحديات يبذل المعلمون و الأساتذة جهودا كبيرة لتجاوز هذه الصعوبات و تقديم تعليم جيد لتلاميذهم، مما يستدعي ضرورة تدخل الجهات المعنية لتحسين ظروف العمل عبر توفير الامكانيات المادية و تعزيز التكوين البيداغوجي، و ادراج سياسات تربوية تعترف بأهمية التربية البدنية في التنمية الشاملة للطفل. كما يوصى باجراء مزيد من الدراسات للكشف عن استراتيجيات فعالة للتخفيف من هذه الضغوطات.

في النهاية، يبقى الاهتمام بمعلمي التربية البدنية و الرياضية انعكاسا لاهتمام المجتمع بصحة أبنائه و تربيتهم المتوازنة مما يتطلب تضافر الجهود لضمان بيئة تعليمية محفزة و مناسبة لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

## المصادر و الراجع باللغة العربية:

- العساف، صالح (2020). التغيرات العالمية وتأثيرها على المؤسسات. دار الفكر.
- الجهني، عبدالله (2021). تحديات العولمة في التعليم. مجلة التربية.
- وزارة التربية (2022). الدليل التربوي للمعلمين. المطبعة الرسمية.
- الزبيدي، خالد (2020). الضغوط المهنية للمعلمين. مركز البحوث التربوية
- وزارة التربية والتعليم. (2022). الإستراتيجية الوطنية للتربية البدنية. المطبعة الرسمية.
- منظمة اليونسكو. (2021). دور التربية البدنية في التنمية الشاملة. تقرير عالمي.
- الناصر، أحمد. (2020). سيكولوجية الطفولة وخصائص النمو. دار الفكر العربي.
- الجبوري، ليلي. (2019). بناء الشخصية في المراحل العمرية المبكرة. مجلة العلوم التربوية.
- المركز الوطني للبحوث التربوية. (2023). دراسة ميدانية عن تحديات معلمي التربية البدنية.
- مجمع اللغة العربية بالقاهرة. (2004). (المعجم الوسيط. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- عبد الدائم، عبد الله. (1990). (مقدمة في التربية. بيروت: دار العلم للملايين
- وزارة التعليم السعودية. (2020). (الدليل الإجرائي للمعلم. الرياض: وزارة التعليم
- المعجم الرياضي. (2010). (المعجم الشامل للتربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي

-السيد، أحمد. (2015). (أصول التربية البدنية والرياضة .الرياض: دار الزهراء للنشر

-وزارة التربية والتعليم. (2021). (الدليل التنفيذي لمعلمي التربية البدنية

-معجم التربية والتعليم. (2018). (المعجم التربوي الشامل .الجزائر: دار الهدى للنشر.

-وزارة التربية الوطنية الجزائرية. (2020). (الإطار المنهجي للتعليم الابتدائي

-بوزيد، محمد. (2019). (منهجية التدريس في الطور الابتدائي .الجزائر: دار المعرفة

-معجم علم النفس. (2017). (المعجم الموسوعي في علم النفس والطب النفسي . بيروت: دار النهضة العربية

-العنزي، خالد. (2020). (الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها .الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر

-عبد الله أبو زيد (2005) اساسيات علم الاجتماع .الرياض: مكتبة لبنان ناشرون

- راجح، أ.ع. (2019) الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها القاهرة: دار الفكر العربي.

-موقع النجاح. (2023)، 15 مارس .(كيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية وتحسين الصحة النفسية .تم الاسترداد من

- أحمد عزت. (2001). الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها .القاهرة: دار الفكر العربي

- وزارة التربية الوطنية. (2023). دليل معلم التربية البدنية.

- اليونسكو. (2021). إطار عمل عالمي للتربية البدنية.

- عبد الله، خالد. (2022). فاعلية التربية البدنية في تنمية القيم .دار المعارف.

- المركز الوطني للإحصاء. (2023). تقرير البنية التحتية للمدارس الابتدائية.

- ويلت و جيمس(2017) اساسيات الابحاث الاجتماعية و الانسانية و المقدمة للبحث العلمي. الرياض: مكتبة العبيكان
- صفوت فرج، القياس النفسي، مكتبة أنجلو المصرية، الطبعة السادسة، القاهرة، مصر، (2007).
- مصطفى طويطي،(2018) التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان ، دار النشر الجامعي ،تلمسان، الجزائر.
- حسين و فاطمة محمود(2014) اخلاقيات البحث العلمي و تكنولوجيا المعلومات. مجلة عبد الرحمن نورة بنت عبد الرحمن .
- اخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين باهر (2000) . طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية . القاهرة:مركز الكتاب و النشر.
- رضوان شرون و نصير فنوش و عادل بزيو (2023) "انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة"
- عريب فتحي و بن زيادة محمد عبد الهادي (2022) " واقع الضغوطات المهنية و الاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية و الرياضة للطور الثانوي".
- جاري مراد و بعوش خالد (2019). "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة في الوسط المدرسي" جامعة بسكرة.
- لمتيوي فاطمة الزهرة ايمان و كنزة دردون (2021). " الصغوط المهنية و الاجتماعية و تأثيرها على الأداء البيداغوجي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة" جامعة شلف

### المصادر و المراجع ( باللغة الانجليزية):

-Alsaf, Saleh (2020). Les changements globaux et leur impact sur les organisations. Dar Al Fikr.

- Al-Jehni, Abdullah (2021). Les défis de la mondialisation dans l'éducation. Journal of Education.
- Ministère de l'éducation (2022). Guide pédagogique pour les enseignants. Official Press.
- Zubaidi, Khalid (2020). Pressions professionnelles pour les enseignants. Centre de recherche en éducation
- Ministère de l'éducation. (2022). Stratégie nationale pour l'éducation physique. Presse officielle.
- UNESCO. (2021). Le rôle de l'éducation physique dans le développement inclusif. Rapport mondial.
- Nasser, Ahmed. (2020). Psychologie de l'enfance et caractéristiques du développement. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Jabouri, Laila. (2019). La construction de la personnalité dans les premiers stades de la vie. Journal of Educational Sciences.
- Centre national de recherche en éducation. (2023). Une étude de terrain sur les défis des professeurs d'éducation physique.
- Académie de la langue arabe au Caire. (2004). Lexique intermédiaire. Le Caire : Al-Shorouk International Library.
- Abdul Daim, Abdullah. (1990). Introduction à l'éducation. Beyrouth : Dar Al-Alam pour les millions.
- Ministère saoudien de l'éducation. (2020). Guide de procédure pour l'enseignant. Riyad : Ministère de l'éducation

- Dictionnaire mathématique. (2010). Le dictionnaire complet de l'éducation physique et du sport. Le Caire : Dar Al-Fikr Al-Arabi
- Sayed, Ahmed. (2015). Principes fondamentaux de l'éducation physique et des sports. Riyadh : Éditions Dar Al-Zahraa
- Ministère de l'éducation. (2021). Guide exécutif pour les professeurs d'éducation physique
- Lexique de l'éducation. (2018). Dictionnaire complet de l'éducation. Algérie : Maison d'édition Alhuda.
- Ministère algérien de l'éducation nationale. (2020). Cadre méthodologique de l'enseignement primaire
- Bouzid, Mohamed. (2019). Méthodologie de l'enseignement dans le cycle primaire. Algérie : Dar Al Maarifa
- Dictionnaire de psychologie. (2017). Dictionnaire encyclopédique de la psychologie et de la psychiatrie. Beyrouth : Maison de la Renaissance arabe.
- Anzi, Khalid. (2020). Les pressions psychologiques et les méthodes pour y faire face. Riyadh : King Saud University Publishing House.
- Abdullah Abu Zeid (2005) Fundamentals of Sociology, Riyadh : Lebanon Library Publishers.
- Rajeh, A. A. (2019) Psychological pressures and how to deal with them Le Caire : Dar Al-Fekr Al-Arabi.

-Site web d'Al-Najah. (2023, 15 mars). Comment gérer les pressions sociales et améliorer la santé mentale. Tiré de

- Ahmed Ezzat. (2001). Les pressions psychologiques et comment y faire face. Le Caire : Dar Al-Fikr Al-Arabi

- Ministère de l'éducation nationale. (2023). Guide du professeur d'éducation physique.

- UNESCO. (2021). Un cadre mondial pour l'éducation physique.

- Abdullah, Khalid. (2022). L'efficacité de l'éducation physique dans le développement des valeurs. Dar Al Maarif.

- Centre national des statistiques. (2023). Rapport sur l'infrastructure des écoles primaires.

-Wilt et James (2017) Fundamentals of social and humanities research and introduction to scientific research. Riyadh : Librairie Obeikan.

- Safwat Farag, Psychometrics, Anglo Egyptian Library, 6e édition, Le Caire, Égypte, (2007).

- Mustafa Touiti, (2018) Statistical analysis of questionnaire data, University Publishing House, Tlemcen, Algérie.

-Hussein et Fatima Mahmoud (2014) Éthique de la recherche scientifique et des technologies de

l'information. Abdul Rahman Noura bint Abdul Rahman Journal.

-Ikhlas Mohammed Abdul Hafeez et Mustafa Hussein Baher (2000). Méthodes de recherche scientifique et analyse statistique dans les domaines de l'éducation, de la psychologie et des mathématiques. Le Caire : Book and Publishing Centre.

- Radwan Cheroun, Nasir Fannoush et Adel Bzio (2023) "Le reflet des pressions professionnelles sur la compatibilité professionnelle chez les professeurs d'éducation physique et sportive"

- Areeb Fathi et Ben Ziadé Mohamed Abdelhadi (2022) "La réalité des pressions professionnelles et sociales vécues par les enseignants d'éducation physique et sportive au niveau secondaire".

- Jari Mourad et Baouch Khaled (2019). " Sources de stress professionnel chez les enseignants d'éducation physique et sportive en milieu scolaire " Université de Biskra.

- Lamtioui Fatima Zahra Iman et Kenza Dardoun (2021). "Les pressions professionnelles et sociales et leur impact sur la performance pédagogique des enseignants d'éducation physique et sportive" Université de Chlef.

## الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

-معهد التربية البدنية و الرياضة-

### استمارة استبيان موجهة لبعض أساتذة التعليم الابتدائي بولاية غليزان :

الأستاذ الفاضل تحية طيبة و بعد

في اطار التحضير لانجاز مذكرة ليسانس نظام "ل.م.د" في ميدان العلوم و تقنيات الأنشطة الرياضية تحت عنوان "الضغوطات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطور الابتدائي" نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الاستبائية التي نستخدمها كأداة للقياس ، لذا نرجو من حضرتكم الاجابة على أسئلتها بكل صدق و موضوعية حتى نكون في حدود الأمانة العلمية، كما نعلمكم أنه لا توجد اجابات صحيحة أو أخرى خاطئة بقدر مايهمنا رأيكم الشخصي، و كل ما ستدلون به لا يستعمل الا لانجاز هذا البحث، ولهذا نطلب منكم وضع علامة (x) أمام الاجابة المناسبة.

تقبلو منا فائق الاحترام و التقدير.

اعداد الطالبان :

- قريفي حاج محمد

- بن عريبي محمد رضا

تحت اشراف :

- أ. شرارة العالية

السنة الجامعية: 2025/2024

### معلومات حول الأستاذ :

اسم و لقب الأستاذ : الشهادة المتحصل عليها :

اسم المدرسة الموظف بها :

السن :

الخبرة : الجنس :

الرقم	العبارات	الرأي
المحور الأول	<b>محور الضغوطات المهنية</b>	نعم لا
1	هل كثرة التلاميذ في القسم تؤثر بشكل سلبي على الحصاة ؟	
2	هل قلة توفر العتاد الرياضي يصعب عليك تسيير الحصاة ؟	
3	هل أنت راض عن المقابل المالي الذي تتقاضاه ؟	
4	هل تواجهك مشاكل و خلافات مع زملائك في العمل ؟	
5	هل واجهتك مشاكل عند التعامل مع الادارة ؟	
6	هل صغر سن التلاميذ يجعلك تخاف من تعرضهم للاصابة ؟	
7	هل يؤثر الجدول الزمني على الصحة الجسمية و الذهنية لديك ؟	
8	هل تؤثر الضوضاء و الكلام لدى التلاميذ على حالتك الذهنية ؟	
9	هل تلجأ الى التعامل القاسي في تنظيم الحصاة ؟	
10	هل حالة الميدان تسبب لك ضغط بسبب الخوف من تعرض التلاميذ للاصابة سواء بسبب الانزلاق أو التعثر.؟	

المحور الثاني	محور الضغوطات الاجتماعية	نعم	لا
1	هل تجد الدعم الكافي من أصدقائك و المحيط الاجتماعي ؟		
2	هل تؤثر وظيفتك كمعلم على طريقة تعامل الاخرين معك في المجتمع ؟		
3	هل تشعر أن هناك نقص في الدعم الاجتماعي في مكان عملك ؟		
4	هل يؤثر العمل على مايتعلق بأمورك الشخصية و النفسية ؟		
5	هل تؤثر مشاكل العلاقات الاجتماعية على ادائك في العمل ؟		
6	هل واجهتك مشاكل شخصية بسبب التلاميذ ؟		
7	هل واجهتك مشاكل مع أولياء أمور التلاميذ ؟		
8	هل تفصل بين حياتك المهنية و حياتك الاجتماعية ؟		
9	هل لديك القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجهك ؟		

التوقيع :

مستغانم: 2024/11 /19

قسم : التربية البدنية والرياضية  
لرقة: 185 / ا ق ت ب ر / 2024/11/

الى السيد (ة): مدير مديرية التربية  
ولاية غليزان

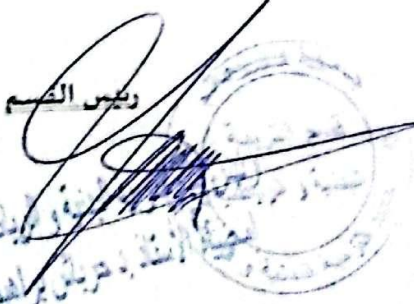
الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم  
المحترمة تسهيل مهمة الطالبان الاتية أسماؤهم والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة  
للسنة الجامعية 2025-2024 :

الطالب (ة) الأول (ة): قريفي حاح محمد المراد (ة) بتاريخ: 2003/09/25 : ب: سيدي محمد بن علي  
الطالب (ة) الثاني (ة): بن عربي محمد رضا المراد (ة) بتاريخ: 2003/01/04 : ب: مازونة .

وذلك للاتصال ببعض المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية غليزان .

تقبلوا منا سيدي فانق التقدير والاحترام.

  
رئيس القسم

الموافقة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس  
معهد التربية البدنية والرياضة

شهادة التحكيم

(صقل المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبين : قريفي حاج محمد و بن عريبي محمد رضا المسجلين في السنة الثالثة ليسانس لسنة 2025/2024 قد حكما أداة بحثهما المتمثلة في استمارة الأسئلة (استبيان) لغرض انجاز بحثهما تحت عنوان "الضغوطات التي يواجهها أستاذ التربية البدنية و الرياضة في الطور الابتدائي" و الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص : تربية و علم الحركة

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
هازيغ، هشام	دكتوراه	مستغانم	
عجدة بن زهير	"	"	
دعوه العري	دكتوراه	مستغانم	

