



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان:

مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية
على مستوى الطورين المتوسط و الثانوي

- دراسة ميدانية أجريت على اساتذة التربية البدنية و الرياضية بولاية معسكر
و مستغانم على مستوى الطور المتوسط و الثانوي -

تحت اشراف:

د . خالد وليد

من إعداد الطالبان:

- عباس مجمد

- قنون سليم

السنة الدراسية 2024-2025

الإهداء

- الحمد والشكر لله على توفيقه
- إلى من حملتني وهنا على ومن إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها
- إلى من رعايني حتى صرت يا فعا إلى أبي العزيز أطال الله في عمره
- إلى إخوتي و أخواتي الكرام
- إلى من علمني حرفا إلى أساتذتي الأفاضل في كل مراحل التعليم

تقديرا و عرفانا

- إلى جميع أساتذة و عمال معهد التربية و البدنية و الرياضية جامعة

مستغانم

- إلى جميع الأصدقاء و إلى كل من ساهم من قريب او بعيد او في

انجاز هذا العمل المتواضع

كلمة شكر

جاء في الأثر: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" أخرج الترمذي عن أبي هريرة،
باب (فضل طلبة العلم). رقم الحديث: 5/2646:28. وعبره أحمد الله الذي وفقنا

لإتمام هذا العمل المتواضع وأسأله أن يتقبل منا.

كما أتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور خالد وليد الذي
شملنا بنصائحه وإرشاداته والتي أثارها لنا الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع.
كما نتوجه بالشكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم
الذين استخروهم و لم يبخلوا علي.

و إلى الإخوة الأفاضل ، حمودة ، منصور ، شمس الدين ، ريان ، أحمد

إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر ، مستغانم على

تعاونهم.

أقول شكرا جزيلاً لكم

ملخص البحث بالعربية:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات الضغط لدى معلمي التربية البدنية في المرحلتين المتوسطة والثانوية في ولايتي مستغانم ومعسكر. وقد أجريت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والمقارن مع عينة مكونة من 50 أستاذا في التعليم المتوسط و35 أستاذا في التعليم الثانوي. وقد تم اعتماد الاستبيان في البحث كأداة لجمع البيانات حول ضغوط العمل المهنية لدى الأساتذة. وبعد معالجة البيانات عن طريق برنامج توصلنا إلى أن مستوى الضغوط التي تأتي من التلاميذ، الإدارة، الأساتذة الزملاء، مفتش المادة، الوسائل والمنشآت الرياضية وأيضا من أولياء أمور التلاميذ متوسطة. ويعاني أساتذة التعليم المتوسط من ضغوطات أكثر من أساتذة التعليم الثانوي، على الرغم من عدم وجود فرق بين أساتذة ولايتي مستغانم ومعسكر من حيث الضغوطات. بالإضافة إلى ذلك، فقد تباينت مستويات الضغط النفسي حسب خبرة المعلمين.

Abstract:

The study aimed to determine the stress levels of physical education teachers at the middle and secondary levels in Mostaganem and Mascara. The study was conducted using a descriptive and comparative survey method with a sample of 50 teachers in middle school and 35 teachers in secondary school. The questionnaire was adopted in the research as a tool for collecting data on professional

work pressures among teachers. After processing the data through SPSS program, we found that the level of pressure that comes from the pupils, the administration, fellow teachers, the subject inspector, sports facilities, and also from the parents of the pupils is average. Middle school teachers suffer from more pressure than secondary school teachers, although there is no difference between teachers in Mostaganem and Mascara in terms of pressure. In addition, levels of psychological stress varied depending on the teachers' experience.

Résumé:

L'étude visait à déterminer les niveaux de stress des enseignants d'éducation physique aux niveaux moyen et secondaire en Mostaganem et Mascara. L'étude a été menée en utilisant une méthode d'enquête descriptive et comparative avec un échantillon de 50 enseignants dans l'enseignement moyen et 35 enseignants dans l'enseignement secondaire. Le questionnaire a été adopté dans la recherche comme un outil pour collecter des données sur les pressions professionnelles au travail parmi les enseignants. Après avoir traité les données à l'aide d'un programme SPSS , nous avons constaté que le niveau de pression provenant des élèves, de l'administration, des

collègues enseignants, de l'inspecteur de matières, des outils et l'installations sportives, ainsi que des parents des élèves est moyen. Les enseignants de l'enseignement moyen souffrent plus de pression que ceux de l'enseignement secondaire, bien qu'il n'y ait pas de différence entre les enseignants de Mostaganem et de Mascara en termes de pression. De plus, les niveaux de stress psychologique variaient en fonction de l'expérience des enseignant

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	كلمة شكر
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
	الملخص باللغة الفرنسية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
1	المقدمة
2	1-مشكلة البحث
3	2-فرضيات الدراسة
4	3-أهمية الدراسة
5	4-اهداف الدراسة
5	5-التعريف بمصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة و المشابهة
9	7-التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول الضغوط المهنية	
12	تمهيد
12	1-1- مفهوم الضغط و طبيعته
13	1-2- كيف ينظر الى الضغوط
14	1-3- تعريف ضغوط العمل
14	1-4- نظريات المفسرة للضغوط
19	1-5- الأسباب الفعالة للضغط النفسي
20	1-6- ابعاد الضغط النفسي
20	1-7- العوامل المسببة للضغوط
23	1-8- الشخصية و الضغوط
24	1-9- علاقة الشخصية بالضغوط
25	1-10- مصادر و الضغوط النفسية في العمل
25	1-11- كيف تتكون الضغوط
26	1-12- العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط
26	1-13- أنواع الضغوط
27	1-14- طرق قياس الضغط النفسي
29	خلاصة الفصل
الفصل الثاني أستاذ التربية البدنية و الرياضية	

31	التمهيد
31	2-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
32	2-2- اغراض درس التربية البدنية و الرياضية
35	2-3- معلم التربية البدنية و الرياضية
35	2-4- واجبات معلم التربية البدنية و الرياضية
36	2-5- الدور التربوي لمعلم التربية البدنية و الرياضية
37	2-6- المعلم و مهنة التعليم
39	2-7- صفات مدرس التربية البدنية و الرياضية
41	2-8- الواجبات التي ينبغي توفرها في معلم التربية الحديثة
43	2-9- اهداف درس التربية البدنية و الرياضية
42	2-10- الدور التربوي لمعلم التربية البدنية و الرياضية
43	2-11- النظرة الخاطئة للتربية البدنية و الرياضية
44	2-12- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
44	2-13- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية
46	2-14- صفات درس التربية الرياضية الجيد
48	2-15- مشكلات مدرس التربية البدنية و الرياضية
49	الخلاصة
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	

52	تمهيد
52	1-منهج البحث
52	2-مجتمع و عينة البحث
53	3-مجالات البحث
55	4-متغيرات البحث
55	5-ضبط المتغيرات
55	6-أدوات البحث
56	7-التجربة الاستطلاعية
56	8-الأسس العلمية للمقياس
58	9-الوسائل الإحصائية
58	10-صعوبات البحث
الفصل الثاني عرض و مناقشة النتائج	
60	1-عرض و مناقشة مستوى الأساتذة في مصادر الضغوط
67	2-عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين أساتذة الطور المتوسط و الثانوي في مصادر الضغوط
71	3-عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم في مصادر الضغوط
72	4-عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصادر الضغوط
84	5-مناقشة النتائج بالفرضيات

90	6-الاستنتاجات العامة
90	7-الاقتراحات و التوصيات
91	الخاتمة

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	جدول رقم 01 يبين قياس الثبات بواسطة الفا كرونباخ	57
2	جدول رقم 02 يبين مستوى الضغط الناتج عن التلاميذ	60
3	جدول رقم 03 يبين مستوى الضغط الناتج عن الإدارة	61
4	جدول رقم 04 يبين مستوى الضغط الناتج عن الزملاء	62
5	جدول رقم 05 يبين مستوى الضغط الناتج عن الاولياء	63
6	جدول رقم 06 يبين مستوى الضغط الناتج عن المفتش	64
7	جدول رقم 07 يبين مستوى الضغط الناتج عن الادوات	65
8	جدول رقم 08 يبين مستوى الضغط الإجمالي الناتج عن مصادر الضغوط	66
9	جدول رقم 09 يبين مقارنة T لمستوى الضغط الناتج عن مصادر الضغوط في كل من الطور المتوسط و الثانوي	67
10	جدول رقم 10 يبين مقارنة بين مستوى الضغط الناتج عن الأدوات في كل الطور المتوسط و الثانوي	68
11	جدول رقم 11 يبين مقارنة بين مستوى الضغط الإجمالي الناتج عن مصادر المهنية في كل من الطور المتوسط والثانوي	69
12	جدول رقم 12 يبين نتائج المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم في مصادر الضغوط	71
13	جدول رقم 13 يبين نتائج المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر ومستغانم المتعلقة بمصدر الضغط التلاميذ	72

73	جدول رقم 14 يبين نتائج مقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم في مستوى الضغط الإجمالي	14
74	جدول رقم 15 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالتلاميذ	15
75	جدول رقم 16 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالاولياء	16
76	جدول رقم 17 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالإدارة.	17
77	جدول رقم 18 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق ب الزملاء	18
77	جدول رقم 19 يبين Isd الخاص بمصدر الضغط الزملاء .	19
79	جدول رقم 20 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالمفتش	20
79	جدول رقم 21 Isd الخاص بمصدر الضغط المفتش .	21
80	جدول رقم 22 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالادوات	22
81	جدول رقم 23 Isd الخاص بمصدر الضغط الادوات .	23
82	جدول رقم 24 يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مستوى الضغط الكلي	24
83	جدول رقم 25 يبين Isd الخاص بمستوى الضغط الإجمالي.	25

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
69	شكل رقم 01 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الناتج عن الأدوات لدى كل من الطور المتوسط و الثانوي	1
70	شكل رقم 02 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الإجمالي لدى كل من الطور المتوسط و الثانوي	2
73	شكل رقم 03 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الناتج عن التلاميذ في كل من ولاية معسكر و مستغانم	3
78	شكل رقم 04 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج عن الزملاء	4
80	شكل رقم 05 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج عن المفتش	5
82	شكل رقم 06 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج عن الأدوات	6
84	شكل رقم 07 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الاجمالي الناتج عن المصادر السابقة	7

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

لقد شهد العصر الحديث تقدم علمي هائل و تطور تكنولوجي ادى الى تحولات كبيرة و متسارعة في مختلف مجالات الحياة الصناعية و الاقتصادية و الصحية و الاجتماعية و العلمية و التربوية مما فرض على الافراد و المؤسسات ضرورة مواكبة هذا التحول في نواحي الحياة المختلفة من اجل التكيف مع متطلبات الواقع المعاصر الجديد الذي فرض ضغوط كبيرة على مختلف افراد المجتمع سواء على مستوى الاسرة او العمل او المجتمع بشكل عام ، وتبرز الضغوط المهنية على مستوى الاطوار التعليمية الابتدائية و المتوسط و الثانوي كأحد ابرز الضغوط التي تواجه الاستاد في مجال عمله المتمثل في تعليم و تربية التلاميذ في كل المواد التعليمية يتقدمهم استاد التربية البدنية و الرياضية .

ويعتبر مدرس التربية الرياضية من أبرز أعضاء الهيئة التدريسية بالمدرسة تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى الطلبة في ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور المدرس على تقديم الوان النشاط البدني والرياضي بل يتعدى ذلك فهو يعمل إلى الموائمة بين ميول تلامذته وإمكانيات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في اطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف. (الحشوش، 2012، الصفحات 75-76) ، إن ممارسة مهنة التدريس تتطلب توافر معايير مهنية وشخصية محددة لدى الأستاذ ، و في المقابل فإن طبيعة هذه المهنة تفرض نوعاً من الضغط المهني المرتبط بأهمية الأداء المنقن والمسؤولية الكبيرة تجاه فئة حساسة من المجتمع وهم الأطفال والمراهقون. ونظراً للآثار السلبية التي يمكن أن تنجم عن الضغوط المهنية، فقد أصبحت هذه الظاهرة مصدر قلق يؤثر على أمن واستقرار العاملين في مختلف القطاعات، مما جعلها محط اهتمام العديد من الدراسات والأبحاث،

فالضغوط المهنية انما هي إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات و أعباء مهنة التعليم بسبب مصادر الضغوط المدرسية في تفاعلها مع العوامل الشخصية ،بحيث يترتب عليها مجموعة من الآثار

الفسولوجية و النفسية و السلوكية. (منصوري، 2017، صفحة 30) ، فالتداخل بين الضغوط المهنية و الكفاءة المهنية لدى الاستاد يفرض علينا الاهتمام بالضغوط و معرفة مصادرها و مستوياتها من اجل الوقوف على المشكل كما هو في واقع الاستاد ثم العمل على حل هذا المشكل الذي لا شك يؤثر سلبا على العملية التدريسية ، و سعياً منا فهم مشكلة الضغوط المهنية فقد تناولناه في موضع بحث معنون ب مستويات مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى الطور المتوسط و الثانوي

2 - مشكلة البحث :

لقد استأثر موضوع الضغوط المهنية بمصادرها المتنوعة وتأثيراتها المختلفة على أساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى الطورين المتوسط و الثانوي اهتمام متزايد من قبل الباحثين خاصة مع التغير الكبير و السريع الذي يشهده العالم و تأثيره على الافراد من التلاميذ و أولياء الأمور و الإداريين و كل من لهم صلة بالعملية التعليمية ، وتجدر الإشارة إلى أن مستويات ومصادر الضغوط المهنية تتباين بين الأساتذة و تتأثر بجملة من المتغيرات كالخبرة و الجنس و مكان و ظروف العمل، و من هنا نرى مدى اهمية دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و العمل على تحديد المصادر الأساسية للضغوط التي يتعرض لها استاد التربية البدنية و الرياضية على مستوى الطور المتوسط و الثانوي و تحديد مستوياتها ما يجعلنا نطرح التساؤل التالي:

- ما هي ابرز مصادر الضغوط المهنية عند اساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في ظل متغير الطور التعليمي و مكان العمل و الخبرة المهنية ؟

و منه نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

1- ما هي مستويات الضغوط المهنية للمصادر قيد الدراسة عند اساتذة التربية البدنية و

الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي؟

2- هل يوجد فرق في مستوى الضغط الناتج عن مصادر الضغوط المهنية بين أساتذة التربية

البدنية والرياضية للطور المتوسط و الطور الثانوي؟

3- هل يوجد فرق في مستوى الضغط الناتج عن مصادر الضغوط المهنية قيد الدراسة عند

أساتذة التربية البدنية في الطورين المتوسط و الثانوي بين ولايتي معسكر و مستغانم؟

4- هل يوجد فرق في مستوى الضغوط المهنية الناتجة عن مصادر الضغوط قيد الدراسة عند

أساتذة التربية البدنية في الطورين المتوسط و الثانوي في ظل متغير الخبرة المهنية؟

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية العامة :

- يعتبر التلاميذ و الإدارة و الزملاء و الاولياء و المفتش و الأدوات الرياضية ابرز مصادر

الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور المتوسط و الثانوي و تختلف باختلاف متغير الطور

التعليمي و مكان العمل (الولاية) و الخبرة المهنية .

3-2- الفرضيات الفرعية

1- مستوى مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الثانوي و اساتذة الطور المتوسط قيد الدراسة متوسط.

2- لا يوجد فرق في الضغوط المهنية قيد الدراسة عند أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط و الطور الثانوي.

3- لا توجد فروق بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و ولاية مستغانم في مصادر الضغوط المهنية قيد الدراسة.

4- تختلف الضغوط المهنية عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية باختلاف الخبرة المهنية.
4- أهمية الدراسة :

تتبع الأهمية الجوهرية لهذه الدراسة من طبيعة الموضوع الذي تتناوله؛ فالضغوط المهنية تُعد من القضايا بالغة الأهمية التي تستدعي اهتمامًا بالغًا من قبل الباحثين، لا سيما في القطاع التربوي الذي يمثل حجر الزاوية في بناء المجتمعات وتقدمها. ونظرًا للتأثير العميق الذي تحدثه البيئة التعليمية الإيجابية على كل من المعلمين والمتعلمين، وبالتالي على القطاعات الأخرى في المجتمع، يصبح توفير مناخ عمل صحي ومريح للمعلم ضرورة قصوى.

وفي هذا السياق، تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة لسعيها إلى استجلاء مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها تحديدًا أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقياس درجة حدة كل مصدر من

هذه الضغوط. إن فهم هذه المصادر وتحديد مدى تأثيرها يمثل خطوة حاسمة نحو تطوير استراتيجيات فعالة للحد من هذه الضغوط أو تفاديها بشكل كامل.

5-اهداف الدراسة:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية
- معرفة الفرق بين مستويات الضغوط الناتجة عن مصادر في كل من طور المتوسط و

الثانوي

- تحديد الفروق في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية التي تعود لمتغير الاقدمية في التدريس

- تحديد الفروق في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية التي تعود لمتغير الولاية

6-مصطلحات البحث:

الضغط المهني:

باخوم 1991 : يعرف ضغوط المدرس بأنها شعوره بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم بهمن أدوار وما يواجهه من إحباط ومشكلات في محيط عمله في

البيئة المدرسية.. (61) المشعان، 1993، صفحة

التعريف الاجرائي للضغط المهني:

الضغط المهني هو حالة نفسية وجسدية تنشأ عندما يدرك الفرد أن متطلبات العمل تفوق قدراته وموارده المتاحة للتعامل مع تلك المتطلبات.

أستاذ التربية البدنية والرياضية:

اصطلاحاً:

يعتبر أستاذ التربية البدنية صاحب الدور الرئيس في عمليات التعلم والتعليم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية الرياضية وخارجه، والتي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها على أرض الواقع (خطابية، 1997، 173) أما إجرائياً فهو ذلك الشخص الذي يكفل عملية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط و الثانوي.

- مرحلة التعليم المتوسط:

يتم فيها إعداد التلميذ للالتحاق بالتعليم الثانوي مدته أربع سنوات يهدف إلى إكساب التلاميذ المعارف الضرورية لمتابعة الدراسات بالثانوية كتتمية قدرات التحليل والتعميم والتكيف مع مختلف الوضعيات والقدرة على التقييم الذاتي إذ يتلقى التلميذ مواد عدة من قبل أساتذة متخصصين في كل مادة تعليمية (الأنظمة التربوية، 2008، صفحة (12)

مرحلة التعليم الثانوي :

هي المرحلة التعليمية التي تأتي بعد مرحلة التعليم المتوسط وتسبق مرحلة التعليم العالي. تُعتبر مرحلة حاسمة في المسار الدراسي للطلاب، حيث يتم فيها تعميق المعارف والمهارات المكتسبة في المراحل السابقة، وتوجيه الطلاب نحو التخصصات التي تتناسب مع ميولهم وقدراتهم استعدادًا للدراسة الجامعية أو الحياة المهنية.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة عدة منصور سليمانى نبيل (2014) ليسانس:

العنوان: مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

الفرضية : يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى متوسط من الضغوط النفسية.

المنهج: لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي ل 50 استاذ في الطور الثانوي لولاية مستغانم

الاستنتاج: مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المؤسسة يتأثر بعامل الخبرة

المهنية. لاساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة ذوي الخبرة المهنية وقدرتهم

على التكيف.

2-دراسة صيفي محمد الأمين (2017) ماستر:

العنوان: الضغوط المهنية وأثرها على مستوى أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة

التعليم المتوسط.

الفرضية: تختلف علاقة مصادر ضغوط العمل بالضغط المهني العام حسب اختلاف شدة ومستوى كل مصدر لدى عينة البحث.

المنهج: لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 39 أستاذًا في الطور المتوسط بولاية بسكرة.

الاستنتاجات: الإدارة هي أحد أسباب ظهور الضغط المهني عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3-دراسة إلياس حربي (سنة 2017) ماستر:

العنوان: مصادر الضغوط المهنية عند أساتذة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة. الفرضية: توجد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوط مهنية.

المنهج: لقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على 20 أستاذ لمرحلة التعليم المتوسط بولاية سطيف.

الاستنتاج: وجود ضغوط مهنية فيما يخص الإمكانيات المادية في التعليم المتوسط

4-دراسة عربي المصباح يزيد 2019 دراسة ماستر:

العنوان: تأثير بعض الضغوط المهنية على أداء أساتذة التعليم المتوسط.

الفرضية: توجد تأثيرات للضغوط المهنية على أداء أساتذة التعليم المتوسط.

المنهجية: تم استخدام المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 15 أستاذًا في الطور المتوسط بولاية تيسمسيلت.

النتائج: لا يُنكر وجود ضغوط إدارية على الأساتذة، إلا أنها لا تؤثر بشكل كبير على أدائهم.

5-نقد الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة والأهمية المتزايدة لموضوع البحث هذا، يتبين أنها لم تدرس هذا الإطار بشكل معمق، مما دفع الباحث الحالي إلى التركيز بشكل موسع على هذا النوع من الجوانب.

يهدف هذا البحث إلى تحديد مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم في الطورين المتوسط والثانوي. ومن خلال تحليل المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة، اتضح أن أغلبها اعتمدت المنهج الوصفي. ومع ذلك، فإن ما يميز هذا البحث هو دراسة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم في كلا الطورين المتوسط والثانوي.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول الضغوط المهنية

التمهيد:

يمر الانسان في حياته بالكثير من الضغوط و الازمات و الشدائد من شأنها ان تاتر سلبا في حياته نفسيا و فيزيولوجيا اذا لم يتعلم الطرق و الأساليب لتقبلها و التعامل معها، كما تظهر أهمية التسليم و القناعة بانه ليس هناك مفر من مرور الانسان بمثل هذه الازمات، و انه من غير الممكن منعها جميعا من الحصول. فبعض الافراد قد يصاب بالحزن و التوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالعامل و ضغوطه المستمرة. و بعض الأشخاص يؤمنون بان تعرض الانسان للضغوط من فترة الى أخرى يجعله اكثر قدرة و كفاءة على القيام بالمهام و إنجازها و اكثر جراءة على خوض التحديات و النجاح فيها.

1-1 مفهوم الضغط وطبيعته:

رغم مرور أكثر من نصف قرن على دراسة الضغوط النفسية، إلا أن مفهوم الضغط لازال لم يُحدد بالشكل الدقيق، ويحتاج إلى مزيد من البحث والتحديد، وهذا لارتباطه بعدة مفاهيم قريبة منه من حيث المعنى كالقلق والتوتر والإجهاد والتعب النفسي..... والتي تعكس طبيعة الحياة التي يعيشها الإنسان في عالم اليوم وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، وعليه سنحاول الرجوع إلى الجذور التاريخية لمصطلح الضغط وتقديم مجموعة من التعريفات لباحثين ينتمون إلى مدارس فكرية مختلفة و متنوعة، وهذا قصد الوصول إلى تعريف أكثر شمولية ودقة.

إن الضغط كلمة أصلها لاتيني وهي Stringer ، وتعني ضم، وشد وربط استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما ترادف: الألم والصعوبات، والشدّة، والحزن والخسارة، والمضايقات والمصائب والنكبات بمعنى كل ما يعبر عن صعوبة الحياة" .

أما في علم النفس، فقد استعملت تسميات ومصطلحات لتعبر عن معنى واحد مرادفا للضغوط النفسية منها: الإنعصاب، والتأزم النفسي والتعب النفسي والمشقة، والتوتر والإجهاد ؛ ويُرجع لازاروس Lazarus لسبب هذه التعددية إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المفهوم، وإلى ولع الباحثين باستخدام مفهوم دون آخر ليكون أكثر دلالة وتعبيرا في مجال تخصصاتهم وتوجهاتهم العلمية.

وعلى الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفا واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي، وباتت جزءا من مصطلحات هذا العصر، إلا أن معناها ما يزال ملتبسا عند كثير من الكتاب والباحثين، حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى أسباب منها:

أ - الغموض - الشديد - الذي يكتنف مصطلح الضغط، وارتباطه بمفردات عديدة كالتوتر والقلق والإجهاد والاحترق النفسى ... وهي مفردات وثيقة الصلة بعضها ببعض، وترتبط مع الضغط بشكل أو بآخر، كما أن هذه المترادفات المعبرة عن حالة الضغط لا تعكس فقط حالة الغموض التي تكتنف مفهوم الضغط، بل تعكس أيضا صعوبة فرز أسبابه ونتائجه وكيفية إدارته ومواجهته.

ب - يعود سبب الغموض أيضا إلى طبيعة التخصص التي ينطلق منها الباحثون في دراسة وتحليل الضغوط النفسية، وقد تكون هذه المجالات طبية، أو سيكولوجية، أو إدارية، أو اجتماعية....

ج - تعد الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد، والعلاقة بين أبعادها علاقة دياكتيكية دائرية.

وأمام هذا الغموض والحيرة في إيجاد تعريف واضح المفهوم الضغوط، كان لزاما علينا تقديم تعريف يمكننا الاسترشاد به في دراستنا وتحليلنا لهذا الموضوع وللوصول إلى هذا الهدف، سوف تستعرض بعض الأدبيات المتعلقة بدراسة الضغوط حيث برزت ثلاثة اتجاهات أساسية. (منصوري، 2017، صفحة 12)

1-2 كيف ينظر الى الضغوط:

- **الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط بوصفها تهديدا في حد ذاتها:**
- يتناول أصحاب هذا الاتجاه الضغط باعتباره أحد المثيرات أو المنبهات الذي غالبا ما يتواجد في البيئة فيحدث تأثيره على الفرد وهم أيضا ينظرون إلى الضغط على أنه هو المثير أو المحرك الذي يؤثر بشكل أو بآخر في الإنسان فيسبب له اضطرابات تصعب أو تعيق تكيفه مع المواقف.
- **الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط بوصفها استجابة للتهديد:**
- يتناول أصحابه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات أي لمسببات الضغط ، ويكون اهتمامه منصبا كذلك على تحديد نوع وشدة الاستجابة أو نمط الاستجابات التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الشخص يقعد فعلا تحت ضغط من بيئة مضايقة او من موقف مضايق.
- كما انهم يرون أن الضغوط ما هي إلا استجابة فسيولوجية أو سيكولوجية أو الاثنين معا تقوم بها أجسامنا في مواجهة اي تغيير أو تهديد نتعرض له سواء كان صادرا من قوى خارجية أم من الذات.
- **الاتجاه التفاعلي:**

- إن أصحاب الاتجاه التفاعلي ينظرون إلى الضغط على أنه تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي ، أو النفسي و الجسمي معا ،وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من الفرد ذاته.
- ومضمون هذا التعريف أن هناك ثلاث مكونات للضغوط هي المثير والاستجابة،و التفاعل بين المثير و الاستجابة (منصوري، 2017، الصفحات 14-19)

1-3 تعريف ضغوط العمل:

إدراك المعلم لعدم قدرته على مواجهة متطلبات و أعباء مهنة التعليم بسبب مصادر الضغوط المدرسية في تفاعلها مع العوامل الشخصية ،بحيث يترتب عليها مجموعة من الآثار الفسيولوجية و النفسية و السلوكية. (منصوري، 2017، صفحة 30)

1-4 النظريات المفسرة للضغوط:

نظرية زملة أعراض المواجهة أو الهروب

يعتبر العالم الفسيولوجي والتر كانون Canon من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، أورد الفعل العكسي بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة .ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عبارة رد الفعل النفسي والفسيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها ؛ وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، والسبب في ذلك يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين Adrenaline الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

لقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي Homeostasis أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه و الرجوع لحالة التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيرات ؛ و من ثم فإن اي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه ، وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجهه الفرد و الذي ربما يؤدي الى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.

وحسب كانون إن المرحلة الفسيولوجية للضغط النفسي تتبع الشكل التالي:

حالة عادية - مثيرات - تنشيط - أجهزة الجسم

إفراز الأدرينالين – حالة ضغط التكيف

استرجاع التوازن الداخلي. (منصوري، 2017، الصفحات 66-67)

نظرية أعراض التكيف العامة لهانز سيلبي:

توصل هانز سيلبي من خلال أبحاثه إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها واطلق عليها:
الأمراض العامة التكيف. général adaptation syndrome.

الأعراض تشير إلى جملة الأعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.
التكيف: يشير إلى المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم والتي تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط.

العام: هو رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على الجوانب النفسية أو الجسمية للفرد [أو النفسية والجسمية معا.

وقسم سيلبي مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى ثلاث مراحل:

• المرحلة الأولى :

تسمى بمرحلة الإنذار Alarme stage تتمثل مرحلة الإنذار في رد الفعل الأول للموقف الضاغط ، وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ و بالتحديد إلى الغدة النخامية.

و تتميز هذه المرحلة خصوصا بالتغيرات الفسيولوجية حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي و غدد الأدرينالين بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم ، و بها يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة الجديدة - و مقاومة الضغوط.

• المرحلة الثانية :

مرحلة المقاومة Stage of resistance تتطور بمرور الوقت مرحلة المقاومة دافعة الجسم إلى العودة شيئاً فشيئاً إلى طاقته حتى يحافظ على السلوك المتكيف.

وينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصمد المصدر التهديد . ومع أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط، إلا أن هناك حدوداً لعملية المقاومة من جانب الجسم،

إذ من المعلوم أن جسم الإنسان يكتسب قدرا فوق الطبيعي من الطاقة يمكنه أن يقاوم به التهديد أو يتكيف به مع التغيير، ويحاول أن يرجع إلى حالته الطبيعية، وهذا الازدياد في الطاقة يطلق عليه طاقة التكيف Adaptation energy ، وعادة ما يكون لتلك الطاقة أثرا شديداً الفعالية في استعادة الجسم لتوازنه.

• المرحلة الثالثة :

مرحلة الإنهاك وتسمى - أحيانا - بمرحلة الانهيار من الاستمرار في المقاومة إلى ما لانهاية ، و تفشل الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجيا ، وتتوقف قدرة الفرد على التوافق كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ، و يضعف الفرد بشكل عام و يصبح هزيلا، ويكون ذلك بسبب التوقف التدريجي للجهاز العصبي السمبتاوي عن إنتاج الطاقة ، وحيث يبدأ الجهاز العصبي الباراسمبتاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم ، وقد يصاحب ذلك أعراض

الاكتئاب ، أو السلوك الذهني أو مرض جسمي أو ربما الموت أحيانا .(منصوري، 2017، الصفحات 68-73)

النظرية الايكولوجية:

ويرى رواد هذه النظرية الضغط بأنه عبارة عن مثير و حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له قد يكون منشأ داخليا كالصراعات النفسية ، كما قد ينشأ من الأحداث الخارجية كالبطالة.

فالنظرية الإيكولوجية لهولمز و راهي ركز على أهمية المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد و المجتمع ، ويسمى هذا النوع بالضغط النفسي الاجتماعي ، كما أنها تنطوي على أمرين أساسيين وهما:

أ- أن الضواغط يمكن تصورها على أنها أحداث الحياة الرئيسية ، و أن التكيف للتغيير يكون مسئولا عن استجابة الضغط.

بأن هناك خصائص عدة للأحداث الضاغطة الرئيسة و التي تبدو مسئولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية و تتمثل هذه الخصائص بوجه خاص فيعدم الرغبة الاجتماعية و درجة التهديد و مقدار الضبط و القابلية للتنبؤ بها و شدة هذه الأحداث الضاغطة ، فأحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة و غير مرغوب فيها ولا يمكن التحكم فيها ترتبط بالمشقة النفسية ، كما ترتبط بالاكتئاب و القلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا و الفصام (منصوري، 2017، الصفحات 73-75)

نظرية العجز المكتسب لسليجمان:

استخدم مارتي سليجمان Seligman مفهوم العجز المتعلم أو العجز المكتسب من خلال تجاربه في السبعينات ، ويشير هذا المفهوم إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق ، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث و المواقف التي يمر بها و يشعر بالتهديد منها ، وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها ، مما يجعله يتوقع الفشل بشكل مستمر ، و يدرك أن ما يتعرض له من فشل وعدم قدرته على المواجهة في الماضي و الحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ، ومن ثم يشعر باليأس و يترتب على ذلك الشعور بالسلبية و البلادة و انخفاض تقدير الذات و نقص الثقة بالنفس و نقص الدافعية و القلق والاكتئاب.

وتتحدد أسباب العجز المتعلم في نوعين من العوامل:

-عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.

وعوامل ذاتية تتعلق بالشخص ذاته و بخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة ، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته و مركز التحكم والمرونة الانطوائية. (منصوري، 2017، الصفحات 75-77)

نظرية فاعلية الذات لباندورا:

يعرف باندورا فاعلية الذات بأنها " أحكام الفرد و توقعاته على تحقيق مستويات من الأداء تؤثر على الأحداث التي تمس حياته ، وتنعكس تلك التوقعات على اختيار الأنشطة المتضمنة في الأداء و الجهد المبذول ، وانجاز السلوك و مواجهة الصعوبات.

ومن خلال التعريف السابق، يمكننا أن نستنتج أن إدراك الفرد لفاعليته الذاتية تتوقف على:

-تقييمه لقدراته على تحقيق مستوى معين من الأداء والإنجاز.

مقدار الجهد الذي سيبدله.

أسلوبه في التفكير.

مقدار التوتر الذي سيعيقه في تكيفه مع مطالب البيئة.

مدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تعترضه

قدراته على التحكم في الأحداث.

وقد أشار باندورا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه ، و أنفاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته و إمكاناته الشخصية و من خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته ، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه ، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما:

أ . توقع الفاعلية : ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح.

ب . توقع النتيجة ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة. (منصوري، 2017، الصفحات 79-81)

نظرية سبيلبرجر:

قدم سبيلبرجر نظريته عن القلق و التي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان : قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة وهو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة و لا يحدث ذلك مع قلق السمة ، وقد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط ،وعرض تمييزاً بين كل من القلق، الضغوط و التهديد:

القلق :عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

الضغوط :يشير هذا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

التهديد :يشير هذا المصطلح الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص . (محمد، 2005، صفحة 30)

نظرية موراي:

في هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة " المحدد الجوهرى للسلوك".

والضغط المحدد المؤثر للسلوك في البيئة ضروريان لتفسير الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغط

ضغط بيتا Beta Stress الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الشخصية كما يدركها الفرد.

ضغط الفا Alpha Stress ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها.

ويرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة وحينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة

النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا .(محمد، 2005، صفحة 36)

نظرية التقدير المعرفي:

قدم لازاروسى هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك الحس حركي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كما لتهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية و على عوامل أخرى خارجية ببيئة اجتماعية.

وتحدد هذه النظرية أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين

1- معرفة الأحداث التي تسبب الضغوط.

تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .و يوضح الشكل التالي نظرية التقدير المعرفي للضغوط .(محمد، 2005، الصفحات 36-37)

1-5 الاسباب الفعالة للضغط النفسي : (ضغوط بيئية)

- المشكلات التنظيمية.
- نقص الكفاءة المهنية.
- ساعات العمل الطويلة او الغير منتظمة.
- الشعور بالمكانة أقل.

- عدم الاستقرار وفقد الامل.
- مواجهات متكررة مع المسؤولين
- سوء الاتصال في مجال العمل
- الصراع بين الزملاء
- مسؤوليات العمل.
- الضغوط الناتجة عن مصادر منزلية . (عبدالله، 2009، الصفحات 59-78)

1-6 ابعاد الضغط النفسي:

من منطلق أهمية الصحة البدنية و النفسية للشخصية الإنسانية المتزنة ، تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط، ليس فقط من أجل المواجهة الإيجابية بل من أجل التعامل الناجح لدرجة التحكم Managing الذي يحمل في طياته بعدا زمنيا أطول و نتائج أكثر دواما من حيث التأثير على الصحة العامة للفرد.

فضمن هذا الإطار، تشير التقارير الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن % ٧٥ من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية . وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراض مثل : القرحة Ulcer، الصداع النصفي Migraine Headache، ضغط الدم Blood Pressure، عدم القدرة على النوم أو الأرق Insomnia، المشكلات الجنسية Sexual Problems، ودقات القلب غير المنتظمة التشنج القولون وكما أن الأدلة التي تتراكم يوما بعد يوم تبين أن العديد من هذه المشكلات الصحية لها علاقة بالتدخين ، الشرب و الأكل بصورة غير طبيعية و السلوك الاستعجالي) الإيقاع السريع للفرد بإنجاز مسؤولياته الاجتماعية .(وهذه الاستجابات السلوكية بمجملها ماهي إلا ردود فعل للضغط النفسي الذي يواجهه الفرد في حياته) (عسكر، 2000، صفحة 22)

1-7 العوامل المسببة للضغوط:

أ-العوامل النفسية الاجتماعية:

التكيف:

تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفال بالتوازن بين العقلي والبدني، فالجسم بطبيعته يعمل جاهدا وبصورة مستمرة للاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الخيالية.وتكمن الخطورة في ان هذه التغييرات من شأنها

احداث خلل في التوازن الكيميائي والذهني واجبار الجسم للجوء الى عملية التكيف للاحتفاظ بالتوازن .
(عسكر، 2000، صفحة 72)

الاحباط:يشعر الفرد عادة بالاحباط في حالة وجود عائق يمنعه من تحقيق هدف شخصي أو في حالة شعوره بالعجز من القيام بأي عمل التغيير الموقف غير المرغوب فيه .وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال الغضب .ومن الطبيعي ان يصاحب ذلك افراز للهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة . (عسكر، 2000، صفحة 76)

زيادة الحمل:

تستخدم هذه العبارة بالتبادل مع عبارة زيادة المثيرات Overstimulation والتي تشير الى زيادة المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها .وتتمثل ذلك في عوامل مثل : عدم وجود وقت كاف لانجاز المتطلبات زيادة المسؤولية المحاسبة، عدم وجود دعم أو مساندة اجتماعية و التوقعات العالية غير الواقعية من جانب الفرد سواء في ما يتوقعه من مردود في عملها و نوعية السلوك من اصدقائه) . (عسكر، 2000، صفحة 79)

الحرمان الحسي:

مثلما تؤدي زيادة المثيرات أو زيادة الحمل الي خبرة غير سارة ومن ثم تصبح مصدر من مصادر الضغوط، ينطبق القول نفسه على قلة الاثارة . وعادة تتمثل قلة الاثارة في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري أو بدني من الفرد. (عسكر، 2000، صفحة 81)

ب-العوامل المهنية النسبية الضغوط:

صراع / تعارض الدور:

يحدث صراع الدور او الادوار عندما يكون هناك اكثر من مطلب على الفرد، الاستجابة لاحدهما تصعب عليه الاستجابة للآخر .فعلى سبيل المثال، المشرف الذي عليه تنفيذ طلب رئيسته حول زيادة الانتاج في قسمه وفي الوقت نفسه يطالبه العاملون تحت اشرافه ويتوقعون منه الموافقة على تخفيف عبء العمل اليومي، أو الموظفة التي يتعارض دورها الوظيفي مع مسؤولياتها الاسرية، أو الاستاذ الجامعي الذي يجد نفسه في صراع بين الاعداد الجيد لمحاضراته ومتطلبات القيام ببحوث تجد طريقها للنشر في مجلات علمية مرموقة كمدرس وكباحث (عسكر، 2000، صفحة 96)

غموض الدور:

يتعلق غموض الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية المطلوبة من الفرد .وفي الغالب يخبر الكثير من العاملين درجة من الغموض في حالات مثل : بداية استلام عمل جديد الترقية النقل تعيين رئيس جديد، مسؤولية الاشراف لأول مرة، والتغيير في البيئة التنظيمية – اعادة التنظيم في المؤسسة. (عسكر، 2000، الصفحات 96-97)

طبيعة العمل:

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث المسؤوليات، طريقة الاداء، والنتائج المترتبة على السلوك أو ما يقوم به الفرد .وهذا التباين يؤدي الى ايجاد درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليه . فمن الطبيعي ان تكون الاعمال التي تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس اكثر مساهمة في القلق مقارنة بالاعمال المكتبية. (عسكر، 2000، صفحة 97)

زيادة الحمل الوظيفي:

يشبه البعض هذا العامل بانقطاع التيار الكهربائي عندما يزداد الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء .فالشئ نفسه يحدث للفرد عندما تزداد المهام المطلوبة منه سواء من حيث الكمية او مستوى المهارة .(عسكر، 2000، صفحة 99)

قلة الحمل الوظيفي:

مثلما هناك نتائج سلبية لزيادة الحمل الوظيفي، فان قلة الحمل الوظيفي بدورها تعتبر مصدر ازعاج للفرد . وتتمثل قلة الحمل الوظيفي في الاعمال التي تتطلب قدرات أقل من إمكانات الفرد ولا تتحدى قدراته وتصنف ضمن قلة الحمل النوعية) . (عسكر، 2000، صفحة 100)

الدوام / المناوبة:

يرتبط هذا العصر بالعمل في أوقات غير تقليدية .فهناك مهن عديدة توفر خدمات للمواطنين على مدار الاربع والعشرين ساعة مثل الشرطة، المطافئ، الاطباء، أفراد القوات المسلحة موظفي الاقسام الفنية لقطاع الكهرباء والماء، وغيرهم في المهن ذي الطبيعة الحيوية للمجتمع .وبل يمكن القول بان الدوام في أوقات مختلفة أصبح أمرا اعتياديا في المجتمعات المتقدمة حيث لا تتوقف عجلة الانتاج عن الدوران على مدار الساعة طوال السنة. (عسكر، 2000، صفحة 101)

المسئولية عن الآخرين :

بصورة عامة، تحمل المسئولية في ثناياها درجة من الضغط النفسي، وبخاصة في البيئات التي تعطي وزنا وأهمية للمساءلة Accountability او المحاسبة في العمل .ويزداد العبء اذا كانت تلك المسئولية عن الناس مقارنة بالمسئولية عن أجهزة او ادوات . (عسكر، 2000، صفحة 102)

فرص غير كافية للتطوير المهني:

ويتعلق ذلك بالخبرات والممارسات المختلفة في بيئة العمل والتي تؤثر في ادراك الفرد حول ما يتعلق بنموه وتطوره المهني، فاحساس الفرد بغياب فرص لتطوير مهارات العمل او الارتقاء بمستوى التأهيل يعتبر مصدرا للقلق والاحباط للفرد .ويزداد هذا القلق سوءا اذا تضمن ادراكه جوانب اخرى مثل غياب العدالة في الترقية . غياب الضمان الوظيفي غياب المساواة في المعاملة، غياب التقويم الموضوعي، وغياب العدالة في التربية .(عسكر، 2000، صفحة 102)

المناخ التنظيمي / المؤسسي:

مثما هناك نمط سلوكي او شخصية مميزة لكل فرد في الحياة فان اية منظمة لها اسلوبها الخاص في التعامل مع العاملين وغير العاملين فيها ومعاييرها الخاصة في العلاقات الشخصية داخل المنظمة وفي تنفيذ المهام المطلوبة منها .وبعبارة أخرى لها شخصيتها التي تميزها عن المنظمات الأخرى .وعند تناول الجوانب الخاصة بالعمل تستخدم عبارة الثقافة او المناخ التنظيمي للدلالة على ذلك، فتنظيمات العمل المختلفة تتباين في : تشجيع الأفكار الابداعية من جانب العاملين، وضع مصلحة العاملين بعين الاعتبار عن اتخاذ قرارات المنظمة الاهتمام بالنتائج مقارنة بالعمليات، درجة تشجيع النمو والاستقرار للعاملين وللمنظمة ككيان، والاسلوب القيادي المتبع) . (عسكر، 2000، صفحة 103)

البيئة المادية:

تشمل البيئة المادية للعمل عناصر مثل الحرارة، الإضاءة، الضوضاء، وتصميم مكان العمل، فالمهن تحتاج الى هذه العناصر بدرجات متفاوتة .وكما أن الغرض من استخدام المكان يحدد العناصر التي ينبغي نوافرها وبصورة تسهل الاداء على مستخدم المكان . (عسكر، 2000، صفحة 105)

1-8 الشخصية و الضغوط:

تعريف الشخصية:

الشخصية تتكون من مجموعة من السمات Traits او الالفاظ الوصفية التي تستخدم لوصف الفرد تبعاً للمتغيرات أو العوامل التي يراها صاحب التعريف والتي غالباً تعكس خلفيته الفكرية فيما يتعلق بالسلوك كما اشرنا اليه .وتجدر الاشارة الى ان الشخصية غالباً تعبر عن مظاهر سلوكية تتميز بالثبات النسبي عبر مواقف الحياة المختلفة . (عسكر، 2000، صفحة 142)

1-9 علاقة الشخصية بالضغوط:

عند تناول شخصية الفرد وعلاقتها بمصادر الضغط السلبية فان الاهتمام ينحصر في دور الاستعداد الشخصي في مواجهة هذه المصادر وانعكاس تلك المواجهة على الصحة البدنية والنفسية للفرد .وبهذا الصدد يتفق الباحثون في هذا المجال على أن شخصية الفرد لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغوط.

وفيما يتعلق بالشخصية و علاقتها بالضغوط، فقد وجدان سمات مثال التسلبية، الانبساطية تحمل الغموض القلق، الحالة الانفعالية، نمط (1) من الشخصية، درجة الثقة بالنفس درجة التفاؤل، وغيرها من السمات لها علاقة في نوعية الاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة .وبعبارة أخرى .تساهم هذه السمات او الصفات الشخصية سلباً أو إيجاباً في الضغوط الواقعة على الفرد) . (عسكر، 2000، صفحة 144)

أولاً: الصلابة النفسية:

تشير الصلابة النفسية إلى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، فالفرد يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات و التغلب عليها في النهاية . (عسكر، 2000، صفحة 145)

ثانياً: الكفاية الذاتية:

يدخل مفهوم الكفاية الذاتية على إدراك الفرد لقدرته وفعالته في مواجهة احداث الحياة. (عسكر، 2000، صفحة 147)

ثالثاً : التفاؤل:

عندما ينظر الفرد الى كوب ماء فان الاجابة بأنه نصف ممتلئ مقارنة بإجابته بان الكوب نصف فارغ يصنفها النفسيون ضمن الاجابات التي تدل على النظرة الايجابية للحياة .وبعبارة اخرى تعتبر الاجابة مؤشراً على النظرة للأمور بجانبها المشرق. (عسكر، 2000، صفحة 149)

رابعا : نمط « أ » منال سلوك:

يعتبرهذا المتغير او العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين و هم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط المهنية و تأثيرها على الصحة البدنية و النفسية للعاملين بمستوياتهما لوظيفية المختلفة .
(عسكر، 2000، صفحة 151)

10-1 مصادر الضغوط النفسية في العمل:

العلاقات في العمل

ظروف العمل

طبيعة الدور في المنظمة

العوامل الشخصية (الشخانية، 2010، الصفحات 27-31)

11-1 كيف تتكون الضغوط:

الضغط ينشأ من داخل الشخص نفسه، ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء، أو شريك الحياة، أو مو تعزير، أو موقف صارم، ويسمى ضغط خارجي .وسواء كانت الضغوط داخلية أو خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، والأحداث اليومية تحدث كثير من الضغط للإنسان ولكن يجعل بالفرد أن يساير ظروف الحياة و المواقف المختلفة، وقد يفشل بعض الناس في مر به خبرات خيبة الأمل و الإحباط والصراعات من الضغوط اليومية، لكن عدد قليل هو الذي واجه الظروف القاسية.

وميز فيجاليو ماكوبين بين نوعين أساسيين باعثن للضغوط النفسية، أحدهما طبيعية و تشمل التغيرات أثناء دورة الحياة كتغيرات العلاقات الأسرية، ونمو أعضاء الأسرة، والأخرى كارثة تصيبهم فجأة و غالبا ماتمنع قدراتهم على المواجهة، وقد تعرف فيجاليو ماكوبين على بعض الخصائص التي تميز بواعث ضغوط الكارثة عن بواعث الضغوط الطبيعية وهي:

ليس هناك وقت للاستعداد

ممارسة سابقة ضعيفة أو غير موجودة.

منابع ضعيفة للإرشاد و التوجيه النفسي.

نقص في السيطرة و إحساس بالعجز .

إحساس بالضيق و الخسارة و فقدان

إحساس بالتدمير و التمزق .

تأثير عاطفي عال .

وجود مشاكل طبية. (الدين، 2008، صفحة 22)

1-12 العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط فهي كما يلي:

مصادر الموقف الضاغط:

الاستجابة لهذا الموقف الضاغط وبدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أملاً .

إن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد المعنى الحدث الضاغط و مدى تأثيره على حياته وعلى تجربة الفرد و خياراته، وإن الضغط يعتبر حملاً زائداً على الأنظمة البيولوجية و النفسية والاجتماعية، وعندما يزيد الضغط عن درجات التحمل يستنفذ طاقات الإنسان الجسمية و النفسية

ويرى ميشيل إن الكثير من الحوادث الحياتية الهامة و خاصة المتتابعة منها قد تسبب حالة من الإجهاد التراكمي تجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، ويتوقف كون الحادث مجهداً أملاً على تجربة الفرد وعبر عن هذه العملية بالإنهاك النفسي (Burnout) وهي أي حالة من إستهلاك القوى الجسدية و العقلية و العاطفية مجتمعة و تنشأ من النتائج التراكمية للإجهاد المتواصل، وهي حالة من الاستنزاف التدريجي للطاقة، فإذا استمرت هذه الحالة يحدث تدهور للجهاز العضوي، حيث يفشل الجهاز المناعي للجسم في مقاومة المرض و نتيجة لهذا يمكن ملاحظة عدم المشاركة في الحياة الإجتماعية، ونقل القدرة على التركيز .

(الدين، 2008، الصفحات 23-24)

1-13 أنواع الضغوط:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، و الضغوط الاقتصادية و الضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، و الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل و متاعبه في الصناعة، أو لنتائج الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل الذي يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل، الإنتاج، فإذا استغل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية و النفسية خاصة

ويذكر إبراهيم أمثلة على أنواع الضغوط وهي ما يلي:

الضغوط الانفعالية والنفسية: القلق الاكتئاب المخاوف المرضية

الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية و الانفصال، و الطلاق و تربية الأطفال.

الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الحفلات.

ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير و الكحول.

أيضا من أنواع الضغوط:

الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات و التحديات التي تفيد نمو المرء و تطوره كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

الضغط النفسي السلبي أو الضيق: فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة و الظهر و التشنجات العضلية و عسر الهضم و الأرق وارتفاع ضغط الدمو السكري. (الدين، 2008، الصفحات 24-25)

14-1 طرق القياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي

وتكون تلك الإداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة و المقابلات و الاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة الى ذلك الطرق الفسيولوجية.

وتذكر من مقياس هولمز و راهي (Holmes and Rahe) بعض الفقرات التي

تدل على وجود ضغوط معينة:

وفاة المقربين الزوج أو الزوجة.

الطلاق

الانفصال عن الزوج أو الزوجة

حبس أو حجز أو ما شابه ذلك.

موت أحد أفراد الأسرة المقربين

فصل عن العمل

تغير في صحة أحد أفراد (الأسرة بعض الأمراض المزمنة)

تغير مفاجئ في الوضع المادي.

وفاة صديق عزيز

الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل

خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدون إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة . (الدين، 2008، الصفحات 39-40)

خلاصة الفصل:

عالج هذا الفصل من البحث ماهية الضغوط و ذلك من خلال عرض تعاريف للضغوط ثم ذكر عناصرها و مراحلها و أنواعها و التطرق الى بعض مصادر و مسببات الضغوط النفسية و كذا استعراض اهم النظريات المفسرة للضغوط

الفصل الثاني
استاد التربية البدنية و
الرياضية

تمهيد:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في العملية التعليمية، حيث يسهم بشكل فعال في تطوير المهارات البدنية والنفسية للطلاب. يتجاوز دوره مجرد تعليم الرياضة، ليشمل تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون والانضباط. من خلال الأنشطة الرياضية، يتمكن الطلاب من تعلم مهارات حياتية مهمة، مما يساعدهم على مواجهة تحديات الحياة بشكل إيجابي. كما أن شخصية الأستاذ وتأثيره المباشر على الطلاب تلعبان دورًا حاسمًا في تشكيل سلوكياتهم وتوجهاتهم. يتطلب نجاح أستاذ التربية البدنية التخطيط الجيد للدروس واستخدام استراتيجيات تعليمية متنوعة تتناسب مع احتياجات الطلاب. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون الأستاذ ملماً بأحدث الأساليب والطرق التعليمية لضمان تحقيق الأهداف التربوية المرجوة. في ظل التحديات التي تواجه التعليم، يبقى دور أستاذ التربية البدنية والرياضية محوريًا في بناء جيل صحي ومؤهل.

2-1 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضماناً لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم، أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإنّ الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ، يجب أن يتوفر فيها جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضاً أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بينهم، ولذلك فهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيداً ، في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء

المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل. وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المعلم التربوية . (عبدالله، 2011، صفحة 133)

2-2 أغراض الدرس :

2-2-1 اللياقة البدنية :

والتي تشكل أساساً للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضاً التأهيل للحياة الكاملة ، وهي تعتمد في تطويرها وتمييزها على مرحلة النمو للفرد وقدراته، والتي تهتم ضمن ما تهتم علي إيجاد نغمة عضلية جيدة ومستوى عال من الجلد الدوري التنفسي هذا بالإضافة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة - سرعة- رشاقة - مرونة - دقة - تحمل - توازن .

2-2-2 المهارات :

تعتبر المهارات الحركية Motor Skills العنصر الرئيسي في التربية البدنية سواء كانت هذه المهارات - أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشى وجرى ووثب ورمى ولقف - وتسلق وتعلق وزحف - أو كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب.

2-2-3 المعارف :وهنا يخاطب المعلم عقل التلميذ وليس بدنه فقط ، فالتربية البدنية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية ومن هنا فالدرس يجب أن يحتوي على معارف قد تشمل :

- معرفة ميكانيكة الجسم ووظائفه.
- لنواحي التاريخية والتراث الرياضي .
- القوانين الخاصة بالرياضات .
- النواحي الخطئية البسيطة للألعاب الفردية والجماعية وليس فقط فيما يمارسه ولكن أيضاً في تلك الألعاب التي تحظى بشعبية.
- المعلومات الخاصة بالصحة العامة والمحافظة عليها .
- طرق التنظيم المختلفة للمسابقات والأنشطة.

2-2-4 الاتجاهات :

- وهذا هو الجانب الرابع الذي يجب أن يهدف لتحقيقه درس التربية البدنية ومن أمثلة تلك الاتجاهات :
- تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره في رفع مستوى اللياقة البدنية.
 - إدراك أهمية التربية الرياضية كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ وإدراك أهمية الانتقال من العمل للراحة والاستمتاع بالأنشطة الترويحية .
 - إدراك أهمية اشتراك الشخص كعضو في فريق وإدراك أهمية التربية البدنية والعلاقات البدنية كقاعدة للعلاقة بين أفراد المجتمع .
 - إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج لكثير من مشكلات العصر الحديث وقيمة الرياضة كرسالة سلام بين الشعوب .

- الاتجاهات الإيجابية للشخص نحو العناية بالصحة والأمان ، وأهمية وقاية نفسه من الأمراض
- أضرار السهر - أضرار التدخين والمنشطات والمسكرات والمخدرات ... الخ

2-2-5 الجوانب النفسية :

ومن أمثلتها :

- زيادة دافعيه التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات .
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها .
- التنافس الشريف من أجل الفوز دون الأضرار بالمنافس.
- اكتساب الصفات الإرادية مثل (التعاون - الإيثار - الشجاعة .
- التواضع - الكفاح - الجرأة - التسامح - الصدق)
- تنمية عوامل الطموح الإيجابي.

2-2-6 الجوانب الاجتماعية :

ومن أمثلتها :

- التعاون مع الآخرين .
- احترام مشاعر الآخرين
- تقدير ظروف الآخرين .
- إكساب التلاميذ مهارات مفيدة لهم في حياتهم وفي أوقات فراغهم .

- إكساب التلاميذ أصول ومبادئ التعامل مع الآخرين .
- التكيف مع ظروف الحياة ومشاكلها .
- التدريب على القيادة .
- التعود على احترام القانون .
- احترام النظام .
- تقديم خدمات تطوعية للمجتمع من خلال النشاط الرياضي. (عبدالله، 2011، الصفحات 135-

(140)

2-3 معلم التربية البدنية :

تلقى التربية على كاهل معلم التربية البدنية عبئاً ضخماً يجعله مسؤولاً إلى حد كبير عن إعداد جيل سليم للوطن، وهذه المسؤولية الكبيرة والخطيرة في نفس الوقت تتطلب من المعلم أن يكون جديراً بتلك المسؤولية وذلك عن طريق العمل المتواصل لكي يهيئ للتلاميذ في مراحل التعليم مستقبلاً سليماً وهذا بالتالي ينعكس على تقدم الوطن .

ومعلم التربية البدنية يلعب دوراً هاماً في المدرسة ولذا لا يستطيع أحد أن ينكر هذا الدور لما يمتلكه من صفات القيادة الحكيمة كما أنه يعتبر في نفس الوقت من الشخصيات المحبوبة لدى التلاميذ والتي تؤثر عليهم وذلك لأنه يتعامل معهم بأسلوب العطف واللين الصبر والحزم والكياسة. (عبدالله،

2011، صفحة 275)

2-4 واجبات معلم التربية البدنية :

يمكن القول أن الواجبات الملقاة على عاتق المعلم تتوزع في أربعة اتجاهات هي.

- 1 - **واجباته تجاه التلميذ:** التلميذ يجب أن يكون المستهدف الأول بنشاط وواجبات المعلم فتربيته وتنشئته وتتميته من مختلف جوانب حياته البدنية والنفسية والعقلية هي المسؤولية الأولى للمعلم
- 2 - **واجباته تجاه نفسه:** المحافظة على صحته العامة ولياقته البدنية والوقوف باستمرار على ما يستحدث في ميدان التخصص العلمي
- 3 - **واجباته تجاه المدرسة:** المشاركة في الحياة المدرسية، تبادل الخبرات مع زملائه و المشتركة بالأعمال الإدارية بالمدرسة
- 4 - **واجباته تجاه المجتمع:** الربط بين التدريس في المدرسة ومشكلات المجتمع. (عبدالله، 2011، الصفحات 289-292)

2-5 الدور التربوي المعلم التربية البدنية :

تؤكد الأنظمة التربوية على الدور الفعال الذي يلعبه المعلم في العملية التربوية باعتباره الناقل الأمين الحضارة الأمة وتراثها ويعتبر معلم التربية البدنية واحدا من أوائل العاملين في الحقل التربوي الذي يتحملون مسؤولية إعداد الجيل وتربية النشء، وهو الوحيد الذي يتعامل مع التلاميذ، بروح رياضية تتبع مع طبيعة المادة وقربها من نفوس التلاميذ ومن هذا المنطلق متميزة بين المعلمين في المدرسة . تظهر علاقة حميمة بين المعلم والتلميذ تعطي معلم التربية البدنية مكانة

إن هذا الواقع يفرض علينا اعتزازاً بالمهنة التي اخترناها برضاء تام، وقناعة أكيدة وإيمان كبير وعلينا أن نحرص على هذه المهنة ونحترمها حتى نحصل المكانة اللائقة بنا في مجتمع حضاري متطور فنعمل على تغيير نظرة الآخرين حول التربية البدنية من خلال السلوك القويم مع الزملاء والتلاميذ الذي لا ينحصر في تقديم أولوان من النشاط البدني خلال دروس التربية البدنية أو في

المناسبات الرياضية، بل يتعدى ذلك بكثير ليشمل الموائمة بين الميول والرغبات والإمكانات المادية المتاحة وتقديم ذلك ضمن إطار تربوي يهدف إلى تنشيط النمو وتعجيل مراحله لتحقيق التكيف الذي نسعى إليه باكتساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارية، والعلاقات الاجتماعية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف والمعلومات والاتجاهات الإيجابية.

إن الدور التربوي لمعلم التربية البدنية جد خطير فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمله هذه الصفة من معان وقيم ، الذي يعمل في مؤسسة تربوية تكسب التلاميذ النظام القيمي في حياتهم ، وشخصيته لها تأثير كبير على حياة التلاميذ وتصرفاتهم وتحديد مستقبلهم . (عبدالله، 2011، صفحة 316)

2-6 المعلم و مهنة التعليم:

2-6-1 مهنة التعليم :

تقوم هذه المهنة على مجموعة متكاملة من المعارف والأفكار تستدعي تدريباً عقلياً مناسباً وتقتصر معرفتها على فئة معينة من الناس، كما تقتضي تلك المهنة التركيز على الأنشطة العقلية أكثر من الأنشطة الحسية .

كما تتطلب هذه المهنة اعداداً مهنية شاملاً ولمدد طويلة وتعتمد هذه المهنة على التجارب والبحث العلمي كمصدر للمعرفة المتطورة لها . هذه المهنة لها جانبان الجوانب النظرية . عملي - ونظري - فالجانب العملي يطبق فيها الجوانب النظرية

2-6-2 إعداد المعلم :

لم بعد المعلم الآن كما كان بالأمس ؛ فقد كانت مهنة التعليم مشاعة يدخلها كل من يريد أن يكون معلماً دون مراعاة للتخصص والمستوي التربوي وقد اهتمت الدولة أخيراً بالمعلم لأنه حجر الزاوية في العملية التعليمية ، فأعدته خصيصاً لهذه المهنة أعداداً مهنية وأكاديمية بل زاد اهتمامها له باعداده حيث أصبح متخصصاً للمادة الدراسية التي يقوم بتدريسها ، ولكي يؤدي دوره كمعلم علي أتم أداء ، وقد هيئت الفرصة لغير المتخصصين من المعلمين كي يتأهلوا مهنية عن طريق برامج دراسية وتدريبية لهم.

2-6-3 أهمية التربية للمعلم :

التربية بالنسبة للمعلم هي الوسيلة لإعداده مهنية للقيام بواجبه علي أحسن وجه مما يؤدي إلى تحقيق أهداف المجتمع بما فيهم التلاميذ .

فيقوم المعلم بتنمية قدرات التلميذ ويهيء له التكيف مع المجتمع مما يؤدي إلى رفاهية المجتمع وسعادته.

2-6-4 المعلم ومهنة التعليم:

مهنة التعليم من أفضل المهن الإنتاجية حيث أنها تخلق القوي البشرية الناضجة الضرورية واللازمة لبناء المجتمع وتطوره . كما أن رجال التعليم (المعلمون) يتمتعون برعاية فائقة ويحصلون علي مزايا عديدة ؛ حيث أنهم تحت إشراف الدولة ورعايتها وهي لا تبخل عليهم، بل تمنحهم جميع المزايا أثناء الخدمة وبعدها .

كما أن مهنة التعليم تعطي الفرصة للمعلم كي يتعامل مع الكبير والصغير علي سواء مع الطفل والشباب والفتاة ؛ والأطفال أمانة في أعناقهم فهم المرشدون والموجهون لهم.

2-6-5- المعلم - أدواره - مسؤولياته :

يتميز المعلم بقيامه بدور اجتماعي متعدد الجوانب المترابطة والمتكاملة بعضاً إلى بعض ، فالمعلم هو القائم علي التنظيم والمشرف على الخبرة المربية . كما أن له دوره الأساسي في نقل الخبرة والمعرفة التي تؤدي إلي زيادة النمو وتعديل السلوك وتحسينها . فهو يربي الشخصية الإنسانية .
(احمد، 2003، الصفحات 9-15)

2-7 صفات مدرس التربية الرياضية:

يعتبر مدرس التربية الرياضية أساسيا في أي مدرسة فهو المسؤول عن تحقيق الأهداف التربوية التي يكتسبها التلاميذ من خلال إشتراكهم سواء في درس التربية الرياضية أو في أنشطتها المختلفة، لذا فإن هناك صفات أساسية يجب أن يتصف بها

مدرس التربية الرياضية هي:

- صفات شخصية.
- صفات مهنية.

2-7-1- الصفات الشخصية

يجب أن يكون لدى مدرس التربية الرياضية صفات شخصية تساعده على

القيام بمهامه على أكمل وجه، وهذه الصفات هي:

- إتباع التعليمات.
- الإلتزان الإنفعالي.
- الأداء واللياقة في التصرفات.

- الذكاء الإجتماعي.
- تعدد الخبرات.
- المظهر السليم.
- سعة الصدر.
- القدرة على الإبتكار والإبداع.
- تقبل النقد.
- القدرة على الحكم الموضوعي.
- القدرة على الإندماج في الجماعة.
- المظهر العام المميز.
- الأدب الخلفي الصادق السليم.
- الصلة الطيبة بالتلاميذ.
- سعة الأفق الثقافي.
- القدرة على تحديد المعلومات التربوية والنفسية.
- يدير الفصل بطريقة فعالة.
- الإلتزام بمراعاة الأسس النفسية في التعليم.
- يرشد التلاميذ ويوجههم بحكمه

من أهم الأمور التي يجب على مدرس التربية الرياضية إدراكها هو التعرف

على مسؤوليات القيادة والصفات والمهام اللازمة لتحمل هذه المسؤوليات بصورة فعالة ويجب ان يتحلى بالمهارات والقدرات الشخصية والفنية التي تؤهله لقيادة الجماعة ويكون عنصراً فعالاً في

توطيد العلاقات بين أفرادها ويتصف بالقدرة على التنظيم وتشجيع العمل التعاوني والتنسيق بين الجهود المختلفة بطريقة تضمن سير العمل لتحقيق أهداف المدرسة كما انه تقع عليه مهمة تنمية الصفات القيادية لدى الطلبة وذلك من خلال الاتصال بزملائهم وتوزيع المسؤوليات عليهم بان يكونوا رؤساء الفرق الرياضية في الأنشطة الداخلية والخارجية بحسب قدراتهم واستعداداتهم مع مراقبتهم بعين القائد الموجه إثناء عملهم التحريك الاقدام المنشودة والتربية الرياضية مليئة بالأنشطة المختلفة والمتعددة التي تخلق القائد مثل درس التربية الرياضية النشاط الداخلي والنشاط الخارجي ويعلم مدرس التربية الرياضية من أبرز أعضاء الهيئة التدريسية بالمدرسة تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى الطلبة في ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور المدرس على تقديم الوان النشاط البدني والرياضي بل يتعدى ذلك فهو يعمل إلى الموائمة بين ميول طلبته وإمكانيات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في اطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف. (الحشوش، 2012، الصفحات 75-76)

2-8 الواجبات التي ينبغي توافرها في معلم التربية الرياضية الحديثة:

1. أن يعد مهنيا لتدريس التربية الرياضية.
2. امتلاك القدرة على تواجد (ترسيخ) نمو مهني فعال ونضال مستمر من أجل التطوير المهني.
3. القدرة على أداء المهارات والحركات الأساسية للأنشطة الرياضية على نطاق واسع. (الحشوش، 2012، صفحة 82)

2-9 اهداف التربية البدنية والرياضة:

من الناحية الصحية: تقدير التناسب الطبيعي في جسم الإنسان. التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها . دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل : التمرين، التغذية ،النوم.

من الناحية التربوية غرس القدرات العقلية والجسمية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية أو بدنية.

من الناحية الترويحية: تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط وتأدية واجباته بسهولة.

من الناحية العلاجية: استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح الأخطاء والعيوب الجسمية.

10-2 الدور التربوي المعلم التربية البدنية :

تؤكد الأنظمة التربوية على الدور الفعال الذي يلعبه المعلم في العملية التربوية باعتباره الناقل الأمين الحضارة الأمة وتراثها ويعتبر معلم التربية البدنية واحدا من أوائل العاملين في الحقل التربوي الذي يتحملون مسئولية إعداد الجيل وتربية النشء، وهو الوحيد الذي يتعامل مع التلاميذ، بروح رياضية تتبع مع طبيعة المادة وقربها من نفوس التلاميذ ومن هذا المنطلق متميزة بين المعلمين في المدرسة تظهر علاقة حميمة بين المعلم والتلميذ تعطي معلم التربية البدنية مكانة.

إن هذا الواقع يفرض علينا اعتزازاً بالمهنة التي اخترناها برضاء تام، وقناعة أكيدة وإيمان كبير وعلينا أن نحرص على هذه المهنة ونحترمها حتى نحصل المكانة اللائقة بنا في مجتمع حضاري متطور فنعمل على تغيير نظرة الآخرين حول التربية البدنية من خلال السلوك القويم مع

الزملاء والتلاميذ الذي لا ينحصر في تقديم أولوان من النشاط البدني خلال دروس التربية البدنية أو في المناسبات الرياضية، بل يتعدى ذلك بكثير ليشمل الموائمة بين الميول والرغبات والإمكانات المادية المتاحة وتقديم ذلك ضمن إطار تربوي يهدف إلى تنشيط النمو وتعجيل مراحل تحقيق التكيف الذي نسعى إليه بإكتساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارية، والعلاقات الاجتماعية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف والمعلومات والاتجاهات الإيجابية .

إن الدور التربوي لمعلم التربية البدنية جد خطير فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمله هذه الصفة من معان وقيم، الذي يعمل في مؤسسة تربوية تكسب التلاميذ النظام القيمي في حياتهم، وشخصيته لها تأثير كبير على حياة التلاميذ وتصرفاتهم وتحديد مستقبلهم.

2-11 النظرة الخاطئة للتربية البدنية والرياضية:

هناك العديد من الأفراد، وحتى في يومنا هذا نظرتهم تبقى سلبية وخاطئة حول مادة التربية البدنية والرياضية، رغم أنها مادة أكاديمية تدرس في كل الأطوار التعليمية وإنها علم قائم بذاته، ويوجد عدة معاهد وجامعات تكون الأساتذة والإطارات في هذا التخصص من أجل نقل هذه المادة ونشرها وتعليمها لكل الفئات في مختلف الأطوار نظرا لأهدافها الكثيرة المتعددة تبقى تعاني أفكاراً سلبية في المجتمع ونستخلص منها ما يلي:

- تعتبر فترة راحة بين درسين أكاديميين.
- يمكن لأي شخص أن يدرس التربية البدنية والرياضية.
- مدرس التربية البدنية مستواه متدني.
- درس التربية البدنية فترة لعب حر ليس فيه قيمة تربوية.

- وجودها في الجدول المدرسي لإعطاء للمدرسين الآخرين فترة راحة.
- تعتبر حصة إفعال ما تشاء.
- ليس لها دور في التربية العامة.
- اللياقة حالة عقلية وليست بدنية. (محمد، 2021، صفحة 23)

12-2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن هدف أي مادة علمية يعتبر غرضاً من أغراض التربية العامة لذا فإن هدف التربية العامة هدف عام، أما هدف التربية البدنية والرياضية فيكون أكثر تحديداً أو تخصيصاً.

هدف التربية العامة هو الموجه لهدف التربية البدنية والرياضية:

- إن هدف التربية البدنية والرياضية يرتبط وينبثق في ضوء هدف التربية العامة، وعن طريق هدف التربية البدنية يصبح الهدف الأسمى للتربية العامة أقرب للتحقيق.
- هدف التربية البدنية هو خدمة وتحقيق الهدف العام للتربية العامة:
- يساهم هدف التربية العامة في إعداد جيل مميز له قوة بدنية واضحة و لياقة شاملة.
- وبصفة عامة إن هدف التربية البدنية والرياضية يخدم هدف التربية العامة
- من خلال المساهمة في إعداد جيل متعاون تسوده المحبة والأخوة والاستثمار الجيد لأوقات الفراغ. (محمد، 2021، صفحة 25)

13-2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوع وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

2-13-1 التنمية البدنية:

تطوير وتحسين الصفات البدنية والمردود الفسيولوجي.

- التحكم في النظام وتسيير المجهود وتوزيعه.

- التأثير الإيجابي والفعال على مختلف أجهزة الجسم لاكتساب مناعة المقاومة للأمراض.

- السيطرة على البدانة والتحكم في الجسم لجعله متناسق وخالي من العيوب.

2-13-2 التنمية الحركية:

تحسين وتطوير العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله، والتي تتمثل في المشي والجري والوثب والرمي.

2-13-3 الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية، وذلك من خلال ممارسة مختلف النشاطات البدنية التي تتيح قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية التي تثري حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة.

2-13-4 التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية البدنية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتصلة بالتربية البدنية كتاريخ اللعبة وسيرة الأبطال والأرقام المسجلة قديماً وحديثاً وقواعد اللعبة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية الصحية و ضبط الوزن.

2-13-5 التنمية النفسية:

تتمثل في تنمية مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطبية والمقبولة التي يكتسبها الممارسين من مادة التربية البدنية والرياضية، والتي لها دور كبير في تكوين شخصية متزنة وتصبح تتصف بالشمول والتكامل إلى جانب ذلك المتعة والبهجة والمناخ الرياضي الذي يسوده المرح لان الأصل فيها هو اللعب والحركة التي تمكن الفرد من التفرغ والتفريس عن كل الضغوطات والاحداث المؤلمة.

2-13-6 التنمية الاجتماعية:

تتسم ببراء الجانب الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية التي تتمثل في القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة التي تنغرس في شخصية الطفل، وتدخل في تنشئته الاجتماعية مما يساعده على التكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية والخلقية. (محمد، 2021، صفحة 32)

14-2 صفات درس التربية الرياضية الجيد :

تربوياً أو تعليمياً أو الاثنيين معاً . أن يكون للدرس هدف واضح معروف يرجى الوصول إليه سواء

كان

أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس سليم سواء من الناحية النفسية أو التربوية.

أن تراعى أوجه النشاط الأسس النفسية للتلاميذ كالميول والاحتياجات والفروق والنمو وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو درس التربية الرياضية.

أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو مع مراعاة النظافة الشخصية. .

أن يتخلل الدرس نشاط حر تلقائي يبعث على السرور والبهجة ويحرر التلاميذ من التشكيلات والنداءات الشكلية.

يحقق مبدأ إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.

يحقق مبدأ بث القيم والمعايير الاجتماعية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو المدرسة والمجتمع.

أن يتبنى أوجه النشاط واختيار طرق التدريس على الأسس العلمية للعلوم الأساسية للتربية الرياضية مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم النفس الخ.

أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة سواء كانت إمكانيات مادية أو بشرية.

يجب أن يكون الدرس مشوقاً ومرحاً وفيه تسلسل واتساق بحيث ينقل التلاميذ من جزء إلى جزء في يسر وسهولة.

أن يبعث الدرس على تعليم القيادة والريادة وحسن التبعية وذلك لترتيب التلاميذ على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة العادية.

و كلما كان التعاون بين التلاميذ والمدرس في تنفيذ أوجه النشاط بعيداً عن الشكلية والتعقيد وقريباً من التلقائية والنشاط الحر الذي تظهر فيه قدرة التلميذ على التنفيذ كلما ساعد ذلك لتحقيق هدف

التعليم الذاتي كل حسب قدرته وهو الهدف الذي تسعى للوصول إليه. (محمد م.، 2009)

2-15 مشكلات المدرس التربية البدنية والرياضية :

ليس هناك إنسان بدون مشكلة في هذه الحياة، والمدرس واحد من هؤلاء، ومدرس التربية الرياضية له مشاكله المتعددة، ومن المهم دائماً . يتعرف الإنسان على مشاكله، فالخطوة الأولى نحو حل أي مشكلة هو التعرف عليها، ثم مواجهتها، فكما أنه ليس هناك إنسان بدون مشكلة، ليم ليس هناك مشكلة بدون حل، المهم أن يواجهها الإنسان بشجاعة وتتهي وإدراك أن عليه جزء من هذا الحل، قد يكون في التسامح، قد يكون بسل جهد أكبر، قد يكون بالدراسة، قد يكون بمشورة من هم أكثر خبرة، قد يكون بالصبر، قد يكون بالنسيان

وأكثر الناس قدرة على حل مشكلة شخص هو الشخص نفسه، ومن أجل هذا سنحاول أن نضع يدك على بعض مشاكل المدرس مع العلم أن تأثيرات هذه المشاكل تكون بدرجة واحدة على الشخص. سنحاول أن نضع يدك على بعض هذه المشاكل وحدد أنت درجة تأثيرها على عملك، وسترى لك أنت اقتراح الحل الذي يناسب ظروفك ومشكلات المدرس يمكن أن تأتي

من أحد الاتجاهات الآتية :

- مشكلات شخصية.
- مشكلات مع تلاميذه
- ج مشكلات مع أولياء الأمور.
- مشكلات مع إدارة المدرسة والزملاء.
- مشكلات مهنية.
- مشكلات مع التوجيه التربوي.
- مشكلات الإمكانيات والمساعدات التعليمية (محمد م.، 2009)

خلاصة الفصل :

يُعالج هذا الفصل مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية، من حيث أدواره التربوية والتعليمية، وتأثيره في تنمية قدرات التلاميذ البدنية والنفسية. كما يتناول التكوين الأكاديمي والمهني الذي يؤهله لأداء مهامه بكفاءة، إضافة إلى النظرة الخطئة لحصة التربية البدنية و الرياضية داخل الوسط المدرسي و الخارجي . ويبرز الفصل اهم المشاكل الى تعرقل عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول
منهجية البحث و اجراءاته
الميدانية

تمهيد:

استكمالاً لما تم تناوله في الجانب النظري، يخصص هذا الجزء للإطار التطبيقي حيث سنقوم بدراسة ميدانية للموضوع. الغرض من هذه الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحتها الإشكالية، والتأكد من مدى صحة الفرضيات المصاغة. وعليه، سيعرض هذا الفصل المنهج المتبع للدراسة، وخصائص العينة الممثلة للمجتمع، ونوعية الأدوات والوسائل التي تم الاعتماد عليها، بالإضافة إلى التقنيات الإحصائية المستخدمة.

1-منهج البحث:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وبالتحديد أسلوب المسح. يرتكز هذا الأسلوب على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها بهدف استخلاص دلالاتها، ووضع المؤشرات، وبناء التنبؤات المستقبلية، ومن ثم الوصول إلى استنتاجات حول موضوع الدراسة. وبناءً عليه، سعت هذه الدراسة إلى توصيف مصادر الضغوط النفسية الفعلية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية في واقعهم المهني.

2-مجتمع وعينة البحث:

تتكون عينة البحث الحالية من أساتذة ينتمون لولايتين مختلفتين، وهما ولاية معسكرو ولاية مستغانم. يشمل البحث مرحلتين تعليميتين متميزتين هما الطور المتوسط والطور الثانوي.

بالنسبة لولاية معسكرو، قُدِّر مجتمع البحث بـ:

• 261 أستاذًا في الطور المتوسط.

• 130 أستاذًا في الطور الثانوي.

حيث اخذت عينة عشوائية من كلا الطورين في هذه الولاية قدرت ب 34 استاذ في الطور المتوسط من كلا الجنسين بنسبة 13.02 و 21 استاذ في الطور الثانوي من كلا الجنسين بنسبة 16.15 اما بالنسبة لولاية مستغانم فقد اخذت عينة عشوائية قدرت ب 20 استاذ في الطور المتوسط و 10 اساتذة في الطور الثانوي.

3-مجالات البحث :

المجال البشري:

استاذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي لولايتي معسكر و مستغانم

المجال المكاني:

انجز هذا البحث ببعض متوسطات ولاية معسكر وهي

- متوسطة مداح الهاشمي
- متوسطة مداح عبد القادر
- متوسطة الاخوة مداح
- متوسطة بغدادي جلول
- متوسطة زياد دحو
- متوسطة ابن خلدون
- متوسطة غريس سنوسي

• شتوان بشير

• متوسطة ابن سينا

و بعض ثانويات ولاية معسكر وهي:

• ثانوية زقاي ابراهيم

• ثانوية بودية ميلود

• ثانوية عثمان ابن راشد

• ثانوية البوحميدي الولهاسي

• ثانوية محمد المختار

• كريم العربي الهاشمي

وكذا انجرعلى بعض متوسطات ولاية مستغانم وهي :

• جلول الناصر

• بوتشاشة أحمد

• بن برنو محمد

• متوسطة قارة مصطفى

• متوسطة لكحل محمد

• متوسطة الرائد زغلول

• متوسطة بلعيد توفيق

وبعض ثانويات ولاية مستغانم وهي :

- 2 ولد قابلية صليحة
- 3 بن زازة مصطفى
- 4 ادريس سنوسي
- 5 اوكراف محمد
- 6 نهج محمد خميستي

المجال الزمني :

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من 2025/03/16 الى 2025/03/19

تم تطبيق المقياس على العينة الاساسية من 2025/04/13 الى 2025/04/22

4- متغيرات البحث :

المتغير الاول : مصادر الضغوط المهنية

المتغير الثاني : استاذة التربية البدنية والرياضية

5- ادوات البحث :

في سعينا لجمع المعلومات والمصادر التي تدعم بحثنا، واجهنا تحدي تحديد الأداة الأكثر فعالية لجمع البيانات المطلوبة. بعد استعراض العديد من المنهجيات، قررنا أن الاستبيان سيكون الأنسب لتحقيق أهداف دراستنا. وخلال بحثنا المتعمق في الأدبيات السابقة والمراجع المتخصصة في مجال بحثنا، قمنا بزيارة مكتبات مختلفة وتفحصنا العديد من الكتب التي تناولت مواضيع ذات صلة. وبينما كنا نقلب صفحات هذه الكتب التي استعرضت أدوات البحث المختلفة، لفت انتباهنا مجموعة نماذج لاستبيانات تم عرضها على

الاستاذ المؤطر حيث قام هذا الاخير بدراستها معنا . حتى خرجنا باستبيان من كتاب مجدي محمود فهم محمد فوجدنا أن هيكل الاستبيان وأسئلته تغطي جوانب مهمة كنا نعتزم استكشافها في مجتمع الدراسة الخاص بنا. بعد دراسة النموذج بعناية ومناقشته بين أعضاء فريق البحث، قررنا أن نقتبس منه بعض العناصر الاساسية ونقوم بتكييفها لتناسب السياق المحدد لبحثنا وأهدافنا بدقة أكبر. وهكذا، تمكنا من الحصول على أساس متين لأداة بحثنا، الاستبيان، من خلال الاستفادة من المعرفة والتجارب الموثقة في الكتب والمراجع العلمية. وبعد احداث بعض التعديلات الطفيفة خرجنا باستبيان من 44 عبارة سالبة وموجبة في عدة محاور مختلفة تمس موضوع البحث .

6- التجربة الاستطلاعية :

يهدف التحقق من جودة أداة القياس المقترحة قبل استخدامها على نطاق أوسع، قمنا بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة أولية مكونة من عشرين استاذًا متخصصًا في التربية البدنية والرياضية. هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق ثلاثة أغراض رئيسية: أولاً، تقييم مدى وضوح تعليمات المقياس للمستجيبين. ثانياً، استجلاء درجة فهم الأساتذة لعبارات المقياس وتحديد أي غموض محتمل. ثالثاً، تقديم مؤشرات أولية حول صدق وثبات الأداة.

7- الأسس العلمية للمقياس:

الثبات: الثبات في القياس ويشير إلى درجة الاتساق والاستقرار في نتائج أداة القياس عبر الزمن أو بين المقيمين المختلفين أو بين أجزاء الأداة نفسها. بعبارة أخرى، الأداة القياسية ذات الثبات العالي تعطي نتائج متقاربة أو متطابقة عند استخدامها بشكل متكرر في ظل ظروف مماثلة، أو عند تقييم نفس الشيء بواسطة أشخاص مختلفين، أو عند النظر إلى أجزاء مختلفة من الأداة تقيس نفس المفهوم.

قياس الثبات: بواسطة spss:

المحاور	α cronbach	α بعد حذف العبارة
التلاميذ	$\alpha = 0.70$	$\alpha = 0.762$: حذف العبارة 5
الملاذرة	$\alpha = 0.659$	$\alpha = 0.73$: حذف العبارة 13
الزملاء	$\alpha = 0.649$	$\alpha = 0.69$: حذف العبارة 21
الاولياء	$\alpha = 0.55$	$\alpha = 0.67$: حذف العبارة 26
المفتش	$\alpha = 0.78$	$\alpha = 0.81$: حذف العبارة 34
الأدوات الرياضية	$\alpha = 0.479$	$\alpha = 0.627$: حذف العبارة 39 و 42 و 43
المقياس الكلي	$\alpha = 0.785$	$\alpha = 0.842$: حذف العبارات

جدول رقم (1): يبين قياس الثبات بواسطة الفا كرونباخ

التحليل:

يظهر من خلال الجدول رقم 01 ان قيمة معامل الفا كرونباخ للتلاميذ قد قدرت ب 0,70 ليرتفع بعد حذف العبارة 5 الى 0,76 , اما محور الإدارة فقد قدر معامل الفا ب 0,66 ليرتفع بعد حذف العبارة 13 الى القيمة 0,73 , بينما قدرت قيمة الفا لمحور الزملاء ب 0,65 ليرتفع بعد حذف العبار 21 الى القيمة 0,69 , اما محور الاولياء فقد قدرت قيمة الفا ب 0,55 لترتفع بعد حذف العبارة 26 الى 0,67 , في حين ان قيمة الفا لمحور المفتش قد قدرت ب 0,78 لترتفع الى 0,81 بعد حذف العبارة 34 , بينما قدرت قيمة الفا لمحور الأدوات الرياضية ب 0,48 لترتفع بعد حذف العبارة 39 و 42 و 43 الى القيمة 0,627 , بينما قدرت قيمة الفا للمقياس ككل بالقيمة 0,842 بعد حذف العبارات السابقة الذكر

الاستنتاج : المقياس بمحاوره يتمتع بقدر عالي من الثبات

صدق المحكمين :

لقد تم عرض المقياس على عدد من الأساتذة و قدموا بعض الملاحظات المتعلقة بالمصطلحات القابلة للتأويل الواجب حذفها و العبارات العير واضحة و المفردات التي قد تسبب ازعاج للمختر

8- الوسائل الاحصائية : نظام (spss)

9- صعوبات البحث :

- صعوبة في استعادة جميع الاستمارات التي تم توزيعها على المشاركين.

- صعوبة التنقل بين المؤسسات التربوية المختلفة، بالإضافة إلى بعض العراقيل من جانب الإدارات المعنية التي أدت إلى منع توزيع الاستبيانات في بعض الاحيان

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

1-2- مصدر الضغوط الخاصة بالإدارة:

المستوى	الاعتدالية		maxi	Mini	S	Me	x	
	Ku	Sk						
منخفض متوسط عالي	0.51	-0.62	30	7	4.88	20	19.8	الإدارة
35 25,66 16,33 7							5	

جدول رقم (03) يبين مستوى الضغط الناتج عن الإدارة

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغوط المرتبطة بالإدارة قد قدر $x = 19,85$ وهو ينحصر ضمن سلم التصحيح في المستوى المتوسط الذي يبدأ من 16.33 إلى 25.66 في حين أن الوسيط الذي يقدر ب 20 وهو قرب جدا من متوسطه الحسابي ما يؤكد ان مستوي العينة متوسط ، في حين أن الانحراف المعياري قد قدر ب $S = 4.88$ وهو قيمة صغيرة نسبيا تشير إلى تشتت بسيط في ضغط

الأساتذة

الناتج عن العلاقة مع الادارة أي أنهم مجتمعون حول متوسطهم، ويتضح من خلال قيمة معامل الالتواء (sk) التي قدرت ب -0.62 وهي تنتمي إلى المجال $[-1, 1]$ أن هناك تماثلاً في عينة الأساتذة بالنسبة إلى متوسطها، وهو ما يشير إلى أن توزيع عينة الأساتذة بشكل طبيعي في متغير الضغط.

الاستنتاج: يعتبر الضغط الناتج عن الادارة متوسط.

1-3- مصدر الضغوط الخاصة بالزملاء :

المستوى	الاعتدالية		maxi	mini	S	Me	x	
	Ku	Sk						
منخفض متوسط عالي	-0.75	-0.81	19	5	3.60	11	11.02	الزملاء

الجدول رقم (04): يبين مستوى الضغط الناتج عن الزملاء

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغوط المرتبطة بالزملاء قد قدر $x = 11.02$ ، وهو ينحصر ضمن سلم التصحيح في المستوى المنخفض الذي يبدأ من 6 إلى 14 في حين أن الوسيط الذي يقدر ب 11 وهو أقل من المتوسط ويقع في المستوى الاول (منخفض) وهو ما يشير إلى أن رغم أننا قلنا بأن مستوى الضغوط للزملاء منخفض، إلا أنه يتجه بشدة نحو المستوى الذي فوقه وهو المستوى المتوسط. في حين أن الانحراف المعياري قد قدر ب $S = 3.80$ وهو قيمة صغيرة نسبياً تشير إلى تشتت بسيط في ضغط الأساتذة أي أنهم مجتمعون حول متوسطهم، ويتضح من خلال قيمة معامل الالتواء (sk) التي قدرت ب -0.81 وهي تنتمي إلى المجال $[-1, 1]$ أن هناك تماثلاً في عينة الأساتذة بالنسبة إلى متوسطها، وهو ما يشير إلى أن توزيع عينة الأساتذة بشكل طبيعي في متغير الضغط.

الاستنتاج:

يعتبر الضغط الناتج عن الزملاء منخفض.

1-4- مصدر الضغوط الخاصة بالاولياء :

المستوى	الاعتدالية		maxi	Mini	S	Me	x	
	Ku	Sk						
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> منخفض متوسط عالي </div>	-0.52	-0.23	17	4	2.85	12	11.7	الاولياء
							4	

الجدول رقم (05): يبين مستوى الضغط الناتج عن الاولياء

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغوط المرتبطة بالاولياء قد قدر $x = 11.74$ ، وهو ينحصر ضمن سلم التصحيح في المستوى المتوسط الذي يبدأ 9,33 الى 14,66 في حين أن الوسيط الذي يقدر ب 12 وهو (وهو يشير إلى أن مستوى الضغوط للاولياء متوسط، في حين أن الانحراف المعياري قد قدر ب $S = 2.85$ وهو قيمة صغيرة نسبياً تشير إلى تشتت بسيط في ضغط الأساتذة أي أنهم مجتمعون حول متوسطهم، ويتضح من خلال قيمة معامل الالتواء (sk) التي قدرت ب -0.23 وهي تنتمي إلى المجال $[-1, 1]$ أن هناك تماثلاً في عينة الأساتذة بالنسبة إلى متوسطها، وهو ما يشير إلى أن توزيع عينة الأساتذة بشكل طبيعي في متغير الضغط.

الاستنتاج:

يعتبر الضغط الناتج عن الاولياء متوسط

1-5- مصدر الضغوط الخاصة بالمفتش :

المستوى	الاعتدالية		maxi	Mini	S	Me	x	
	Ku	Sk						
منخفض متوسط عالي	-0.73	-0.10	28	7	5.40	18	17.87	المفتش
35	25,66	16,33	7					

الجدول رقم (06): يبين مستوى الضغط الناتج عن المفتش

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغوط المرتبطة بالمفتش قد قدر $x = 17.87$ ، وهو ينحصر ضمن سلم التصحيح في المستوى المتوسط الذي يبدأ [16,33 - 25,66] في حين أن الوسيط الذي يقدر ب 18 وهو ضمن من المتوسط ويقع في المستوى الثاني (المتوسط) وهو ما يشير إلى أن رغم أننا قلنا بأن مستوى الضغوط للمفتش متوسط، إلا أنه يتجه بشدة نحو المستوى الذي فوقه وهو المستوى العالي. في حين أن الانحراف المعياري قد قدر ب $S = 5.40$ وهو قيمة صغيرة نسبياً تشير إلى تشتت بسيط في ضغط الأساتذة أي أنهم مجتمعون حول متوسطهم، ويتضح من خلال قيمة معامل الالتواء (sk) التي قدرت ب -0.10 وهي تنتمي إلى المجال [-1, 1] أن هناك تماثلاً في عينة الأساتذة بالنسبة إلى متوسطها، وهو ما يشير إلى أن توزيع عينة الأساتذة بشكل طبيعي في متغير الضغط.

الاستنتاج:

يعتبر الضغط الناتج عن المفتش متوسط

1-6- مصدر الضغوط الخاصة بالأدوات و الوسائل الرياضية :

المستوى	الاعتدالية		maxi	Mini	S	Me	x	
	Ku	Sk						
منخفض متوسط عالي	0.10	0.53	30	13	3.87	20	20.18	الأدوات
5 11,66 18,32 25								

الجدول رقم 7 يبين مستوى الضغط الناتج عن الوسائل الرياضية

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لمصادر الضغوط المرتبطة بالأدوات قد قدر $x = 20.18$ ، وهو ينحصر ضمن سلم التصحيح في المستوى العالي الذي يبدأ 18,32 الى 25 في حين أن الوسيط الذي يقدر بـ 20 هو يقع في المستوى الثاني(العالي)وهو ما يشير إلى ان مستوى الضغوط الناتجة عن الادوات عالية .في حين أن الانحراف المعياري قد قدر بـ $S = 3.87$ وهو قيمة صغيرة نسبياً تشير إلى تشتت بسيط في ضغط الأساتذة أي أنهم مجتمعون حول متوسطهم، ويتضح من خلال قيمة معامل الالتواء (sk) التي قدرت بـ -0.53 وهي تنتمي إلى المجال $[-1, 1]$ أن هناك تماثلاً في عينة الأساتذة بالنسبة إلى متوسطها، وهو ما يشير إلى أن توزيع عينة الأساتذة بشكل طبيعي في متغير الضغط.

الاستنتاج:

يعتبر الضغط الناتج عن الادوات متوسط

2- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين أساتذة الطور المتوسط و الثانوي في مصادر الضغوط:

الدالة	Sig	مستوى الدالة	T	الطور الثانوي		الطور المتوسط		
				S	X	S	X	
غير دال	0.832	0.05	0.212	4.83	24.53	4.61	24.75	التلاميذ
غير دال	0.086		1.739	4.70	18.68	4.89	20.56	الإدارة
غير دال	0.056		1.941	3.60	10.06	3.51	11.60	الزملاء
غير دال	0.798		-0.256	2.97	11.84	2.79	11.67	الاولياء
غير دال	0.108		1.624	4.85	16.65	5.63	18.60	المفتش

الجدول رقم (09): يبين مقارنة t للضغط الناتج في المتوسط و الثانوي عن مصادر الضغوط

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم الذي يعرض مقارنة بين أساتذة الطور المتوسط و الطور الثانوي في مصادر الضغوط المحددة في المصادر الخمسة (التلاميذ-الإدارة-الزملاء-الاولياء-المفتش) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار t ستيوذنت انها تراوحت بين 0.21 كاصغر قيمة و 1.73 كأكبر قيمة و هي كلها تشير الى عدم فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية (sig) للتلاميذ قد قدرت 0.83 و الإدارة ب0.86 و للزملاء 0.56 و الاولياء 0.079 و للمفتش ب 0.10 و هي قيم كلها اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة الطور المتوسط و أساتذة الطور الثانوي في مصادر الضغوط السابقة الذكر.

الاستنتاج: هنالك تماثل في قيمة الضغوط بين أساتذة التعليم المتوسط و أساتذة التعليم الثانوي في ما يخص

مصادر الخمسة المذكورة (التلاميذ-الإدارة-الأولياء-الزملاء-المفتش)

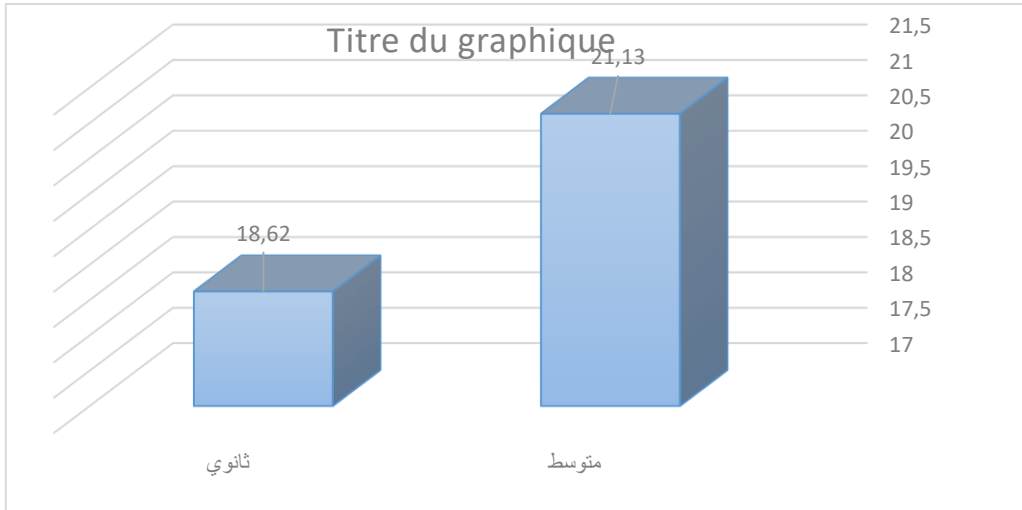
2-1- عرض و مناقشة المقارنة بين أساتذة الطور المتوسط و الثانوي في الأدوات و الوسائل الرياضية:

الدالة	sig	مستوى الدالة	T	الطور الثانوي		الطور المتوسط		
				S	X	S	X	
دال	0.003	0.05	3.03	2.92	18.62	4.08	21.13	الأدوات

الجدول رقم (10): يبين مقارنة في مستوى الضغط الناتج عن الأدوات بين المتوسط و الثانوي

التحليل:

يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين أساتذة الطور المتوسط و الثانوي المحددة في الأدوات باستعمال اختبار t حيث قدر مستوى الدلالة ب 0.003 و هو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 ما يشير الى وجود فرق دال بين أساتذة الطور الثانوي و أساتذة الطور المتوسط لصالح أساتذة الطور الثانوي الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 18.62 و اصغر من المتوسط الحسابي للأساتذة الطور المتوسط الذي قدر ب 21.13 و بهذا نرى ان الأدوات و الوسائل الرياضية تسبب ضغوط لدى أساتذة الطور المتوسط اكثر منه لدى أساتذة الطور الثانوي.



شكل رقم 01 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الناتج عن الأدوات.

الاستنتاج:

الأدوات و الوسائل الرياضية تزيد من الضغط لدى أساتذة الطور المتوسط اكثر من أساتذة الطور الثانوي

2-2- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين أساتذة الطورين في الضغط الكلي :

الدالة	Sig	مستوى الدلالة	T	الطور الثانوي		الطور المتوسط		
				S	X	S	X	
دال	0.019	0.05	2.40	13.60	100.40	15.41	108.33	الضغط

الجدول رقم (11): يبين مقارنة بين مستوى الضغط الإجمالي الناتج عن مصادر الضغوط المهنية في

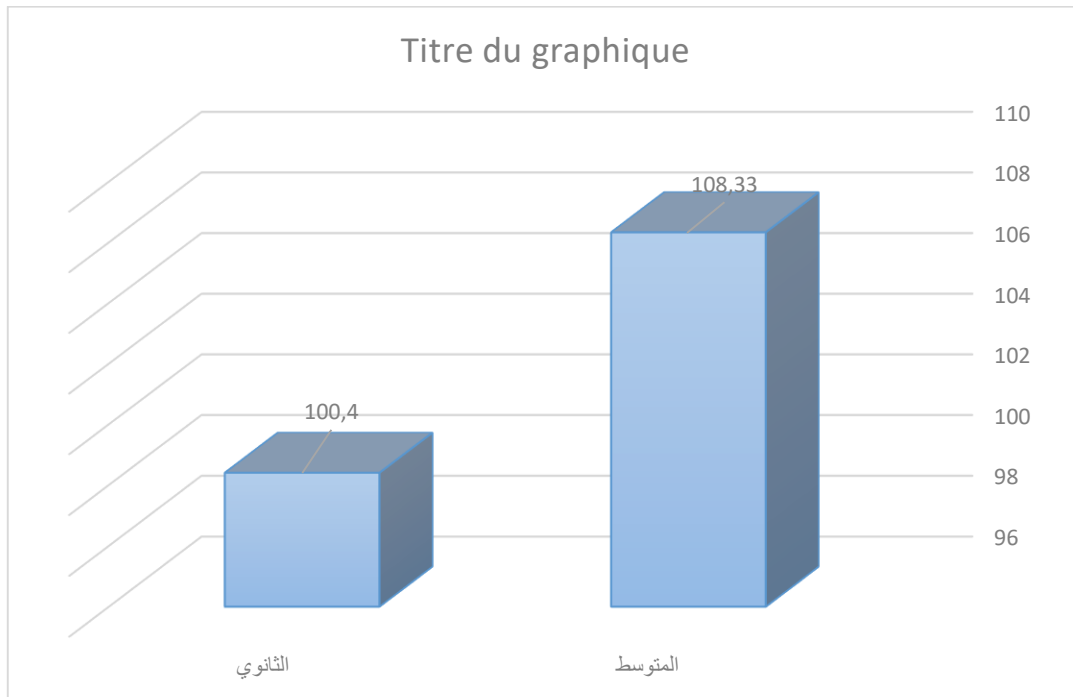
كل من الطور المتوسط و الثانوي

التحليل: يتضح من خلال الجدول مقارنة لقيمة الضغط الإجمالي الناتج عن مصادر الضغوط السابقة بين

أساتذة الطور المتوسط و أساتذة الطور الثانوي حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار t ان مستوى الدلالة

قد قدر ب 0.019 و هو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فرق دال بين أساتذة الطور الثانوي و أساتذة الطور المتوسط لصالح أساتذة الطور الثانوي الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 100.40 و هو اصغر من المتوسط الحسابي للأساتذة الطور المتوسط الذي قدر ب 108.33 و بهذا نرى ان مصادر الضغوط سابقة الذكر تسبب ضغوط لدى أساتذة الطور المتوسط اكثر منه لدى أساتذة الطور

الثانوي



شكل رقم 02 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الاجمالي الناتج عن مصادر الضغوط في كل من

الطور المتوسط والثانوي

الاستنتاج:

مصادر الضغوط المذكورة سابقا (التلاميذ-الإدارة-الزملاء-الاولياء-المفتش-الأدوات) تسبب ضغوطا اكبر لدى أساتذة الطور المتوسط مقارنة باساتذة الطور الثانوي.

2- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم في مصادر الضغوط:

الدلالة	sig	مستوى الدلالة	T	مستغانم		معسكر		
				S	X	S	X	
غير دال	0.439	0.05	0.778	4.90	19.30	4.88	20.16	الإدارة
غير دال	0.866		0.169	3.97	10.93	3.42	11.07	الزملاء
غير دال	0.126		1.544	3.06	11.10	2.68	12.09	الاولياء
غير دال	0.502		0.674	6.62	17.33	4.65	18.16	المفتش
غير دال	0.937		-0.079	4.12	20.23	3.76	20.16	الأدوات
دال	0,015		2,49-	4,06	26,33	4,76	23,76	التلاميذ
غير دال	0.958		0.053	18.04	105.23	13.54	105.41	الضغط

الجدول رقم 12 يبين مقارنة t للضغط الناتج في المتوسط و الثانوي عن مصادر الضغوط

التحليل:

يتضح من خلال الجدول رقم الذي يعرض مقارنة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في مصادر الضغوط المحددة في المصادر الخمسة (الأدوات-الإدارة-الزملاء-الاولياء-المفتش) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار t ستودنت انها تراوحت بين 0.079 كاصغر قيمة و 1.54 كأكبر قيمة و هي كلها تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية (sig) للأدوات قد قدرت 0.93 و الإدارة ب0.43 و للزملاء 0.86 و الاولياء 0.12 و للمفتش ب 0.50 و هي قيم كلها اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ما يشير الى عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في مصادر الضغوط السابقة الذكر.

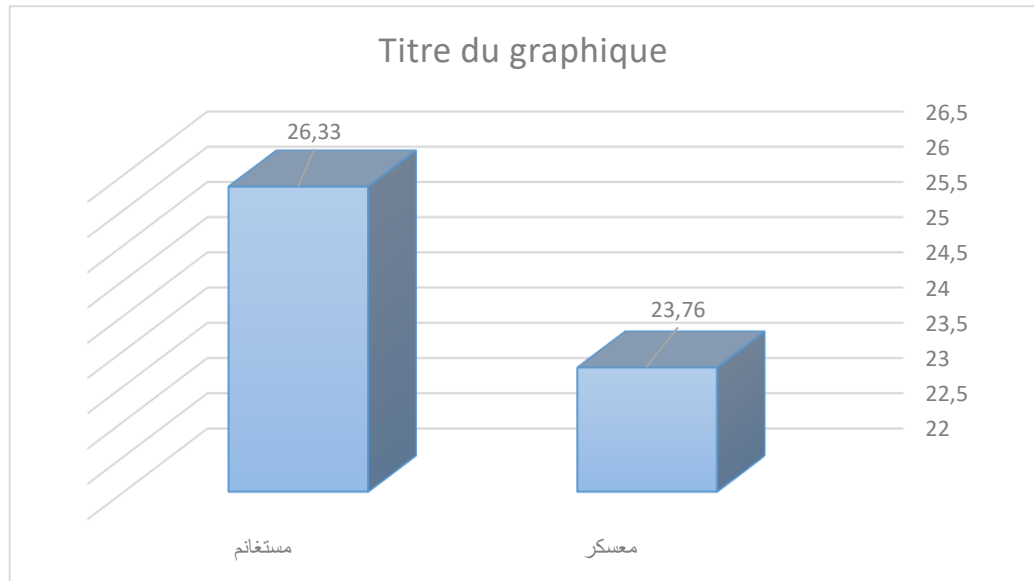
الاستنتاج: هنالك تماثل في قيمة الضغوط بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في ما يخص مصادر الخمسة المذكورة (الادوات-الإدارة-الاولياء-الزملاء-المفتش)

- عرض و مناقشة المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم المتعلقة بمصدر الضغط التلاميذ:

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	T	مستغانم		معسكر		
				S	X	S	X	
دال	0.015	0.05	-2.49	4.06	26.33	4.76	23.76	التلاميذ

الجدول رقم (13) يبين مقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم المتعلقة ب التلاميذ

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم الذي يعرض مقارنة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في مصدر الضغط المتعلق بالتلاميذ حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار t ستودنت ان الدلالة المعنوية (sig) للتلاميذ قد قدرت ب 0.015 وهي اصغر من المستوى الدلالة 0.05 مايشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الولايتين في مستوى الضغوط المتعلقة بالتلاميذ لصالح أساتذة ولاية معسكر الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 23.76 وهو اصغر من المتوسط الحسابي لاساتذة ولاية مستغانم الذين قدر متوسطهم ب 26.33 وبهذا نرى ان التلاميذ تسبب ضغوط لدى أساتذة ولاية مستغانم اكثر منه لدى أساتذة ولاية معسكر .



شكل رقم 03 يوضح مقارنة بين مستوى الضغط الناتج عن التلاميذ في كل من ولاية معسكر و

مستغانم

الاستنتاج: التلاميذ تسبب ضغطا اكبر عند أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم اكثر مما تسببه لأساتذة ولاية معسكر.

عرض و مناقشة المقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم المتعلقة بمصدر الضغط الاجمالي:

الدالة	Sig	مستوى الدالة	T	ولاية مستغانم		ولاية معسكر		الضغط
				S	X	S	X	
غير دال	0.958	0.05	0.053	18.04	105.22	13.54	105.41	

الجدول رقم (14): يبين مقارنة بين أساتذة ولاية معسكر و مستغانم في مصدر الضغط الإجمالي

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم الذي يعرض مقارنة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في الضغط الاجمالي حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار t ستودنت ان الدلالة المعنوية (sig) للضغط قد قدرت ب 0.95 و هي قيمة اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم في مستوى الضغط الاجمالي.

الاستنتاج: هنالك تماثل في مستوى الضغط الاجمالي الناتج عن مصادر الضغط السابقة بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

3- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط للتلاميذ:

الدلالة	sig	مستوى الدلالة	f	21 فاكثر		21-14		14-7		اقل من 7		
				S	X	S	X	s	X	S	X	
غير دال	0.55	0.05	0.70	5.22	25.56	3.86	14.21	5.28	23.72	4.12	25.25	التلاميذ

جدول رقم 15 يوضح المقارنة بين مصادر الضغط الناتجة عن التلاميذ في ظل متغير الخبرة

التحليل: يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في متغير الضغط (التلاميذ) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للتلاميذ قد قدرت ب 0.55 و هي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في التلاميذ.

الاستنتاج: هنالك تماثل في قيمة الضغوط بين الخبرات الاربعه عند أساتذة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لمصدر الضغط المتعلق بالتلاميذ.

4- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط الاولياء :

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	F	21 فاكثر		21-14		14-7		اقل من 7		
				S	X	S	X	S	X	S	X	
غير دال	0.392	0.05	1.012	2.67	12.06	2.68	10.62	2.99	11.96	2.88	12	الاولياء

الجدول رقم (16): يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق

بالاولياء

التحليل:

يتضح من خلال الجدول الذي يعرض المقارنة بين 4 خبرات وهي اقل من 7 سنوات + (14-7) + (21-14) + 21 فاكثر يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للاولياء قد قدرت ب 0.39 و هي اكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يشير إلى عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الاولياء.

الاستنتاج:

الخبرات الأربعة لديهم نفس مستوى الضغط الناتج عن الاولياء .

5- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط الإدارة:

الدالة	Sig	مستوى الدالة	F	21 فاكثر		21-14		14-7		اقل من 7		
				S	X	S	X	S	X	S	X	
دال	0.009	0.05	4.09	5.70	18.68	4.61	17.50	4.14	19.72	4.42	22.37	الإدارة

الجدول رقم (17): يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق

بالإدارة

التحليل:

يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في متغير الضغط (الإدارة) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للإدارة قد قدرت ب 0.009 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الإدارة . ومن خلال المقارنة البعدية عن طريق اختبار lsd يتضح ان الفرق دال لصالح الأساتذة الأقل خبرة ، أي ان الأساتذة أصحاب خبرة اقل من 7 سنوات لديهم ضغوط اكبر من باقي الخبرات الثلاث التي لم نسجل فرق بينها

الاستنتاج:

- الأساتذة أصحاب خبرة اقل من 7 سنوات لديهم ضغوط ناتجة عن الإدارة اكثر من باقي الخبرات

6- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط الزملاء :

الدالة	Sig	مستوى الدالة	F	21 فاكثر		21-14		14-7		اقل من 7		الزملاء
				S	X	S	X	S	X	S	X	
دال	0.001	0.05	5.72	3.05	8.81	3.63	9.50	2.86	11.79	3.70	12.58	

الجدول رقم (18) يبين المقارنة بين الأساتذة في للخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالزملاء

التحليل: يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في متغير الضغط (الزملاء) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للزملاء قد قدرت ب 0.001 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الخبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المرتبط بالزملاء ، و من خلال المقارنة عن طريق **lsd** يتضح اتجاه الدلالة كما يلي :

العينات	الفرق	Sig	الدالة
2-1	0.79	0.39	غير دال
3-1	3.08	0.005	دال لصالح 1
4-1	3.77	0.001	دال لصالح 1
3-2	2.29	0.030	دال لصالح 2
4-2	2.98	0.05	دال لصالح 2
4-3	0.68	0.56	غير دال

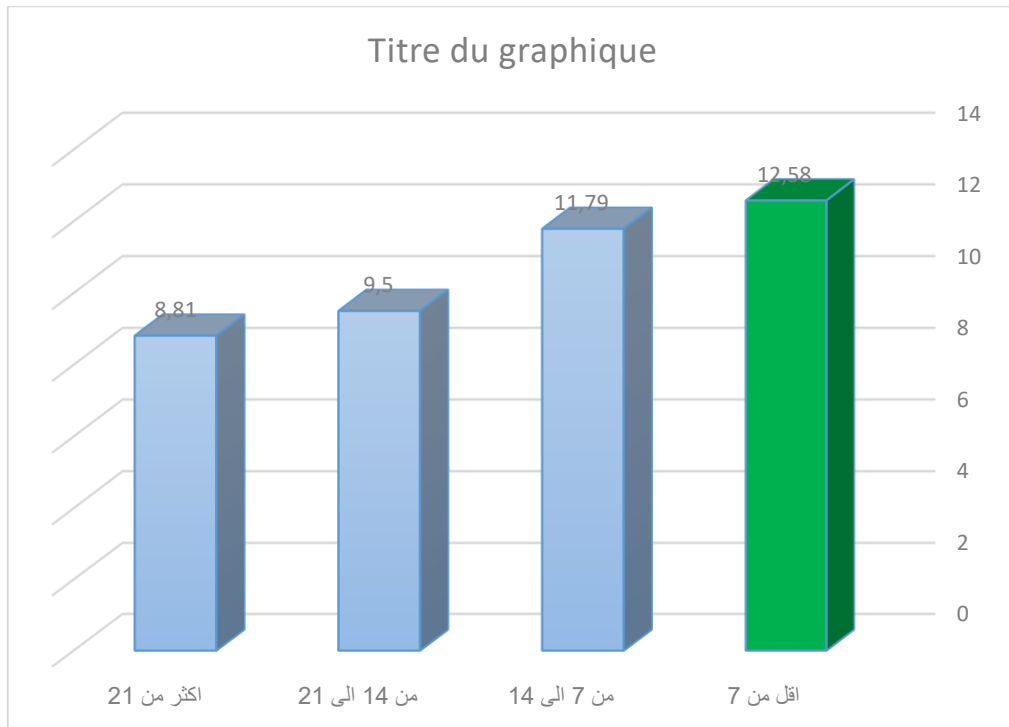
الجدول رقم (19): يبين مقارنة **lsd** في مصدر الضغط الزملاء

التحليل:

يتضح من خلال جدول Isd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات و أصحاب خبرة من (7-14) لديهما نفس المستوى من الضغوط الناتجة عن الزملاء اكثر من أصحاب الخبرات (14-21) و اكثر من 21 سنة اللذين لديهما نفس المستوى من الضغط الناتج عن الزملاء.

الاستنتاج:

الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) هم اكثر عرضة للضغوط من طرف الزملاء.



شكل رقم 04 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج عن الزملاء

7- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط المفتش:

الدالة	Sig	مستوى الدالة	F	21 فاكتر		21-14		14-7		اقل من 7		المفتش
				S	X	S	X	S	X	S	X	
دال	0.020	0.05	3.48	4.66	14.81	5.94	16.56	4.70	18.75	5.52	19.70	

الجدول رقم (20): يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط المتعلق

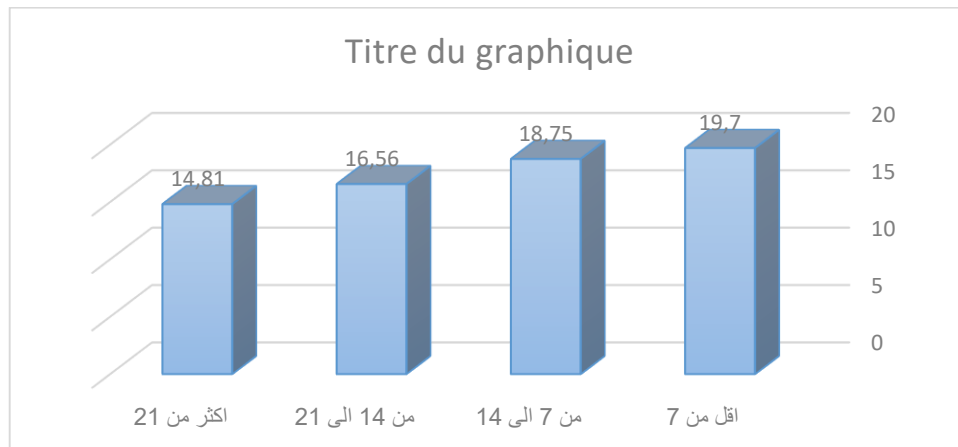
المفتش

التحليل: يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في متغير الضغط (المفتش) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للمفتش قد قدرت ب 0.020 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في المفتش ومنه نعتمد على جدول lsd للمقارنة

العينات	الفرق	Sig	الدالة
2-1	0.94	0.50	غير دال
3-1	3.14	0.064	غير دال
4-1	4.89	0.004	دال لصالح 1
3-2	2.19	0.17	غير دال
4-2	3.94	0.017	دال لصالح 2
4-3	1.75	0.34	غير دال

الجدول رقم (21): يبين lsd الخاص بمصدر الضغط المفتش

التحليل: يتضح من خلال جدول Isd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) لديهم ضغوط ناتجة عن المفتش اكثر من باقي الخبرات ف حين نرى ان الخبرات (14-21), اكثر من 22 سنة لديهم نفس مصادر الضغوط الناتجة عن المفتش .



الشكل رقم 05 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج عن المفتش

الاستنتاج: الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) هم اكثر عرضة للضغوط من طرف المفتش .

8- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط الادوات:

الدالة	Sig	مستوى الدالة	F	21 فاكثر		21-14		14-7		اقل من 7		الادوات
				S	X	S	X	S	X	S	X	
دال	0.000	0.05	7.15	2.38	16.75	0.71	21.63	4.09	20.20	3.18	21.45	

الجدول رقم (22): يبين المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مصدر الضغط المتعلق بالادوات

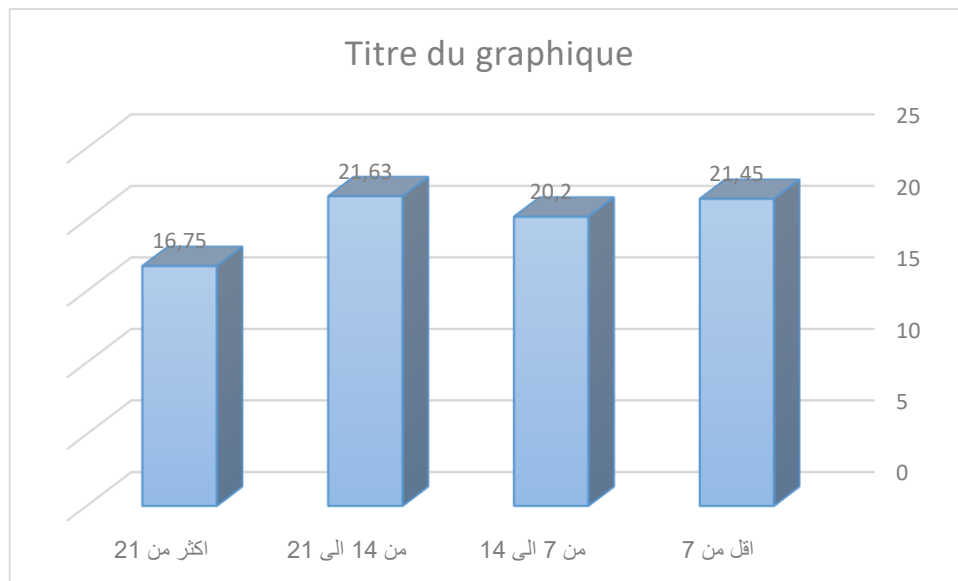
التحليل: يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في متغير الضغط (الأدوات) حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للأدوات قد قدرت ب 0.000 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الأدوات ومنه نعتمد على جدول Isd للمقارنة .

الجدول رقم (23): يبين Isd الخاص بمصدر الضغط الأدوات

العينات	الفرق	Sig	الدلالة
2-1	1.25	0.19	غير دال
3-1	0.22	0.84	غير دال
4-1	4.70	0.000	دال لصالح 1
3-2	1.48	0.17	غير دال
4-2	3.45	0.002	دال لصالح 2
4-3	4.93	0.000	دال لصالح 3

التحليل:

يتضح من خلال جدول Isd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات والذين لديهم خبرة من (7-14) والذين لديهم خبرة (14-21) لديهم ضغوط ناتجة عن الأدوات اكثر من الذين لديهم 21 سنة من الخبرة في حين ان الخبرات الثلاث اقل من 7 سنوات و (7-14) و (14-21) لديهم نفس الضغط الناتج عن الأدوات .



الشكل رقم 06 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغط الناتج الأدوات

الاستنتاج: الأساتذة الذين لديهم خبرة أقل من 7 سنوات والذين لديهم خبرة من (7-14) والذين لديهم خبرة من (14-21) هم أكثر عرضة للضغوط من طرف الأدوات .

4- عرض و مناقشة نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في مستوى الضغط الكلي :

الدلالة	Sig	مستوى الدلالة	F	21 فأكثر		21-14		14-7		أقل من 7		
				S	X	S	X	S	X	S	X	
دال	0.002	0.05	5.23	13.75	96.68	12.53	100.50	14.37	106.17	15.17	113.37	الضغط

الجدول رقم (24): يبين نتائج المقارنة بين الأساتذة في الخبرة في الضغط الإجمالي الناتج عن

مصادر الضغوط

التحليل: يتضح من خلال الجدول الذي يعرض مقارنة بين الخبرات عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطورين المتوسط و الثانوي في قيمة الضغط حيث يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود

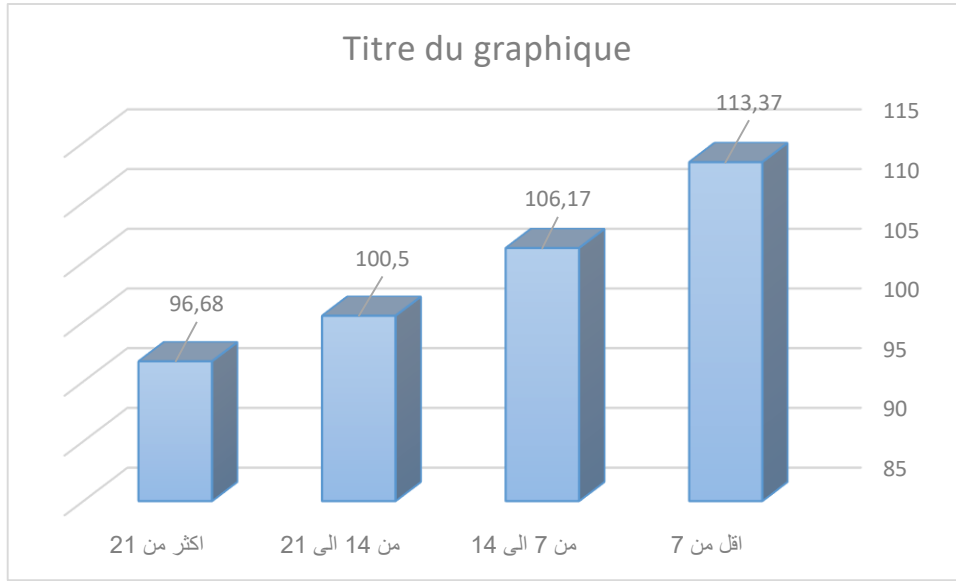
فروق ذات دلالة إحصائية حيث ان الدلالة المعنوية sig للضغط قد قدرت ب 0.002 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في الضغط الناتج عن المصادر السابقة الذكر ومنه نعتمد على جدول lsd للمقارنة

الجدول رقم (25): يبين lsd الخاص بمستوى الضغط الإجمالي

العينات	الفرق	Sig	الدلالة
2-1	7.20	0.069	غير دال
3-1	12.87	0.006	دال لصالح 1
4-1	16.68	0.000	دال لصالح 1
3-2	5.67	0.202	غير دال
4-2	9.48	0.034	دال لصالح 2
4-3	3.81	0.448	غير دال

التحليل:

يتضح من خلال جدول lsd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) لديهم نفس الضغط الناتج عن مصادر الضغوط السابقة و هم اكثر عرضة للضغط من قبل هذه المصادر اكثر من الذين لديهم من (14-21) و الذين لديهم 21 سنة من الخبرة في حين ان الخبرات (14-21) و اكثر من 21 سنة خبرة لديهم نفس الضغط الناتج عن المصادر الضغوط السابقة الذكر .



الشكل رقم 07 يوضح مقارنة بين الخبرات في مستوى الضغظ الإجمالي

الاستنتاج: الأساتذة الذين لديهم خبرة أقل من 7 سنوات والذين لديهم خبرة من (7-14) هم أكثر عرضة للضغوط من طرف مصادر الضغظ سابقة الذكر.

5- مناقشة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

مستوى مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الثانوي و اساتذة الطور المتوسط قيد الدراسة متوسط.

من خلال الجدول رقم (2) في الصفحة 64، يتضح أن مستوى الضغوط الناتجة عن التلاميذ متوسط، مما يعني أن التلاميذ يشكلون مصدر ضغط على الأساتذة بدرجة متوسطة. أما بالنسبة لمستوى الضغوط الناتجة عن الإدارة، فقد كان هو الآخر متوسطاً، كما هو موضح في الجدول رقم (3) في الصفحة 65 وهذا يشير إلى أن الإدارة تشكل مصدر ضغط على الأساتذة بدرجة متوسطة.

أما بالنسبة لمستوى الضغوط الناتجة عن المفتش، فقد كان متوسطاً أيضاً، كما يتضح في الجدول رقم (6) في الصفحة 67 وهذا يعني أن المفتش يشكل مصدر ضغط على الأساتذة بدرجة متوسطة. وبالنسبة لمستوى

الضغوط الناتجة عن الأدوات، فقد كان متوسطًا كذلك، كما هو موضح في الجدول رقم (7) في الصفحة 69 وهذا يشير إلى أن نقص الأدوات يشكل مصدر ضغط على الأساتذة بدرجة متوسطة.

أما بالنسبة لمستوى الضغوط الناتجة عن الزملاء، فقد كان منخفض ، كما هو موضح في الجدول رقم (4) في الصفحة 66 وهذا يعني أن الزملاء يشكلون مصدر ضغط على الأساتذة بدرجة منخفضة ،اما مستوى الضغط الناتج عن الاولياء فقد كان منخفضا كما يتضح في الجدول رقم (5) في الصفحة رقم 67 اي ان الاولياء يسببون ضغوط على الاساتذة بقدر منخفض. وبالرجوع إلى الجدول رقم (8) في الصفحة 70، يتضح أن مستوى الضغط الإجمالي الناتج عن مصادر الضغوط السابقة متوسط، وقد أشار مصباح يزيد في دراسته 2019 ان لا يُنكر وجود ضغوط إدارية على الأساتذة، إلا أنها لا تؤثر بشكل كبير على أدائهم و ما أكدته دراستنا الي توصلت الي ان الضغوط المهنية متوسطة

و عليه يتضح مما سبق أن مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور المتوسط والثانوي تتسم بكونها متوسطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية :

لا يوجد فرق في الضغوط المهنية قيد الدراسة عند أساتذة التربية البدنية في الطور المتوسط و الطور الثانوي.

من خلال الجدول رقم (09) في الصفحة رقم 71، يتضح أن قيم الدلالة المعنوية sig المتعلقة بمصادر الضغوط المهنية الخمسة (التلاميذ، الإدارة، الأولياء، الزملاء، المفتش) تراوحت بين 0.056 كأصغر قيمة و0.83 كأكبر قيمة، وهي كلها أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم المتوسط وأساتذة التعليم الثانوي فيما يتعلق بمصادر الضغوط المهنية المذكورة.

ومع ذلك، تشير البيانات إلى أن هذه المصادر الخمسة (التلاميذ، الإدارة، الأولياء، الزملاء، المفتش) تؤثر بنفس المستوى على أساتذة الطور المتوسط والثانوي.

من خلال الجدول رقم (10) في الصفحة رقم 73، يتضح أن قيمة الدلالة المعنوية sig المتعلقة بمصدر الضغط "الأدوات والوسائل" بلغت 0.003 ، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين أساتذة الطور الثانوي و أساتذة الطور المتوسط، لصالح أساتذة الطور الثانوي الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 18.62 وهو أصغر من المتوسط الحسابي لأساتذة الطور المتوسط الذين قدر

متوسطهم الحسابي ب 21.13 ويُفسر ذلك بأن الأدوات والوسائل الرياضية تسبب ضغوط لدى أساتذة الطور المتوسط أكثر منه لدى أساتذة الطور الثانوي. ويعود ذلك إلى العدد الكبير من التلاميذ في الطور المتوسط، بالإضافة إلى الميزانية القليلة المخصصة لهذا الطور.

من خلال الجدول رقم (11) في الصفحة رقم 74، يتضح أن قيمة الدلالة المعنوية sig المتعلقة بالضغط الإجمالي بلغت (0.019)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين أساتذة الطور الثانوي وأساتذة الطور المتوسط، لصالح أساتذة الطور الثانوي. حيث بلغ المتوسط الحسابي لأساتذة الطور الثانوي (100.40)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لأساتذة الطور المتوسط الذي بلغ 108.33 وبهذا نرى ان مصادر الضغوط السابقة الذكر تسبب ضغوط لدى اساتذة الطور المتوسط أكثر منه لدي اساتذة الطور الثانوي.

و عليه يتضح مما تقدم سابقا ان مستوى الضغط الناتج عن مصادر الضغوط السابقة عند اساتذة الطور المتوسط أكبر منه لدى اساتذة الطور الثانوي وهذا ما ينفي صحة الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية معسكر و ولاية مستغانم في مصادر الضغوط المهنية قيد الدراسة.

من خلال الجدول رقم (12) في الصفحة رقم 76، يتضح أن قيم الدلالة المعنوية sig المتعلقة بمصادر الضغوط المهنية الخمسة (الأدوات، الإدارة، الأولياء، الزملاء، المفتش) تراوحت بين 0.12 كأصغر قيمة و 0.95 كأكبر قيمة، وهي كلها أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر وأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم فيما يتعلق بمصادر الضغوط المهنية المذكورة. ومع ذلك، تشير البيانات إلى أن هذه المصادر الخمسة (الأدوات، الإدارة، الأولياء، الزملاء، المفتش) تؤثر بنفس المستوى على أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر وأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم.

من خلال الجدول رقم (13) في الصفحة رقم 77، يتضح أن قيمة الدلالة المعنوية sig المتعلقة بمصادر الضغط المتعلقة "بالتلاميذ" بلغت 0.015 ، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا ما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر وأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم لصالح أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 23.76 وهو أصغر من

المتوسط الحسابي لأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم الذين قدر متوسطهم الحسابي ب 26.33 ويُفسر ذلك بأن التلاميذ تسببو بضغط لاساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم أكثر منه لدى أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر .

من خلال الجدول رقم (14) في الصفحة رقم 79، يتضح أن قيمة الدلالة المعنوية sig المتعلقة بالضغط الإجمالي بلغت (0.053)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر وأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم ، ما يعني ذلك ان هناك تماثل في مستوى الضغط الناتج عن المصادر السابقة الذكر بين أساتذة التربية البدنية لولاية معسكر وأساتذة التربية البدنية لولاية مستغانم.

و عليه يتضح مما تقدم سابقا ان مستوى الضغط الناتج عن مصادر الضغوط السابقة هو نفسه في كلا الولايتين عند الاساتذة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

الفرضية الرابعة:

-يختلف مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة باختلاف سنوات الخبرة

من خلال الجدول رقم (15) في الصفحة رقم 79، يتضح من خلال المقارنة باختبار f ان الدلالة المعنوية sig للتلاميذ قد قدرت ب 0.55 و هي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يشير إلى عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الخبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في التلاميذ. وعليه يمكننا القول ان الضغط الناتج عن التلاميذ لا يختلف باختلاف الخبرة

ومن خلال الجدول رقم (16) في الصفحة رقم 80، يتضح من خلال المقارنة باختبار f ان الدلالة المعنوية sig للاولياء قد قدرت ب 0.39 و هي أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يشير إلى عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الاولياء. وعليه يمكننا القول ان الضغط الناتج عن الاولياء لا يختلف باختلاف الخبرة

ومن خلال الجدول رقم (17) في الصفحة رقم 81 ، يتضح من خلال المقارنة باختبار f ان الدلالة المعنوية sig للإدارة قد قدرت ب 0.09 و هي اكبر من مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يشير إلى عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الإدارة وعليه يمكننا القول ان الضغط الناتج عن الإدارة لا يختلف باختلاف الخبرة.

من خلال الجدول رقم (18) في الصفحة رقم الصفحة 82 يتضح من خلال المقارنة باختبار f وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط الناتج عن الزملاء بين الخبرات الاربعة حيث ان الدلالة المعنوية sig للزملاء قد قدرت ب 0.001 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الزملاء

ومن خلال الجدول رقم (19) في الصفحة رقم 82 يتضح من خلال اختبار lsd ان الفرق دال لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) لديهم ضغوط ناتجة عن الزملاء اكثر من باقي الخبرات في حين نرى ان الخبرات (14-21)، اكثر من 21 سنة لديهم نفس مستوى الضغط الناتج عن الزملاء.

من خلال الجدول رقم (20) في الصفحة 84، يتضح من خلال المقارنة باختبار f وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط الناتج عن المفتش بين الخبرات الاربعة حيث ان الدلالة المعنوية sig للمفتش قد قدرت ب 0.020 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في المفتش وعليه

من خلال الجدول رقم (21) في الصفحة رقم 86 يتضح من خلال جدول lsd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) لديهم ضغوط ناتجة عن المفتش

اكثر من باقي الخبرات ف حين نرى ان الخبرات (14-21), أكثر من 21 سنة لديهم نفس مستوى الضغط الناتج عن المفتش.

من خلال الجدول رقم (22) في الصفحة رقم 86، يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط الناتج عن الأدوات بين الخبرات الأربعة حيث ان الدلالة المعنوية sig للأدوات قد قدرت ب 0.000 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في مصدر الضغط المتمثل في الأدوات وعليه

من خلال الجدول رقم (23) في الصفحة رقم 86 يتضح من خلال جدول lsd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) ثم الذين لديهم خبرة (14-21) لديهم ضغوط ناتجة عن الأدوات اكثر من الذين لديهم اكثر 21 سنة من الخبرة في حين ان الخبرات الثلاث اقل من 7 سنوات و (7-14) و (14-21) لديهم نفس مستوى الضغط الناتج عن الأدوات.

من خلال الجدول رقم (24) في الصفحة رقم 88 يتضح من خلال المقارنة باختبار f الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط الاجمالي حيث ان الدلالة المعنوية sig للضغط قد قدرت ب 0.002 و هي اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خبرات الأربع السابقة في الضغط الناتج عن المصادر السابقة الذكر و عليه

من خلل الجدول رقم (25) في الصفحة رقم 89 يتضح من خلال جدول lsd ان مجموعة الأساتذة الذين لديهم خبرة اقل من 7 سنوات ثم الذين لديهم خبرة من (7-14) لديهم نفس الضغط الناتج عن مصادر الضغوط السابقة و هم اكثر عرضة للضغط من قبل هذه المصادر اكثر من الذين لديهم من (14-21) ثم الذين لديهم 21 سنة من الخبرة في حين ان الخبرات (14-21) و اكثر من 21 سنة خبرة لديهم تقريبا نفس مستوى الضغط الناتج عن المصادر الضغوط السابقة الذكر ، و هذا ما أشار اليه سليمانى نبيل في

دراسته 2014 حيث اكد ان مستوى الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع التلاميذ في المؤسسة يتأثر بعامل الخبرة المهنية على مستوى الطور المتوسط لصالح الهبة الاكبر.

مما تقدم يتضح الفرضية الرابعة صحيحة

6-الاستنتاجات العامة:

من خلال مناقشة نتائج الاستمارة الموجهة الى اساتذة التربية البدنية و الرياضة ومن خلال المعالجة الاحصائية توصل الطالبان الى الاستنتاجات التالية

- مستوى الضغوط المرتبط بالمصادر قيد الدراسة متوسطة
- تختلف الضغوط عند الأساتذة باختلاف الطور التعليمي
- لا يختلف مستوى الضغوط عند الأساتذة باختلاف المنطقة
- الأساتذة الأقل خبر لديهم ضغوط اكبر مقارنة بالأساتذة اصحاب الخبرة الأطول

7-الاقتراحات و التوصيات:

على ضوء ما توصل اليه الطالبان الباحثان من نتائج يقدم الاقتراحات و التوصيات التالية:

- تنبيه الجهات المعنية بضرورة الاهتمام بمصادر الضغوط حتى لا ترتفع الى المستوى العالي
- ضرورة اجراء المزيد من البحوث التي تتناول الضغوط لدى الأساتذة

خاتمة :

في ختام هذه الدراسة حول مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلتين المتوسطة والثانوية، نجد أن مهنة التدريس، وخاصة في مجال التربية البدنية، تواجه تحديات وصعوبات متزايدة من شأنها تكوين ضغوط على أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

أظهرت النتائج أن الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة تأتي من عدة عوامل، مثل نقص الإمكانيات والتجهيزات، والتعامل مع الإدارة ، والتعاملات داخل المدرسة مع الزملاء ، والتعامل مع المفتش وغيرها كما تبين أن هناك اختلافات في نوعية الضغوط بين المرحلتين المتوسطة والثانوية، مما يؤكد على اختلاف خصوصيات كل مرحلة. لذا، يجب علينا إعادة النظر في كيفية دعم الأساتذة وتوفير بيئة عمل أكثر استقرارًا، من خلال تحسين ظروف العمل وكذا دعم الاساتذة نفسيا هذا سيساهم في تحسين أداء الأساتذة وجودة التعليم.

المراجع والمصادر

- المصادر و المراجع :

- 1- مجدي محمود فهم محمد (2009) الأسس العلمية و العملية لطرق التدريس دار الوفاء_الاسكندرية
- 2- محمد عبدالباقي احمد (2003) المعلم و الوسائل التعليمية المكتب الجامعي الحديث مصر
- 3- العربي محمد (2021) العلاقة البيداغوجية في حصة التربية البدنية و الرياضية دار الخلدونية الجزائر
- 4- خالد محمد الحشوش (2012) طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة مكتبة المجتمع العربي عمان
- 5- عصام الدين متولي عبدالله (2011) طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق دار الوفاء مصر
- 6- منصوري مصطفى (2017) الضغوط النفسية و المدرسية و استراتيجية مواجهتها دار أسامة للنشر و التوزيع الأردن
- 7- محمد عبدالعزيز عبدالمجيد (2005) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي مركز الكتاب مصر
- 8- حمدي علي فرماوي _ رضى عبدالله (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة دار الصفاء عمان
- 9- علي عسكر (2000) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها الكتاب الحديث الكويت
- 10- الشخانية احمد عيد مطيع (2010) التكيف مع الضغوط النفسية دار الحامد عمان

11- ماجدة بهاء الدين (2008) الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية

دار الصفاء عمان

12- عويدة المشعان (1991) مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسين المرحلة

المتوسطة مجلة العلوم الاجتماعية الكويت

13- مسعودة روان منظومة التربية الجزائرية مجلة التربية و الصحة النفسية جامعة

الجزائر

14- بن حامد محمد (2008) مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و

علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية دار الحمد الجزائر

الملاحق

استبيان خاص بمصادر الضغوط المهنية

التعليمات :

- ضع علامة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر فعلا عن رأيك

معلومات شخصية :

- الولاية

- الجنس : ذكر

أنثى

- الطور لتعليمي: المتوسط

الثانوي

- سنوات الخبرة :

7 سنوات فاقل

(7 – 14) سنة

(14 – 21) سنة

21 سنة فاكثر

لا أوافق بشدة	لا أوافق	إلى حدما	أوافق	أوافق بشدة	العبارات	
					- عدم التزام التلاميذ بارتداء الزي الرياضي المناسب و الاعتذار المستمر عن الممارسة يؤثر سلبا علي	1
					- السلوكيات الخاطئة و التصرفات غير المرغوبة من قبل التلاميذ مصدر ضغط حقيقي لي	2
					- ضعف المستوى المهاري و البدني ليس بمشكل لدي +	3
					- تدمر التلاميذ الدائم و شكاوهم بغير سبب معقول يزعجني كثيرا	4
					- تأخر التلاميذ المستمر و عدم اهتمامهم بدرس التربية البدنية و الرياضية يقلقني كثيرا	5
					- عدم وجود رغبة للتعلم لدى التلاميذ تؤثر علي بشكل سلبي	6
					- احتمالية حدوث إصابة للتلاميذ أثناء الحصة لا يقلقني +	7
					- نظرة الإدارة لحصة التربية البدنية و الرياضية أنها دون التخصصات الأخرى تزعجني	8
					- الإدارة لاتقف معي عند حدوث مشكل مع التلاميذ أو أوليائهم و هذا يزعجني حقا	9
					- إمكانيه الحوار المباشر و البناء مع المدير متاحة دائما +	10
					-أنا في شجار دائم مع المدير و هذا يزيد من الضغط علي	11
					- عدم تجاوب الإدارة مع مشروعاتي و أفكارتي الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية يسبب لي الكثير من المشكلات	12
					- المدير يقدر العمل الذي أقوم به مع التلاميذ و يدعمني باستمرار +	13
					- اتخاذ الإدارة قرارات تخص التربية البدنية و الرياضة دون مشورتي يغضبني كثيرا	14
					- لدي مشاكل كثيرة و مشاحنات مع زملائي الأساتذة للتخصصات الأخرى	15
					- هناك نظرة سلبية تجاه حصة التربية البدنية و الرياضية من قبل أساتذة التخصصات الأخرى و هذا يقلقني	16
					- علاقتي بالأساتذة زملاء في المدرسة ودية و متينة +	17
					- كثير من أساتذة المواد الأخرى يتصرفون تجاه حصتي باستعلاء	18

					العبارات	
لا أوافق بشدة	لا أوافق	إلى حدما	أوافق	أوافق بشدة		
					- الأساتذة في مدرستي يقدرّون العمل الذي أقوم به +	19
					- علاقتي مع الأساتذة الزملاء مصدر ضغط حقيقي بالنسبة لي	20
					- نظرة أولياء التلاميذ السلبية لمادة التربية البدنية و الرياضية تضايقتني كثيرا	21
					- عدم تعاون أولياء التلاميذ في حل المشكلات الخاصة بأبنائهم يضايقتني كثيرا	22
					- شكوى أولياء التلاميذ لآتفه الأسباب يبب لي التوتر	23
					- اعتقاد أولياء التلاميذ بأحقية أولادهم في النقطة العالية في مادتي يشكل ضغطا كبيرا علي	24
					- توجيه المفتش يمثل سلطة تخويف أكثر منه سلطة توجيه و هذا ما يزعجني كثيرا	25
					- زيارة المفتش تتم في جو يتسم بالود و الاحترام +	26
					- يهتم المفتش أثناء زيارته بإبراز المشكلات دون تقديم حل لها	27
					- يعتبر المفتش نفسه دائما على حق و هذا يقلقتني	28
					- المفتش لا يقر بشيء اسمه ظروف خاصة ما يزيد الضغط علي	29
					- يتم توجيهي بمرونة و سلاسة من قبل المفتش +	30
					- اهتمام المفتش بالنقائص و العيوب دون الإشادة بالجيد من الأعمال يزيد من التوتر بيني و بينه	31
					- عدم وجود أدوات و وسائل رياضية كافية لأجراء الحصة الرياضية يضايقتني كثيرا	32
					- لان الأدوات الرياضية المتوفرة قديمة و تفتقر للجودة اعمل في جو مليء بالضغط	33
					- قلة الميزانية المرصودة للنشاط الرياضي تزعجني كثيرا	34
					- عدم وجود غرفة لتغيير الملابس للتلاميذ مصدر ضغط حقيقي لي	35
					- العمل في ساحة المؤسسة المفتوحة على الكل يساعد على ضياع الأدوات و المنشآت الرياضية و في قلق مستمر	36

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

معسكر في: 2025/03/10

مديرية التربية لولاية معسكر

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

الرقم: 243/م.ت.ت/2025

مدير التربية

إلى

السيدات و السادة: مديري الثانويات و المتوسطات

بلدية المحمدية

ثا: مكوي مأمون- ثا: الأمير خالد- ثا: شريف العوفي

ثا: عبد المجيد مزيان ❖ معسكر ❖

الموضوع: تسهيل مهمة

المرجع: مراسلة السيد رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية-جامعة عبد الحميد بن باديس ❖ مستغانم ❖
تحت رقم: 2025/56 بتاريخ: 2025/03/03.

تبعاً للمراسلة المذكورة في المرجع أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم تسهيل مهمة

المتربص (ة): قنون سليم

المولودة (ة): بتاريخ: 2002/03/08 بـ: تيغنيف

المتربص (ة): عباسي محمد

المولودة (ة): بتاريخ: 2004/08/30 بـ: المحمدية

لإجراء دراسة ميدانية بالمؤسسة التي تشرفون عليها من أجل تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة

الليسانس.

❖ مدة التربص ابتداء من يوم: 2025/03/11 إلى: 2025/05/29

ع/مدير التربية



ع / مدير التربية و التكوين
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
تسليم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education And Scientific Research
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم: 03 / 03 / 2025

قسم : التربية البدنية والرياضية
رقم : 02/56 / ق ت ب ر / 2025

الى السيد (ة): مدير مديرية التربية
ولاية معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة .

المدراد (ة) بتاريخ : 2004/08/30 بن المحمدية - ولاية معسكر .

الطالب (ة) الاول (ة): عباسي محمد

المدراد (ة) بتاريخ : 2002/03/08 بن المحمدية - ولاية معسكر .

الطالب (ة) الثاني (ة): قنون سليم

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية وعلم الحركة للسنة الجامعية 2024-2025 .

تقبلوا منا سيدي فانق التقدير والاحترام .

رئيس القسم
قسم التربية
البدنية والرياضية
امضاء الأستاذ الدكتور بوعبد
المنعم

الموافقة