

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف- المسيلة-

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان: علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : التربية وعلم الحركة



قسم : التربية البدنية

رقم: .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: إلياس حربي

تحت عنوان:

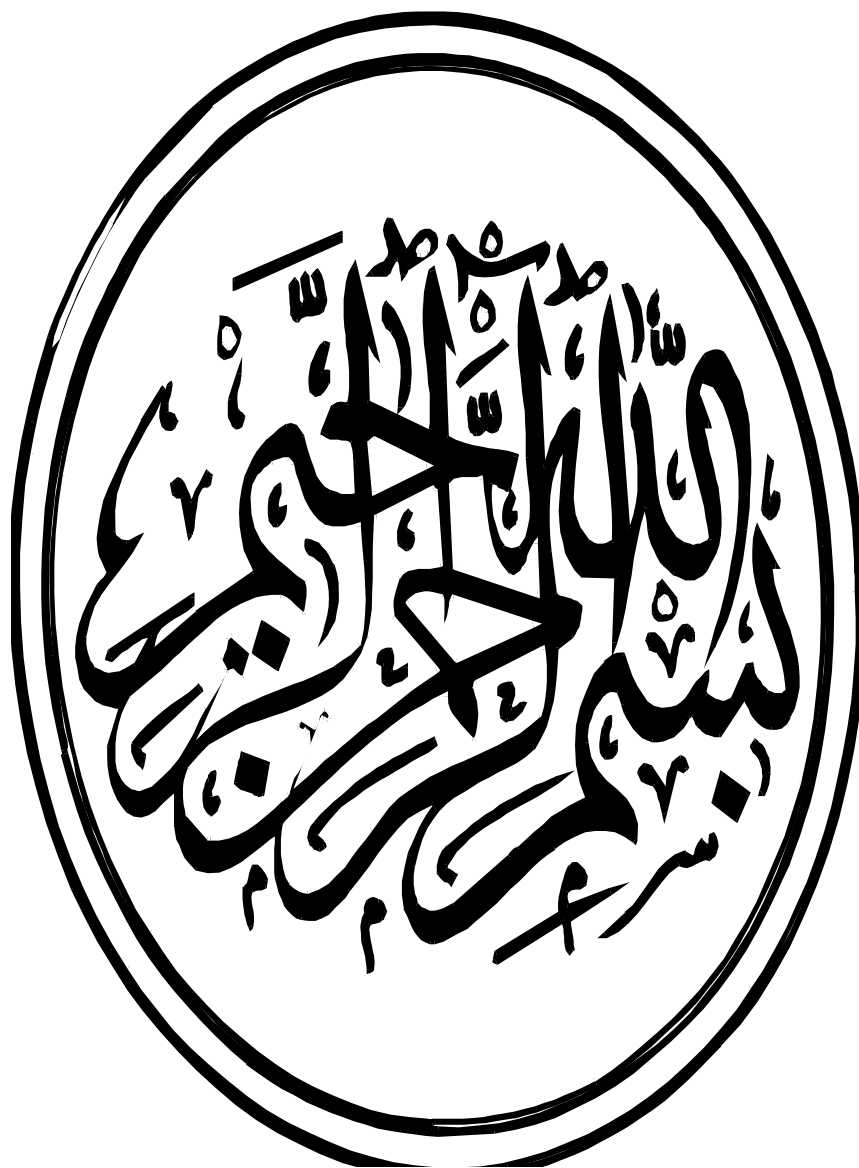
مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و  
الرياضية من وجهة نظر الأساتذة

" دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية سطيف "

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة المسيلة	إسم ولقب الأستاذ(ة): بن جعفر رمضان
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	إسم ولقب الأستاذ(ة): سعودي لجنيدي
مناقشا	جامعة المسيلة	إسم ولقب الأستاذ(ة): لزرق أحمد

الموسم الجامعي: 2016 / 2017



# الشكرات

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19}

## سورة النمل الآية 19.

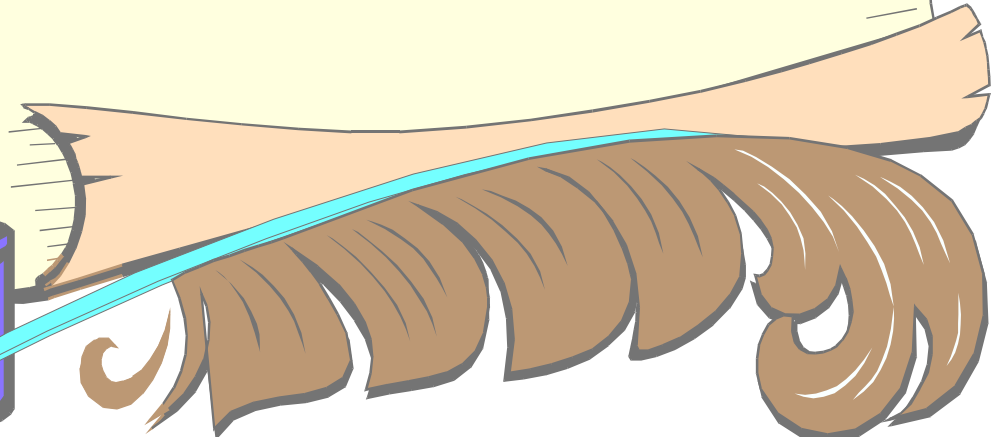
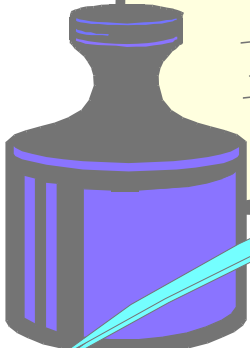
و قال عليه الصلاة و السلام : [ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ]  
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل  
الشكر

إلى الأستاذ المشرف \* سعودي لجنيدي \* الذي لم يبخلني بنصائحه  
القيمة

التي مهدت لي الفريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتني أن أتقدم بجزيل  
الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة  
دون نسيان مدراء و أساتذة المتوسطات  
لتعاونهم معي

بالتواضع



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله ﷺ إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد ﷺ

إلى من كلله الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار...

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وغدا وإلى الأبد إليك **أبي العزيز**

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني.. إلى بسمه الحياة وسر الوجود ... إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي...

إلى أغلى الحبايب **أمي الحبيبة**

إلى إخوتي في الله : كريم ، نسيم ، مختار ، لزه ، سامي ، بلال ، عامر ، بوبو ، توتو ، محمد ، سمير ، شاكر ، شوقي

إلى زملاحي في الجامعة

و إلى كل من أعرفه من قريب أو من بعيد

## قائمة المحتويات

ص	العنوان	الرقم
	كلمة شكر و تقدير	
	الإهداء	
	مقدمة	
	<b>الفصل الأول ( الخلفية النظرية و الدراسات السابقة )</b>	
4	تمهيد	
	<b>I.</b> الضغوط المهنية	
5	1 تعريف الضغوط المهنية	
5	2 تعريف الضغوط المهنية لدى المدرسين	
5	3 عناصر الضغوط المهنية	
6	4 عوامل الضغوط المهنية	
11	5 أعراض الضغوط	
12	6 النماذج المفسرة لضغوط العمل	
13	7 آثار الضغوط المهنية على المستوى الدراسي	
	<b>II.</b> أساتذة التربية البدنية و الرياضية	
14	1 تعريف أستاذ التربية البدنية و الرياضية	
15	2 صفات أستاذ التربية البدنية و الرياضية	
16	3 خصائص المدرس	
17	4 دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في العملية التربوية	
17	5 واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية	
19	6 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الحديثة	
20	7 العوائق والعراقيل التي تواجه أساتذة التربية البدنية و الرياضية	
21	<b>III.</b> الدراسات السابقة والمثابرة	
26	3 التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة	
	<b>الفصل الثاني (الإطار العام للدراسة)</b>	
29	1 الكلمات الدالة في الدراسة	
31	2 الإشكالية	

32	أهداف البحث	3
32	أهمية البحث	4
33	الفرضيات	5
	<b>الفصل الثالث (الإجراءات الميدانية للدراسة)</b>	
35	الدراسة الاستطلاعية	1
35	منهج البحث	2
36	مجتمع و عينة الدراسة	3
36	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	4
37	أدوات جمع البيانات و المعلومات	5
39	الأساليب الإحصائية	7
	<b>الفصل الرابع ( عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها )</b>	
41	عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات	1
48	مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج	2
51	مناقشة عامة	3
	<b>الفصل الخامس ( استنتاجات و اقتراحات )</b>	
54	الاستنتاجات	1
54	الاقتراحات	2
56	المراجع المعتمدة في الدراسة	
	الملاحق	
	مخلص الدراسة	

### قائمة الجداول

ص	العنوان	جدول رقم
37	يمثل توزيع المتوسطات حسب الدوائر.	(01)
41	يمثل بعد العمل مع التلاميذ	(02)
42	يمثل نتائج بعد الامكانات المادية بالمتوسطات.	(03)
43	يمثل نتائج بعد الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	(04)
44	يمثل نتائج بعد الاشراف التربوي.	(05)
45	يمثل نتائج بعد العلاقة بين الاستاذ وادارة المتوسطة	(06)
46	يمثل بعد العلاقات مع الاساتذة الاخرين.	(07)
47	يمثل نتائج الفرضية العامة.	(08)

## قائمة الأشكال

ص	العنوان	الشكل
12	يمثل نموذج مارشال	(01)
13	يمثل نموذج هاب للضغوط	(02)
16	يمثل خصائص وادوات التدريس الفعال	(03)
41	يمثل بعد العمل مع التلاميذ	(04)
42	يمثل نتائج بعد الامكانيات المادية بالمتوسطات.	(05)
43	يمثل نتائج بعد الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية.	(06)
44	يمثل نتائج بعد الاشراف التربوي.	(07)
45	يمثل نتائج بعد العلاقة بين الاستاذ وادارة المتوسطة	(08)
46	يمثل بعد العلاقات مع الاساتذة الاخرين.	(09)
48	يمثل نتائج الفرضية العامة.	(10)

## مقدمة :

بحكم الحياة المعاصرة التي تفرض على الفرد مطالب جديدة و أدوار مختلفة تماشياً مع العصر وما لحق به من تغير وتطور مستمرين، أصبح العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطاً صادرة عن متطلبات و أعباء المهن ومتطلباتها حتى أصبحت بيئة العمل مليئة بالإحباط والصراع، وأصبح العامل يسعى وراء تحقيق المكانة والمكاسب المادية، وبذلك غابت واختفت العلاقات المهنية، التي أثرت سلباً على الأداء المهني .

حيث أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقيدها، ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهياً لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو كونه يجهل طبيعة هذه المشكلات مما يعرضه للكثير من الضغوط خاصة المهنية منها، وعندئذ قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعيق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم بعض الأمور ما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط من غيرهم، وأكثر تأثراً بها، على عكس البعض لديهم القدرة على تحمل ما يتعرضون له من ضغوط.

فيرى "ماك برايد" أن الضغوط استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل وغالباً ما تكون استجابة شخصية مدمرة، ويمكن أن تصبح ببساطة ضغطاً زائداً عن الحد ينتج عنه عدم التوازن بين القدرات بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على التعامل مع أي ضغط إضافي في الوقت الحالي (نسرين نصر الدين، 25 مارس 2011)، كما بينت "شيماء علي الخميسي" أن الضغوط هي الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة في أنظمة الجسم، وكذلك عرفها Iennart & edter على أنها "القوى البيئية التي تعوق البنية والوظيفة بالإضافة إلى الاستجابات لهذه القوى " ( شيماء علي الخميسي، ص67، 2007 )

فلقد شغل موضوع الضغوط المهنية اهتمام العديد من الباحثين في مختلف فروع العلوم الإنسانية، وذلك للأثار الناتجة على الفرد ومحيط العمل التي تنعكس بالسلب على أداء العاملين وعلى شعورهم بعدم الأمان في عملهم، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الإنتاجية لدى العامل ، ولقد شملت ظاهرة الضغوط مهن عديدة من بينها مهنة التدريس فحسب منظمة العمل الدولية « تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً » وذلك من خلال ما تحتويه البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم، والبعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدور الأستاذ و أهمية التعليم.

فانتشار ظاهرة الضغوط بين الأساتذة لفت نظر دنهام (Dunham)، ما دعى لقيامه بدراسة على معلمي الطور الابتدائي، وقد استنتج إلى أن هناك الكثير من الأساتذة يعانون من ضغوط شديدة ( Kyriacou & Sutcliff, p53 , 1978 )

ويعتبر البحث في الضغوط المهنية لدى الأساتذة إحدى النقاط التي سيتم البحث فيها قصد الكشف عن مصادر هذه الضغوط التي تسبب للمدرسين المعاناة المهنية و الذي يعتب موضوعا لا يقل أهمية عن غيره من المواضيع وفي هذا السياق أتت هذه الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط. وللقيام بهذه الدراسة اقتضى الأمر علينا تقسيمه إلى جانبين مدعمين لبعضهما البعض ولا يقل احدهما أهمية عن الآخر ، جانب نظري والآخر ميداني فكانت الفصول كما يلي :

**الفصل الأول:** والذي تناولنا فيه الضغوط المهنية، اشتمل على تعريف الضغوط المهنية، ثم تطرقنا الى عناصر الضغوط المهنية وعواملها، حيث ركزنا على علاقات الأستاذ بمحيط عمله كما تمحور هذا الفصل حول أستاذ التربية البدنية والرياضية فتطرقنا إلى تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية والصفات التي يجب أن يتمتع بها، مروراً بخصائصه وأدواره وواجباته وختمنا هذا الفصل بالدراسات السابقة و المشابهة التي منحتنا نظرة شاملة عن الموضوع .

**أما الفصل الثاني :** فقد تطرقنا إلى الإطار العام للدراسة الذي شمل التعريف الإجرائي و الاصطلاحي و اللغوي للكلمات الدالة و المفتاحية في الدراسة ثم قمنا بصياغة الإشكالية و حددنا أهداف و أهمية الدراسة و صياغة الفرضيات .

و احتوى **الفصل الثالث** على إجراءات البحث الميدانية وحاوّلنا من خلاله ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية الدراسة.

**أما الفصل الرابع** فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للمقياس الذي يخدم موضوع الدراسة، وبعد ذلك قمنا بمناقشة هذه النتائج لمعرفة ما إذا تم تحقق الفرضيات الموضوعية سابقاً أم لا.

و في **الفصل الخامس** قمنا بتدوين ما تم استنتاجه من هذا البحث كما قمنا بتقديم بع الاقتراحات و التوصيات في إطار هذا البحث .

# الفصل الأول

الخلفية النظرية

و

الدراسات السابقة



**تمهيد :**

يعتبر النظر في التقارير العلمية التي قام بها الآخرون حول نفس المشكلة التي نقوم بمعالجتها من أهم المراحل التي تساعدنا على فهم مشكلة البحث الذي نحن بصدد دراسته و هذا من خلال مساهمة هذه الأخيرة في التوجيه ، و التخطيط ، و ضبط المتغيرات مما يتيح للباحث أن يوظفها بالحكم و المقارنة أو الإثبات و النفي .

هذا كله لأن البحث العلمي الجيد هو الذي يتيح لنا آفاق جديدة للبحث فينطلق الباحث على أساس ما توصل إليه سابقه و هكذا .

و سنتناول في هذا الفصل الخلفية النظرية للدراسة و المتمثلة في مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية ، بالإضافة إلى عرض الدراسات السابقة و التعليق عليها و ذكر أوجه التشابه و مدى استفادتنا منها في هذا البحث .

## الخلفية النظرية

### الضغوط المهنية

#### 1- تعريف الضغوط المهنية :

يشير الدكتور " هارون توفيق الرشدي " أن الضغوط المهنية يكون منشأها الفرد و ما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي ، الترقية، التمييز غير المبرر من قبل الرؤساء، و يكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء و التقل الناشئ عن مهنة الفرد و الصعوبات التي يواجهها (هارون توفيق الرشدي، ص:50،1999).

و في نفس الاتجاه يعرف " كوبر " ( cooper ) 1984 الضغوط المهنية بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا على أداء الفرد في العمل و منها، غموض في الدور، ظروف العمل البيئية، عبء العمل، العلاقات الشخصية في العمل. هذه العناصر تسبب الإجهاد الفسيولوجي و النفسي للفرد (شعبان علي حسين السيسي، ص 356، 2002).

كما قدم هيجان تعريفا لضغوط العمل بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل بها، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسدية أو نفسية أو سلوكية على الفرد، تؤثر بدورها على أداءه في العمل مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة سليمة.

#### 2. تعريف الضغوط المهنية لدى المدرسين:

يعتبر ضغط مهنة التدريس احد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرس عند قيامه بمهامه التعليمية، ويعتبر من الضغوط الصعبة لأنه متشعب المصادر، وتتدخل في إحداثه عدة أطراف منها الإدارة، الزملاء، المفتشون، الأولياء، وحتى التلاميذ، فترهق المدرس وتخفف من أدائه التعليمي.

يعرف "عزت عبد الحميد" 1996 ضغوط العمل لدى المدرس بأنها: " إدراك المدرس بان متطلبات العمل تفوق قدراته وإمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس" (مرجع سابق، ص:216، 2003).

#### 3. عناصر الضغوط المهنية:

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط المهنية والتي حددها سيزلاقي و والاس في ثلاث عناصر أساسية هي: المثير، الاستجابة، والتفاعل ( اندرو دي سيزلاقي، ترجمة جعفر أبو القاسم احمد، ص: 180، 1991).

- **عنصر المثير:** يحتوي على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد.
- **عنصر الاستجابة:** يتمثل هذا العنصر في ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق والتوتر والإحباط وغيرها.
- **عنصر التفاعل:** وهو التفاعل بين العوامل المثيرة وعوامل الاستجابة (صلاح الدين عبد الباقي، ص:377، 2004).

#### 4. عوامل الضغوط المهنية:

للضغط المهني مصادر متعددة منها ما يعود للشخص ذاته كمنط شخصيته ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته داخل أسرته أو مع زملائه في المهنة.

##### 1.4. العوامل الذاتية:

**عدم الرضا الوظيفي:** فالمعلم الغير راضي عن الجو الذي يعمل فيه قد يؤدي به إلى التخلي الغير مباشر عن مسؤوليته والى التعب والتأخر، فالرضا عبارة عن حالة وجدانية سارة أو ممتعة يشعر بها الفرد حيث يشبع حاجة من الحاجات الأساسية أو تحقيق نجاح في عملية أو في أداء ما أو يحقق شيئاً مرغوب فيه، فالرضا ينجم عن تقييم الفرد لما يحقق من مكافأة مادية أو معنوية مقارنة بما يتوقعه من جراء ما يقوم به من عمل فالشخص الذي يحصل على مكافأة مادية تعادل أو تفوق توقعاته يشعر بالرضا (دليلة عيطور، ص: 103، 1997).

وعن تاريخ الاهتمام بظروف العمل وطبيعته يمكننا القول أنها درست كعوامل التعب – ليس الضغط- من قبل أطباء العمل والمهندسين البشريين منذ أكثر من قرن بقليل (ستورا بنجامين، ص: 11، 1997) ويعتبر "سيللي" من أوائل الباحثين الذين وجهوا انتباههم إلى مصادر الضغوط المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغوط للأفراد، مثل: الضوء، اختلاف درجات الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل.

##### 2.4. العوامل الخارجية:

يتعرض الفرد في حياته العامة إلى الكثير من الأحداث منها ما هو مفرح ومنها ما هو محزن بسبب حالات من التوتر والضغط لدى الفرد، وتؤثر على صحته ولقد وجد "راش" و"هولمس" في بحثهما ثلاثة واربعون 43 من الأحداث الحياتية، وقاما بترتيبها حسب درجة الضغط والتوتر الذي تسبب، وقد وجد على سبيل المثال أن موت الزوج هو أكثر الأحداث المسببة للضغط وأعطاهما تقدير 100 نقطة، ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات نسبية، وهذه النتائج توصلنا إليها من خلال تطبيق ركائز ويشتمل على مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد (عثمان فاروق السيد، ص:85، 2001).

**1.2.4. الضوء:**

يعتبر الضوء مصدرا آخر من مصادر الضغوط في بيئة العمل، سواء أكان هذا الضوء عاليا أم منخفضا و خاصة في أيام الشتاء، حيث يضطر الأستاذ إلى إجراء حصص نظرية لانعدام القاعات المتعددة الرياضات داخل المتوسطات، بحيث تتعرض فيه بعض المناطق في بلادنا إلى انقطاع التيار الكهربائي مما يؤدي إلى التأثير ليس فقط على التلاميذ وعلى العملية التربوية، وإنما كذلك على نفسية المدرس من خلال التغيير الإجباري للحصص وللمقررات الدراسية.

وإذا كانت الإضاءة ناقصة وغير كافية فقد تكون مصدرا من مصادر ضغوط العمل، لما تخلفه من ألم مثل الصداع والدوخة نتيجة حاجة المدرس إلى التركيز بصورة أكبر، كما تؤدي الإضاءة الناقصة إلى التعب (علي عسكر، ص:107، 1987)

**2.2.4. الحرارة:**

تتحكم المراكز العليا للدماغ في عملية درجة الحرارة للجسم، حيث تضبطها عند درجة الحرارة 37، فإذا استمر الفرد عن طريق حاسته الجلدية في التواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح.

ويقرر المهندسون البشريون أن درجة الحرارة المناسبة للتدريس تتراوح بين 21 و24، فإذا ارتفعت - درجة الحرارة- نسبيا فإنها تسبب الشعور بعدم الراحة، وإما إذا كانت كبيرة ومستمرة ما فوق 37 فإنها تؤدي إلى حدوث إرهاق وبالتالي تكون مصدرا للضغط النفسي (علي عسكر، ص: 108، 1987).

ومع أن المدرسين يختلفون في درجة تحملهم للحرارة والبرودة، وهذا نظرا للبيئات التي يعيشون فيها، إلا أنه عندما يعمل المدرس تحت درجة حرارة عالية جدا أو منخفضة جدا، فإن هذه الوضعية تكون مصدرا من مصادر الضغوط خاصة إذا لم تكن الوقاية الكافية، فقد تؤثر على تركيز المعلم والمتعلم، بالإضافة إلى تعرضه لبعض الأمراض كالأمراض الخاصة بالجهاز البولي، الأمراض الصدرية والأنف والحنجرة والروماتيزم والصداع... وغيرها من الأمراض التي قد تصل إلى الوفاة.

حتى وإن حاول المدرس أن يحافظ على توازنه الحراري، فإن هذا التوازن يضطرب من جراء الوقوف على أرضية إسمنتية باردة، أو استعمال وسائل وأدوات باردة كالجلة والقرص والرمح وهذا الاضطراب في التوازن الحراري قد يؤدي إلى اضطراب في التوازن النفسي الذي يكون الضغط النفسي احد أسبابه.

### 3.2.4. الضوضاء:

الضوضاء صوت غير مرغوب فيه، والذي قد يسبب نوعا من الإزعاج أو الاضطراب إما لشدته، أو لوقوعه بشكل مفاجئ، أو لاستمراريته التي قد تمنع الفرد من التركيز فيما يريد القيام به.

و أكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغط هي الشدة والتردد، وذلك لان الصوت الذي يزيد مستواه عن 55 ديسيبل يجعل المحادثة العادية صعبة جدا، أما إذا ازداد مستوى الصوت عن 70 ديسيبل فانه يترك أثارا نفسية وبيولوجية سيئة على الفرد، لان الصوت العالي من شأنه استثارة الجهاز السمبثاوي وبالتالي زيادة إفراز الأدرينالين الذي يحدث أثناء الأزمات (السالم مؤيد سعيد سلمان،ص:84، 1990)

### 3.4. العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل:

يعتبر مصدر ظروف العمل وطبيعته من أكثر المجالات التي تناولها الباحثون بالدراسة والتحليل عند متابعتهم لمسببات الضغوط في بيئة العمل، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إمكانية تحديدها وقياسها بسهولة مقارنة مع المتغيرات الذاتية للعاملين.

### 1.3.4. الوسائل المادية-التعليمية:

يحتاج المدرس إلى أدوات ووسائل مادية ليكون فعالا، فنقص الوسائل التعليمية كالكرات، الحواجز، والشبكات، والجلات وغيرها يدفع المدرس إلى بذل جهد إضافي لتعويض ذلك النقص وهذا على حساب راحته، مما يخلق له ضغوطا إضافية والتي تؤثر لا محال على حالته النفسية والجسمية.

وكون الأدوات والوسائل التعليمية ضرورية للوصول إلى أداة المهارة وتبسيطها وتعميمها، فان ضعفها أو غيابها يؤثر على الأداء، وعلى فعالية المدرس التعليمية فتضعف روحه العلمية ومن ثم روحه المعنوية، فقد بينت إحدى الدراسات أن نقص المواد التعليمية يأتي كسادس مصدر من الضغوط التي تواجه المدرسين (الفاغوري فايزة عبد الكريم،ص:18، 1990).

### 2.3.4. العلاقة مع الزملاء:

قد يكون التدريس من المهن التي تتمتع بقدر من الخصوصية التي تتوافر للمدرس داخل فصله لكن مع ذلك هناك مناطق من عمل المدرس تحتاج الى التعامل المثمر والبناء مع هيئة التدريس الاخرين ومن ذلك التعامل مع الزملاء (امين انور الخولي، ص: 35 ، 2008).

فالمدرس يتعرض لمعدل أو مستوى الضغط ويشعر به، يتأثر بنوعية علاقاته مع زملائه في العمل والتي تؤثر بدورها في نوعية رد الفعل الذي سوف ينتهجه المدرس اتجاه الضغط " هذا التأثير

لهذه العلاقة يعتمد على ما تكون هذه العلاقة، نوعيتها، الفترة الزمنية والموقف الذي تأخذ فيه هذه العلاقة شكلها". (الصباغ زهير، ص:30، 1981)

ويمكن للضغط ألا يكون ولید تأثر العلاقات المهنية فقط، بل ينتج عن نقص الدعم الاجتماعي الذي ينتظره المدرس من زملائه أثناء مروره بوضعیات اجتماعية مهنية أو مالية أو نفسية صعبة كإصابته بمرض يلزمه البيت عدة أسابيع.

ومن جهة ثانية، فقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها فيميان 1986 أن المعلمين الذين لا يتلقون الدعم من الإدارة والزملاء يعانون ضغوط نفسية ومهنية ومن مظاهر نفسية مرهقة أكثر ممن يتلقون مثل هذا الدعم (الفاغوري فايزة عبد الكريم، ص:19، 1990).

كما تبين أن أسوء الضغوط وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي، هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل والذي يفتقد المساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي. ولهذا فليس مستغربا أن نجد بعض المشاكل التي يتعرض لها المدرس هي الفئة التي يعمل معها ومن أهم المشاكل:

- افتقار المدرس إلى تماسك الجماعة.
- افتقاره إلى دعم الجماعة ومؤازرتها له خاصة أثناء الشدة.
- نقص التضامن بين المدرسين.

#### 3.3.4. العلاقة مع الموجه(المشرف التربوي):

يدرك موجه التربية العملية مختلف الظروف التي تحيط بك كمتدرب على التدريس، فهو حتما قد مر بهذه التجربة بحلولها ومرها، ولذلك لاتجعل الخوف من الموجه هو الشعور الرئيسي المسيطر عليك، ذلك لأنه جاء ليقوم على التوجيه والارشاد والنصح وتزويد الاستاذ بالخبرات التربوية والفنية التي تجعل من الاستاذ مدرسا متمكنا من ابعاد عمله، قادرا على القيام به بكفاءة واقتدار، وان تستمع لنصائحه وارشاداته وان تعمل على تحقيقها(امين انور الخولي، ص56، 2003).

في حين بينت الدراسات أن هناك علاقة قوية بين نوع الإشراف وشعور العمال بالضغوط ومن هذه الدراسات دراسة "لافيين" و"ليبيديت" و "هوايت" التي أكدت أن المشرف عندما يكون قائدا ديمقراطيا لا يفرض اراءه اخذا بعين الاعتبار آراء الأساتذة، فهو بذلك يوطد العلاقة بينه وبين أساتذة التربية البدنية والرياضية ويولد ثقة للأساتذ تجعله يعمل بجد. (مرجع سابق، ص:103، 2008)

#### 4.3.4. العلاقة مع التلاميذ:

أن سوء العلاقة مع التلاميذ والتي تشكل احد مصادر الضغوط الأكثر تأثيرا على صحة المدرس النفسية والجسمية وعلى سلوكه وأدائه، تأتي في معظمها من المسؤولية التربوية والأخلاقية التي

يحملها المدرس على عاتقه، ومن اكتظاظ الأقسام وعدم تجانسها ومن سلوكيات التلاميذ واتجاهاتهم نحو التعليم (الفاغوري فايضة عبد الكريم، ص:133، 1990).

فالمسؤولية اتجاه التلاميذ تحمل درجة من الضغط النفسي و خاصة عند المدرسين الذين يعطون وزنا وأهمية للمساءلة والضمير. فالمسؤولية التي يشعر بها المدرس اتجاه التلاميذ كاهتمامه بمستقبله التعليمي والمهني، وبتعلمهم وتربيتهم والتي حمله إياها المجتمع تعتبر مصدر ضغط أكثر ممن لو وقف أمام مسؤوليات مادية.

وكون المدرس يتعامل مع خبرات ناشئة، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره، فهذا يعني انه سوف ينفق كثيرا من وقته و جهده في التفاعل مع التلاميذ، وإذا لم يحسن التعامل ويصبح لديه شعور بالفشل، مما يؤدي إلى الضغوط النفسية التي تترجم في ضعف تقديره لذاته وثقته بنفسه، فيزيد سوء تكيفه وتتأثر صحته الجسمية والنفسية ورضاه عن العمل سلبا.

#### 5.3.4. العلاقة مع الرؤساء:

توجد صراعات لا قيمة لها مع الرئيس والمرؤوس تشكل في معظمها مصدرا للضغط، وذلك باعتبار الرئيس لديه قدرة التحكم فيما يخص المصادر المادية ويمكنه أن يسيطر على للعامل من حيث مركز العمل شروط العمل باعتباره المسؤول على إعطاء العمال فرص التطور المهني من حيث العلاوة والترقية في المنصب، وفي بعض الأحيان يعطي منصب اقل مما يستحقه العامل وهذا ما يعتبر بمثابة تصفير للمكانة المهنية خاصة امام زملاءه، هذا ما يجعل العامل يشعر بعدم تقدير الذات وتتكون لديه نظرة سلبية اتجاه عمله هذا ما يحد قدرته على الأداء وإتقان العمل(فونتانا دافيد، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا سريع، ص5، 1994 ).

يذكر كل من تايلور وفرانيسيس أن نجاح المدرسة يرتبط بصورة أساسية بشخصية مديرها وقدرته على التعامل مع الاساتذة، فالمدير الناجح هو الذي يغرس في نفوس معلميه روح الانتماء لهذه المهنة ويعمل على متابعتهم علميا، فلا يتصيد الاخطاء، بل يوجههم ويساعدهم على الانخراط في العمل، كما يشير هارولد ونجلسكي الى أن المدير يقوم بتشجيع استاذ التربية البدنية والرياضية ويكرمه ويتعرف عليه وذلك بقيامه بزيارات تفقدية تربوية للحصة. (John Hattie, H.W.Marsh,Article,2013).

#### 6.3.4. الامان المادي: (الاجر)

اجريت في المصانع الانجليزية دراسة مة طرف ماريوت Maiotr ودينرلي Denrle أكدت وجود علاقة بين مستوى الدخل والرضا الوظيفي وهذا ما ذهب اليه "هيرزبورغ" الذي اعتبر أن الأجر لا يسبب الضغط بل يمنح مشاعر الرضا للفرد وذلك باثباته أن الأجر لا يقتصر على اشباع حاجاته الدنيوية وانما يمتد ليعطي الشعور بالامن لمكانته الاجتماعية وينظر اليه الفرد كرمز

التقدير والعرفان لمجهوداته من طرف مؤسسته، ويعتبر حافزا مهما لتشجيع العمال على بذل أقصى مجهوداتهم لزيادة الانتاج وتحقيق الرضا الوظيفي. (K.N. Bame, p151, 1997)

## 5. أعراض الضغوط:

يتم معرفة الضغوط بتحديد علاماته وأعراضه سواء الأعراض الفيزيولوجية، المعرفية أو الاستجابات السلوكية خاصة وان بعض الأفراد قد يعرفون نوعا واحدا من الأعراض بينما يكونون مستقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة والتفكيرات السلبية وتغييرات في السلوك وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض:

### 1.5. الأعراض الفيزيولوجية:

#### 1.1.5. الأمراض العضلية العظمية:

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة أثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل الذكريات المؤلمة.

#### 2.1.5. الاضطرابات القلبية الوعائية:

من هذه الاضطرابات: ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية، وعدم انتظام ضربات القلب، تصلب الشرايين، فارتفاع ضغط الدم فهو الظاهرة المرضية الأكثر انتشارا الذي يلعب الضغط المهني درا هاما في انتشاره.

#### 3.1.5. اضطرابات الغدد:

تشتمل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية: مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب أما فيما يخص إفراز الغدة الدرقية أي إفراز البتروكسين الذي يؤدي إلى ازدياد النشاط وقابلية الفرد للاستثارة والنرفزة (احمد عبد الخالق، ص:43، 1983).

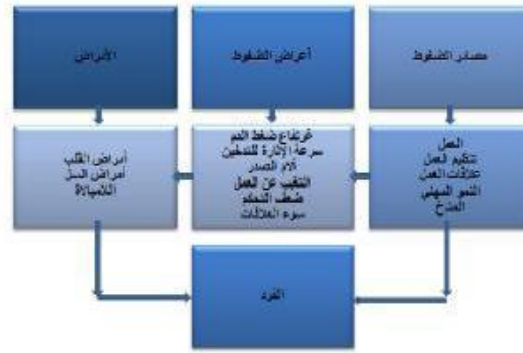
### 2.5. الأعراض السلوكية: وتتمحور فيما يلي:

- التغيب الزمني عن العمل والشرب المغالى فيه مع تناول الطعام بسرعة، إضافة إلى التحدث بسرعة أو عن المعتاد.
- العلاقات الوظيفية المتوترة.

## 6. النماذج المفسرة لضغوط العمل:

هناك عدة نماذج حاولت تقديم تفسير لضغوط العمل لدى الأفراد قصد إيجاد أساليب التعامل معها، وفي ما يلي نقوم بعرض البعض من هذه النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط المهنية.

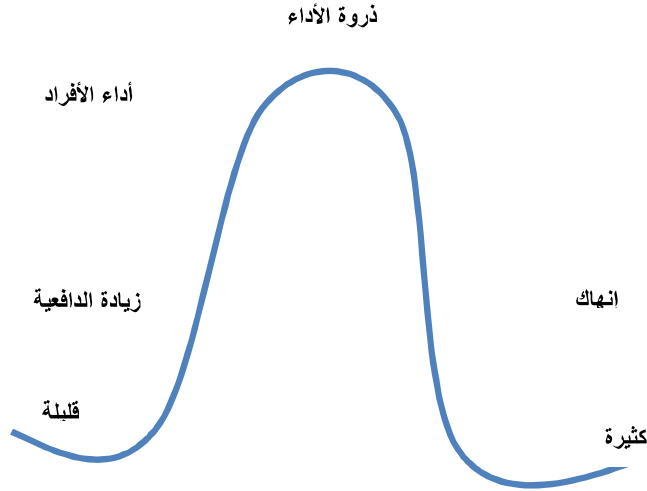
**1.6. نموذج مارشال Marshal:** يحدد مارشال في هذا النموذج النظري العوامل المسببة للضغوط في العمل، كما يبين الأعراض الناتجة عن ذلك، وهناك أعراض خاصة بالفرد والتي تتمثل في مختلف الأمراض الجسمية كأعراض القلب، كما أن هناك أعراض خاصة بالمؤسسة أو المنظمة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ونموذج مارشال يوضحه الشكل الآتي: (فاروق السيد عثمان، ص:102، 2001)



شكل رقم (01): يمثل نموذج مارشال Marshall

## 2.6. نموذج هاب Habb:

وضع هاب هذا النموذج انطلاقاً من دراسته للعلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات القليلة تؤدي إلى الملل، والزيادة في المتطلبات تعتبر نوعاً من الحوافز لكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عالٍ من القلق وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز على الأداء بوجه عام، والزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدرات الفرد تؤدي إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء مما ينجم عنه الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب، ويمكن توضيح نموذج هاب في الشكل التالي: (فاروق السيد عثمان، ص:104، مرجع سابق).



شكل رقم (02): يمثل نموذج هاب للضغط

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

1-زيادة المتطلبات تعيق قدرة الفرد على مواجهتها والاستجابة لها.

2- قلة الحمل الوظيفي يؤدي إلى الشعور بالملل والفراغ.

7. أثار الضغوط المهنية على المستوى الدراسي:

1.7. الغياب والتأخر عن العمل:

ضغوط العمل تؤدي إلى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة وانخفاض مستوى الروح المعنوية، والتأخر عن العمل من قبل المدرسين، فزيادة الضغوط المهنية تؤدي إلى ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة، يعود أساسا إلى عدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل أو المدرسة. وقد يزداد الانسحاب عن العمل، كما يمكن أن تلجأ المدرسة إلى استبدال بعض العناصر غير المفيدة، ذلك بآتاحة الفرصة لأشخاص جدد يتصفون بالحيوية والنشاط.

2.7. اتخاذ القرارات الخاطئة:

أن اضطراب العلاقات في العمل وانسداد قنوات الاتصال بين المدرسين، يؤدي إلى عدم الثقة وعدم الموضوعية في اتخاذ مختلف القرارات المرتبطة بالعمليات التعليمية، نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الاتزان والتوافق النفسي وعدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه

العامل وبالتالي يتم اتخاذ مختلف القرارات بصورة خاطئة، هذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية وخيمة سواء على الفرد أو المنظمة بصفة عامة. (طه عبد العظيم حسين، ص:234، 2003)

### أستاذة التربية البدنية والرياضية

#### 1. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع (G.well pierre,P:38,1964).

وللأستاذ دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويفهم مشاكلهم ويحترم آراءهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور اكبر من ذلك، فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل ورع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات و ميولات ايجابية(أكرم زكي خطيبية،ص:173-174، 1997).

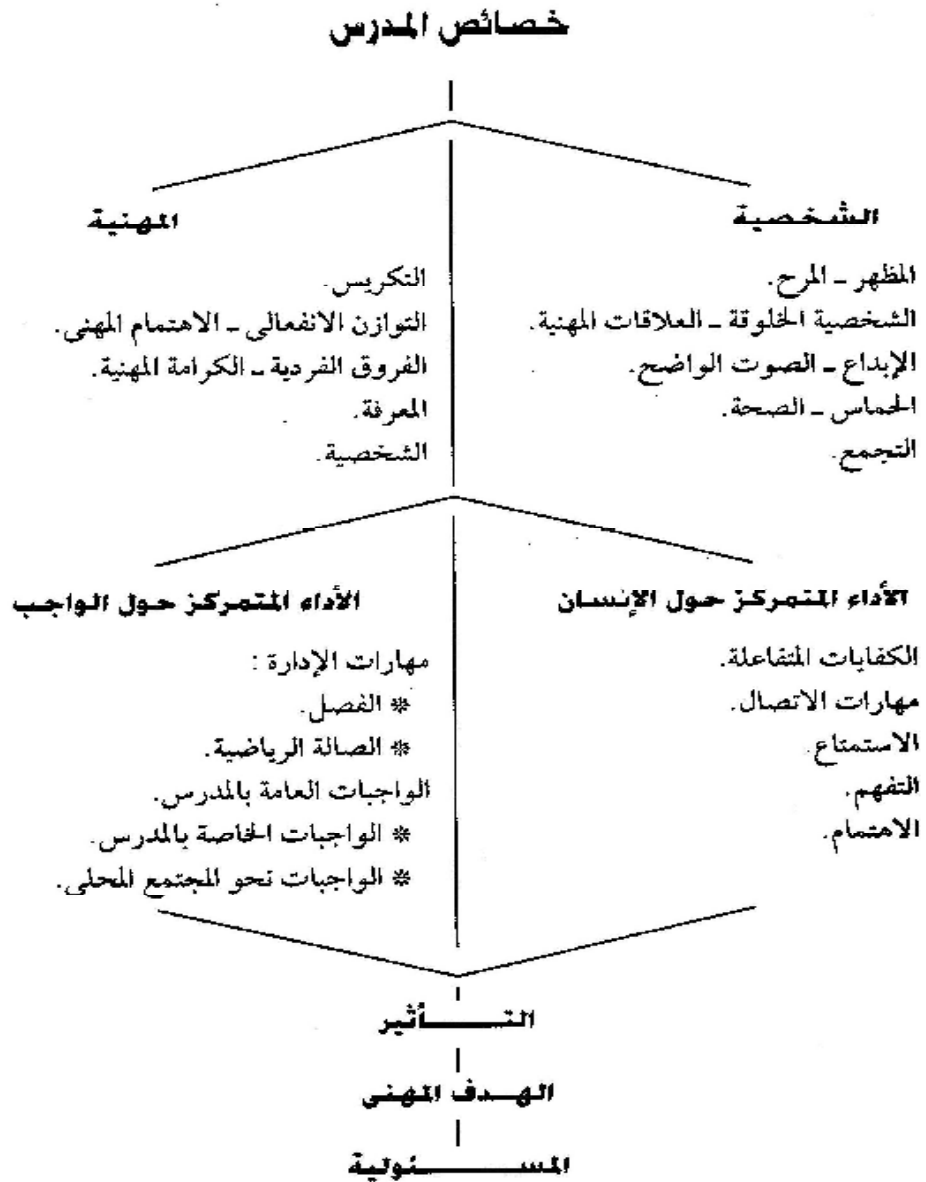
- ومما سبق يمكن القول أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:
- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه في مجال تخصصه.
- الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.
- القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

#### 2. صفات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

بصفة عامة يجب أن يكون إعداد المدرس في أي مجتمع من المجتمعات أو في أي دولة من الدول محققا للأمور التالية:

- أن يعرف المفاهيم والاتجاهات السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه.
- أن يلم بالمادة الدراسية بالدرجة الأولى التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من المعلومات والخبرات.
- أن يكون لديه القدرة على توصيل المعلومات.

- أن يكون واعيا لأهداف المنهج الدراسي وتوجيهاته ومحتوياته.
  - أن يكون على علم بخصائص المتعلمين وحاجاتهم (يخلف احمد،ص:88، 2001).
- وفي دراسة مجلس المدارس بانجلترا، قد وضعت النتائج صفات مدرس التربية البدنية والرياضية في اعلى الترتيب بين مجموعة من المدرسين والمدربات وجاءت بالترتيب التالي:
- القدرة على كسب واحترام ثقة التلاميذ.
  - القابلية في توصيل الأفكار.
  - القدرة على الإيحاء بالثقة.
  - التمكن المعرفي للمادة.
  - مستوى عال من الأمانة والاستقامة ( أمين أنور الخولي، ص:42، 1998).
- وفي دراسة كان قد أجراها "حازم النهار" 1993 في الأردن، بينت الصفات والسلوكيات التي يفضلها الطلاب أن تتوفر في مدرسي التربية البدنية والرياضية، وقد صنفها إلى قسمين مهنية وشخصية.
- 3. خصائص المدرس:**



شكل رقم (05) يمثل خصائص وادوات التدريس الفعال (امين انور الخولي،ص:158 ، 2008)

#### 4. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية:

##### 1.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية كمربي:

أن وظيفة الأستاذ الأساسية ولا سيما في الأمم النامية هي تربية التلميذ في جميع النواحي الجسمية والعقلية والحركية والاجتماعية، ومهمته كمربي هي أن ينمي التلميذ من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يتهيأ له أن يقول انه قاد التلميذ أثناء سنوات الدراسة إلى أحسن حالة متوقعة انطلاقاً من الاستعدادات الفطرية في ذات التلميذ.

فالمربي الذي يربي نفسه على القيام بعمل تربوي صالح يؤدي به حتماً إلى الاستفادة من الطاقة التي بداخل التلميذ وتوجيهها نحو الأحسن، كما انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد وتعلمه حتى يجهزه للحياة المستقبلية سواء كانت المراحل الدراسية التالية أو النشاطات اللاصفية الخارجية وذلك بحسن المرافقة وحسن الأخذ باليد ( محمد رفعت رمضان، ص:65، 1994)

##### 2.4. دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخطيط وتنظيم وإدارة النشاط في الدرس:

لقد حددت روبرت دريبين (Robert dreeben) للعملية التعليمية أربع جوانب وعلى الأستاذ مراعاتها في تدريسه وهي:

- طرق تقديم محتوى الموضوع التعليمي واختيار وتنظيم أوجه النشاط التعليمي.
- استثارة دوافع المتعلمين وذلك من اجل حثهم على المشاركة.
- ضبط الفصل وذلك من خلال تعويد المتعلمين على حفظ النظام وتعويدهم على ذلك.
- استخدام طرق التعليم القائمة على المشاركة والتي تدور حول المتعلم (سلمى محمد جمعة، ص:39، 1994)

##### 5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.5. الواجبات العامة: تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالاتزان الانفعالي.
- معد إعداد مهني جيداً لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- مستوجب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال، والعمل الجاد المستمر.
- يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادراً على توضيحها.

- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ بكل صفاتهم.
- دور المعلم الذي ينقل كل المعارف، فالتلميذ ينظر إليه على انه الناقل الوحيد للمعارف.
- دورا لمشرف الذي يشرف ويقترح أشكالالا لاكتساب المعارف (غاشون ميلارية، ترجمة: فؤاد شاهين، ص:44، 1999)

وحدد أيضا أكرم زكي خطايبية الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- معرفة وفهم أهداف التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى وغير المباشرة وقصيرة المدى ومباشرة (أمين أنور الخولي، ص:163، 1996)
- التخطيط لبرنامج التربية البدنية والرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار أغراضها مع مراعاة الأمور التالية:
  - \* احتياجات ورغبات التلاميذ.
  - \* الميول والفروق الفردية.
  - \* تنوع وتعدد أوجه النشاط.
  - \* تحديد الفترة الزمنية الملائمة لتنفيذ هذه الأنشطة وتحديد حجم الفصل الدراسي.
  - \* الأخذ بعين الاعتبار المرحلة العمرية.
  - \* عدد الأساتذة الموجودين في المدرسة.
- تطوير واختيار المواد و الأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ.
- التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسها اليومية مثل تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمها التلاميذ خلال درس أو أكثر ثم اختيار طرق التدريس المناسبة لها( مرجع سابق، ص:39، 1998).
- توفير القيادة الرشيدة والحكمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية.
- استخدام القياس والتقويم لمدى معرفة تحقيق هذه الأغراض.
- تحديد الصعوبات والعراقيل التي تواجه عملية تنفيذ المنهج والسعي لحلها.
- إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية من خلال نتائج القياس والتقويم وتحليل هذه النتائج (أكرم زكي خطايبية، مرجع سابق، ص: 176-178).

**2.5. الواجبات الخاصة:** إلى جانب الواجبات العامة السابقة الذكر توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي في نفس الوقت قد تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل الأستاذ، منها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
- التعاون والتنسيق مع زملاء في نفس القسم.

- الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام الطلبة لها.
- القيام بالإسعافات الأولية الضرورية إذا دعت الحاجة.
- المشاركة في تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية.
- تقييم الطلاب وفق للخطة الموضوعية ( مرجع سابق، ص: 164-165).

### 7. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

#### 1.7. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة اكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم أن صح التعبير وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق التدريس، و أساليب حديثة في التعليم، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبؤها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه (حمد سعد زغلول، مصطفى السابح محمد، ص:20، 2001).

#### 2.7. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

أن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد اعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد و الأساليب العلاجية، والتقويم هي المرحلة الأخيرة وفيها يتم التأكيد من انه تم تنفيذه أو ما يتم تنفيذه من نشاط يكون مطابقا لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة.

والمسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما وأهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية، كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، والجسمية للمشاركين وتوفير الأمن والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (محمد الحماحي، ص:186، 1999).

### 8. العوائق والعراقيل التي تواجه أساتذة التربية البدنية و الرياضية :

يمكن تقسيم هذه العوائق إلى عدة جوانب وهي:

#### 1.8. الجوانب الإدارية:

- النظرة غير الشاملة والموضوعية إلى التربية البدنية والرياضية من قبل المدرسة وإداراتها.
- كثرة نصاب المعلم من الحصص.
- عدم توافر البدائل عن الصالات والملاعب المغطاة بسبب حرارة الجو.

#### 2.8. الجوانب الفنية:

- قلة التأهيل من دورات تدريبية مهنية و إعادة النظر بمحتوى التربية البدنية والرياضية.
- قلة الموجهين- المشرفين
- تدخل بعض الموجهين التربويين في الجوانب الفنية مما يؤثر سلبا على التدريس.

#### 3.8. الجوانب المنهجية:

- عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ وكذلك الأدوات والأجهزة.
- عدم وضوح وفهم تقويم أهداف المنهج باعتباره المحصلة للدروس.
- عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية تبعا للخطة الدراسية السنوية. (محمد سعد زغلول، مصطفى السايح، ص188، 2004).

#### 4.8. الجوانب الخاصة بالتلميذ.

- عدم ارتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ.
- عزوف بعض التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي.
- شعور التلاميذ بحرارة الجو يقلل من إقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- هناك بعض الأنشطة لا تتناسب مع ميول ورغبات التلاميذ.

### الدراسات السابقة والمشابهة

1.دراسة العرابوي سحنون (2008-2009) بعنوان: " الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية.

المنهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة يبلغ عددها 100 أستاذ للتربية البدنية والرياضية من الطور الثانوي بولايات الغرب الجزائري ( سيدي بلعباس- مستغانم- وهران).

فرضيات الدراسة:

- 1-توجد جملة من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 2- هناك نوع من الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالرغم من وجود ضغوط مهنية .
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- معرفة الرضا الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل الضغوط المهنية.
- تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الوظيفي

نتائج الدراسة:

خلص الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات ومن بينها:

- أن أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ببعض ولايات الغرب الجزائري يواجهون ضغوط مهنية تنعكس عليهم بالسلب في مردود عملهم.

- أساتذة التربية البدنية والرياضية غير راضين وظيفيا في حياتهم المهنية بصفة عامة.
- أن أساتذة التربية البدنية والرياضية راضين في عملهم من خلال العلاقة مع التلاميذ وتفاعلهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- تجمع ما بين أساتذة التربية البدنية والرياضية وأساتذة المواد الأكاديمية الأخرى علاقة وطيدة.
- أن الراتب الشهري الذي يتقاضاه أستاذ التربية البدنية والرياضية يشكل له ضغوطات نفسية ومهنية مما ينعكس سلبا على الرضا الوظيفي لديهم.
- نقص الوسائل التعليمية والأجهزة البيداغوجية تسبب لأساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات مهنية وعدم الرضا الوظيفي.
- تربط أساتذة التربية البدنية والرياضية بإدارتهم علاقة غير حسنة مما تؤثر على أدائهم المهني.
- أن أساتذة التربية البدنية والرياضية مضمرين من قرارات المفتش وطريقة العمل معهم أثناء الزيارات الميدانية.

2. دراسة شارف خوجة مليكة (2010-2011) بعنوان: " مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ( ابتدائي، متوسط، ثانوي). مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية.

#### المنهج وعينة البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن على عينة قدرت ب 210 مدرسا يمارسون مهامهم في المؤسسات التربوية لولاية تيزي وزو.

#### فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصدر ضغوط طبيعة العمل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصدر الضغوط المادية والفيزيقية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصدر الضغوط الاجتماعية والسياسة التعليمية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصدر الضغوط العلائقية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصدر الضغوط المهنية و التي تعود الى متغير الخبرة المهنية.

### أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي، المتوسط، الثانوي.
- تصميم مقياس لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى فئة المدرسين.
- معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي، ومدرسي التعليم المتوسط، ومدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية المبنية والمحددة في الفرضيات التي سنقوم باختبارها.

### نتائج الدراسة:

ولقد خلصت الباحثة إلى مجموعة من النتائج من بينها:

أن مدرسي التعليم المتوسط هم أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية مقارنة بمدرسي المراحل التعليمية الأخرى ويمكن إرجاع هذه الفروق إلى:

- صعوبة التعامل مع المرحلة العمرية للتلاميذ وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات، كعدم الاستقرار النفسي والانفعالي للمراهق المصاحب للتغيرات الفيزيولوجية.
- صعوبة التعامل مع الفروق الفردية والتي تظهر خاصة في المرحلة مع ما يحمله التلميذ من ثغرات في التعليم الابتدائي.
- اكتظاظ البرامج وتعدد المواد الدراسية مع صعوبة استيعاب التلاميذ لها.
- ظاهرة اكتظاظ الأقسام التي تتميز به هذه المرحلة بالمقارنة مع المراحل الأخرى حيث نجد في بعض الأقسام يتجاوز فيها عدد التلاميذ 5 في القسم الواحد هذا ما يزيد من صعوبة المهنة.

3. دراسة دنوي الجمعي و أ. صاهد فتيحة 2010 بعنوان: " الضغط المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي "

### المنهج وعينة البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الإرتباطي(منهج الدراسة الارتباطية)، على عينة يبلغ عددها 43 أستاذ للتعليم الثانوي. بولاية برج بوعرييج.

### فرضيات الدراسة:

- تتفاوت مستويات الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي

- تتناسب مستوى دافعية الانجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي عكسيا مع درجة الضغط.

#### أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- معرفة مستوى دافعية الانجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- معرفة العلاقة وطبيعتها بين درجات الضغط المهني ودافعية الانجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي.

#### الاستنتاجات:

ولقد خلص الباحثان الى مجموعة من النتائج من بينها:

- هناك علاقة ارتباطية بين الضغط المهني لدى أستاذ التعليم الثانوي ودافعية الانجاز، فقد تبين
- ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط المهني بين أساتذة مختلف المواد.

4. دراسة د. علي قادر عثمان (2011) بعنوان: "أبعاد الضغوط المهنية وعلاقتها بالالتزام لدى تدريسيو بعض كليات التربية الرياضية".

#### المنهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي على عينة بلغ عددها 51 تدريسي من مجتمع البحث الأصلي الذي تمثل في 103 تدريسي في العراق (اقليم كردستان).

#### فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين أبعاد الضغوط المهنية والالتزام لدى بعض تدريسيو كليات التربية الرياضية.

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على الضغوط المهنية التي يواجهها تدريسيو كليات التربية الرياضية .
- التعرف على درجة الالتزام لدى تدريسيو كليات التربية الرياضية .
- التعرف على العلاقة بين أبعاد الضغوط المهنية والالتزام لدى بعض تدريسيو كليات التربية الرياضية.

### نتائج الدراسة:

لقد خلص الباحث إلى مجموعة من النتائج هي:

- يواجه تدريسيو كليات التربية الرياضية في الجامعات ضغوطا مهنية بمستوى تجاوز المتوسط الفرضي بقليل وبالاجاه الايجابي وفي معظم أبعاد المقياس الستة للضغوط المهنية.
- يواجه تدريسيو كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين ضغوطا مهنية في خمسة أبعاد المرتبطة بالضغوط المهنية، يليها تدريسيو كلية التربية الرياضية في جامعة كوية في أربعة أبعاد، ثم تدريسيو كليتي التربية الرياضية في جامعي السليمانية وكرميان ببعدين.
- تميز تدريسيو كليتي التربية الرياضية في جامعتي السليمانية و كرميان بالالتزام إذ تجاوزت قيم الجامعتين المتوسط الفرضي للمقياس، في حين جاء تدريسيو كليتي التربية الرياضية في جامعتي صلاح الدين و كوية دون المتوسط الفرضي بقليل في مقياس الالتزام.
- ارتبطت معظم أبعاد مقياس الضغوط المهنية مع قيم الالتزام ارتباطا معنويا ولمعظم الجامعات باستثناء البعد الرابع فيما يتعلق بالعلاقة بين المدرسين و العمادة، وقد حققت جامعة صلاح الدين فقط الارتباط مع مقياس الالتزام في هذا البعد.

5. دراسة قوراري حنان 2014 بعنوان: "الضغط المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية" (الدوسن). مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس.

### فرضيات الدراسة:

- مستوى الضغط المهني لدى أطباء الصحة العمومية مرتفع.
- مستوى دافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية منخفض.
- هناك علاقة عكسية بين الضغط المهني ودافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية.

### أهداف الدراسة:

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستويات الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية.
- التعرف على مستويات دافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية .
- التعرف على العلاقة وطبيعتها بين مستويات الضغوط المهنية ودافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية.

### نتائج الدراسة:

لقد خلصت الباحثة إلى مجموعة من النتائج من بينها:

- وجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية .
- وجود مستوى منخفض من دافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية.
- هناك علاقة عكسية بين ضغوط المهنية ودافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية.

6.دراسة عبد الفتاح و عماد الزغلول(2000-2001) بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية وعلقتها ببعض المتغيرات".

تتكون عينة الدراسة من (406) معلما من الجنسين تم اختيارهم عشوائيا من المدارس التابعة لمديريات التربية بمحافظة "الكرك" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية للمعلمين.

ولقد تلخص الباحثان الى مجموعة من النتائج هي:

- أن معلمي مديرية التربية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، وان أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي، و أولياء التلاميذ، والأنشطة اللامنهجية ومناخ التدريس.
- وجود فروق دالة إحصائية على بعض الأبعاد تعود إلى عامل الجنس خصوصا الدخل والجانب العلائقي.
- توجد فروق في الشعور بالضغوط المبنية على بعد الخبرة وبعد الدخل وعملية الإشراف التربوي، والعلاقة بالمجتمع المحلي و أولياء التلاميذ.

#### التعليق على الدراسات السابقة والمثابهاة:

من خلال ما قمنا به من قراءات لأهداف ونتائج الأبحاث السابقة والمثابهاة لموضوع الدراسة، حاولنا معرفة أهم الضغوطات التي تحيط بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية ( التلميذ- الإدارة- المشرف- الوسائل البيداغوجية- الراتب الشهري) ومدى انعكاسها عليه حيث تم استخلاص نقاط الشبه والاختلاف بينهما.

حيث انصبت الدراسات لمعرفة الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بكل مستويات التعليم حيث أشارت إلى أن أستاذ يعمل في ظروف سيئة هذا ما يترجم شعورهم بالضغط وهذا ما أشار إليه العربي سحنون حيث ابرز أن الأساتذة بالتعليم الثانوي يواجهون ضغوطا تنعكس بالسلب على أدائهم فيما يخص الراتب الشهري مع ما يؤديه من جهد كما أن نقص الوسائل تسبب ضغوطا مهنية، وعلاقة الأستاذ بالإدارة غير جيدة و أنهم متضررين من قرارات المفتش وطريقة العمل معهم، أثبتت شارف خوجة إلى أن أساتذة التعليم المتوسط هم الأكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية من المراحل الأخرى، كما وجدت أن هناك صعوبة في التعامل مع

المرحلة العمرية للتلاميذ وهي مرحلة المراهقة، كما أن مستوى الضغوط كان مرتفعا فيما يخص نقص الإمكانيات، وان العلاقات مع الزملاء و الأولياء ذو مستوى ضغط ضعيف.

وهكذا يتضح لنا أن من أهم النتائج المشتركة التي توصلت اليها الدراسات السابقة الذكر هو أن الاستاذ يعاني من الضغط المهني الذي يؤثر سلبا على ادائه التربوي وعلى صحته النفسية والجسدية ومصادر الضغط المهني رغم أن هناك نوع من الاختلاف في تصنيفهم لهذه المصادر، لكن هناك تشابه كبير في تحديد ابعاد الضغوط.

# الفصل الثاني

الإطار العام  
للدراسة



## 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

### 1.1. الضغوط المهنية :

#### 1.1.1 المفهوم اللغوي للضغوط :

بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد تعريفا للضغط منسوب إلى ضغط الدم ويقصد به الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية . أما مفهومه الهندسي فهو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، كما نجد كذلك تعريفا للضغط الجوي في الطبيعة على أنه التركيز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة.

أما سمير شيخاني ( 2003 ) فيرى أن الضغط هو " البلى والتمزق " الذي تعانیه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول الكفاح على قدم المساواة بنجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

#### 2.1.1. المفهوم الاصطلاحي للضغوط :

لقد حضي مفهوم الضغط المهني بعدة تعاريف، رغم وضوح وسهولة الفهم، إلا أن الباحثين اختلفوا في إعطاء تعريف متفق عليه بشكل عام، إذ يعتبر (SELEY) سيلبي الضغط المهني " بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم.

ويرى كراسك (KARASEK) أن الضغوط هي متطلبات العمل التي قد تفوق قدرات وطاقات الموظف.

كما يمكن تعريف الضغوط بانها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أوفي حالتهم النفسية والجسمانية، أو في آدائهم للأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط.

**3.1.1. الضغوط المهنية:** هي تلك الحالة الانفعالية التي تحدث نتيجة مصادر مهنية ونستدل عليها من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية المهنية(اودن و جودي، ص:50، 2004).

**4.1.1. التعريف الإجرائي:**

الحالة النفسية المتأزمة والتي تتميز بالضيق، التوتر، والاضطراب نتيجة مواجهة الأستاذ لأعباء وصعوبات مهنية ومشاكل عديدة تتعلق بالمهنة والتي تنعكس سلباً على أدائه وتوافقه النفسي والمهني.

**2.1. أستاذ التربية البدنية و الرياضية :****1.2.1. التربية البدنية والرياضية:**

مجموعة من الأساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية، المهارات المعرفية، والمهارات الحس حركية (أمين أنور الخولي، ص: 409، 2002).

**2.2.1. مفهوم الأستاذ:**

تجمع الكتابات العالمية أن المعلمين هم حملة مفتاح التغيير وهم باب الموصد، فيجب أن يكون المعلم في قلب أي جهد لتطوير التربية في مجتمعاتنا. والمعلم هو القائد، المعلم، المربي، المنظم، الموجه، المقوم، المكافئ، النموذج، ونجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة من أهمها: علمه وخبرته في المادة التي يدرسها، علمه وخبرته في التربية وعلم النفس، حسن تصرفه وتعامله مع الطلبة، وقدرته على إدارة الصف.

**3.2.1. مدرس التربية البدنية والرياضية:**

يقول "بولديرو": إنه القائد فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضاً تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنميتها تنمية اجتماعية.

ويقول تشارلز ميريل : لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث أنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، حيث أن لمعلم التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في إعداد المتعلم لهذا كان من الضروري إعداد المعلم أكاديمياً ومهنيًا وثقافياً (محمد سعيد عزمي، ص: 21، 200).

## 2. الإشكالية:

نظرا للتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة في مختلف الميادين السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية، الثقافية....الخ، ازدادت وتنوعت حاجات الفرد مع صعوبة إشباعها، مما جعله يضاعف الجهد في العمل المستمر للوصول إلى حالة من الاستقرار الناتج عن عدد من المواقف والخبرات الضاغطة في حياته، ومن بينها المواقف والخبرات المهنية، أي التي تحدث داخل المؤسسات والتنظيمات المختلفة، والذي قد ترجع إلى المنظمة وطبيعة المهام التي يقوم بها الفرد وإلى الأشخاص الذين يحتكون به، أو ترجع إلى الفرد ونمط شخصيته.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم العلوم العصرية التي تساهم في إعداد الفرد الصالح وتنميته ولهذا أدرجت كمادة في البرامج الدراسية لمختلف دول العالم، لهذه المادة مؤطرون ومربون يقدمون جهود كبيرة داخل المتوسطات ، ولأن المفهوم المعاصر للتربية البدنية والرياضية يتجاوز كونها بعض الألعاب والنشاطات التي يؤديها التلاميذ مرة كل أسبوع تحت إشراف الأستاذ، حيث على الأستاذ بذل مجهودات إضافية.

إن مستويات الضغط المهني داخل المؤسسات تختلف عن بعضها البعض ويعتبر قطاع التربية والتعليم من أكثر القطاعات عرضة للضغوط، حيث يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية والقلق، فقد بينت دراسة كوكس 1978 عند مقارنة الأساتذة بالعاملين، 79 من الأساتذة أجابوا بأن عملهم هو المصدر الرئيسي للضغط، وكذلك ذكر سليمان الوابلي 1993 أن درجة الضغط النفسي لدى الأساتذة أعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى، كما لخص عبد الرحمن الطيريري 1994 إلى أن الذين يعملون في القطاع الاجتماعي كالمدرسين هم الأكثر عرضة للضغط (أطروحة دكتوراه، ص: 20، 2007).

لذلك لابد لأستاذ التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى تمتعه بالصحة الجسدية والعقلية والسليمة كشرط أساسي لأداء المهمة على أتم وجه الحماسة والرغبة والطموح الزائد والمستمر والدائم الذي يكون كدافع قوي لانجاز المهام الموكلة إليه تحت جميع الظروف الذي قد تتسبب في حدوث ضغوط مهنية كالظروف العائلية ومسؤولياتها والظروف المهنية (احمد تيسير وآخرون، ص37-44، 1994)، فهو مطالب بحكم مهنته وبالمجتمع أن تكون لديه دافعية دائمة نحو انجاز وظيفته وتقديم خدمات نافعة من الظروف والمطالب الضاغطة فأستاذ التربية البدنية والرياضية إنسان له القدرات والإمكانات الجسدية والنفسية المحدودة وتتأثر حالته النفسية ودافعيته للعمل والعطاء سلبا وإيجابا بما يحيط به، ويعرقل سعيه إلى تحقيق التفوق في انجاز المهام والرسالة الموكلة له مما يقلل من دافعية الانجاز. (عبد اللطيف محمد خليفة، ص: 68، 2000).

**التساؤلات:**

**. التساؤل العام:**

هل يتعرض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لضغوط المهنية ؟

**. التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد ضغوط مرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ؟.
- هل توجد ضغوط مرتبطة بنقص الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- هل توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- هل توجد ضغوط مرتبطة بالاشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- هل توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة؟.
- هل توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة و زملائه بالمتوسطة؟.

**3. أهداف الدراسة:**

- الرغبة في معرفة الضغوط المرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ.
- الرغبة في معرفة الضغوط التي يسببها نقص الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة أن نقص الراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية يسبب ضغطا مهنيا له .
- الرغبة في الإلمام بالضغوط المهنية التي تكون من طرف المشرف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الرغبة في الكشف عن الضغوط المهنية المرتبطة بالعلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة.
- الرغبة في كشف الضغوط المرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة و زملائه بالمتوسطة.

**4. أهمية الدراسة:**

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته ومن خلال إشكالياتها وفرضياتها المطروحة، ويمكن أن نبرز أهمية هذه الدراسة في النقاط التالي:

- معرفة الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ.
- الاهتمام بالأستاذ وتحسين مكانته الاجتماعية وأوضاعه المهنية وذلك بالكشف عن أهم مشكله لما له من دور ومسؤولية كبيرة في المجتمع.
- الكشف عن معاناة الأستاذ من الضغوط المهنية التي قد تؤدي إلى اختلال في النظام التربوي.

**5. الفرضيات:**

**1.5. الفرضية العامة:**

توجد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوط مهنية.

**2.5 الفرضيات الجزئية:**

- توجد ضغوط مرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ.
- توجد ضغوط مرتبطة بنقص الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- توجد ضغوط مرتبطة بالإشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة؟
- توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة و ملائه بالمتوسطة؟

# الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية  
للدراسة



## 1. الدراسة الإستطلاعية

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية وتمت على مرحلتين:

1- ما قبل تحديد مشكلة الدراسة حيث كانت باطلاعنا على مختلف الدراسات والمراجع العربية والأجنبية وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية الدراسة.

2- قمنا بزيارة إلى المؤسسات التربوية (المتوسطات) لأخذ فكرة حول الموضوع وأهميته، ولمسنا وجود بعض المشاكل والنقائص في المتوسطات بالرغم من وجود عدد لا بأس به من الأساتذة المتمكنين والقادرين على تدريس المادة بأفضل الأشكال.

## 2. منهج البحث:

المنهج الوصفي هو احد المناهج الرئيسة الذي يعتمد عليه بشكل رئيسي في الدراسات العلمية ( جمال محمد ابو شنب، ص:119، 2010).

وقد عرف تعاريف عديدة منها:

هو مجموعة الاجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث بشكل متكامل لوصف الظاهرة المبحوثة معتمدا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها، ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج وتعميمات عن الظاهرة.

يعرف "فرانسيس بيكون" المنهج الوصفي بأنه: الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معينة (بشير صالح الرشيد، ص:22، 2000).

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى إلى تحقيقها من هذه الدراسة وفي هذا الصدد يقول "محمد الذنبيات" و "عمار بوحوش": تختلف المناهج باختلاف المواضيع، ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه (عمار بوحوش و محمد الذنبيات، ص:102، 2001).

وتأسيساً على ما تقدم يمكن القول أن البحث الوصفي يصف الظواهر الكائنة ويفسرها فهو لا يقتصر على مجرد الوصف إنما يعني بالظروف والعلاقات الموجودة بين عناصر الظاهرة وتفسيرها، ويسعى إلى تحديد الدرجة التي توجد فيها العوامل في مواقف معينة تحت ظروف معينة، وتقدير أهميتها النسبية وتحديد ما بين هذه العوامل من صلات (إبراهيم، وأبو زيد، ص345، 2007).

### 3. مجتمع و عينة الدراسة :

#### 1.3. مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة استنادا إلى مصادر مديرية التربية لولاية سطيف من 119 أستاذ وأستاذة لمادة التربية البدنية والرياضية، ولما كان من الصعب إجراء الدراسة على جميع الأفراد تم اختيار العينة العشوائية البسيطة. حيث بلغ عدد أفراد العينة "20" أستاذا.

#### 2.3. عينة الدراسة:

العينة بمفهوم "عبد العزيز فهمي" هي: "معلومات من عدد من الوحدات التي يسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع" (عبد العزيز فهمي، ص:89، 1995).

فقد تم اعتماد العينة العشوائية البسيطة التي تخضع لقانون الاحتمال أو الصدفة، وذلك بان تضمن لكل مفردة من مفردات المجتمع الأصلي فرصا متكافئة في العينة (كامل مجد المغربي، ص:141، 2011).

#### 4. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

يقسم مجال الدراسة إلى ثلاث أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجرى فيها البحث، المجال البشري، أي الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة، و أخيرا المجال الزمني.

#### 1.4. المجال البشري:

من موضوع بحثنا الذي يتمحور حول مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، فقد انحصر مجالنا البشري على أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة.

#### 2.4. المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية لموضوع البحث بمتوسطات ببعض بلديات ولاية سطيف (بيضاء برج – العلما – بازر سكرة).

اسم المؤسسة	البلدية
- متوسطة البشير الإبراهيمي. - متوسطة أنصر أحمد. - متوسطة بلعمرى أحمد .	بيضاء برج
- متوسطة شرقي عمار. - متوسطة شودار عمار . - متوسطة بعزیز عبد الله	بازر سكرة
- متوسطة الإخوة بعزیز. - متوسطة عبد اللطيف عمران. - متوسطة أمنة بنت وهب.	العلمة

جدول رقم (01) يمثل توزيع المتوسطات حسب البلديات.

ويعود اختيارنا لهذه المتوسطات إلى عدة أسباب منها:

- قرب المسافة.
- سهولة الاتصال مع الأساتذة.
- إمكانية توزيع استمارة المقياس.

### 3.4. المجال الزمني:

تمت هذه الدراسة على مرحلتين:

**المرحلة الأولى:** من بداية شهر فيفري 2017 إلى غاية 02 أفريل 2017، خصصت للجانب النظري حيث تم فيه جمع المادة العلمية النظرية عن طريق الكتب والمراجع العربية والأجنبية، كما تم الاستعانة بالرسائل والأطروحات الأكاديمية..... وغيرها.

**أما المرحلة الثانية:** والتي امتدت من 3 أفريل إلى غاية 30 أفريل 2017 خصصت للجانب الميداني الذي تم فيه توزيع مقياس الضغوط المهنية.

### 5. أدوات جمع البيانات و المعلومات:

تمت الاستعانة في هذه الدراسة بأداة هي: المقياس.

### 1.5. مقياس الضغوط المهنية:

#### 1.1.5. طريقة التطبيق:

انطلاقاً من أن دراستنا تتمحور حول الضغوط المهنية ، بحيث كان التركيز على الضغوط التي تواجه استاذ التربية البدنية والرياضية وعليه قمنا باختيار مقياس محمد حسن علاوي دراستنا، حيث تم الاعتماد على العبارات التي تعبر عن الضغوط المهنية، وقد تكون مقياس "الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية" على 36 عبارة موزعة على 6 أسباب وعوامل هي:

- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الآخرين. (محمد حسن علاوي، ص494، 1998)

#### 2.1.5. طريقة التصحيح :

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم المعلم برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة فيتم عكسها على النحو التالي:

الدرجة (5) تصبح(1)، (4) تصبح (2)، (3) تبقى كما هي، (2) تصبح (4)، (1) تصبح (5). (محمد حسن علاوي، ص:494،-495، 1998).

#### 6. الخصائص السيكومترية:

تتمثل الخصائص السيكومترية في صدق وثبات الأداة المستخدمة، وبما أننا استعنا بأداة قياس فقد تم التحقق من صدقها وثباتها كالتالي:

#### 1.6. ثبات المقياس:

تم إيجاد معامل " ألفا" تطبيق المقياس على 59 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية بالمدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد القائمة ما بين 0.58، 0.79.

#### 2.6. صدق المقياس:

تم إيجاد الصدق المنطقي للقائمة عن طريق 3 خبراء في مجال التوجيه التربوي الرياضي بوزارة التعليم وتم استبقاء العبارات التي اجمع عليها الخبراء الثلاثة. كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على 59 معلماً للتربية البدنية والرياضية بالتلازم مع كل من قائمة القلق كحالة وكسمة لسبيلبرجر واختيار النزعة للنفاول، وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات ايجابية مقبولة على مقياس القلق كحالة وكسمة وارتباطات سلبية مقبولة على اختيار النزعة للنفاول. (مرجع سابق، ص:494، 1998).

7. المعالجة الإحصائية:

يعتبر الإحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي، لأنه يساعد على تحليل ووصف البيانات بمزيد من الدقة (محمد زيات عمر، ص: 38، 1983)، وسنستعين بالوسائل الإحصائية التالية:

الوسط الحسابي:

الانحراف المعياري:

اختبار T (ت):

نظام SPSS:

بغية تسهيل العمل والوصول الى نتائج دقيقة تم الاعتماد على نظام SPSS للتحقق من فرضيات البحث احصائيا وقد تم حساب - من خلال هذا النظام - المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، "ت" المحسوبة، درجة الحرية ومستوى الدلالة.

# الفصل الرابع

عرض النتائج

و تفسيرها

و مناقشتها



1. عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

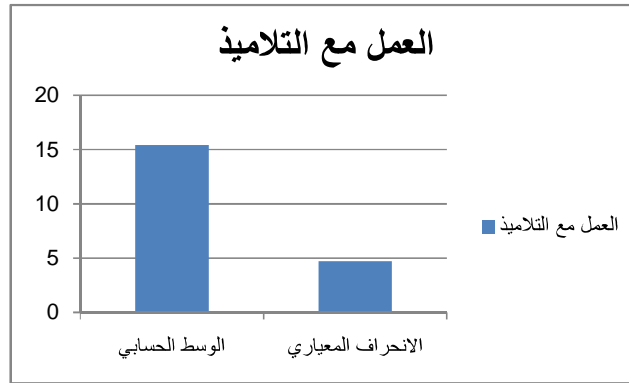
1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي جاء نصها كالاتي:

" توجد ضغوط مرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ "

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعد العمل مع التلاميذ بالمتوسطة لدى افراد العينة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
العمل مع التلاميذ	30	15.4	18	4.706	-2.471	0.05	غير دالة

جدول رقم (02) يمثل بعد العمل مع التلاميذ



شكل رقم (06) يمثل بعد العمل مع التلاميذ

توضح لنا نتائج الجدول (02) أن المتوسط الحسابي لبعد العمل مع التلاميذ قد بلغ 15.4 وهذا بانحراف معياري قدره 4.706 فيوضح لنا أن المتوسط الحسابي اكبر من الانحراف المعياري. أما فيما يخص (ت) المحسوبة المقدرة ب -2.471 وهي أصغر من (ت) الجدولية المقدرة ب 1.73 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أي أنها غير دالة إحصائياً.

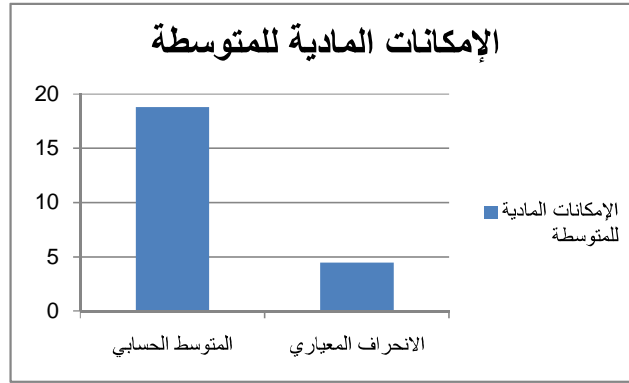
2.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي جاء نصها كالاتي:

" توجد ضغوط مرتبطة بالإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية "

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعدها الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أفراد العينة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الإمكانيات المادية للمتوسطة	30	18.8	18	4.467	8.01	0.05	دالة

جدول رقم (03) يمثل نتائج بعد الامكانيات المادية بالمتوسطات.



شكل رقم (07) يمثل نتائج بعد الامكانيات المادية بالمتوسطات.

توضح لنا نتائج الجدول (03) أن المتوسط الحسابي قد بلغ **18.8**، وهذا بانحراف معياري قدره **4.467** فيتضح لنا بان المتوسط جاء اكبر من الانحراف المعياري. اما فيما يخص قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب: **8.01** وهي اكبر من ت الجدولية والمقدرة ب **1.73** وهذا عند مستوى الدلالة **0.05** وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية، أي أنها دالة إحصائية.

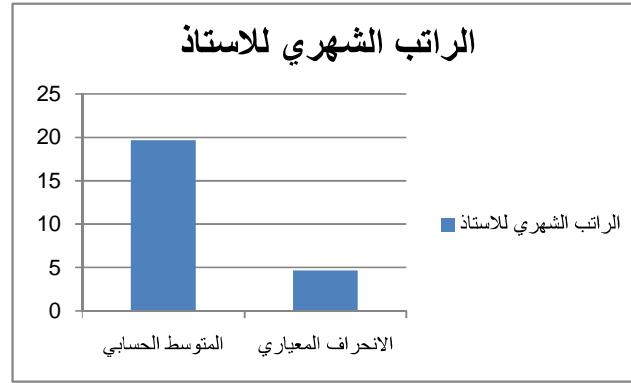
### 3.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: والتي جاء نصها كالاتي:

" توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعدها الراتب الشهري لدى أفراد العينة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

البعد	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الراتب الشهري للأستاذ	30	19.650	18	4.682	1.576	0.05	غير دالة

جدول رقم (04) يمثل نتائج بعد الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية.



شكل رقم (08) يمثل نتائج بعد الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

توضح لنا نتائج الجدول ( 04 ) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 19.650 بانحراف معياري قدره 4.682 فيتضح لنا بأن المتوسط جاء اكبر من الانحراف المعياري. اما فيما يخص قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب 1.576 وهي اصغر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أنها غير دالة إحصائيا.

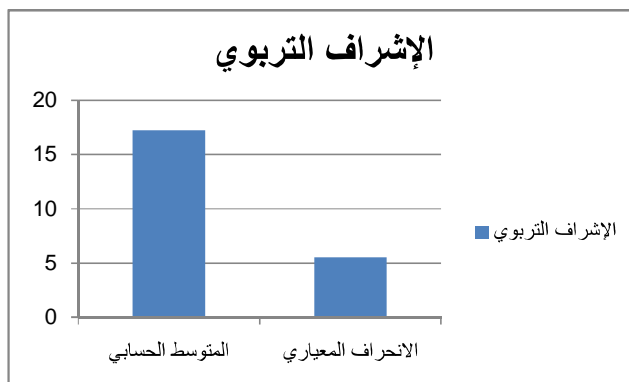
4.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة: والتي جاء نصها كالآتي:

"توجد ضغوط مرتبطة بالإشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعده الإشراف التربوي لدى أفراد العينة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الإشراف التربوي	30	17.25	18	5.52	-6.07	0.05	غير دالة

جدول رقم (05) يمثل نتائج بعد الاشراف التربوي.



شكل رقم (09) يمثل نتائج بعد الاشراف التربوي.

توضح لنا نتائج الجدول ( 05) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 17.25 بانحراف معياري قدره 5.52 فيتضح لنا بان المتوسط جاء اكبر من الانحراف المعياري. أما فيما يخص قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب-6.07 وهي اصغر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد على أنها غير دالة إحصائياً.

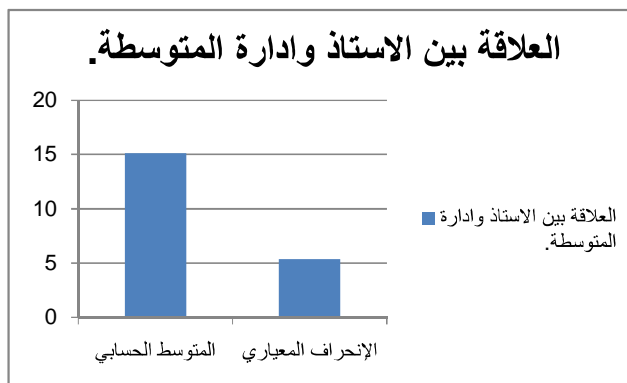
#### 5.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: والتي جاء نصها كالآتي:

" توجد ضغوط مرتبطة بالعلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعء العلاقة بين الأستاذ وإدارة المتوسطة لدى أفراد العينة، وقد حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
العلاقة بين الاستاذ وادارة المتوسطة.	30	15.10	18	5.35	-2.420	0.05	غير دالة

جدول (06) يمثل نتائج بعد العلاقة بين الاستاذ وادارة المتوسطة



شكل (10) يمثل نتائج بعد العلاقة بين الاستاذ وادارة المتوسطة

توضح لنا نتائج الجدول ( 06 ) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 15.10 بانحراف معياري قدره 5.35. فيتضح لنا بان المتوسط جاء اكبر من الانحراف المعياري. أما فيما يخص قيمة (ت) المحسوبة المقدره بـ 2.420- وهي اصغر من (ت) الجدولية والمقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية أي أنها غير دالة إحصائياً.

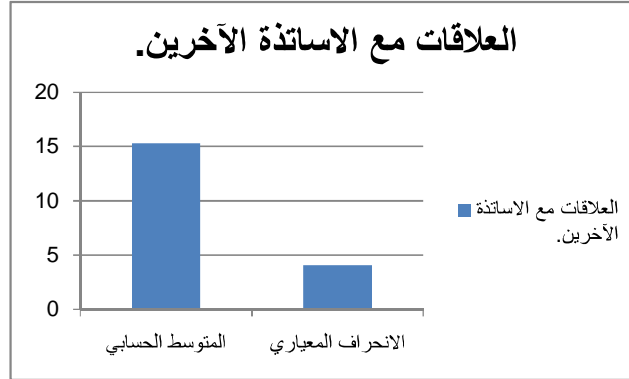
#### 6.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة: والتي جاء نصها كالآتي:

" توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة بزملائه بالمتوسطة "

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعدها علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة بزملائه الأساتذة بالمتوسطة لدى أفراد العينة، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
العلاقات مع الاساتذة الآخرين.	30	15.3	19	4.053	-2.979	0.05	غير دالة

جدول (07) يمثل بعد العلاقات مع الاساتذة الاخرين.



شكل (11) يمثل بعد العلاقات مع الاساتذة الاخرين.

توضح لنا نتائج الجدول ( 07 ) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 15.3 بانحراف معياري قدره 4.053 فيوضح لنا بان المتوسط جاء اكبر من الانحراف المعياري.

أما فيما يخص قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب-2.979 وهي اصغر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. أي يؤكد على أنها غير دالة إحصائياً.

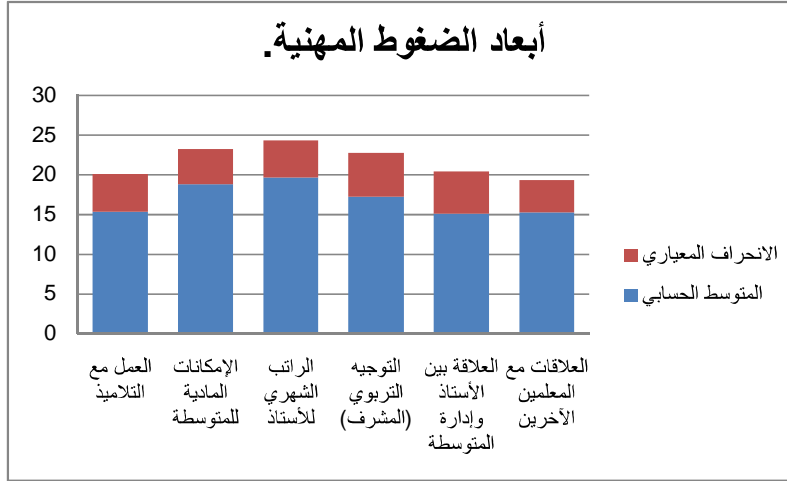
7.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة: والتي جاء نصها كالآتي:

" توجد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوط المهنية".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لبعده العمل مع التلاميذ في المتوسطة لدى افراد العينة، وقد تحصلنا على :

أبعاد الضغوط المهنية.	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
العمل مع التلاميذ	30	15.4	18	4.706	-2.471	0.05	غير دالة
الإمكانات المادية للمتوسطة	30	18.8	18	4.467	8.01	0.05	دالة
الراتب الشهري للأستاذ	30	19.65	18	4.682	1.576	0.05	غير دالة
التوجيه التربوي (الإشراف)	30	17.25	18	5.523	-6.07	0.05	غير دالة
العلاقة بين الأستاذ وإدارة المتوسطة	30	15.10	18	5.359	- 2.420	0.05	غير دالة
العلاقات مع المعلمين الآخرين	30	15.30	18	4.053	-2.979	0.05	غير دالة
<b>دالة أو غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05</b>							
القيمة الجدولية تساوي 1.73 في مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (ن-1)=19							

جدول (08) يمثل نتائج الفرضية العامة.



شكل (12) يمثل نتائج الفرضية العامة.

من خلال الجدول (08) يتضح لنا أن ت المحسوبة بالنسبة لعامل العمل مع التلاميذ يساوي  $-2.471$  عند مستوى الدلالة  $0.05$  وهذا يدل على أن الفرضية غير دالة احصائيا، في حين أن ت المحسوبة لبعدها الإمكانيات المادية للمتوسطة تساوي  $8,06$  هذا ما يدل على أن الفرضية دالة احصائيا، اما بالنسبة لعامل الراتب الشهري فقد وجدنا أن ت المحسوبة  $1.57$  اقل من ت الجدولية هذا ما يدل على وجود ضغوط ضعيفة، في حين أن ت المحسوبة لبعدها الاشراف التربوي فقد كانت اصغر من ت الجدولية وكذلك العلاقة بين الاستاذ و الادارة فلم تتحقق الفرضية وهو ما يؤثر على تحقق الفرضية العامة.

## 2- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج:

### 1-2 مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

من خلال النتائج الاحصائية الموضحة في الجدول (02) وجدنا أن الفرضية الاولى غير دالة احصائيا وهذا يدل على أن العلاقة التي بين الاستاذ والتلاميذ لا تشكل ضغطا مهنيا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فسلوكات التلاميذ واتجاههم نحو حصة التربية البدنية والرياضية وحدهم للأستاذ تسهل على استاذ التربية البدنية والرياضية اخراج حصة التربية البدنية والرياضية.

وكون الاستاذ يتعامل مع خبرات ناشئة ومشكلات تعود إلى اعمار دون عمره، فهذا يعني انه يجد سهولة في التعامل مع تلاميذه ويحسن التعامل مع التلاميذ وذلك بإعطائهم النصائح مستندا إلى خبراته السابقة، كما أن التعامل الحسن من قبل التلاميذ يشعره بالنجاح ويجعله يعطي من وقته وجهده دون كلل او ملل.

فعمل الاستاذ الدؤوب و احتكاكه المباشر مع التلميذ يغرس القيم الاخلاقية الحميدة فيه ذلك كون التلميذ المحور الاساسي في العملية التربوية التعليمية حيث اصبح من الضروري العناية به واعداده لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان المعرفي والصحي وغيرها من الميادين، فالعلاقة بين استاذ التربية البدنية والرياضية علاقة يسودها الاحترام، المودة، والتفاهم.

## 2.2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد ضغوط مرتبطة بالإمكانات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

فيما يتعلق بالإمكانات المادية بالمتوسطة فقد كشفت النتائج المبينة في الجدول (03) بان الإمكانات المادية تسبب ضغطا لأستاذ التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما تؤكد العديد من الدراسات حيث توصل العرباوي سحنون إلى أن نقص الوسائل التعليمية البيداغوجية تسبب لأساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات مهنية، كما أكد الدكتور علي قادر أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في الجامعات يواجهون ضغوطا فيما يتعلق بنقص الوسائل حيث لا يتناسب مع أعداد التلاميذ كما أن الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على الأنشطة الرياضية غير كافية.

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحتاج إلى أدوات ووسائل تعليمية وغيرها من الإمكانات المادية كونها ضرورية لأداء المهارة وشرحها بشكل دقيق وواضح للتلاميذ، كما اثبتت احدى الدراسات إلى أن نقص المواد التعليمية مصدر من مصادر الضغوط المهنية حيث توصل إلى أن نقص الوسائل والأجهزة البيداغوجية تسبب لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعدم وجود قاعات رياضية مغلقة يخلق للأساتذ عقبات تعرقل السير الحسن لتنفيذ الدروس بحيث أن توفر القاعات المغلقة قد يكون السبب في التقليل من اصابات التلاميذ اثناء الحصة على عكس الملاعب المفتوحة. وهذا ما أكدته دراسة لوازيل جين ورويز نيكول فيما يخص الإمكانات المادية.

## 3.2 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

"توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

بالرجوع إلى النتائج الموضحة في الجدول (04) والمتعلقة بالضغوط التي يمكن أن يسببها الراتب الشهري لأستاذ التربية البدنية والرياضية فقد تبين أن استاذ التربية البدنية والرياضية لا يعانون من ضغوط فيما يخص الراتب الشهري عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه فإننا نقر بان عدم تعرض أفراد العينة للضغوط فيما يخص الراتب الشهري تؤكد العديد من الدراسات، حيث قام كل من ماريوت وديزلي بتأكيد وجود علاقة بين مستوى الدخل والرضا الوظيفي وهذا ما ذهب اليه "هيرزبورغ" الذي اعتبر أن الأجر لا يسبب الضغط بل يمنح مشاعر الرضا للفرد وذلك بإثباته

أن الأجر لا يقتصر على اشباع حاجاته الدنيوية وانما يمتد ليعطي الشعور بالأمن لمكانته الاجتماعية وينظر اليه الفرد كرمز التقدير والعرفان لمجهوداته من طرف مؤسسته.

وبهذا فان استاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر أن الاجر الذي يتقاضاه ما هو إلا وسيلة لتلبية حاجاته البيولوجية والسيكولوجية.

#### 4.2 مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد ضغوط مرتبطة بالإشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج الاحصائية الموضحة في الجدول (05) وجدنا أن الفرضية غير دالة احصائيا وهذا راجع لعلاقة المشرف التربوي بأستاذ التربية البدنية عند مستوى الدلالة 0.05. حيث تربط المشرف وأستاذ التربية البدنية والرياضية علاقة حسنة وذلك لموضوعية المشرف في انتقاداته ليس ذاتيا، حيث بينت الدراسات أن هناك علاقة قوية بين نوع الإشراف وشعور العمال بالضغوط ومن هذه الدراسات دراسة "لافين" و"ليبيديت" و "هوايت" التي أكدت أن المشرف عندما يكون قائدا ديمقراطيا لا يفرض آراءه اخذا بعين الاعتبار آراء الأساتذة، فهو بذلك يوطد العلاقة بينه وبين أساتذة التربية البدنية والرياضية ويولد ثقة للأستاذ تجعله يعمل بجد.

#### 5.2. مناقشة الفرضية الخامسة:

"توجد ضغوط مرتبطة بالعلاقة بين استاذ التربية البدنية والرياضية وادارة المتوسطة"

بمعدل النتائج التي وجدناها في الجدول (06) لا حظنا أن علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بزملانه في المؤسسة طيبة مثمرة .

وبالرجوع إلى نتائج دراستنا ومقارنتها مع ما جاء في الجانب النظري نجد أن دراسة "بلازي" وآخرون أن التعاون وقوة الاتصال فيما بينهم يؤدي إلى خلق بيئة تعليمية صحية وجيدة بالنسبة لهم وللتلاميذ، فذلك يدل على توفر الدعم الاجتماعي الذي ينتظره أستاذ التربية البدنية والرياضية من زملائه اثناء مروره بوضعيات اجتماعية مهنية او مالية او نفسية صعبة.

وفي نفس السياق يؤكد كوب من أن الدعم الاجتماعي مثل الشعور بالعتاية والتقدير والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية، يجعل الفرد يحس بالطمأنينة و وجود علاقة حسنة تجمع بينه وبين اساتذة المواد الاكاديمية الاخرى يساعده في تخطي وتجاوز العقبات .

### 6.2. مناقشة الفرضية السادسة:

"توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة استاذ التربية البدنية والرياضة بزملائه بالمتوسطة".

فيما يتعلق بعلاقة استاذ التربية البدنية والرياضية مع الادارة فلقد كشفت نتائج الجدول رقم (07) عدم وجود ضغوط في علاقة الأستاذ بالإدارة عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما تؤكد العديد من الدراسات حيث يذكر كل من تايلور وفرانسيس أن نجاح المدرسة يرتبط بصورة أساسية بشخصية مديرها وقدرته على التعامل مع الاساتذة.

فالمدير الناجح هو الذي يغرس في نفوس معلميه روح الانتماء لهذه المهنة ويعمل على متابعتهم علميا، فلا يتصيد الاخطاء، بل يوجههم ويساعدهم على الانخراط في العمل، كما يشير هارولد ونجسكي إلى أن المدير يقوم بتشجيع استاذ التربية البدنية والرياضية ويكرمه ويتعرف عليه وذلك بقيامه بزيارات تفقدية تربوية للحصة.

ولعل من الأسباب التي جعلت استاذ التربية البدنية والرياضية لا يعاني من ضغوط من قبل الادارة هو طبيعة عمله اضافة إلى العمل مع مدير جيد تربطه علاقة انسانية بالأساتذة تنسم بالعدل واللباقة واشاعة روح الثقة ومحاولة التقريب بين وجهات النظر المختلفة.

### 3. مناقشة عامة:

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليل كل فرضية على حدا فقد تم التوصل إلى عدم تعرض استاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط فيما يخص الابعاد الخمسة التالية: (العمل مع التلاميذ، الراتب الشهري، علاقته مع المشرف التربوي، علاقته مع الزملاء، علاقة مع الادارة).

فيما وجدنا أنه يعاني ضغطا فيما يخص بعد الامكانات المادية بما يشمله من وسائل بيداغوجية وقاعات رياضية، وذلك يدل على عدم تحقق الفرضية العامة.

# الفصل الخامس

استنتاجات

و

اقتراحات



### الاستنتاجات:

- عدم تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم المتوسط.
- وجود ضغوط مهنية فيما يخص الإمكانيات المادية بالمتوسطة.
- عدم وجود ضغط في عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلميذ أثناء الحصة.
- تربط أستاذ التربية البدنية والرياضية علاقة جيدة مع زملائه الأساتذة
- مراعاة المشرف التربوي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وذلك بعلاقة الاحترام المتبادلة بينهم.

علاقة وطيدة بين إدارة المتوسطة وأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك راجع إلى طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية... وعلاقته مع التلاميذ.

### الاقتراحات:

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج نقترح مايلي:

1. من الأحسن تحديد نسبة التلاميذ في الأقسام لتقليل العبء الإضافي الذي يشكله التلاميذ للمدرس.
2. إعطاء اهتمام لأستاذ التربية البدنية والرياضية من قبل الإدارة و المسؤولين وذلك بضرورة توفير الملاعب والأجهزة والوسائل الملائمة لكي يتم العمل في أحسن الظروف.
3. ترك مجال الإبداع لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتحسين من الإنتاجية والفعالية في تنفيذ الأهداف التربوية.
4. من الأحسن أن يكون توزيع الأساتذة على أقرب المؤسسات التعليمية إلى مقر سكنهم حتى نجنبهم مشاكل المواصلات وأعبائها.
5. ضرورة توفير القاعات الرياضية المغلقة لتجنب ضياع الحصص بسبب الظروف المناخية التي تمنع دون إجراء الحصة.

# لمراجع المعتمدة في الدراسة



## قائمة المراجع و المصادر :

### أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية

#### أ. الكتب

1. احمد عبد الخالق، علم النفس المهني، الدار الجامعية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، 1983.
2. أردن، جودي،، التعايش مع ضغوط العمل ، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، الرياض، 2004.
3. أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997.
4. أمين أنور الخولي واخرون، اسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، المهنة والاعداد المهني والأكاديمي، ط01، دار الفكر العربي، 1996.
5. أمين انور الخولي واخرون، التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية)، ط04، دار الفكر العربي، القاهرة – مصر، 2013
6. امين انور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية ( المهنة والاعداد المهني- النظام العلمي الاكاديمي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر، 2011.
7. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المهنة والاعداد المهني، النظام الاكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
8. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1998 .
9. اندرو جي زلاقي، مارك جي والاس، ترجمة: جعفر ابو القاسم احمد، السلوك التنظيمي والاداء، معهد الادارة العامة، الرياض، السعودية، 1991.
10. جريب سارا زيف، ادارة الضغوط من اجل النجاح، ترجمة مكتبة جرير، الرياض، 1990.
11. جمال ابو شنب، قواعد البحث العلمي والاجتماعي(المناهج والطرق والادوات)، ط1، دار المعرفة الجامعية، الازارطة- مصر)، 2010.
12. نوقان عبيدات واخرون، البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه، طبعة 12، دار الفكر، عمان، الاردن، 2010.
13. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار هومة، المسيلة، 2002.

14. الرشيدى هارون توفيق، الضغوط النفسية، (طبيعتها نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1999.
15. رمضان ياسين، 2008، علم النفس الرياضي، الطبعة الاولى، دار اسامة للنشر والتوزيع، الرياض.
16. السالم مؤيد سعيد سليمان، التوتر التنظيمي (مفاهيمه واسبابه واستراتيجيات ادارته)، الادارة العامة، العدد 68 اكتوبر، 1990.
17. ستورا بنجامن، الاجهاد (اسبابه وعلاجه)، ترجمة: أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات ابراهيم، بيروت لبنان، 1997.
18. سلمى محمد جمعة، ديناميكية العمل مع الجماعة، ط01، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 1994.
19. شعبان علي حسين السيبي، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، ط 2، المكتب الجامعي الجديد للنشر والتوزيع، الازاريطه، مصر، 2002.
20. صلاح الدين عبد الباقي، السلوك الفعال في المنظمات، ط1، الدار الجامعية، الإسكندرية- مصر،-، 2004.
21. طه عبد العظيم حسين، إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان
22. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز كتاب النشر، القاهرة، مصر، 2005.
23. عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمن عبد السلام حامل، المرشد الحديث، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الاردن، 1999.
24. عثمان فاروق السيد، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
25. عسكر سمير احمد، متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1988.
26. عسكر علي، السلوك التنظيمي في المجال التربوي، دار القلم للنشر والتوزيع، ط01، الكويت، 1987.

27. علي الجبير زينب، السعة المكانية والإضاءة والتهوية الخاصة بحجرات الأقسام العلمية والأدبية في مدارس التعليم العام بدولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد الحادي عشر، 1997.
28. علي عسكر، السلوك التنظيمي في المجال التربوي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987.
29. عيسوي عبد الرحمن، الأمراض السيكوسوماتية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1994.
30. فتحي الزيات، سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، ط2، دار النشر للجامعات، مصر، 2004.
31. فواز فتح الله الراميني، المعلم محترفا نصائح تربوية، ط 01، دار الكتاب الجامعي، العين-الامارات العربية المتحدة، 2009.
32. فونتانا دافيد، الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا سريع، ط 01، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة-مصر، 1994.
33. كامل محمد المغربي، اساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، ط4، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الاردن، 2011.
34. ليفي لينارت، ترجمة زروق سند ابراهيم ليلي، التوتر في الصناعة، اسبابه واثاره والوقاية منه، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1995.
35. محسن علي عطية، البحث العلمي في التربية: (مناهجه، ادواته، وسائله الاحصائية)، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان-الاردن، 2010.
36. محمد الحماحمي، امين انور الخولي، اسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
37. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
38. محمد رفعت رمضان، أصول التربية وعلم النفس، ط01، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
39. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا اعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة الاشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
40. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط02، دار الوفاء، الاسكندرية-مصر، 2004.

41. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير درس التربية البدنية والرياضية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.

42. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، مصر، دار الوفاء، 2004.

43. محمد فتحي فرج الزليتي، أساليب التنشئة الأسرية ودوافع الانجاز الدراسية، ط1، إصدار مجلس الثقافة العامة، ليبيا، 2008.

#### ب. مذكرات و رسائل:

44. ابو مغلي سمير، مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الاعدادية والثانوية، الجامعة الاردنية، رسالة ماجستير، 1987.

45. دليلة عيطور، الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، 1997.

46. صائب احمد ابراهيم، اثر استخدام بعض الانشطة والاساليب التعليمية في تدريس العلوم على تنمية القدرات الإبداعية والابتكار لتلاميذ الدراسة الابتدائية، كلية التربية جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه.

47. الفاغوري فايزة عبد الكريم، الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الاردن، الجامعة الاردنية عمان، رسالة ماجستير، 1990.

48. يخلف احمد، ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، رسالة ماجستير، 2001.

49. يخلف احمد، ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، رسالة ماجستير، 2001.

#### ج. مجلات:

50. احمد، تيسير واخرون، الضغوط التي يتعرض لها الممرضون العاملون في وحدات العناية الحثيثة، مجلة الخدمات الطبية الملكية، مجلد 1، العدد 1، 1994.

51. شيماء علي الخميسي، السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد السادس، المجلد الثاني، 2007.

52. الصباغ زهير، ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، الرياض، المجلد الخامس، العدد الاول والثاني، سبتمبر، 1981.

د. المراجع باللغة الأجنبية

53. G, Well Pierre, Education physique pour tous Dunot, Paris, 1964.

54. Laurie Mc, Gerry kl. Fose, Understanding and fostering achievement motivation, article, 2008.

55. Pierre Loo, Henri Loo et al, le stress permanent, réaction adaptation de l'organisme aux aléas existentiels, Ed. Masson, Paris, 2002.

56. K.N. Bame, Job Satisfaction and Salary (an illustration from Ghana) African studies association, 1997.

57. Barth, Roland S, Improving Schools from Within: Teachers, Parents, and Principals Can Make the Difference, article, 1990.

58. John Hattie and H. W. Marsh, The Relation Between Research and Teaching, Article, University of western Sydney ,American Educational Research Association, 2013.

59. Kyriacou, C, Teacher stress: direction for future research, Educational review, Taiwan, 2001.

ه - المواقع الإلكترونية

60. [www.kenanonline.com](http://www.kenanonline.com)



جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

مقياس موجه إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة في إطار  
انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة  
التربية البدنية و الرياضية "

إننا نسعى إلى جمع المعلومات المهمة لهذا نود منكم مساعدتنا في ذلك من خلال ملء  
هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية لتكونوا خير مساهمين في معرفة مصادر  
الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية، وذلك بوضع علامة  
(X) داخل الخانة المناسبة وتأكدوا أن هذه المعلومات تستعمل لغرض البحث العلمي .  
وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

المشرف:

جنيدي سعودي

الطالب :

حربي إلياس

2017-2016

موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا	العبارات
					1. أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية .
					2. الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة.
					3. راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي و واجباتي.
					4. الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي القلق.
					5. أشعر بأن مدير المتوسطة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي.
					6. مناخ العمل في متوسطتي يتميز بالخلافات بين الأساتذة وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من الضيق.
					7. التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية الرياضية.
					8. الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
					9. راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية.
					10. يضاعفني تركيز المشرف التربوي على الجوانب السلبية واغفال الجوانب الايجابية في عملي.

					11. رأيي غير مهم لمدير المتوسطة.
					12. أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الاساتذة وثيقة جدا.
					13. مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.
					14. الادوات والاجهزة الرياضية بالمتوسطة مناسبة لكي اقوم بعملتي على وجه.
					15. مهنتي لا توفر لي الامان المادي المناسب.
					16. توجيه الشرف لي لا يتأسس على أسس موضوعية.
					17. مدير المتوسطة لا يقدر عملي التقدير الكافي.
					18. يوجد نوع من التعصب ضد أساتذة التربية البدنية والرياضية في متوسطتي.
					19. ملابس التلاميذ لا تساعد على الاداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية.
					20. حالة الملاعب بالمتوسطة لا تشجع على التدريس.
					21. احصل على حوافر مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتبي.
					22. المشرف التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي.

					23. أشعر من ادارة المتوسطة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به.
					24.معظم الاساتذة المدرسين يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية.
					25.أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية والرياضية.
					26.الامكانات الرياضية بالمتوسطة مناسبة لإعداد التلاميذ.
					27.اشعر بانني أعمل براتب غير مناسب.
					28.أسلوب الاشراف التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
					29.إدارة المتوسطة تضع معظم حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.
					30.نظرة بعض المدرسين لأساتذة التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
					31.يضايقتني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
					32.اعداد التلاميذ لا يتناسب مع الامكانات الرياضية بالمتوسطة.
					33.الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.

					34.إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
					35.مدير المتوسطة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي.
					36.أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمتوسطة.

العدد الأساتذة ت.ب.ر	العدد الاول	العدد الثاني	العدد الثالث	العدد الرابع	العدد الخامس	العدد السادس
1	16	24	21	06	16	13
2	15	24	21	14	15	14
3	16	19	14	15	10	10
4	26	23	19	20	19	18
5	08	21	19	16	11	09
6	16	19	25	13	16	16
7	12	10	17	06	09	07
8	20	23	26	24	18	21
9	20	15	23	16	15	17
10	19	19	21	17	21	19
11	19	24	21	14	15	14
12	18	25	29	18	13	14
13	16	16	19	16	24	21
14	16	12	20	19	06	13
15	14	13	25	29	29	18
16	17	15	16	23	15	20
17	15	21	14	24	09	13
18	07	21	17	19	13	14
19	11	16	09	18	15	21
20	07	16	17	18	13	14

### Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
تلاميذ العمل مع	20	15.4000	4.70610	1.05232
الإمكانيات المادية	20	18.8000	4.46743	.99895
الراتب الشهري	20	19.6500	4.68227	1.04699
الإشراف التربوي	20	17.2500	5.52387	1.23518
العلاقة بين الأستاذ والإدارة	20	15.1000	5.35969	1.19846
مع الزملاء	20	15.3000	4.05359	.90641

### Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 18					
	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
العمل مع التلاميذ	-2.471-	19	.023	-2.60000-	-4.8025-	-.3975-
الإمكانيات المادية	-.801-	19	.433	.80000	-1.2908-	2.8908
الراتب الشهري	1.876	19	.132	1.65000	-.5414-	3.8414
العلاقة مع المشرف التربوي	.607	19	.551	-.75000-	-3.3353-	1.8353
علاقة الأستاذ بالإدارة	2.420	19	.026	-2.90000-	-5.4084-	-.3916-
علاقة أستاذ مع زملائه	-2.979-	19	.008	-2.70000-	-4.5971-	-.8029-

## ملخص الدراسة:

### عنوان الدراسة: مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

تعتبر الدراسة في موضوع الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ظاهرة جديرة بالاهتمام، بدأنا نلمس حيثياته التي تنعكس على المردود والأداء الذي يقدمه الأساتذة ويعتبر البحث في الموضوع لمعرفة أكثر الضغوط التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

بحيث هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل و الأسباب التي تسبب لأستاذ التربية البدنية والرياضية ضغطا مهنيا وذلك في المرحلة المتوسطة، و قد حاولنا الإجابة على الفرضيات التالية:

- توجد ضغوط مرتبطة بعمل أساتذة التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ.
- توجد ضغوط مرتبطة بالإمكانات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد ضغوط مرتبطة بالإشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد ضغوط مرتبطة بالعلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة.
- توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بزملانه بالمتوسطة.

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بحيث اشتملت العينة على 20 أستاذ للتربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية سطيف اختيروا عشوائيا من 109 أستاذ. ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام مقياس الضغوط المهنية الذي يتكون من 36 عبارة مقسمة على 6 أبعاد.

ولقد أفرزت نتائج الدراسة مايلي:

- عدم تعرض استاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم المتوسط.
- نقص الوسائل البيداغوجية و هشاشة الملاعب في المتوسطات و عد ترميمها يسبب ضغطا لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- تربط استاذ التربية البدنية و الرياضية علاقة جيدة مع التلاميذ بالمرحلة المتوسطة
- مراعاة المشرف التربوي لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك بعلاقة الاحترام المتبادلة بينهم ... وتربطه علاقة وطيدة مع ادارة المتوسطة وذلك راجع الى طبيعة عمله.

## Résumé de l'étude

### **Titre de l'étude: « Les sources de stress au travail chez les enseignants de l'éducation physique et du sport »**

Le sujet du stress professionnel chez les enseignants de l'éducation physique et sportive est considéré comme phénomène digne d'être étudié. Nous avons vu les raisons qui se répercutent sur le rendement et la performance produite par les enseignants, ainsi que la recherche sur le sujet sont d'apprendre plus sur les pressions auxquelles est confronté un professeur d'éducation physique et sportive.

Alors que l'étude visait à connaître les raisons et les facteurs qui causent à un enseignant d'éducation physique et sportive la pression professionnelle et cela dans la phase intermédiaire.

Nous avons essayé de répondre à certaines des hypothèses suivantes:

- Il y a des pressions qui sont liées au travail chez l'enseignant d'éducation physique et sportive avec les étudiants.
- Il y a des pressions qui sont liées aux capacités et moyens financiers de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM) par rapport aux enseignants de l'éducation physique et sportive.
- Il y a des pressions qui sont associées à la supervision éducative chez les enseignants de l'éducation physique et sportive.
- Il y a des pressions qui sont liées à la relation entre l'enseignant d'éducation physique et sportive et le service administratif de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM).
- Il y a des pressions qui sont liées à la relation entre l'enseignant d'éducation physique et sportive et ses collègues dans l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM).

Dans cette étude, nous avons adopté l'approche descriptive, l'échantillon comprenait 20 enseignants d'éducation physique et sportive pour certaines l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM) de la wilaya de setif, choisis au hasard parmi 109 enseignants, alors pour atteindre les objectifs de l'étude, nous avons utilisé l'échelle de pression professionnelle qui se compose de 36 mesures divisées sur 6 démentions et ont produit les résultats suivants de l'étude :

- l'enseignant d'éducation physique et sportive n'a pas été exposé aux pressions durant la phase de l'enseignement au cycle moyen.
- Le manque de moyens pédagogiques, la fragilité et la non-restauration des stades dans les établissements scolaires (CEM) causent une pression à l'enseignant de l'éducation physique et sportive.
- il y a une bonne relation entre l'enseignant de l'éducation physique et sportive et les élèves au cycle moyen.
- la prise en charge du responsable pédagogique des enseignants de l'éducation physique et sportive vue la relation de respect mutuel entre eux... et a des relations étroites avec la direction de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM) et cela du a la nature de son travail.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم التسلسل : 12/D10/071

رقم التسجيل : 125064999

الطالب: إلياس حربي

تاريخ المناقشة: الاثنين 29 / 05 / 2017

عنوان المذكرة: مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الأساتذة.

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. سعودي لجنيدي

عدد الصفحات : 54

فرع : التربية الحركية

التخصص: التعلم الحركي

الملخص بالعربية

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر الأساتذة.

الهدف من الدراسة : إن هذا البحث يهدف إلى معرفة الضغوط المرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

مشكلة الدراسة هل يتعرض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لضغوط المهنية ؟  
فرضيات الدراسة :

- توجد ضغوط مرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ.
- توجد ضغوط مرتبطة بنقص الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- توجد ضغوط مرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- توجد ضغوط مرتبطة بالإشراف التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.
- توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسطة؟.
- توجد ضغوط مرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضة و زملائه بالمتوسطة؟.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : المقياس .

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

**Mots clés: Presses professionnelles . Professeur d'éducation**

**- physique et sportive .**

بالإنجليزية

**Keywords: Professional pressures . Professor of physical and**

**sports education .**

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

وتناول الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة .

أما الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج و تفسيرها .

### من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

- عدم تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم المتوسط.
- وجود ضغوط مهنية فيما يخص الإمكانيات المادية بالمتوسطة.
- عدم وجود ضغط في عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلميذ أثناء الحصة.
- تربط أستاذ التربية البدنية والرياضية علاقة جيدة مع زملائه الأساتذة
- مراعاة المشرف التربوي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وذلك بعلاقة الاحترام المتبادلة بينهم.
- علاقة وطيدة بين إدارة المتوسطة وأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك راجع إلى طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية... وعلاقته مع التلاميذ.

### توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج نقترح مايلي:

1. من الأحسن تحديد نسبة التلاميذ في الأقسام لتقليل العبء الإضافي الذي يشكله التلاميذ للمدرس.
2. إعطاء اهتمام لأستاذ التربية البدنية والرياضية من قبل الإدارة و المسؤولين وذلك بضرورة توفير الملاعب والأجهزة والوسائل الملائمة لكي يتم العمل في أحسن الظروف.
3. ترك مجال الإبداع لأستاذ التربية البدنية والرياضية لتحسين من الإنتاجية والفعالية في تنفيذ الأهداف التربوية.
4. من الأحسن أن يكون توزيع الأساتذة على أقرب المؤسسات التعليمية إلى مقر سكنهم حتى نجنبهم مشاكل المواصلات وأعبائها.
5. ضرورة توفير القاعات الرياضية المغلقة لتجنب ضياع الحصص بسبب الظروف المناخية التي تمنع دون إجراء الحصة.

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et  
techniques et physiques  
Département ; Éducation physique

N° d'ordre : 12/D10/071

N° d'inscription : 125064999

Chercheur : Ilyes Harbi

Soutenu publiquement le : lundi 29/05/2017

Titre de la thèse (mémoire) : Les sources de stress au travail chez  
les enseignants de l'éducation physique et du sport

Language de la thèse : arabe

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Saoudi lajnidi

Nombre de page : 54

(cd-Rom\* word \* PDF) Ficher électronique

Spécialité : Éducation physique

Résumé :

Titre de l'étude: Les sources de stress au travail chez les  
enseignants de l'éducation physique et du sport

Le but de l'étude: l'étude visait à connaître les raisons et les  
facteurs qui causent à un enseignant d'éducation physique et  
sportive la pression professionnelle et cela dans la phase  
intermédiaire

Problématique:

Les enseignants de l'éducation physique et des sports sont-ils  
soumis à une pression professionnelle ?

hypothèses:

- Il y a des pressions qui sont liées au travail chez l'enseignant  
d'éducation physique et sportive avec les étudiants.

- - Il y a des pressions qui sont liées aux capacités et moyens  
financiers de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM) par  
rapport aux enseignants de l'éducation physique et sportive.

- - Il y a des pressions qui sont associées à la supervision éducative chez les enseignants de l'éducation physique et sportive.
- - Il y a des pressions qui sont liées à la relation entre l'enseignant d'éducation physique et sportive et le service administratif de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM).
- - Il y a des pressions qui sont liées à la relation entre l'enseignant d'éducation physique et sportive et ses collègues dans l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM).

**Mots clés : Presses professionnelles . Professeur d'éducation physique et sportive .**

- Les résultats atteints les plus importants sont:
  - l'enseignant d'éducation physique et sportive n'a pas été exposé aux pressions durant la phase de l'enseignement au cycle moyen.
  - Le manque de moyens pédagogiques, la fragilité et la non-restauration des stades dans les établissements scolaires (CEM) causent une pression à l'enseignant de l'éducation physique et sportive.
  - il y a une bonne relation entre l'enseignant de l'éducation physique et sportive et les élèves au cycle moyen.
  - la prise en charge du responsable pédagogique des enseignants de l'éducation physique et sportive vue la relation de respect mutuel entre eux... et a des relations étroites avec la direction de l'établissement scolaire du cycle moyen (CEM) et cela du a la nature de son travail.