

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: علال عبد الرزاق

تحت عنوان

انعكاس الضغوط النفسية علي أساتذة التربية البدنية والرياضية خلال الحصة التعليمية

دراسة ميدانية لثانويات - بلدية المسيلة -

من وجهة نظر الأساتذة

لجنة المناقشة :

رئيسا	مهدي عز الدين	اسم ولقب الأستاذ
مشرفا ومقررا	فايد عبد الرزاق	اسم ولقب الأستاذ
مناقشا	حويش علي	اسم ولقب الأستاذ

كلمة شكر

قال تعالى في محكم تنزيله " و سيجزي الله الشاكرين " سورة آل عمران،
من الآية : " 144 "

و كذلك صدقاً القولو " واذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد " سورة إبراهيم ، من الآية 07 :
أولاً وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا و قدرنا على إنجاح
هذا العمل المتواضع ، الذي نرجو أن يكون عملاً نافعا لنا و لجميع الطلبة
الباحثين في حق التربية و التعليم ، و بالأخص مجال التربية البدنية و
الرياضية.

و بكل امتنان واحترام نشكر الدكتور المشرفه " عبد الرزاق فايد"، حفظه
الله الذي لم يبخل علينا بعلمه و توجيهاتو القيمة التي مهدت لنا
الطريق لإتمام هذا العمل ، إلى من جعل بهذه الأوراق المبعثرة مذكرة
منظمة يروق للناظر قراءتها والذي كان لنا في العلم مرشدا
و في المعاملة أبا، مع تمنياتنا لو بالمزيد من النجاح و التوفيق، فشكرا على
تفانيه،

كما أتوجو بالشكر والتقدير إلى أساتذتي الكرام بمعهد علوم وتكنولوجيا النشاطات
البدنية

والرياضية والأساتذة المحكمين على إيمانتم وتوجيهاتيمو لنا.
وفي الأخير نسأل الله أن تكون هذه الدراسة بمثابة السراج المنير لطريق العلم
من هوانب و ظلام الجيل بروحمتك يا أرحم الراحمين يا رب العالمين.
اللهم إنا نعوذ بك من علم لا ينفع..ومن عين لا تدمع ومن ق لبه لا يخشع ومن نفس لا
تشوع ومن دعاء لا يستجاب.

اللهم علمنا ما ينفعنا...وانفعنا بما علمتنا...وزدنا علماً..

لهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني إلى التي سهرت

الليالي

من اجل راحتي إلى من ضحت بالغالي والنفيس من أجل سعادتي إلى

من رتبني صغيرا لتقر عينها بي كبيرا إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا

إلى نور عيني أُمي الغالية " جهيدة "

إلى من أسس لبناء مستقبلي ومهد الطريق لتعلمي إلى من كان شمعة تحترق لتضيء

لي دربي،

إلى من كان لي المثل الأعلى في الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي..

أبي العزيز " عيسي "

إلى الذين أقاسمهم الداء والدواء إلى من ترعرعت إلى جانبهم وعرفت قيمة الحياة

بهم

إلى كل أصدقائي الذين عرفتهم في مسيرتي الدراسية: عبد القادر، زين الدين، عزدين

، جمال، عبد الحكيم .

و إلى أصدقاء الطفولة: إسماعيل ، عبد الحق ...

إلى كل من هم في ذاكرتي و لم تسع مذكري لذكورهم . إلى كل هؤلاء، أهدي ثمرة

عملي

و جهدي المتواضع.

عبد الرزاق

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	- كلمة شكر
	- الإهداء
	- قائمة المحتويات
	- قائمة الجداول
أ-ب	- مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
I- الخلفية النظرية	
6	1- الضغوط النفسية
6	1-1 الضغوط النفسية في القرآن الكريم
6	1-2 الضغوط النفسية في السنة النبوية
6	1-3 الضغوط النفسية عند العلماء العرب
6	1-4 الضغوط النفسية عند الغرب واهم النظريات المفسرة
7	1-4-1 نظريات الضغط النفسي
9	1-5 مصادر الضغط النفسي
9	1-6 عملية الضغط النفسي
10	1-7 أنواع الضغط النفسي
10	1-8 آثار الضغط النفسي
12	1-9 مواجهة الضغط النفسي
12	1-10 استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي
14	1-11 تأثير الضغط علي الأداء
14	2- الأستاذ والضغوط النفسية
14	2-1 مصادر الضغط النفسي لدي الأستاذ
15	2-2 صورة الأستاذ في نضر الفلاسفة
15	2-3 صورة الأستاذ في نظر الإسلام
15	2-4 الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
16	2-5 الأستاذ والعملية التربوية

17	6-2 البعد التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية
17	7-2 مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية
18	8-2 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
18	9-2 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
19	10-2 كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية
20	11-2 مواصفات الأستاذ الكفاء
20	12-2 توجيهات تربوية للأستاذ
21	1-3 حصة التربية البدنية
21	2-3 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
21	3-3 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
22	4-3 شروط حصة التربية البدنية والرياضية
23	5-3 استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية
23	6-3 العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية
24	7-3 الادوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
24	8-3 تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
II الدراسات السابقة	
25	- عرض الدراسات السابقة
29	- التعليق على الدراسات السابقة ومناقشتها
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
32	1 الكلمات الدالة في الدراسة
33	2 إشكالية الدراسة
34	3 التساؤلات الفرعية
34	4 أهداف الدراسة
34	5 أهمية الدراسة
35	6 فرضيات الدراسة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
38	1- الدراسة الاستطلاعية
38	2- منهج البحث

38	3- المجتمع وعينة البحث
39	4- مجالات البحث
39	5- أدوات جمع البيانات
42	6- الطريقة الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها	
73	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
73	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
74	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
75	4- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة حسب الفرضيات
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
78	1- استنتاجات
78	2- اقتراحات
79	- خاتمة
	- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة
	- الملاحق

- قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
39	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية	1
41	جدول يوضح درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبيان بالدرجة الكلية للأداة	2
41	جدول يبين معامل ألفا كرونباخ لمحاو الاستبيان	3
46	عرض وتحليل نتائج العبارة (01): تمتع نفسك أثناء الحصة التعليمية .	04
47	عرض وتحليل نتائج العبارة (02): تخاف من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	05
48	عرض وتحليل نتائج العبارة (03): تشعر بأنك قمت بأعمال إجباريا وليست لأنك تريدها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	06
49	عرض وتحليل نتائج العبارة (04): تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم أثناء الحصة التعليمية .	07
50	عرض وتحليل نتائج العبارة (05): تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية	08

51	عرض وتحليل نتائج العبارة (06): لديك صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	09
52	عرض وتحليل نتائج العبارة (07): تشعر بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية .	10
53	عرض وتحليل نتائج العبارة (08): لديك الوقت الكافي لنفسك خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	11
54	عرض وتحليل نتائج العبارة (09): أنت شخص خال من الموم أثناء الحصة التعليمية .	12
55	عرض وتحليل نتائج العبارة (10): هل تعرف كيف تتعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية	13
56	عرض وتحليل نتائج العبارة (11): هل تعرف كيف تتعامل مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصة التعليمية	14
57	عرض وتحليل نتائج العبارة (12): هل تعرف كيف تتعامل مع الأسئلة المرحجة وتفاديها أثناء الحصة التعليمية	15
58	عرض وتحليل نتائج العبارة (13): هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية.	16
59	عرض وتحليل نتائج العبارة (14): هل تعرف كيف تتعامل مع عبء العمل خلال الحصة التعليمية	17
60	عرض وتحليل نتائج العبارة (15): هل تعرف كيف تتعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصة التعليمية	18
61	عرض وتحليل نتائج العبارة (16): هل تعرف كيف تتعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	19
62	عرض وتحليل نتائج العبارة (17): هل تعرف كيف تتعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية	20
63	عرض وتحليل نتائج العبارة (18): هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية .	21
64	عرض وتحليل نتائج العبارة (19): تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	22
65	عرض و تحليل نتائج العبارة (20): تشعر بوجود متطلبات لديك خلال حصة التربية البدنية والرياضية	23
66	عرض وتحليل نتائج العبارة (21): سريع الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .	24
67	عرض وتحليل نتائج العبارة (22): لديك واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	25
68	عرض وتحليل نتائج العبارة (23): تشعر بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .	26
69	عرض وتحليل نتائج العبارة (24): تجدد نفسك في مواقف الصراع خلال حصة التربية البدنية والرياضية .	27
70	عرض وتحليل نتائج العبارة (25): تجدد نفسك تقوم بأشياء ترغب في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .	28

71	عرض وتحليل نتائج العبارة (26): تشعر بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية	29
72	عرض وتحليل نتائج العبارة (27): تخاف من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .	30

مقدمة

شهدت المنظومة التعليمية إصلاحا تربويا بارزا وتطورا كبيرا في الآونة الأخيرة، حيث لم تعد تقتصر مهمة الطاقم و اتسعت دائرة العمل والمهام المطلوبة وأخذت بعدا ديمقراطيا، وتوجيها تربويا يتسم بالمسؤولية ويهدف إلى تحسين أداء العمل في ميدان التعليم إضافة إلى متابعة التطورات التي تحدث نتيجة التغيير المستمر في المجال التربوي التعليمي.

إن الضغوط ظاهرة إنسانية قديمة موجودة مع وجود الإنسان إلا أن الاهتمام بها كمجال للدراسة هو الذي يمكن أن يطلق عليه الحداثة لتغيير سمات المجتمعات في الوقت الراهن بسبب تعقد الحياة في العصر الحديث، والكشف عن وجود تغيرات فيزيولوجية مرتبطة بردود أفعال الجسم تجاه الضغوط ، لها علاقة سببية وثيقة بصحة الإنسان وما يصيبه من أمراض نفسية وبدنية.

وتطور الاهتمام بعد ذلك من دراسة الضغوط بصفة عامة إلى دراسة الضغوط النفسية على وجه الخصوص حيث أثبتت العديد من الدراسات المتخصصة أن ما يتعرض له العاملون غالبا من ضغوط في بيئة العمل لا يؤثر فقط على حالتهم الصحية والنفسية من قلق وإحباط ، بل ينعكس أيضا على مستويات أدائهم لعملهم، ومن ثم قدرتهم على العمل التي تعيق بالتالي المؤسسات في الوصول إلى أهدافها التي تعمل على تحقيقها.

بهذا بدأت الدراسات في هذا المجال تتجه نحو التعرف على اتجاهات العاملين ومشاعرهم والكشف عن آثار تلك المشاعر الايجابية والسلبية لهم ، ومقدرتهم على تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون فيها ، و مواقفهم تجاه وظائفهم ومنشآتهم ، للرفع من جودة إنتاج أية مؤسسة من المؤسسات.

وبذلك شرع في تفسير الكثير من ردود أفعال العاملين وسلوكهم غير المرغوب فيه من مظاهر ارتفاع معدل الغياب ، وكثرة الشكاوى، وأخطاء العمل المتكررة، وضعف الأداء، وغيرها من أنماط السلوك على أنها ذات علاقة بالضغوط النفسية نتيجة للعبء الزائد في العمل أو العلاقات المتعددة مما يتسبب في الشعور السريع بالقلق و الإحباط والملل من العمل، وبدأ النظر في حلها بالاهتمام بالمجال الحسي في الميدان الوظيفي ليساعد على تدفق العمل بطريقة سليمة، وتجنب الإدارة مشاكل عديدة هي في غنى عنها نتيجة عدم توافر المناخ النفسي المناسب للعاملين الذي يؤدي إلى ظهور السلوكيات غير المرغوب فيها(عبد المنعم الحنفي،1992، ص43)

إلا أن الاهتمام الفعلي من قبل الحكومات ظهر بشكل واضح مع الإحصائيات التي بدأت ترصد خطر الضغوط النفسية على صحة الفرد، والخسائر المادية الناتجة عنه في المؤسسات ، وعلاقتها بالبيئة الاجتماعية العامة التي يصعب فصلها عن بيئة العمل، لا سيما أن معظم المنظمات الإدارية في الوقت الراهن أصبحت تعاني هي الأخرى من ازدياد السلوك الغير المرغوب فيه بين العاملين فيها، وذلك نتيجة حتمية، كما سبق القول، لإفادة الدراسات المتخصصة في الطب النفس الجسماني والسلوكي التي درست آثار ضغوط العمل على العاملين والتي تندرج منها الضغوط النفسية مختلف أشكالها.

ومع أهمية موضوع الضغوط وعلاقتها بالجوانب الصحية و النفسية والسلوكية للفرد وآثارها التي تتركها على المؤسسات عامة والمؤسسات التربوية بصفة خاصة ، وباعتبار الأستاذ هو محرك للعملية التربوية التعليمية ويحتل مكانة فعالة في التواصل المعرفي التربوي للأجيال وبما أنه كذلك أستاذ التربية البدنية والرياضية كقائد ومرابي وموجه بصفته مختص قبي النشاط الرياضي المدرسي لا يحتاج الدور الذي يقوم به في المؤسسات التربوية إلى مزيد من التأكيد على أهميته ،حيث ينظر إلى مهنة التدريس على مر العصور على أنها مهنة العطاء، ولكن من يمارس تلك المهنة في الوقت نفسه هم بشر يتأثرون سيكولوجيا بمناخ عملهم كما يؤثرون في مجتمعهم، فلا عجب إذا جاء الاهتمام بالضغوط النفسية التي تواجههم في هذه الدراسة أو دراسات أخرى يؤمل أن تتضاعف في هذا المجال، لا سيما أن مناخ العمل في المؤسسات التربوية وخاصة في الطور الثانوي مجهد ويسبب الشعور بالضغط النفسي مع المطالبة بالمساهمة في إعداد الفرد الصالح من مختلف الجوانب لتكوين مجتمع متزن في ظل متغيرات تقنية سريعة يصعب متابعتها، وكنتيجة لظروف العمل قد يشعر كثير من أساتذة التربية البدنية والرياضية أنفسهم بمشاعر سلبية تجاه عملهم وتجاه المتعلمين لا سيما في المؤسسات التعليمية التي تكتظ بالأفواج من أعضاء هيئة التدريس و التلاميذ(شند سميرة ،2006، ص56).

ومن خلال هذه المعطيات المتوفرة، كان من البديهي أن نلقي الضوء تجاه الوسط المدرسي الحالي وهذا لما لمسناه من معاناة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص وهذا خلال متابعتنا للعديد من المؤسسات لمرحلة التعليم الثانوي في إطار ملاحظتنا لنشاط الأساتذة والطرق والمواد البيداغوجية والوسائل المدرسية والحجم الساعي، وتقييم هيكله و تنظيم الإدارة المدرسية و النظام التعليمي في الطور الثانوي.

ومن هنا أتت هذه الدراسة الحالية تستمد أهميتها باعتبارها موضوعا من المواضيع التي لقيت وما زالت تلقى اهتماما كبيرا من الباحثين.

ومن هذا المنطلق كانت الدراسة على مستوى ثانويات بلدية المسيلة –ولاية المسيلة — بحيث قسمنا بحثنا إلى خمسة فصول كالآتي :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة :تناولنا فيه أهم النظريات المفسرة للمتغيرات ومؤشرات الدراسة بالإضافة الى الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع بحثنا هذا.

الفصل الثاني:الإطار العام للدراسة تطرقنا الى الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية البحث وأهداف وأهمية الدراسة .

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة تناولنا الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث والعينة وكيفية اختيارها ، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج وربطها بالدراسات السابقة.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات تم وضع استنتاجات عامة وبعض الاقتراحات وصولا الى الخاتمة

الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناوله هو بالشرح والتحليل، أو تشارك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك تتشكل هذه الدراسات كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه". (رابح تركي، 1999م، ص 123).

و سنتطرق في هذا الفصل إلى مختلف التعريفات النظرية أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي وأستاذ التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى الدراسات السابقة، التي لها علاقة بموضوع الدراسة.

I : الخلفية النظرية :

1- الضغوط النفسية: يعرف كوكس وماكي cox et Mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته علي مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث احتلال أو عدم توازن غي الآليات الدافعية الهامة لدي الشخص ،وعدم التحكم فيها أي الاستلام للأمر الواقع يحدث ضغطا .

1-1 الضغوط النفسية في القرآن الكريم : بسم الله الرحمن الرحيم

(قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى (123)ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى (سورة طه، آية 123،124)

1-2 الضغوط النفسية في السنة النبوية :

الحديث الشريف : كان رسول الله (ص) يعلم أصحابه أن يستعينوا بالله في النجاة من تيار التشاؤم واليأس ،فعن أبو سعيد الخدري :أن رسول الله (ص)دخل المسجد ذات يوم ،فإذا برجل من الأنصار يقال له أبو امامة ، فقال :يا أبا امامة ...مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت صلاة ؟ قلت : هموم لزممني وديون يا رسول الله ،قال وإذا أمسيت : (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ،وأعوذ بك من العجز والكسل ،وأعوذ بك من الجبن والبخل ،وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال ، قال ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضي عني ديني (رواه أبو داود،ص 103) .

1-3 الضغوط النفسية عند العلماء العرب : المصطلح كمفهوم أثار اهتمام العديد من الباحثين في المجال الفيزيولوجية و الطب و علم النفسي خلال العقود الثلاثة الأخيرة ، غير أنهم اختلفوا في تعريفهم له .

و لعل أن "ابن سينا" هو أول من درس الضغط النفسي بطريقة علمية تجريبية فقد قام بربط جمل و ذئب في غرفة واحدة دون أن يستطيع احد مطاولة الآخر ، فكانت النتيجة هزال الجمل و ضموره ومن ثم موته ، و ذلك بالرغم من إعطائه نفس كميات الطعام التي يستعملها جمل أحر يعيش في ظروف طبيعية . وهكذا نجح "ابن سينا" مع غياب التقنيات الحديثة في دراسة الضغط النفسي، وكان أول من درس أثاره النفسية و الجسدية في تاريخ الطب.(النابلسي وآخرون،1991، ص96).

1-4 الضغوط النفسية عند الغرب واهم النظريات المفسرة : وفي بداية القرن العشرين بدا الأطباء النفسانيون يتبهون أكثر فأكثر إلى تأثير الذي يمكن أن تحدثه العوامل الخارجية في مجرى الأحداث الحياتية أو ظهور الاضطرابات النفسية .

ابتداء من 1913 ادخل "أدولف مير، ADAULF MAIRE" بالولايات المتحدة الأمريكية كلمة رد الفعل فقد فسر ردود الفعل الكلية البيونفسية السوية أو المرضية للفرد على أنها ناتجة عن تغيرات داخلية تحتاج إلى تكيف.

مفهوم هذا كان معاكسا تماما للنظرية الفرويدية في عصره ، ذلك لأن النزاع لم يكن خارجي بل داخلي نفسي. (عبد المنعم الحنفي ، السنة 1992، ص، 20)

كما انشق مفهوم الضغط عن أعمال العديد من الباحثين ، نذكر منهم العالم الفيزيولوجي "وليام كانون w.a.canoin" الذي وصف إفرازات الغدة الكظرية لمادة الأدرينالين كاستجابة لوسط مهدد من اجل التكيف و إحداث التوازن الداخلي للجسم.

واستنادا إلى مجموعة التجارب التي أجريت على الفئران المعرضة لعامل ضاغط كالومضات الصوتية المتلاحقة و الموسيقى المزعجة ، و التي تتراوح مدتها ما بين 12 إلى 15 يوم ، وبعد تشريحها و استئصال الغدة النخامية و الكظرية ووزنها ، لاحظ الطبيب الكندي "هانس سييلس" إفراط نمو نسيج اللحاء الكري المسؤول عن العرض العام للتكيف . (عبد المنعم الحنفي، 1992، ص 24)

1-4-1 نظريات الضغط النفسي:

1-1-4-1: نظرية هانز سيلبي (Hans selye) :

لقد عرض الطبيب "هانز سيلبي" تفسيرا فيزيولوجيا للضغوط حيث يرى أن الضغوط متغير مستقل فهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته لبيئته الضاغطة وتهدف الاستجابة الفيزيولوجية للمحافظة على كيان و حياة الفرد و حدد ثلاث مراحل التكيف العام ضد الضغوط:

- الفزع: حيث تظهر التغيرات واستجابات نتيجة درجة التعرض للضغط ، ونتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط .

- المقاومة: وتختفي فيها التغيرات التي ظهرت في المرحلة السابقة ويتلازم معها ظهور تغيرات على التكيف مع هذه الضغوط.

- الإجهاد: في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفدت ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالإجهاد الذي يليه الاحتراق . (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005، ص 35)

1-1-4-2: نظرية سيبيلجر (speilberger):

قدم "سبيلجر" نظريته على القلق والتي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط حيث يرى أن القلق نوعان " قلق سمة " وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية

و " قلق الحالة " هو موقفى يعتمد على الظروف وتسبب الضغوط " قلق الحالة " ولا يحدث ذلك قلق السمة وقد ركز " سييلرجر " في نظريته على الإطار البيئي كالضغوط وعرض تمييزا بين كل من القلق، الضغوط والتهديد.

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

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

- التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التعديل والتغيير الذاتي بوقف خاص.

3-1-4-1 نظرية موراي (Murray):

في هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة المحدد الجوهرى للسلوك والضغط المحدد المؤثر للسلوك في البيئة ضروريان لتفسير الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز "موراي " بين نوعين من الضغط:

- ضغط بيتا " BETA " الذي يشير إلى دلالة الموضوعات النسبية والشخصية كما يدركها الفرد.

- ضغط " ALPHA " ويشير إلى خصائص الموضوعات. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص35)

ويرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة وحينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

4-1-4-1 نظرية التعديد المعرفي:

قدم " لازاروسي " هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية إدراك الحس حركي حيث يعتمد التعديد المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية وعلى عوامل أخرى خارجية بيئة اجتماعية، وتحدد هذه النظرية أن الضغط نشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

- معرفة الأحداث التي تسبب الضغوط.

- تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عبد العزيز عبد

المجيد محمد، 2005، ص36)

1-5 مصادر الضغط النفسي :

يمر الفرد خلال حياته بالعديد من المواقف الضاغطة التي تتطلب منه التلاؤم و التكيف معها، وهذا مواقف لها مصادر متعددة ومتنوعة تعمل في آن واحد لتجعل الفرد العامل عرضة و ضحية للضغط.

ومن هذه العوامل ما يعود للشخص الفرد ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة و منها ما يعود إلى المؤسسة و المحيط.

و لقد قسم العديد من العلماء و الباحثين العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط ومن بينهم سبيلي و الذي قسمها إلى ثلاثة أقسام:

- عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الإصابات و الجروح و الحوادث و الآلام الجسدية... الخ

- عوامل الضغط النفسية: مثل القلق ، الإنهاك ، المخاوف الأخطار المهددة للحياة الوحدة الإرهاق الفكري.... الخ

- عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية ، الظروف الحياتية الخلافات العائلية و صعوبات العلاقات الاجتماعية الشخصية و كذا العزلة الاجتماعية .(النايلسي

وآخرون،1991،ص257)

وعليه يمكننا القول أن مصادر الضغط عديدة و متشابكة مع بعضها البعض و نادرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي.

1-6 عملية الضغط النفسي:

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه،وتسمى ضغوطا داخلية ، أو قد تكون من المحيط الخارجي وتسمى ضغوطا خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباس للحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطا خارجية متمثلة في أحداث الحياة ، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

وقد أشار "ماكجراث" (1970) إلى أن عملية الضغط تتكون من أربع مراحل مترابطة:

1-6-1 المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض أنواع المطالب واقعة على كاهل الفرد ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية .

1-6-2 إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية، إذ أن الأفراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة .

1-6-3 الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإذا كان هذا الإدراك مهددا للفرد فان الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيط فيزيولوجي مرتفع(أي حالة القلق البدني) أو كلاهما معا.

1-6-4 النتائج السلوكية:

الخطوة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للفرد الذي يقع عليه الضغط .
(محمد حسن علاوي ، 1985، ص 35)

1-7-1 أنواع الضغط النفسي:

أشار " سلي " إلى طبيعة الضغط قد يكون ايجابيا أو قد يكون سلبيا ، وفي علم النفس الرياضي استخدمت "دورتي هاريس1984" مصطلح التأثير الانفعالي الايجابي (كالفرح والسعادة) للإشارة إلى الضغط الايجابي، أما الضغط السلبي فأشارت إليه على انه تأثر انفعالي سلبي . (محمد حسن علاوي ، 1985، ص 45)

1-7-1-1 الضغط النفسي الايجابي:

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيده نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلا) وان هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من أدائكم العام ويجفزكم ويساعدكم على زيادة الثقة في النفس.

1-7-2 الضغط النفسي السلبي:

هو عبارة عن الضغوطات التي تواجهها في العمل أو في الصف أو العائلة أو في علاقاتنا الاجتماعية... الخ، وقد تؤثر هذه الضغوطات سلبا في الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم... الخ. (دافيدوف لندا، 1983، ص31)

1-8 آثار الضغط النفسي :

يواجه الفرد ضغوط في الحياة بصفة مستمرة ويتعرض لأنواع شتى من الهجوم من طبائع مختلفة مما يسبب الضغط النفسي وهذا الأخير يعتبر سلاح ذو حدين فهو من جهة ضروري لحياتنا إذ يساعدنا على زيادة مجهوداتنا ومجاهمة مواقف الحياة المختلفة إذا كان مهما ومستدلا، ومن جهة أخرى مضرا إذا زاد عن حده (إذا طال واشتد) يكون له تأثير وانعكاسات سلبية على عدة مستويات من حياة الفرد منها الصحية والعقلية .

ويشير "جارلس وورث وناثان" بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراض ناجمة عن الضغوط. (دافيد وف لندا، 1983، ص67)

1-8-1 الجانب الصحي:

والضغط النفسي لا يكفي وحده لإحداث المرض العضوي، إلا إذا ساعدته ظروف أخرى تتعلق بالمرضى ونشأته وتاريخ حياته واستعداده الوراثي، فالضغط يؤدي إلى توتر داخلي، والتوتر الذي لا يجد له تغيراً ومنفذاً بأي صورة كانت، قد يؤدي إلى تحريك عضوي كغيره لا بد منه .

ومن بين الأعراض التي تمت دراستها كثيراً الاكتئاب، القلق، سرعة الغضب، وعدم الثقة في النفس، ويحدث هذا عندما يكون الفرد تحت ضغط ويجد نفسه عاجزاً أمام ظروف تفوق قدراته وإمكانياته، فالضغط النفسي والقلق الناجم عنه يتصف بالتصلب.

وعليه فمن الأسباب التي تؤدي بالأفراد إلى حلول غير مناسبة لصراعاتهم في حالة الضغط التي تصاحب الصراعات وإحباطات الدوافع القوية، إذ أن الضغط يعقد حل الصراعات بطرق عديدة. (فاخر عاقل، 1982، ص52).

وهناك مجموعة اضطرابات عصبية جسمية النمط مرتبطة بالضغط حسب الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية dsm3، نذكر منها: اضطرابات القلق المخاوف القلق (الفوبيا أو القلق الرهابي)، اضطرابات القلق (الهلع)، اضطرابات الوسواس القهري، اضطرابات الاستجابة للضغط النفسي، اضطرابات التكيف، اضطرابات انفصالية (تحويلية)، اضطرابات جسمية النمط، اضطرابات عصبية النمط. (عبد الفتاح محمد دويدار، 1994، ص93).

1-8-2 الأعراض البسيكوسوماتية :

يتوافق الضغط النفسي مع أي تقريباً، غير أن الأمراض الأكثر شيوعاً يترافق معها الضغط النفسي من أمراض القلب والشرابين والسرطان والسكري والتهاب المفاصل الرثياني والقرحة في المعدة والتهاب القولون والربو وأوجاع الرأس والظهر، أضف أن عملية الشفاء أيضاً تتأثر بالضغط النفسي فإن رجلاً في متوسط العمر مثلاً، يقوم بعمل يتعرض فيه لضغوطات كبيرة، قد يصاب بقرحة في المعدة ولا بد أن يوصيه الطبيب بتغيير عمله والقيام بجهد الاسترخاء، ما قد يجد من إفراز حامض المعدة وبتيح الفرصة للتعافي من القرحة، أما في حال إصابة رجل بقرحة إلى زيادة قلقه بسبب تذكيره الدائم بمشاشة صحته، فقد لا يتناول دواءه ويكون لهذا العجز تأثير معاكس على عملية الشفاء. (جرجس ملاك، 1983، ص217).

1-8-3 الأعراض السلوكية:

إن التعرض لأنواع مختلفة من الضغوط تعجل بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي

أو من الذين نشعوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلا من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضييق. (دافيد وف لندا، 1983، ص 62).

أعراض الضغط كالغضب والانفعالية والعدوانية وغيرها تؤثر على علاقات الشخص الاجتماعية إلى حياة العزلة. (عبد الحفيظ مقدم، 1997، ص 183)

9-1 مواجهة الضغط النفسي :

وتعني عبارة مواجهة الضغوط إيجاد أساليب لمواجهة هذه الضغوط والتخفيف من آثارها أو التخلص منها باستخدام إستراتيجيات، أي استخدام الأساليب يعني التعبير عن الكيفية التي تفكر بها عن الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للمواقف المسببة للضغوط النفسية.

1-9-1 المواجهة النشطة (المتحركة حول المشكلة):

فيما يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغط النفسي والتعامل مع آثار المشكلة وذلك بالبحث عن معلومات أو الحصول على نصائح من شخص ذو خبرة وتجربة للوصول إلى حل للموقف ثم يتم اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة مع الموقف والتغلب على المشكلة.

1-9-2 المواجهة السلبية (المتحركة على الانفعال المصاحب للمشكلة):

حينما يتجاوز الضغط النفسي حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني (الفعلي) يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيدا عن طريق الأساليب التالية:

- التنظيم الوجداني: من خلال متابعة الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي.
- التقبل المزمّن: الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.
- التفريغ الانفعالي: إطلاق التغيرات الكلامية، البكاء، الصراخ. (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 75)

10-1 إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:

معالجة الضغوط النفسية تعني أن يتعلم المتوتر ويتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي معها، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان.

1-10-1 تعديل القوى البيئية:

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط النفسية .

وقد استخدم المختصون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية المؤثرة في الإنسان ومنها:

نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوترات والضغوط ووضع في مكان آخر خال من ذلك.

زيادة تسهيلات الترفيه والنشاطات الثقافية والرياضية والجماعية. (فاخر عاقل، 1982، ص 58)

1-10-2 العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

الخطة العلاجية يجب أن تشتمل على :

- إطلاع من خلال التحاور بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية، والتشويبات المعرفية التي يقوم بها والتي تؤدي إلى نحو مباشر إلى الضغوط المختلفة التي يعاني منها.

- التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل السلوك المرضي عن طريق الاسترخاء. (إبراهيم عبد الستار، 1988، ص 59)

ويقترح "هاربرت بنسون" لقيام بعملية الاسترخاء ما يليك

- إيجاد محيط هادئ.

- إيجاد وضعية مريحة للجسم.

- إغلاق العينين.

- التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم . (عبد الحفيظ مقدم، 1997، ص 192)

-تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض وسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية، كأن ينسى مهارات تأكيد الذات، لتحسين الاتصال الاجتماعي ومواجهة الصعوبات الاجتماعية .

- تعديل أساليب وتنمية التفكير العقلاني والإيجابي من خلال إعانته على تنمية طرق جديدة من التفكير في الذات والعالم. (إبراهيم عبد الستار، 1988، ص 59، 96)

1-10-3 العلاج التأملي:

إن وعي الشخص أو الفرد في أي موقف من حياته خاصة الاجتماعية ووعيه بمؤشرات الضغط سيساعده على اتخاذ قرار مبكر للتخلص منه، وهذا سواء في التعديل في الأدوار التي يقوم بها أو في طلب المساعدة من الآخرين أو اتخاذ إجراءات أخرى. (عبد الحفيظ مقدم 1997 ص

191)

1-10-4 اللياقة الصحية:

يعد النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي يبين البحث العلمي أهميتها في التقليل من الضغوط النفسية بحيث تلعب الأغذية التي يتناولها الفرد دورا هاما في مقارنة انعكاس الضغط النفسي، ولذلك ينصح بتناول أغذية متوازنة، تستطيع التعويض النقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية، ويكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.

كما تكمن أهمية التمارين الرياضية في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للضغط المستمر. (عبد الحفيظ مقدم، 1997، ص 192)

11-1 تأثير الضغط على الأداء: و ينقسم هذا النوع إلى ما يلي :

1-11-1 الضغوط البيئية :

- تنتج من مصادر مختلفة كالضوء أو الحرارة أو البرودة أو الازدحام أو تغيير المكان ، وتعرض الفرد لضغوط عالية تؤثر سلبا على كفاءته وقدراته، لذلك من المفيد بل ومن المطلوب معرفة قدرة الفرد على تحمل الضغوط وإمكانية الإنسان أن يتكيف مع مدى واسع من المتغيرات البيئية التي تؤثر عليه ويحاول بالأجهزة الحسية أن يتغلب عليها . العين تقرأ وتتعرف على الأشكال المختلفة مع تغيير كثافة الضوء، أما الأذن تستقبل أصواتا متعددة التفاوت في الشدة والنبرة ورغم ذلك يستطيع الإنسان أداء عمله .

- إن الضغط الذي يفوق قدرة الإنسان على التحمل والتركيز ينتج عنه دائما تغيير في شكل الأداء ودقته ويكون كبيرا عندما تكون المعلومات غير المرغوبة متشابهة أو قريبة الشبه من المعلومات المطلوبة للأداء والتي يستطيع الإنسان التفريق بينها.

1-11-2 الضغوط المناسب : هو الذي يسمح للفرد بأداء وانجاز العمل المطلوب منه ، وهذا العمل سبق إتقانه ويمكن للفرد أن يؤديه مع سماع الموسيقى أو التحدث مع شخص آخر ، إما الأداء الغير المتفق فيحتاج إلي الدرجة عالية من التركيز وعدم التحدث أو سماع الموسيقى وإلا سوف يختل الأداء وتقل دقته .

2 الأستاذ والضغوط النفسية :

1-2 مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ :

يقصد بالضغط في مهنة التعليم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته علي مواجهة أحداث ومتطلبات مهنة التدريس ، والتي تشكل تهديدا لقيمة الذاتية وتحدث له معدلا عاليا من الانفعالات السلبية ، بما يصاحبها من اضطرابات سلوكية ونفسية يضيف اديقرتون edigerton 1977 ان مهام المعلم المتعددة أو الأدوار المختلفة مثل :التوجيه ،التنفيذ ،النقد وتقديم الدعم أو المساعدة ونقل المعرفة بطريقة تناسب وتوقعات المجتمع تؤدي إلي القلق والتوتر بسبب التوقعات المتناقضة

لأدوار المذكورة، الأمر الذي يؤدي في اغلب الأحيان إلي شعور المعلم بالضغط والنقص في قدراته الذاتية مما يؤدي في النهاية علي تعرضه للضغوط. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، 1992، ص 96، 97، 98).

2-2 صورة الأستاذ في نظر الفلاسفة :

يقول روسو "إن الذي يصنع الرجال يجب أن يكون أكثر من رجل" هذا القول معروف في أوساط المربين ويدركون معناه تمام الإدراك ويعلمون أن روسو يضع بقوله هذا عبئا ثقيلا علي كاهل المعلم أو المربي إذ يطلب منه أن يضع اجل من نوع خاص خصائصهم العقلية والنفسية وتأهلهم لان يكونوا عماد الأمة (عيسي بودة، 1997، ص 11).

2-3 صورة الأستاذ في نظر الإسلام :

يعتبر الأستاذ عصب العملية التربوية إذا أحسن عمله حسنت العملية التربوية وإذا أساء ساء أدائه، و المقصود بذلك هو تزويد التلاميذ بأكبر عدد ممكن من المعارف و المعلومات في مختلف المواد الدراسية، فلا يستطيع واحدا منا أن ينكر دور الأستاذ أو يتجاهله مهما كانت دواعيه و أسبابه، فهو الطرف الحي الفعال في التعليم لما يقوم به من دور مهم في توجيه حياة الأفراد و الجماعات.

فقد بعث الله عزوجل إلى العباد الأنبياء و الرسل عليهم الصلاة و السلام يعلمونهم أمور دينهم و دنياهم، فهم معلمو و مربي البشرية، فالعلماء ورثة الأنبياء اتسموا بمكانة المعلم و ترفع لأنه يضطلع بمهمة تربية الأجيال، و ليس هدف الإرشاد التربوي كامنا في تذكير الطالب بشأن مواطن الزلل و القصور في مسيرته و تعليمه كيفية التغلب على الصعوبات التي تواجهه فحسب، و إنما أيضا توجيههم و إثارة المناقشة مع زملائهم و مدرسية و تدريب عقله على إتقان أصول البحث العلمي في حل مشكلات المجتمع من خلال تشخيص المعوقات و السلبيات و متابعة آخر مبتكرات العقل العلمي و التربوي و بناءات على هذا نستطيع أن نقول أن نجاح الأهداف التربوية مرهونا إلى حد كبير بما يستطيع الأستاذ فعله من تأثير في شخصية التلميذ. (عبد القادر الشخي، 1998، ص 24)

4- الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

جاء في رأي أنور أمين الخولي و رفقاؤه أن التقدم بعمليات التعليم و التعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نركز اهتمامنا على الاستفادة الأول من هذه العمليات ألا و هو التلميذ و دوره الحيوي في هذه العمليات و بالرغم من أهمية دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في عمليات التعلم و التعليم إلا أن دور هذا الأخير مشروط بدور التلميذ فقيادة الدروس و إدارة الأنشطة و

اختيارها و طريقة تعليمها لها مكانة هامة يجب أن تحدد بمساعدتهم على بذل الجهد نحو التكيف الاجتماعي و النفسي و نحو النمو. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1990، ص 33) وكانت نظرة الناس في كل جيل إلى الأستاذ أنه ظاهرة فريدة في المجتمع فهو مصدر المعرفة و خالق الأفكار و الموجه الروحي و الأخلاقي و هو عبارة عن دائرة لسائلين و رسالة لا تقتصر على تلقين العلم فقط.

بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف و تجارب أمام تلاميذه حيث يعمل بالمثاليات ليكون المرأة الصادقة لحبهم له فإن هو أظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر و عدم الاستعداد للعمل فانه لا يجني من التلاميذ سوى ما وجبهم به. (ديب السهراني وعبد الكريم محمود الصهراني، 1998، ص 79)

2-5 الأستاذ و العملية التربوية :

يروى "ديوي" في كتابه "التجربة التربوية": أن المنظومة التربوية تمتاز بالمقارنة بين الاتجاه الذي يقول بأن التربية من لا شيء تنبع و تتطور عندنا من الداخل، أي أنها تقوم على معطيات طبيعية، و بين الاتجاه الذي يقول بأن التربية هي عملية التغلب على الميول الطبيعية لدينا عن طريق إحلال طبع و عادات محلها، تنشأ لدينا بفعل عوامل و ضغوط خارجية، و يقوا أيضا : أن الهدف الرئيسي من التربية هو إعداد الصغار ليتحملوا المسؤولية في المستقبل، و إعدادهم للنجاح في الحياة عن طريق امتلاك المهارات و المعارف اللازمة التي ينطوي عليها المحتوى الدراسي و الذي يضم عادة نماذج سلوكية مستمدة من التراث، الأمر الذي يتجه بالطالب ليكون أداة استقبال ليس غير، و ما عليه إلا أن يمتثل و أن يطيع ما يستقبله و يتلقاه، كما أصبحت الكتب من قواعد و سلوك و أصبح المعلمون أيضا هم السبيل لاتصال فاعل بين الطالب من جهة و بين المحتوى الدراسي من جهة أخرى ، و عن طريقهم ينتقل المحتوى الدراسي إلى الطلبة بما فيه منة معارف و مهارات و قيم و عادات.

ثم يمضي "ديوي" في كتابة المذكور (ص 19-20) ليقول : أن ما نسميه الآن التربية الحديثة أو المتطورة ما هو إلا رد فعل نشأ عندنا من عدم قناعتنا و رضانا عن النظرة التربوية التقليدية و التي أصبحت تدعو إلى استقاء المعرفة و المهارات من المعلم و من الكتب الدراسية المقررة و الاستفادة من الخبرة و التجربة لتلبية الاحتياجات الحيوية المباشرة و الإعداد على المبدئي البعيد لمستقبل أفضل في منظور الإقرار في عالم متغير. (محمد عبد الرحيم عدس، 1996، ص 25).

إن ما يكسب في الحياة المدرسية المتعة و الحيوية هو أن يكون لها أهداف جزئية تعمل على تليتها و الوصول إليها و يكون لنا خيار فيها.

2-6 البعد التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

يقول (GUID) : إن أهمية التدريس في أي معهد تربوي هي من أهم عناصر الأجهزة العلمية، كما يقول (BOULDJREL) عن المدرس : أنه القائد، فهو منظم المبادر بوحدة العلم و النشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط في إكساب التلاميذ المعلومات و المعارف و المهارات و تقويمهم في النواحي المعرفية و المهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضا في تنظيم جماعة الفصل و العمل على تنميتها تنمية اجتماعية.

و يرى (BOUNBOIR) : أن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها و علاقتها المترابطة لنشاط المدرس اتجاهها واحدا محددًا، و تستطيع عمله بأسلوب المرئي، لذا فالاختيار المهني له دور وظيفي متخصص، يتطلب وجود ارتباط بين طبيعة هذا الدور و متطلباته من قدرات و كفاءات تخصصية مناسبة، و منه فالتدريس هو عملية التفاعل بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المتعلمين للمعلومات و المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية المرغوبة و التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة تعرف بالدرس و وحدة النشاط. (محمد الحماحمي 1990 ص 197)

2-7 مكانة أستاذ التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية :

إن تسمية هذه الأخيرة تعني العمل الجماعي و ذلك بمساهمة الجميع سواء أساتذة التربية البدنية و الرياضية و أساتذة المواد الأخرى إضافة إلى المسؤولين و عمال الإدارة. و قد أعطت برامج التربية البدنية في الجزء التطبيقي لتعليمها التعريف التالي للمجموعة التربوية : "التنظيم التطبيقي لتعليم التربية البدنية و الرياضية يتطلب وضع مؤسسات و هيكل و التي في إطارها يتطور الفعل التربوي بهدف إعادة إدماجه في الحياة و تهيئة الطفل لأحد المسؤوليات المستقبلية.

كما أن المكانة التي تحتلها التربية البدنية و الرياضية في المسار التربوي لها أهمية كبيرة كونها تكوين الطفل بدنيا و ببيكولوجيا، فالمواد الأخرى لها بالفعل هدف عاطفي زيادة على الجانب المعرفي و لكن يبقى منقوصا مقارنة بالدور الذي تلعبه النشاطات الرياضية في المنظومة التربوية لها مكانتها أكثر في القوانين و البرامج مخالف للواقع، و من أهمها : المعامل، المكانة، القدرات الفكرية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.

2-8 واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

2-8-1 الواجبات العامة :

تشكل الواجبات العامة للتربية البدنية و الرياضية جزءا لا يتجزأ من مجموع الواجبات المهنية في المؤسسة التي تعمل بها هي كذلك تعبر عن توقعات رؤساءه من نشاطات و فعاليات ييدها اتجاه إدارة المؤسسة في سياقات العلمية التعليمية المدرسية. و لقد أبرزت بعض الدراسات أن مديري المؤسسات يتوقعون عن مدرسي التربية البدنية و الرياضية الجيد فيما يلي :

- معد إعداد مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية و الرياضية.
- لديه شخصية قوية تتسم بالجسم، الأخلاق و الاتزان الانفعالي.
- يتميز بخلفية من الثقافة العامة.
- مستوعب المعلومات المتصلة لنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعلم.
- لديه الرغبة للعمل مع التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.
- لديه القابلية للنمو الفعال، و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.(أمين أنور الخولي، 1996، ص 157)

2-8-2 الواجبات الخاصة :

- إلا الواجبات العامة توجد واجبات خاصة توقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المؤسسة و هي المتصلة بالتدريس اليومي في المدرسة و هي تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها :
- إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية و المهنية.
 - تقدير قدرات التلاميذ في مقرراتهم الدراسية.
 - المسؤولية على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و صحيا .
 - تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
 - حضور اجتماعات هيئة التدريس و اجتماعات القسم و لقاءاته و تقسيم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.
 - الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية.(أمين أنور الخولي، 1996، ص 157).

2-9 دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

تعتمد التربية في جوهرها على التفاعل الإنساني فهي انتقال تأثير من شخص إلى آخر و على ذلك فان المعلم هو قبل كل شيء المرئي و الذي يحاول أن يحقق من أن تلاميذه يكتسبون

العادات و الاتجاهات و الشكل العام المسلك المنشود عن طريق تحفيزهم للقيام بالمهام التي يسندها إليهم و ينقسم دور المرابي إلى قسمين هما :

2-9-1 الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

أستاذ التربية البدنية و الرياضية عن طريق حصته يولي اهتماما بالصحة النفسية للتلاميذ و التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية الناضجة.

فالأستاذ أو المرابي يمكنه أن يقوم بزرع الصفات الجيدة في نفسية التلاميذ و ذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها و طريقة تقديمها كالثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و روح التعاون الجماعي و تقبل الهزيمة و تقبل الذات.(سعد جلال و محمد علاوي، 1976، ص 147)

و قد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب و العطف و المخاطرة و الحرية و الضبط و الشعور بالنجاح و الحاجة إلى التعرف و لهذا فان التربية تدخل في اعتبارها من خصائص نمو الطفل لأعداد البرامج التعليمية التي تتناسب و هذه الخصائص من مراحل مختلفة.(Hill

(thomas et jose.1958 p 453

2-9-2 الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

لقد توصل "سيمونديز" عام 1955م إلى أن الأستاذ الناجح هو من يستطيع حب الأطفال و أثبتت معظم الدراسات لتلاميذ و بين نفسه و تقييمه لها.(ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991، ص 397).

و المرابي أو الأستاذ الناجح هو الذي ذلك الذي لا يعمل فقط على تزويد التلاميذ بمختلف التمارين و الأنشطة الحركية فقط بل أنه مسؤول و واجب عليه أن يحقق للتلاميذ القدرة على التوفيق الاجتماعي و الانفعالي و عليه أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات للتلاميذ التي تناسبهم و تسائر مدى نضجهم و وعيهم.(سعد جلال و محمد علاوي، 1976، ص 147)

2-10 كفاءات أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

2-10-1 الكفاءات المهنية :

يشير التعبير (الكفاءات المهنية) إلى القدرات و القابليات التي تنتج للفرد الاستمرار أداء مهام و أنشطة تخصصه المهني بنجاح و اقتدار في أقل زمن ممكن و بأقل قدر من الجهد و التكاليف و في تقدير مؤتمر الإعداد المهني الشهير باسم "جاكسون ميل" أصدر توصية للاهتمام بالكفاءات المهنية مشيرا إلى أنها تشكل غالبية ما يفكر فيه المهنيون في التربية البدنية و الرياضية و التي تتمثل في :

- تقدير الإسهامات (البدنية) و الأدوار التي تقدمها المدرسة للمجتمع.

- معرفة المزيد من التنظيمات في المجتمع و المدرسة.

- فهم أبعاد العملية التعليمية و كيف يمكن تحسينها.
- المهارة في تعديل الخبرات المتعلمة في ضوء طبيعة الأفراد و احتياجاتهم.
- المعرفة و المهارة في استخدام مصادر و مواد التدريس و الوسائل التعليمية.
- الاتفاق على القواعد التي تدخل في نطاق المسؤولية القيادية.(أمين أنور الخولي، 1996، ص 183)

2-10-2 الكفاءات الشخصية :

بالإضافة إلى الكفاءات المهنية يجب أن يتصف المهني الرياضي بنوع آخر من الكفاءات الشخصية و هي أحد الجوانب الأساسية في عملية الإعداد المهني. فلقد أصدر مؤتمر جاكسون ميل قائمة بالصفات و الكفاءات الشخصية التي أوصى بها، و يمكن إيجاز على النحو التالي :

- الإيمان بقيمة التدريس و القيادة.
 - الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
 - فهم الأطفال و الشباب الكبار و تقديرهم كمواطنين.
 - احترام و تقدير الأفراد.
 - التفهم الاجتماعي و السلوك الراقى.
 - معايشة المجتمع. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 139)
- ## 2-11 مواصفات الأستاذ الكفاء :

يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة التدريس للتربية البدنية و الرياضية و أن يكون متكاملا اجتماعيا و قادرا على فهم القوى الاجتماعية التي تسيير العالم اليوم و لفهم البناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه يجب أن يكون محبوبا و مرغوبا و يجب أن يعمل مع جميع شرائح المجتمع أطفالا و كبارا و أن يكون قادرا من الناحية المهنية و يحدد الأهداف و يرسم الخطط و يدبر و ينظم التعليم و التدريب لتحقيق الأهداف. (قاسم المنزلاوي وآخرون، 1990، ص 11).

2-12 توجيهات تربوية للأستاذ:

إن مسؤولية الأستاذ تكمن في إعداد المحيط المناسب لتنمية مهارات التلميذ، فالأستاذ هو الموجه لنشاط التلميذ والمسير للتعليم، فله حرية الاختيار للطرائق والمدخل التي يراها مناسبة لموقف معين ، طالما انه يحقق الهدف المتوقع في التخطيط للأنشطة الحركية لتحقيق الغايات المطلوبة وعليه يجب:

- أن يجرب الحركات والمهارات حتى يكون للاختيار معنى، فعند تكرار نماذج حركية معينة وبعد الملاحظات الدقيقة لمستوى الأداء يسهل على المعلم أن يقدم الإرشادات اللازمة الأنشطة لتعزيز العناصر الإيجابية فيحدد وقتا للممارسة لتعزيز النماذج الصحيحة المتضمنة اعتبارات تأكيد التعليم.

- التركيز على محاولات تعلم ذات قيمة وتأثير تربوي على التلميذ.

- احترام الأستاذ للتلاميذ يكسبه احترام التلاميذ له، فالتعرف على التلاميذ خطوة هامة لتنمية احترام التلاميذ. (فادي حسين ريان، 1967، ص 94. 95)

3 - حصة التربية البدنية والرياضية :

3-1 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية :

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم كيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تدمهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (الجماعية و الفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمود عوض البسيوني وآخرون، 1992، ص 09)

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم. (أحمد خاطر، 1994، ص 09)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم. . . (كمال عبد الحميد، 1994، ص 177)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

3-2 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية :

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة..... الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمود عوض البسيوني وآخرون، 1992، ص 96).

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية .

3-3 شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملاً.

- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرّب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.

- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.

- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، و يجب أن يسير العمل في نظام وطاعة ومرح.

- إن لشخصية الأستاذ وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول لل غاية المرجوة من النشاط.

- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب. (فايز مهند، 1987، ص 124-125)

3-4 استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف، يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابطاً بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف- القاطرات- الدوائر).
- تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
- التقليل من الشرح عند تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة أثناء الحصة.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- استخدام وسيلة التقويم كأها جزء من الحصة (مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول، 1999، ص 102)

3-5 العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية التي لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي (المهارة، الخطط... الخ)، وحتى تبلغ الحصة النظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:

- توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.
- تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.
- الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.
- الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.
- توفير المكتبات والنشرات الخاصة بالرياضة. (محمود عوض البسيوني وآخرون، 1992، ص 21)

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر لا بد وأن توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي

تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

إن الشيء المؤمن به هو قلة إن لم نقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية، وإن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إدراجها.

3-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن، بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج. (صالح عبد المجيد عبد العزيز، 1982، ص 312)

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات. (عقيل عبد الله وآخرون، 1986، ص 77)

3-7: تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال مايلي:

- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل - التقرير - الملاحظة. (مكارم حلمي أبو هريرة ومحمد زغلول، 1999، ص 102)

II: الدراسات السابقة :

1 : الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى :

العنوان: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية علي بعض ثانويات ولاية المسيلة.

مذكرة لنيل شهادة الماستر في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من إعداد الطالب ياسر بن شويخ سنة 2014 2015 بالمسيلة

المنهج المتبع في الدراسة : اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة حيث قام الباحث باختيار 30 أستاذ تربية البدنية والرياضية بطريقة عشوائية بسيطة ما يمثل 18 % من مجتمع الدراسة

واستعمل الباحث مقياس الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية
الهدف العام : التعرف علي مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في
الطور الثانوي .

تساؤلات الدراسة :

- ما مستوى مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا علي أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير (السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية)؟

أهم النتائج المتوصل إليها :

يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لمستوي مرتفع من الضغوط النفسية
أهم مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوي الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
تعزى لمتغيرات (السن ،الخبرة المهنية ،المؤهل العلمي)

أهم الاقتراحات :

تجنب النضرة السلبية للمجتمع الجزائري وأولياء التلاميذ حول التربية البدنية التي تمثل مصدر
ضاغط لهم

إجراء دراسة في موضوع الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مستويات مختلفة
(في التعليم المتوسط ،مراكز التكوين والجامعات)

تحسين ظروف العمل من خلال توفير مساحات اللعب والأجهزة والقاعات وتقليل عدد التلاميذ في كل قسم .

الدراسة الثانية :

دراسة محمد خير الدين صالح الطائي: "الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة، (2011)".

الهدف العام من الدراسة:

التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وأبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

تساؤلات الدراسة:

-هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وأبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة .؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: كانت عينته 119 لاعبة اختارت بالطريقة القصدية .

الأدوات المستخدمة: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أبعاد السمات الشخصية.

أهم نتائجه:

- ظهور علاقة قوية بين الضغوط النفسية والسمات الشخصية حيث جاءت العلاقة طردية بين الضغوط النفسية وكل من (العصبية، الاكتئابية، الاستثارة، السيطرة، الضبط) وعكسية بين (الهدوء، الاجتماعية) والضغوط النفسية في لم تكن هناك علاقة بين العدوانية والضغوط النفسية

الاقتراحات:

- العمل على توفير أجواء تنافسية من خلال تعاون الاتحاديات والأندية للتقليل من الضغوط النفسية التي تتعرض لهم اللاعبون.

- الاهتمام بإجراء بحوث علمية عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية الأخرى التي لم يتم التطرق إليها في هذه الدراسة وفي أنشطة رياضية مختلفة.

الدراسة الثالثة: جاءت بعنوان: "معرفة أهم الضغوط النفسية عند مدربي ألعاب القوى".

من إعداد الطالب "عايد محمد" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية "السنة الجامعية (2010،2009)، معهد التربية البدنية والرياضية . مستغانم .

بحث مسحي اجري على بعض مدربي العاب القوى اختصاص مسافات نصف طويلة بولاية معسكر.

جاءت فرضيات الدراسة كالتالي:

هناك ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق الرياضي والعدائين الرياضيين.

تختلف طريقة التعامل مع هذه الضغوط على حسب كل مدرب.

هناك فروقات فردية من شخصية إلى أخرى لكل مدرب.

وكانت أهداف الدراسة كما يلي:

معرفة بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على بعض مدربي ألعاب القوى.

معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

وضع توصيات عامة حول شخصية المدرب الرياضي الناجح.

واستعمل الباحث في الدراسة المنهج المسحي. وتمثل مجتمع البحث في 22 مدرب لألعاب القوى

عن الرابطة الولائية لألعاب القوى لولاية معسكر.

واختار الباحث العينة العشوائية وتمثلت في 15 مدرب من مجتمع البحث أي 68,18% من

مجتمع البحث.

واستعمل الباحث الاستبيان كأداة للبحث حيث يحتوي على 20 سؤال مقسمين على محورين

مستنبطة من استمارة مقننة للدكتور مفتي إبراهيم حمادة.

وكانت أهم النتائج كالتالي:

هناك تقصير واضح من الإدارة اتجاه الألعاب الفردية.

عدم تقديم محفزات كافية معنوية كانت أو مادية للمدربين خاصة عند مشاركتهم أو حصولهم

على نتائج مشرفة، مما يقلل من مردود العملية التدريبية.

هناك فروق فردية من جميع النواحي سواء شخصية المدرب أو الضبط الانفعالي والذي يؤدي إلى

زيادة الضغط النفسي على المدرب. صعوبة ومشاكل حقيقية للحصول على الوسائل

والإمكانيات المادية مما يؤثر على نفسية المدرب الرياضي.

الدراسة الرابعة :

وجاءت بعنوان: "وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) وعلاقته بضغط مهنة التدريس لدى

معلمي التربية البدنية والرياضية.

من إعداد الطالب: تيايية فوزي، مذكرة ماجستير غير منشورة (2008،2009) معهد

التربية البدنية والرياضية الشلف ..

دراسة ميدانية بولايات (سوق أهراس،قالملة،عنابة).

وجاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين وجهة الضبط الخارجي وضغوط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

لا توجد فروق دالة إحصائية في وجهة الضبط الداخلي ، الخارجي لدى المعلمين ترجع لمتغير الجنس.

توجد فروق دالة إحصائية في وجهة الضبط الداخلي ، الخارجي لدى المعلمين ترجع لمتغير السن. يواجه المعلمون ضغوط مهنية للتدريس مصدرها الراتب الشهري، العلاقة مع التلاميذ، العلاقة مع الزملاء، الإمكانيات المادية، العلاقة مع الإدارة.

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير الجنس.

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير السن.

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير الخبرة المهنية.

وتمحورت أهداف الدراسة حول:

التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية.

التعرف على الفروق في وجهة الضبط الداخلي خارجي والتي تعزى لمتغير الجنس والسن.

معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية والتي تعزى لمتغير السن، الجنس والخبرة المهنية.

واستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة ،وتكونت عينة الدراسة من 100 أستاذ للتربية البدنية والرياضية 75 ذكور و25 إناث، واستعمل الباحث كأداة للدراسة مقياس الضبط الداخلي الخارجي لروتر، وكذا مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي.

وجاءت أهم النتائج كالتالي:

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير الجنس.

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير السن.

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين ترجع لمتغير الخبرة المهنية.

الدراسة الخامسة :

عنوان الدراسة: "الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد حصته التعليمية".

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير من إعداد الطالب : "مشته عبد اللطيف". سنة

2001 ، جامعة الجزائر.

وجاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد حصته التعليمية.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغير الجنس (ذكور، إناث) للحالة النفسية الجسمية للأساتذة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغير الخبرة الوظيفية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى عامل عدد التلاميذ في القسم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى عامل الوسائل البيداغوجية.

وكانت أهداف الدراسة:

أول هدف من هذا البحث هو البحث بهدف الإيضاح والإلمام بالمشاكل التي يتعرض لها الأساتذة، والتي تعرقل من مسيرته التربوية من أنها تتغير أم لا وان تغيرت فهل نحو الإيجاب أو السلب.

واستعمل الباحث في الدراسة المنهج الوصفي، وجاءت عينة البحث مكونة من 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية منهم 20 ذكور و10 إناث، واستعمل الباحث كأداة للدراسة: اختبار الحالة النفسية للدكتور بسيوني يحتوي على 29 عبارة.

وجاءت أهم نتائج الدراسة كالتالي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغير الجنس في الحالة النفسية بين الأساتذة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغير الخبرة الوظيفية في الحالة النفسية بين الأساتذة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى عامل عدد التلاميذ في القسم في الحالة النفسية بين الأساتذة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى عامل الوسائل البيداغوجية في الحالة النفسية بين الأساتذة.

التعليق على الدراسات السابقة ومناقشتها:

في إطار استعراض الدراسات السابقة والمشاهدة المتعلقة بالضغوط النفسية بصفة عامة، أمكن استخلاص بعض المؤشرات التي تساعد في توجيه الدراسات الحالية، من هذه المؤشرات:

- أجريت هذه الدراسة في بيئات وأماكن مختلفة، من مناطق الوطن .

- استخدمت معظم هذه الدراسات المنهج الوصفي.

- تباينت هذه الدراسات من حيث تناولها للعينات، فهناك دراسات أجريت على المدربين، ودراسات أخرى أجريت على الأساتذة .

ما اتفقت فيه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

1 - مجال الدراسة: وهو الضغوط النفسية، حيث تناولت بعض الدراسات السابقة الضغوط النفسية وتأثيرها السلبي على مستوى المردود المهني للأساتذة، فيما تناولت الدراسات الأخرى الفروق في الضغوط النفسية بين الأساتذة والمدربين، كما أفادت الدراسة الحالية من حيث أن الدراسة الحالية تدرس الفروق في الضغوط النفسية بين الأساتذة وكذا التأثير السلبي للضغوط النفسية على الأساتذة.

2 - منهج الدراسة: حيث أن معظم الدراسات اتبعت المنهج الوصفي وهو ما ساعد علينا الاستفادة من الدراسات السابقة في مجال المقارنة بين النتائج في الجانب التطبيقي.

3- عينة الدراسة: وهي أساتذة المرحلة الثانوية.

4 - أداة الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية استبيان كأداة لجمع البيانات

ما اختلفت فيه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

- تناولت هذه الدراسة انعكاسات الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية ويعد هذا من أهم المشاكل التي تعترض الأساتذة على تقديم مردود أو أداء مهني أفضل وهو ما يعرقل السير الحسن للحصة التعليمية، حيث ركزت الدراسة الحالية على معرفة مدى انعكاس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية ومعرفة أيضا التأثير السلبي للضغوط النفسية على الأساتذة .

- كما اختلفت من الناحية الزمنية .

ما استفادته الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- وسعت من إدراكنا و فهمنا لموضوع الدراسة .
- أسهمت الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري لهذه الدراسة.
- الإطلاع على المصادر والمراجع المختلفة والتي تتناسب مع الدراسة الحالية.
- استخدام المنهج الذي اتبعته الدراسات في اختيار المنهج المناسب للدراسة الحالية.
- بناء وتصميم أداة الدراسة
- تحديد محاور أداة الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

الضغوط النفسية :

اصطلاحا :

هو ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة علي الشيء بصورة يصعب عليه تحملها فتؤدي إلي إحداث تغيرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته (شند والانور، 2006 ص 35)

يعرفها جورج ميلر: بأنها عبارة عن خبرات ذات شعور قوي، وغالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالات التعبيرية الجسمية مثل تغيير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق... الخ، وفي الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال عنيفة كثيفة أو شديدة أو حادة، وتعتبر الانفعالات مقابلا للهدوء والاسترخاء. (عبد الرحمان عيسوي، 1991 ص 59)

والتعريف الإجرائي للضغوط النفسية بأنها الانفعالات الظاهرة في سلوك الأستاذ والتي تنجم عن الضغوط المهنية المؤثرة فيه.

ونقصد بهذا المفهوم في الدراسة الحالية كذلك على أنها الحالات الانفعالية (كالقلق والتوتر...) الناجمة عن الضغوط النفسية والتي يعاني منها الأستاذ أثناء الحصة التعليمية كحالة.

حصة التربية البدنية والرياضية

هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وان يكسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر. (حسن معوض، 1996، ص 102).

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعلم والتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الاخرى لان سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوي الأساسي الدراس. (عنايات احمد محمد فرح، 1998 ص 30)

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من التمارين والأنشطة الرياضية والحركية التي تحقق التوازن للتلميذ تمارس في المؤسسات التعليمية تحت إشراف أستاذ مكون ومؤطر باستخدام مجموعة من الوسائل والتجهيزات بطرق مختلفة.

أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة التلميذ، فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة، لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعدادا مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا (أمين أنور

الخولي، 1998 ص 25)

هو أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والعامل المؤثر فيها ، وحجر الزاوية في تطويرها ، ويتوقف هذا الأثر على مدى كفايته ووعيه بعمله وإخلاصه فيه ، فالمعلم له تأثيره الذي لا ينكر في المواقف التربوية ، لأنه يعطى لتلاميذه الكثير ويمهد السبيل أمامهم للانتفاع بما يتلقونه على يديه من حقائق ومعارف ومفاهيم واتجاهات تضمنها المنهاج الذي يعمل على تقويم سلوك التلميذ وبناء شخصيته وصقل مواهبه وتهذيب خلقه ، فهو القدوة إن كان صالحاً كان له بين تلاميذه الأثر الصالح ، وإن كان غير ذلك كان أثره كذلك (عمر ، عبد الحكيم ، 2008 م ، ص 65).

التعريف إجرائي:

هو الوسيط بين التلميذ والرياضة وهو سبب ممارسة التلميذ لمختلف الأنشطة الرياضية والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمدى وعيه وخبرته في تخطيط وتنفيذ وتقويم العملية التربوية بينه وبين تلاميذه.

2- إشكالية الدراسة:

يمضي الموظف جل وقته في العمل وأحيانا تحت تأثير متطلبات العمل يزيد الموظف من حجم المجهود ويستنزِم ذلك طاقة كبيرة تحت تأثير الضغط النفسي لإنجاز بعض المهام التي لها صلة بالعمل، ومن هنا نجد أن حياة الموظف حلقة مترابطة يؤثر بعضها في البعض الآخر، لأن ما يمر به من مواقف أو أحداث محبطة أو ضاغطة في العمل ينعكس على نوعية أدائه وعلى مستوى إقباله ودوافعه للعمل. إذن فالضغوط النفسية وما يندرج عنها من القلق هي ظاهرة نفسية أخذت في الازدياد بين الموظفين في منظمات العصر الحديث بسبب ما يشهده عالمنا المعاصر في الثورة المعرفية والمعلوماتية نتيجة التقدم التكنولوجي الحديث، وبالتالي قد تدفع ضريبة التقدم من زيادة التعقد في حياتنا وبالتالي تتفشى الأمراض النفسية والبدنية.

وبذلك تنفاوت المهن في طبيعتها من حيث طريقة الأداء والمسؤوليات، والنتائج المترتبة على السلوك العلمي، وهذا التباين يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الضغوط النفسية فالأعمال التي يقدمها أصحابها في شكل خدمات اجتماعية كالتعليم والتربية يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية أكثر من غيرها، فقد بينت دراسة "كوكس" 1978 عند مقارنة المعلمين بالعاملين في المجالات الأخرى إلى أن 79% من المعلمين أجابوا بأن عملهم هو المصدر الرئيسي للضغط. وذكر سليمان الوابلي 1993 أن مستوى درجة الضغط النفسي لدى الأساتذة أعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى. (مصطفى عشوي، 1992 ص 135)

ففي المرحلة الثانوية باعتبارها محور دراستنا يتركز عمل المدرس في تنفيذ برامج التعليم الرياضي، أو ما يطلق عليه الغرب (sport pédagogique)، ولكن تحت مظلة نظام التربية البدنية والرياضية، بمعنى العمل المهني، دون مراعاة البعد النفسي والاجتماعي المهني للأستاذ والتوازن الانفعالي السليم له، حيث أن للتشجيع والتحفيز المادي والمعنوي للأستاذ في مناخ العمل أثر كبير في بعث النفس على العمل ولو

كان العمل غير مرغوب فيه، فالتشجيع بالثناء والكلمة الطيبة وتوفير ظروف العمل المناسبة كل هذه الأشياء لها أثر كبير في تحفيز أستاذ التربية البدنية والرياضية على التعليم والعمل الدؤوب، وذلك ما يساعد الأستاذ على ضبط نفسه في العمل لحل المشاكل، وتمكنه من وضع خطط محكمة للسير عليها ومتابعتها بشكل حثيث للوصول إلى الحل.

ومن خلال إطلاعنا على مختلف البحوث والدراسات، وبعد زيارتنا الميدانية لعديد من المؤسسات التعليمية التربوية خاصة في الطور الثانوي توقفنا عند معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية بسبب تعرضهم للضغوط النفسية التي أثرت عليهم و تؤدي إلى تدهور العمل والشعور بالتعب وفقدان العنصر الحيوي والمتمثل في امتياز حصة التربية البدنية والرياضية مقارنة بباقي المواد الأخرى.

ولهذا الغرض جاءت الدراسة الحالية تسعى للإجابة على التساؤل العام التالي:

- إلى أي مدى تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية؟
ومنه نستعرض التساؤلات الجزئية:

- ما هي العوامل المسببة للضغوط النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية ؟

- هل تعرف كيف تتعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية ؟

-هل تؤثر الضغوط النفسية سلبا على مستوى أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية ؟

أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي:

أن موضوع البحث يتمحور حول الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الذي من خلاله نهدف إلى إبراز ما يلي:

-الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية .

- التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية.

- معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية

أهمية الدراسة :

تنحصر أهمية الدراسة فيما يلي:

- إبراز أهم الجوانب المحيطة بهذه الحالات، ومعرفة الأسباب الحقيقية الكامنة وراء هذه الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- إيجاد واقتراح الحلول المناسبة للتخلص من هذه الضغوط النفسية.

- إبراز كيفية مواجهة هذه الضغوط النفسية والتخلص منها.

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

- تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على مستوى أدائه أثناء الحصة التعليمية.

الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الضغوط النفسية سلبا على مستوى أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية.

- معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية

- هناك عدة عوامل مسببة للضغوط النفسية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

تمهيد:

يعتبر الهدف الأول للبحوث العلمية عموماً هو الكشف عن الحقائق ، وتكمن أهمية هذه البحوث وقيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها، حيث يعتبر الجانب الميداني والتطبيقي مهماً للغاية في الدراسة العلمية وقصد إعطاء البحث قابلاً عملياً ومنهجياً ، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة ، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة البحث ومجالات البحث وضبط المتغيرات بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات والخصائص السيكومترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة ، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي الاطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة لتيسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 38).

ولقد تم الاتصال بمديرية التربية لولاية المسيلة من أجل أخذ معلومات عن عدد مؤسسات التعليم الثانوي ببلدية المسيلة وكذا عدد الأساتذة المؤطرين، ثم بعد ذلك تم الاتصال بالمؤسسات التربوية وهي ثانويتين لهدف استطلاعي الغرض منه التعرف على انعكاس الضغط النفسي على أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية و التي أجريت دراستها يوم: **08 أبريل 2019 إلى غاية 18 أبريل 2019 .**

حيث قام الباحث باختبار الاداة ميدانيا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى ثانويتين حيث تم اختيار 5 أساتذة، وهذا للتعرف على مدى ملائمة أداة الاستبيان للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها لقياس ما وضع من أجله (صدق الأداة)، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث، من حيث سهولة ألفاظ عباراته وفهمها من طرف الأساتذة أفراد العينة، كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات غير الملائمة وتنظيم محتوى الأداة تمهيدا للدراسة الأساسية .

كما كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو أيضا فهم محتويات الأداة حتى يتم التحضير الجيد للدراسة الأساسية .

2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعرف المنهج على انه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (محمد حسن علاوي، 1999، ص 144).

ومن اجل هذا البحث الذي يتطلب الدراسة النظرية ودراسة ميدانية اتبعنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ونظرا لوضوح خطواته والتي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ومن ثم وضع فرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني.

3- المجتمع وعينة البحث:

يتألف مجتمع الدراسة من أساتذة التربية البدنية لبلدية المسيلة لعام 2018 | 2019 البالغ عددهم

35 أستاذ، (انظر الملحق رقم 5)

عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى انه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة له (رشيد زرواتي، 2007، ص 334).

وقد تكونت عينة الدراسة من بعض الأساتذة العاملين في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالمسيلة البالغ

عدد 35 أستاذاً وبعد استبعاد 5 أساتذة الذين تم عليهم الدراسة الاستطلاعية أصبحت عينة البحث تتألف من 30 أستاذاً طبقت عليهم الدراسة الأساسية أي تم اعتماد أسلوب المسحي الشامل .

- الجدول رقم(01) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المؤسسات التعليمية

الرقم	اسم المؤسسة	عدد الأساتذة
01	- ثانوية صلاح الدين الأيوبي	03
02	- ثانوية احمد بن محمد يحيى المقري	03
03	- ثانوية عبد المجيد مزيان	03
04	-ثانوية عبد الله بن مسعود	02
05	- ثانوية إبراهيم بن الأغلب التميمي	03
06	- ثانوية عثمان بن عفان	03
07	- ثانوية الشريف مسا عدية	03
08	- ثانوية سعودي عبد الحميد	03
09	- ثانوية احمد الغازي	03
10	- ثانوية عبد المجيد علاهم	04
11	- ثانوية جابر بن حيان	04
12	- ثانوية المجاهد صحراوي نور الدين	01

4-مجالات البحث:

-المجال المكاني : ثانويات بلدية المسيلة.

المجال الزمني: بعد تحديد موضوع البحث بدأنا العمل في هذه الدراسة وكان توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة ، ومباشرة بعد الإجابة عنها تم جمعها، وكانت هذه العملية في الفترة الممتدة من: **21 افريل إلى 15 ماي 2018.**

ضبط متغيرات الدراسة:استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع. المتغير المستقل:ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو"عبارة عن المتغير الذي يفترض انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة ،ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر"

(مرجع سابق،1999 ص219).وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو:الضغوط النفسية*

المتغير التابع:متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أستاذ التربية* أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع(حسن) .

مرجع سابق، ص220).وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو: *البدنية

5- أدوات جمع البيانات :

أولاً : وصف أداة الاستبيان بصورته الأصلية :

يتألف الاستبيان في صورة الأصلية من 27 عبارة كما هي موضحة في الملحق رقم (01) موزعة على ثلاثة أبعاد. وصممت الاستجابات على الأداة على أساس طريقة ليكترت (Likert) بحيث يجب المفحوص عن كل عبارة من عبارات الاستبيان بأحد الخيارات الثلاثة التالية: (دائماً - أحيانا - أبدا) وهذا يمكن عرض تسميات تلك الأبعاد كما في النسخة الأصلية :

01: الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية وعدد عباراتها (09) أي من 1 إلى 09.

02: التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية وعدد عباراتها (09) أي من 10 إلى 18 .

03: معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية وعدد عباراتها (09) أي من 19 إلى 27 .

ثانياً: إجراءات تطوير الأداة .

الخصائص السيكمترية للأداة:

وبعد هذا تم إخضاع الصورة الأصلية للأداة للعديد من الإجراءات بهدف التحقق من مدى ملائمة فقراته لبيئة العينة الحالية من خلال معرفة صدقه وثباته، وفيما يلي وصف تلك الإجراءات:

أ - صدق الأداة :

عرضه على لجنة المحكمين : وذلك لمعرفة :

- مدى وضوح صياغة عبارات الاستبيان.

- مدى ملائمة كل عبارة لقياس داخل البعد الذي تنتمي إليه تلك العبارات.

- أي تعديل مقترح أو ملاحظات أخرى.

يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه". (فاطمة عوض صابر، 2002، ص167).

1 - صدق المحكمين :

يعد صدق المحكمين إحدى الخطوات المتبعة في صدق المحتوى ويعتمد على الاستئناس برأي المتخصصين في المجال

الذي يقيسه المقياس، حول عبارات الأداة بناء على بعض المعايير التي يراها معد الاستبيان مثل مدى ملائمتها

وتمثيلها للسلوك المراد قياسه وكذلك انتمائها للبعد والمحور الذي تمثله، وقد تم عرض الاستبيان بصيغته الأولية على

(05) من المختصين من الأساتذة ذوي الدرجات العلمية محاضرين وأساتذة التعليم العالي، حيث طلب منهم

تحديد مناسبة كل فقرة من فقرات الاستبيان ومدى وضوحها من عدمه، وهي مقبولة لأهداف هذا البحث.

تم إعداد استمارة استبيان مكونة من أسئلة عامة (27) ويعرف الاستبيان على انه "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم توضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها" (، مرجع سابق ،1999، ص146).

صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (02) يوضح درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبيان بالدرجة الكلية للأداة.

مستوى الدلالة	ألفا كرونباخ	صدق الاتساق الداخلي	العبارات	ألفا كرونباخ	صدق الاتساق الداخلي	العبارات
0.05	0.946	0.399	15	0.948	0.000	01
0.05	0.948	0.934	16	0.947	0.551	02
0.05	0.945	0.700	17	0.945	0.700	03
0.05	0.948	0.375	18	0.945	0.763	04
0.05	0.948	0.714	19	0.948	0.375	05
0.05	0.948	0.763	20	0.946	0.634	06
0.05	0.951	000	21	0.949	0.149	07
0.05	0.944	0.714	22	0.946	0.714	08
0.05	0.948	0.753	23	0.946	0.714	09
0.05	0.944	000	24	0.947	0.468	10
0.05	0.945	0.714	25	0.948	000	11
0.05	0.945	000	26	0.946	0.714	12
0.05	0.945	0.763	27	0.948	000	13
				0.946	0.714	14

ب - ثبات الاستبيان : لحساب ثبات الاستبيان قمنا بما يلي:

التجزئة النصفية: استعملنا طريقة التجزئة النصفية مععامل ألفا كرونباخ: تم استعمال هذه الطريقة لقياس ثبات الاستبانة ، وكانت النتائج كما في الجدول:

جدول رقم (03): يوضح نتائج ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

الأداة	عدد العبارات	معامل ألفا	مستوى الدلالة
مقياس	27	0.94	0.05

من النتائج الموضحة فالجدول (02) يتضح أن قيمة ألفا كرونباخ لجميع عبارات الاستبانة كانت (0.94) وهذا يعني أن معامل الثبات مقبول، وتكون صورتها النهائية كما هي في الملحق (03) قابلة للتوزيع، وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الاستبانة مما يجعلها على ثقة تامة على صلاحيتها لتحقيق النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار الفرضيات.

7_ الطريقة الإحصائية :

- نستعمل في تحليل البيانات على برنامج spss. نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\text{التكرار الأول} : \frac{100 \times 25}{50} = 1.19\%$$

$$\text{التكرار المتوقع} : \frac{\text{مجموع الكلبي للتكرارات}}{\text{عدد العبارات}} = 1.19\%$$

$$\text{كا}^2 = \frac{2 \left[\begin{matrix} \text{ت-م} \\ \text{ت-ع} \end{matrix} \right]}{\text{ت ع}}$$

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيانالخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدممين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على أساتذة التعليم الثانوي بالمسيلة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.

فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية و منظمة، حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج، وبالتالي الخروج باستنتاج.

والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 1:

العبارة (01): تمتع نفسك أثناء الحصة التعليمية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	19	63.33%	16.20	5.99	02	دال إحصائيا
أحيانا	10	33.33%				
أبدا	1	3.33%				
المجموع	30	100%				

الجدول (04): يبين معرفة مدى اعتماد الأساتذة على التمتع أثناء الحصة التعليمية

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (03) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 16.20، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن الأساتذة يعتمدون على التمتع أثناء الحصة التعليمية .

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 19 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدائما أي ما يعادل ما نسبته 63.66 % بينما أجاب 10 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب أبدا أي أن اغلب الأساتذة يعتمدون على التمتع أثناء الحصة التعليمية .

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن التمتع أثناء الحصة التعليمية يتيح الفرصة للأساتذة من اجل الكشف عن العوامل والأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

- عرض وتحليل بيانات السؤال 2:

العبارة (02): تخاف من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	1	3.3%				
أحيانا	3	10%				
أبدا	26	86.7%	38.60	5.99	02	دال إحصائيا
المجموع	30	100%				

الجدول (05): يبين معرفة مدى خوف الأستاذ من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (04) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 38.60، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم خوف الأستاذ من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 26 من مجموع أفراد العينة أجابوا أبدا أي ما يعادل ما نسبته (86.7%)، بينما أجاب 3 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب دائما يدل على عدم خوف الأساتذة من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع إلى وجود جوانب أخرى يعتمد عليها.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يخافو من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية

، وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول من خلال الأستاذ أو المرابي يمكنه أن يقوم بزرع الصفات الجيدة في نفسية التلاميذ .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 3:

العبارة (03): تشعر أنك قمت بأعمال إجباريا وليست لأنك تريدها خلال حصة التربية البدنية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	2	6.7%	29.60	5.99	02	دال إحصائيا
أحيانا	4	13.3%				
أبدا	24	80%				
المجموع	30	100%				

الجدول (06): يبين الشعور بنوع الأعمال التي يقوم بها خلال حصة التربية البدنية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم المرحجة المبينة في الجدول رقم (05) ، تحت درجة حرية ن=2 نجد قيمة كا² الجدولة تساوي 5.99 وكا² المحسوبة 29.60، وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن الأعمال التي يقوم بها الأستاذ خلال حصة التربية البدنية ليس مجبرا.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 24 من مجموع أفراد العينة أجابوا أبدا أي ما يعادل ما نسبته (80%)، بينما أجاب 4 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب دائما أي أنهم لا يشعرون بأعمال إجبارية وليست لأنك تريدها خلال حصة التربية البدنية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يعتمدون لا يشعرون بأعمال إجبارية وليست لأنك تريدها خلال حصة التربية البدنية ،وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول : فالأستاذ هو الموجه لنشاط التلميذ والمسير للتعليم، فله حرية الاختيار للطرائق والمدخل التي يراها مناسبة لموقف معين .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 4 :

العبارة (04): تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم أثناء الحصة التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	34.20	3.3%	1	دائما
				13.3%	4	أحيانا
				83.3%	25	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (07): يبين معرفة مدى الشعور بالانتقاد والحكم أثناء الحصة التعليمية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (06)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 34.20، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم الشعور بالانتقاد والحكم أثناء الحصة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 25 من مجموع أفراد العينة أجابوا أبدا أي ما يعادل ما نسبته (83.3%)، بينما أجاب 4 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب دائما أي أنهم لا يشعرون بالانتقاد والحكم أثناء الحصة التعليمية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالانتقاد والحكم أثناء الحصة التعليمية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 5:

العبارة (05): تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	1	3.3%	23.40	5.99	02	دال إحصائيا
أحيانا	7	23.3%				
أبدا	22	73.3%				
المجموع	30	100%				

الجدول (08): يبين معرفة الشعور بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (07)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 23.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل أن الأساتذة لا يشعرون بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 22 من مجموع أفراد العينة أجابوا أبدا أي ما يعادل ما نسبته (73.3%)، بينما أجاب 7 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب دائما أي أنهم لا يشعرون بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 6:

العبارة (06): لديك صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	25.80	6.7%	2	دائما
				16.7%	5	أحيانا
				76.7%	23	أبدا
				%100	30	المجموع

الجدول (09): يبين معرفة الصعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (08)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 25.80، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن الأساتذة لا يجدون صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 23 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبدا أي ما يعادل ما نسبته (76.7)، بينما أجاب 5 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخصين أجابوا بدائما أي أنهم لا يجدون صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يجدون صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 7:

العبارة (07): تشعر بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دال إحصائياً	02	5.99	29.40	10%	3	دائماً
				10%	3	أحياناً
				80%	24	أبداً
				100%	30	المجموع

الجدول (10): يبين معرفة مدى الشعور بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية.

التحليل الإحصائي: حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (09)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 0.53، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن الأساتذة لا يشعرون بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 24 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبداً أي ما يعادل ما نسبته (80)، بينما أجاب 3 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحياناً، وشخص واحد أجاب بدائماً أي أن الأساتذة لا يشعرون بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة الأساتذة لا يشعرون بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية

وهذا ما تم ذكره في الخلفية النظرية حيث أن مسؤولية الأستاذ تكمن في إعداد المحيط المناسب لتنمية مهارات التلميذ، فالأستاذ هو الموجه لنشاط التلميذ والمسير للتعليم.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 8:

العبارة (08): لديك الوقت الكافي لنفسك خلال حصة التربية البدنية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دال إحصائياً	2	5.99	19.40	3.3%	2	دائماً
				6.7%	7	أحياناً
				70%	21	أبداً
				100%	30	المجموع

الجدول (11): يبين معرفة استغلال الوقت الكافي لنفسك خلال حصة التربية البدنية .

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (10) ، تحت درجة حرية $n=1$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 19.4 ، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم استغلال الوقت الكافي لمصلحة الأستاذ خلال حصة التربية البدنية .

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 21 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبداً أي ما يعادل ما نسبته (80) ، بينما أجاب 7 أستاذة من مجموع أفراد العينة بأحياناً ، وشخص واحد أجاب بدائماً أي أن الأساتذة لا يستغلون الوقت الكافي لأنفسهم خلال حصة التربية البدنية .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يستغلون الوقت الكافي لأنفسهم خلال حصة التربية البدنية .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 9:

العبارة (09): أنت شخص خال من الهموم أثناء الحصة التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	16.80	6.66%	2	دائما
				% 26.66	8	أحيانا
				66.66%	20	أبدا
				%100	30	المجموع

الجدول (12): يبين معرفة شعور الأستاذ بالهموم أثناء الحصة التعليمية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (11)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 16.80، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم شعور الأستاذ بالهموم أثناء الحصة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 20 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبدا أي ما يعادل ما نسبته (66.6)، بينما أجاب 8 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخصان أجابوا بأبدا أي أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالهموم أثناء الحصة التعليمية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب لا يشعرون بالهموم أثناء الحصة التعليمية، وهذا ما تم ذكره في الفصل في مواصفات الأستاذ الكفاء أن يكون متكامل اجتماعيا يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية

2- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية 2 : التعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط

النفسية أثناء الحصة التعليمية

- عرض وتحليل بيانات السؤال 10 :

العبارة (10): هل تعرف كيف تتعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	17	56.7%	11.40	5.99	02	دال إحصائيا
أحيانا	11	36.7%				
أبدا	2	6.7%				
المجموع	30	100%				

الجدول (13): يبين معرفة كيفية التعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول

رقم (12)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 11.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، أي أن

اغلب الأساتذة يعرفون كيفية التعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 17 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 56.66 %، بينما أجاب 11 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخصان أجابوا بأبدا أي أن اغلب الأساتذة يعرفون كيفية التعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يعرفون كيفية التعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية وهذا ماتم ذكره في الفصل الأول في واجبات الأستاذ الخاصة بالمسؤولية على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و صحيا .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 11:

العبارة (11): هل تعرف كيف تتعامل مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصص التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائياً	02	5.99	14.60	60%	18	دائماً
				36.7%	11	أحياناً
				3.3%	1	أبداً
				100%	30	المجموع

الجدول (14): يبين معرفة كيفية التعامل مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصص التعليمية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (13)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة كا^2 المجدولة تساوي 5.99 و كا^2 المحسوبة 14.60، وبالتالي كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن أغلب الأساتذة يتعاملون مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصص التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 18 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 60%، بينما أجاب 11 أستاذ من مجموع أفراد العينة بأحياناً، وشخص واحد أجاب بأبداً أي أن أغلب الأساتذة يتعاملون مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصص التعليمية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب الأساتذة يتعاملون مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصص التعليمية وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول من الكفاءات المهنية للأستاذ المعرفة و المهارة في استخدام مصادر و مواد التدريس و الوسائل التعليمية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 12:

العبارة (12): هل تعرف كيف تتعامل مع الأسئلة المخرجة تفاديهما أثناء الحصة التعليمية .

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	8.60	56.7%	17	دائما
				30%	9	أحيانا
				13.3%	4	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (15): يبين كيفية تتعامل مع الأسئلة المخرجة تفاديهما أثناء الحصة التعليمية .

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم المخرجة المبينة في الجدول رقم (14) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 8.60، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل اغلب الأساتذة يتعاملون مع الأسئلة المخرجة وتفاديهما أثناء الحصة التعليمية .

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 17 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 56.66% ، بينما أجاب 9 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا ، و 4 أساتذة أجابوا بأبدا أي أن اغلب الأساتذة يتعاملون مع الأسئلة المخرجة وتفاديهما أثناء الحصة التعليمية .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يتعاملون مع الأسئلة المخرجة وتفاديهما أثناء الحصة التعليمية وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول في صورة الأستاذ في نظر الإسلام يعتبر الأستاذ عصب العملية التربوية إذا أحسن عمله حسنت العملية التربوية وإذا أساء ساء أدائه، و المقصود بذلك هو تزويد التلاميذ بأكبر عدد ممكن من المعارف و المعلومات في مختلف المواد الدراسية .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 13:

العبارة (13): هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية .

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	14.60	63.3%	19	دائما
				30%	9	أحيانا
				6.7%	2	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (16): يبين معرفة كيفية التعامل مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية .

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (15) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 14.60، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن اغلب الأساتذة يتعاملون مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية .

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 19 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 63.33% يستعينون ، بينما أجاب 9 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا ، وأستاذان أجابوا بأبدا أي أن اغلب الأساتذة يتعاملون مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية .

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم الأساتذة أن اغلب الأساتذة يتعاملون مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول في الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية فالأستاذ أو المرابي يمكنه أن يقوم بزرع الصفات الجيدة في نفسية التلاميذ و ذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها و طريقة تقديمها كالثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و روح التعاون الجماعي و تقبل الهزيمة و تقبل الذات.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 14:

العبارة (14): هل تعرف كيف تتعامل مع عبئ العمل خلال الحصص التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	16.20	63.3%	19	دائما
				33.3%	10	أحيانا
				3.3%	1	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (17): يبين معرفة كيفية التعامل مع عبئ العمل خلال الحصص التعليمية.

التحليل الإحصائي: حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (16)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة χ^2 المجدولة تساوي 5.99 و χ^2 المحسوبة 16.20، وبالتالي χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع عبئ العمل خلال الحصص التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 19 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 63.63%، بينما أجاب 10 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي أغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع عبئ العمل خلال الحصص التعليمية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع عبئ العمل خلال الحصص التعليمية وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول من الكفاءات الشخصية الإيمان بقيمة التدريس و القيادة والاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 15:

العبارة (15): هل تعرف كيف تتعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصّة التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	30.20	80%	24	دائما
				16.7%	5	أحيانا
				3.3%	1	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (18): يبين معرفة كيفية التعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصّة التعليمية.

التحليل الإحصائي: حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (17)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 30.20، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصّة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 24 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 80%، بينما أجاب 5 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصّة التعليمية.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصّة التعليمية وهذا ما تم ذكره في الفصل من التوجيهات التربوية للأستاذ احترام الأستاذ للتلاميذ يكسبه احترام التلاميذ له، فالتعرف على التلاميذ خطوة هامة لتنمية احترام التلاميذ، وتكون لديه شخصية قوية تتسم بالجسم، الأخلاق و الاتزان الانفعالي.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 16:

العبارة (16): هل تعرف كيف تتعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية الدينية والرياضية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائماً	22	73.3%	22.40	5.99	02	دال إحصائياً
أحياناً	6	20%				
أبداً	2	6.7%				
المجموع	30	100%				

الجدول (19): يبين معرفة كيفية التعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية الدينية والرياضية

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (18)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 22.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية الدينية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 22 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 73.33% يعتبرون، بينما أجاب 6 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحياناً، وشخصان أجابوا بأبداً أي أغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية الدينية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما تم ذكره في الفصل الأول من مواصفات الأستاذ الكفاء يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة التدريس للتربية البدنية والرياضية و أن يكون متكامل اجتماعيا و قادرا على فهم القوى الاجتماعية التي تسيير العالم اليوم.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 17:

العبارة (17): هل تعرف كيف تتعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	19	63.3%	16.20	5.99	02	دال إحصائيا
أحيانا	10	33.3%				
أبدا	1	3.3%				
المجموع	30	100%				

الجدول (20): يبين معرفة كيفية التعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (19)، تحت درجة حرية ن=2 نجد قيمة كا² المجدولة تساوي 5.99 وكا² المحسوبة 16.20، وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 19 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 63.33%، بينما أجاب 10 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 18:

العبارة (18): هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	26.60	76.7%	23	دائما
				20%	6	أحيانا
				3.3%	1	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (21): يبين معرفة كيفية التعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (20)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 26.60، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على اغلب الأساتذة يعرفون التعامل وهذا ما يدل على اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 23 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 76.66%، بينما أجاب 6 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يعرفون التعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية.

3- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية 3: معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية علي أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية

- عرض وتحليل بيانات السؤال 19:

العبارة (19): تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا 2 المجدولة	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	16.20	73.3%	22	دائما
				20%	6	أحيانا
				6.7%	2	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (22): يبين معرفة الشعور بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (21)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 16.20، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على اغلب الأساتذة يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 22 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 73.3%، بينما أجاب 6 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا وشخصين بأبدا مما يدل على أن اغلب الأساتذة يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن غالبية الأساتذة يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 20:

العبارة (20): تشعر بوجود متطلبات لديك خلال حصة التربية البدنية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا2 المجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دال إحصائيا	02	5.99	38.60	3.3%	1	دائما
				33.3%	10	أحيانا
				63.3%	19	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (23): يبين معرفة الشعور بوجود متطلبات لديك خلال حصة التربية البدنية.

التحليل الإحصائي: حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (22)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 38.60، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بوجود متطلبات لديهم خلال حصة التربية البدنية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 19 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبدا أي ما يعادل ما نسبته 63.3% يعتبرون، بينما أجاب 10 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص أجاب بدائما أي اغلب الأساتذة لا يشعرون بوجود متطلبات لديهم خلال حصة التربية البدنية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج اغلب الأساتذة لايشعرون بوجود متطلبات لديهم خلال حصة التربية البدنية .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 21:

العبارة (21): سريع الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	1	3.3%				
أحيانا	3	10%				
أبدا	26	86.7%	29.60	5.99	02	دال إحصائيا
المجموع	30	100%				

الجدول (24): يبين معرفة سرعة الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (23)، تحت درجة حرية ن=2 نجد قيمة كا²المجدولة تساوي 5.99 وكا² المحسوبة 29.60، وبالتالي كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن أغلبية الأساتذة لا يتميزون بسرعة الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 26 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبدا أي ما يعادل ما نسبته 86.7%، بينما أجاب 3 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي أن أغلبية الأساتذة لا يتميزون بسرعة الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية الأساتذة لا يتميزون بسرعة الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية كما جاء في الفصل الأول من أثار الضغط النفس ي وفي الجانب الصحي من

الأسباب التي تؤدي بالأفراد إلى حلول غير مناسبة لصراعاتهم في حالة الضغط وسرعة الغضب التي تصاحب الصراعات وإحباطات الدوافع القوية، أن الضغط يعقد حل الصراعات بطرق عديدة.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 22:

العبارة (22): لديك واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دال إحصائياً	02	5.99	34.20	3.3%	1	دائماً
				10%	3	أحياناً
				86.7%	26	أبداً
				100%	30	المجموع

الجدول (25): يبين معرفة الواجبات الكثيرة التي يقوم بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي: حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (24)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 34.20، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن أغلب الأساتذة لا توجد لديهم واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 26 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبداً أي ما يعادل ما نسبته (86.7)، بينما أجاب 3 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحياناً، وشخص واحد أجاب بدائماً أي أغلب الأساتذة لا توجد لديهم واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا توجد لديهم واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 23:

العبارة (23): تشعر بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	1	3.3%				
أحيانا	4	13.3%				
أبدا	25	83.3%	23.40	5.99	02	دال إحصائيا
المجموع	30	100%				

الجدول (26): يبين معرفة الشعور بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (25)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 23.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 25 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 83.3%، بينما أجاب 4 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يشعرون بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية كما جاء في الفصل الأول من الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية

عن طريق حصته يولي اهتماما بالصحة النفسية للتلاميذ و التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية الناضجة.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 24:

العبارة (24): تجد نفسك في مواقف الصراع خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائما	1	3.3%				
أحيانا	4	13.3%				
أبدا	25	83.3%	25.80	5.99	02	دال إحصائيا
المجموع	30	100%				

الجدول (27): يبين معرفة مواقف الصراع خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (26) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 25.80، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن اغلب الأساتذة لا يقعون في لامواقف الصراع خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 25 من مجموع أفراد العينة أجابوا أبدا أي ما يعادل ما نسبته (83.3%) ، بينما أجاب 4 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب دائما أي أن اغلب الأساتذة لا يقعون في مواقف الصراع خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة لا يقعون في مواقف الصراع خلال حصّة التربية البدنية والرياضية كما جاء في الفصل الأول في إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي تعديل

القوى البيئية فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط النفسية .

- عرض وتحليل بيانات السؤال 25:

العبارة (25): تجد نفسك تقوم بأشياء ترغب في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
دائماً	17	56.7%	29.40	5.99	02	دال إحصائياً
أحياناً	12	40%				
أبداً	1	3.3%				
المجموع	30	100%				

الجدول (28): يبين معرفة القيام بأشياء ترغب في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (27) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ الجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 29.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن اغلب الأساتذة يقومون بأشياء يرغبون في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 17 من مجموع أفراد العينة أجابوا دائماً أي ما يعادل ما نسبته 56.7% ، بينما أجاب 7 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحياناً، وشخص واحد أجاب أبداً أي أن اغلب الأساتذة يقومون بأشياء يرغبون في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن اغلب الأساتذة يقومون بأشياء يرغبون في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 26:

العبارة (26): تشعر بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا المجدولة	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	19.40	3.3%	1	دائما
				30%	9	أحيانا
				66.7%	20	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (29): يبين معرفة الشعور بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية. .

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (28)، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 19.40، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن الأساتذة لا يشعرون بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 20 من مجموع أفراد العينة أجابوا بموافق أي ما يعادل ما نسبته 80%، بينما أجاب 5 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا، وشخص واحد أجاب بأبدا أي أن الأساتذة لا يشعرون بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن الأساتذة لا يشعرون بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل بيانات السؤال 27:

العبارة (27): تخاف من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية.

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائيا	02	5.99	16.80	3.3%	1	دائما
				6.7%	2	أحيانا
				90%	27	أبدا
				100%	30	المجموع

الجدول (30): يبين معرفة الخوف من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية.

التحليل الإحصائي : حسب التحليل الإحصائي، وبالرجوع إلى القيم الحرجة المبينة في الجدول رقم (29) ، تحت درجة حرية $n=2$ نجد قيمة $كا^2$ المجدولة تساوي 5.99 و $كا^2$ المحسوبة 16.80، وبالتالي $كا^2$ المحسوبة أكبر من $كا^2$ المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على أن اغلب الأساتذة لا يخافون من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية .

مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج الإحصائية السابقة يظهر أن 27 من مجموع أفراد العينة أجابوا بأبدا أي ما يعادل ما نسبته 90% ، بينما أجاب 2 أساتذة من مجموع أفراد العينة بأحيانا ، وأجاب شخص واحد بأبدا أي أن اغلب الأساتذة لا يخافون من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية

الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن غالبية الأساتذة لا يخافون من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية .

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة حسب الفرضيات: بعد عرض النتائج الإحصائية التي قدمت صورة عن مضمون البيانات المجدولة سوف نتطرق إلى تفسير النتائج ومناقشتها.

الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى جاءت كما يلي : " الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية."

من خلال نتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضية الأولى لإثبات وتحقيق هذه الفرضية أي : الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، ويعد ذلك حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول: (04) (05) (06) (07) (08) (09) (10) (11) (12) ، حيث وضحت إجابات معرفة الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وملاحظة سلوكيات ومكتسبات الأساتذة السابقة كما ذكر فاخر عادل 1982 ص 58 من إستراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي معالجة الضغوط النفسية تعني أن يتعلم المتوتر ويتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي معها، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة تيايبيبة فوزي (2008-2009) وجاءت بعنوان: "وجهة الضبط (الداخلي و الخارجي) وعلاقته بضغط مهنة التدريس لدى معلمي التربية البدنية والرياضية والتي تمحورت حول التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية.

التعرف على الفروق في وجهة الضبط الداخلي خارجي والتي تعزى لمتغير الجنس والسن. معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية والرياضية والتي تعزى لمتغير السن، الجنس والخبرة المهنية.

وهذا ماثبت صحة الفرضية الأولى.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

" التعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية"

من خلال نتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضية الثانية لإثبات وتحقيق هذه الفرضية: أغلب الأساتذة يعرفون كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية ، ويعد ذلك حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول: (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) ، حيث وضحت إجابات الأساتذة التعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية ، وهذا ما أكده سعد جلال ومحمد علاوي (1976 ص 147) الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية أستاذ التربية البدنية و الرياضية عن طريق حصته يولي

اهتماما بالصحة النفسية للتلاميذ و التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية الناضجة فالأستاذ أو المربي يمكنه أن يقوم بزرع الصفات الجيدة في نفسية التلاميذ و ذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها و طريقة تقديمها كالثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و روح التعاون الجماعي و تقبل الهزيمة و تقبل الذات.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة ياسر بن شويخ (2014-2015) وجاءت بعنوان : مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة والتي تمحورت حول أهم مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

وما توصل إليه ميخائيل إبراهيم اسعد 1991 الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية لقد توصل "سيمونديز" عام 1955م إلى أن الأستاذ الناجح هو من يستطيع حب الأطفال و أثبتت معظم الدراسات لتلاميذ و بين نفسه و تقييمه لها. وهذا ماثبت صحة الفرضية الثانية.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

"معرفة مدي تأثير الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصّة التعليمية "

من خلال نتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضية الثالثة لإثبات وتحقق هذه الفرضية أي : أن الأساتذة يعتبرون معرفة مدي تأثير الضغوط النفسية كافية أثناء الحصّة التعليمية، ويعد ذلك حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول: (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) ، حيث وضحت إجابات الأساتذة أن الضغوط النفسية تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصّة التعليمية، وهذا ما أكده بهاء الدين إبراهيم سلامة 1992 (ص 96 ، 97 ، 98) في مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ يقصد بالضغط في مهنة التعليم بأنه إدراك المعلم لعدم قدرته علي مواجهة أحداث ومتطلبات مهنة التدريس ، والتي تشكل تهديدا لقيمة الذاتية وتحدث له معدلا عاليا من الانفعالات السلبية ، بما يصاحبها من اضطرابات سلوكية ونفسية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت إليه دراسة خير الدين صالح الطائي وجاءت بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدي لاعبات الكرة الطائرة .

ويضيف اديفرتون edigerton 1977 ان مهام المعلم المتعددة أو الأدوار المختلفة مثل: التوجيه ، التنفيذ ، النقد وتقديم الدعم أو المساعدة ونقل المعرفة بطريقة تناسب وتوقعات المجتمع تؤدي إلى القلق والتوتر يسبب التوقعات المتناقضة للأدوار المذكورة ، الأمر الذي يؤدي في اغلب الأحيان إلى شعور المعلم بالضغط والنقص في قدراته الذاتية مما يؤدي في النهاية علي تعرضه

للضغوط، بهاء الدين إبراهيم سلامة 1992 (ص 96، 97، 98) وهذا ما يثبت الفرضية الثالثة.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات: الأولى (الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)، والفرضية الثانية (التعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء لحظة التعليمية) ، والفرضية الثالثة (معرفة مدي تأثير الضغوط النفسية علي أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء لحظة التعليمية) واثبات صحتها يمكن القول أن الفرضية العامة (تنعكس الضغوط النفسية علي أستاذ التربية البدنية والرياضية مما يؤثر علي مستوى أدائه أثناء الحصة التعليمية) قد تحققت إلى حد بعيد.

خلاصة:

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة الأساسية والذي يبين نتائج الدراسة والجانب التطبيقي ككل حيث يربط الباحث النتائج المتحصل عليها بعد تحليلها ومناقشها مع الخلفية النظرية والجانب النظري ككل ومن خلال هذا الفصل يصل الباحث ويتمكن من الخروج بالاستنتاجات النهائية لموضوع دراسته، وهذا ما يمكنه من إعطاء اقتراحات وأفاق مستقبلية للدراسة.

الفصل الخامس

استنتاجات

واقتراحات

استنتاجات واقتراحات :

الاستنتاجات :

من خلال الدراسات النظرية والتطبيقية توصل الباحث إلى :

- 1- تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على مستوى أدائه أثناء الحصة التعليمية.
- 2- يسعى الأستاذ جاهدا للتعامل مع الضغوط النفسية خلال الحصة التعليمية بالرغم من (نقص الوسائل والتجهيزات ،عبء العمل)
- 3- هناك عدة عوامل مسببة للضغوط النفسية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية(نقص الإمكانيات والوسائل البيداغوجية، وكذا عبء الدور والمسؤولية والتوجيه، والتنفيذ)
- 4- تؤثر الضغوط النفسية على مستوى أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة التعليمية(قلق وتوتر وفقدان للعزيمة والإرادة ومن تعب وعدم الشعور بالهدوء)

اقتراحات :

بناء على النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قام بها الباحث بها ارتأينا تقديم الاقتراحات التالية :

- 1- إجراء دراسات في بيئات مختلفة ومتغيرات مختلفة بالنسبة لموضوع الضغوط النفسية .
- 2- تكوين فرق مختصة في العلاج النفسي بالنسبة للعاملين في قطاع التربية والتعليم لان مهنة التعليم من المهن الضاغطة .
- 3- إجراء دراسات في موضوع الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مستويات التعليم المختلفة (في التعليم المتوسط ،مراكز التكوين والجامعات)
- 4- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية أن تربطهم علاقة حسنة بالمواد الأخرى
- 5- القيام بالكشف ومعرفة أسباب ارتفاع وانخفاض الضغوط النفسية .
- 6- توفير الظروف الجيدة لممارسة التربية البدنية والرياضية .
- 7- توفير الإمكانيات المادية المتاحة للأساتذة في المؤسسات التربوية حتى يتسنى لهم التوظيف الجيد لمحتوى المادة.

خاتمة :

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا استنادا إلى المادة النظرية التي جمعناها والدراسة التطبيقية التي قمنا بها تبينت لنا عدة عوامل ومعوقات من ضغوط نفسية كان لها الأثر السلبي على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، ومن أهم هذه العوامل افتقار غالبية المؤسسات التربوية للهياكل والمنشآت الرياضية وكذا انعدام أغلب الوسائل والأدوات الرياضية، والتي يحتاج إليها الأستاذ والتلميذ معا للوصول إلى أحسن النتائج، ضف إلى ذلك أن الحجم الساعي وتوزيعه عبر برنامج العمل الأسبوعي للأستاذ يعتبر غير مرضي وملائم لتحقيق الأهداف المرجوة من برنامج المادة، زيادة على ذلك ضعف معامل المادة الذي لا يحفز التلاميذ على الاهتمام بها، كذلك نقص المتابعة الإدارية للمؤسسة فيما يتعلق بالنقائص.

وفي الأخير يمكننا القول أن النتائج المتوصل إليها لا بد أن تكون منارا للمسؤولين والمختصين القائمين على التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية لتأخذ مأخذ الجد والجزم والاهتمام الكافي لشخص أستاذ التربية البدنية والرياضية باعتباره محور العملية التعليمية التربوية، ومراعاة النقائص والاقتراحات وتعزيز مكانته لدفعه أكثر للعمل الجاد والفعال والمقنن وذلك في إطار تسهيل سير العمل، وإعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية والرياضية عامة لا لمدرسيها فقط، ونقل الوعي بأهدافها داخل الأوساط التربوية والمجتمعات.

والأكيد مهما اجتهدنا في هذه الدراسة والتي تناولت الضغوط النفسية كجانب هام من ضغوط الحياة هي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة الأستاذ على التكيف مع عمله وصولا إلى زيادة دافعيته على العمل وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه ومع هذا تبقى الظاهرة تفتقر إلى الاجتهاد واعتناء الباحثين بها، لذا نتطلع للآفاق مستقبلية حول الظاهرة في مجال البحث العلمي، حيث يبقى المجال واسعا أمام الباحثين والدارسين لتناولها من جوانب ومتغيرات أخرى يتوصلون بها إلى نتائج ربما افتقرنا إليها في هذه الدراسة.

قائمة المصادر و المراجع :

أولا المصادر :

القران الكريم :

صورة طه ، آية رقم : 123 ، 124

الحديث الشريف :

حديث رقم : 02 ، ص 103 ، رواه أبو داود

ثانياً : الكتب بالعربية :

- 1 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، مدخل تاريخ الفلسفة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، 1998 .
- 2- أمين أنور الخولي وآخرون ، التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي 1990 بيروت .
- 3- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية والإعداد المهني النظام الأكاديمي ، دار الفكر العربي 1996 القاهرة .
- 4 - احمد خاطر ، القياس في المجال الرياضي 1994 بغداد .
- 5 - النابلسي وآخرون ، الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، سنة 1991 ، بيروت .
- 6 - إبراهيم عبد الستار ، الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث ، سلسلة عالم المعرفة ، 1988 الكويت .
- 7 - بهاء الدين إبراهيم سلامة ، بيولوجية الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي 1992 .
- 8 - جرجس ملاك ، سيكولوجية الإدارة والإنتاج ، الدار العربية للكتاب ، 1983 ، تونس .
- 9 - حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي 1997 القاهرة .
- 10 - حسن معوض ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية الطبعة الأولى دار المعارف 1996 .
- 11 - دافيد وف لندا ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ، دار ماكجرو وهيل 1983 .
- 12 - ديب السهراني وعبد الكريم محمود الصهراني ، تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية . 13 - جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية والرياضية 1998 بغداد .
- 14- سعد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي دار المعارف 1976 .
- 15- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد ، التربية وطرق التدريس دار المعارف 1982 القاهرة .
- 16- عمر زينب علي عبد الحكيم غادة جلال ، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية والأسس النظرية والتطبيقات العلمية دار الفكر العربي 2008 القاهرة .
- 17- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي جامعة الزقازيق 2005 القاهرة .
- 18- عمار بوحوش محمد دنيبات ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ديوان المطبوعات الجامعية 2001 .

- 19- عبد المنعم الحنفي، موسوعة الطب النفسي، ج 2، مكتبة مدبولي، سنة 1992، مصر.
- 20- عبد الحفيظ مقدم، المديرون مركز البحث في علم الإعلام العلمي والتقني، 1997 الجزائر .
- 21- عنايات محمد احمد فرح، مناهج وطرق تدريب التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة 1998 .
- 22 - عيسي بودة، دليل المدرس، دار تلا نفيت للنشر والتوزيع 1997، الجزائر .
- 23- عبد الفتاح محمد دويدار، الطب النفسي وعلم النفس المرضي الإكلينيكي، دار النهضة، 1994.
- 24- عبد الرحمان عيسوي، علم النفس الفيزيولوجي، دار النهضة العربية، 1991 بيروت.
- 25- عقيل عبد الله وآخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل 1986 العراق .
- 26- فاطمة عوض صابر، أسس البحث العلمي الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني 2002 مصر .
- 27- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم الملايين 1982، لبنان .
- 28- فادي حسين، ريان النشاط المدرسي، دار مكتبة الحياة 1997 بيروت، لبنان
- 29- فايز مهند، التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، 1987 دمشق .
- 30- قاسم المنزلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، 1990 العراق .
- 31- كمال عبد الحميد مقدمة، التقييم في التربية البدنية، دار المعارف، 1994 القاهرة .
- 32- مروان عبد المجيد إبراهيم، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، عمان.
- 33- معوض حسن السيد، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001 عمان .
- 34- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر 1999 .
- 35- محمد عبد الرحيم عدس، المعلم الفعال والتدريس الفعال، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996، عمان .
- 36- محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992 الجزائر .
- 37- مصطفى عشوي، أسس علم النفس الصناعي التنظيمي، المؤسسة الوطنية للكتاب 1992 الجزائر
- 39- ميخائيل إبراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة 1991 بيروت .
- 40- محمد الحماحي، أسس بناء برامج التربية البدنية، دار الفكر العربي 1990 بيروت .
- 41- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي دار المعارف 1985، مصر .
- 42- محمد حسن علاوي، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة 1، 1999، مصر .
- 43- رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1999م.
- 44- رشيد زرواتي، مناهج أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدي للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 2007 الجزائر .

ثالثاً: مذكرات الماجستير:

1- فوزي تيايبيبة . وجهة الضبط الداخلي والخارجي وعلاقته بضغوط مهنة التدريس لدي معلمي التربية البدنية والرياضية ،رسالة ماجستير غير منشورة معهد التربية البدنية والرياضية الشلف .2009.

رابعاً: المراجع باللغة الأجنبية :

1- Hill thomas et Jose cama Edz Manvel de l'éducation sportive
édition tizot paris 1958 .

2-Gabriel, L. Jean-Claude, p Pratiques statistiques en science E . S .F
édition sociales et humains, Paris,1989

خامساً : المجالات :

1-مصطفى حسين باهي ، إشراف حسام إبراهيم الضغوط النفسية لدي مدربي رياضة المبارزة ، مجلة جامعة ألمانيا 1999 .

2-شند سميرة محمد الابراهيم والانور محمد إبراهيم محمد قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدي شرائح مهنية مختلفة ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا 2006 .

3-عبد القادر الشخي، جريدة الثورة تدريب طلبة الجامعة مع أصول البحث

العلمي،العراق،03/02/1998.

الملحق 01

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيم الاستبيان

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص نشاط رياضي مدرسي والتي تحمل عنوان

انعكاس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصص التعليمية

إعداد الطالب: علال عبد الرزاق

:وصممت أداة الدراسة ((الاستبيان)) في المحاور الثلاثة التالية :

الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصص التعليمية

معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصص التعليمية

ولمكانتكم العلمية وخبرتكم في هذا المجال، نرجو من سيادتكم التكرم بالاطلاع على أداة الدراسة، وإبداء

رأيكم في عباراتها .

علما بأننا استخدمنا البدائل التالية في أداة الدراسة

أبدا	أحيانا	دائما
------	--------	-------

2019/2018 السنة الجامعية

ملحق رقم (2):

قائمة المحكمين:

الامضاء	قسم	الدرجة العلمية	الاسم الكامل	الرقم
	قسم التربية البدنية			01
	//			02
	//			03
	//			04
	//			05

أبدا	أحيانا	دائما	
المحور الأول: الكشف عن عوامل وأسباب الكامنة وراء الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية			
			01 تتمتع نفسك أثناء الحصة التعليمية
			02 تخاف من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية
			03 تشعر بأنك قمت بأعمال إجباريا وليست لأنك تريد خلال حصة التربية البدنية
			04 تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم أثناء الحصة التعليمية
			05 تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية
			06 لديك صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية
			07 تشعر بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية
			08 لديك الوقت الكافي لنفسك خلال حصة التربية البدنية
			09 أنت شخص خال من الهموم أثناء الحصة التعليمية

المحور الثاني: التعرف علي كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصة التعليمية

			10 هل تعرف كيف تتعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية
			11 هل تعرف كيف تتعامل مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصة التعليمية
			12 هل تعرف كيف تتعامل مع الأسئلة المخرجة تفاديها أثناء الحصة التعليمية
			13 هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية
			14 هل تعرف كيف تتعامل مع عبئ العمل خلال الحصة التعليمية
			15 هل تعرف كيف تتعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال



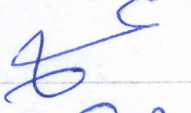


			الحصة التعليمية	
			هل تعرف كيف تتعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية البدنية والرياضية	16
			هل تعرف كيف تتعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية	17
			هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية	18

المحور الثالث: معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية علي أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصة التعليمية

			تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	19
			تشعر بوجود متطلبات لديك خلال حصة التربية البدنية	20
			سريع الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	21
			لديك واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	22
			تشعر بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	23
			تجد نفسك في مواقف الصراع خلال حصة التربية البدنية والرياضية	24
			تجد نفسك تقوم بأشياء ترغب في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	25
			تشعر بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية	26
			تخاف من عدم التمكن من إدارة الأمور لبلوغ الهدف أثناء حصة التربية البدنية	27

ملحق رقم (2):

قائمة المحكمين:

الرقم	الاسم الكامل	الدرجة العلمية	قسم	الامضاء
01	محمد بن عبد الرحمن	أ. محاضر - أ	التدريس للبريد	
02	بكتة خايس	"	"	
03	سليمان بن مورا الدسا	أ. محاضر ب	"	
04	السريفة أحمد	أستاذ محاضر أ	"	
05	سارو محمد	"	"	

الفرضية 1

	تمتع نفسك أثناء الحصة التعليمية	تخاف من المستقبل خلال حصة التربية البدنية والرياضية	تشعر بأنك قمت بأعمال إجباريا وليست لأنك تريدها خلال حصة التربية البدنية	تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم أثناء الحصة التعليمية	تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري خلال حصة التربية البدنية والرياضية	لديك صعوبة في الاسترخاء خلال حصة التربية البدنية	تشعر بعبء المسؤولية أثناء الحصة التعليمية	لديك الوقت الكافي لنفسك خلال حصة التربية البدنية	أنت شخص خال من الهموم أثناء الحصة التعليمية
Khi-deux Ddl Signification asymptotique	16,200 ^a 2 ,000	38,600 ^a 2 ,000	29,600 ^a 2 ,000	34,200 ^a 2 ,000	23,400 ^a 2 ,000	25,800 ^a 2 ,000	29,400 ^a 2 ,000	19,400 ^a 2 ,000	16,800 ^a 2 ,000

الفرضية 2

	هل تعرف كيف تتعامل مع إصابة التلميذ أثناء الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع نقص الوسائل والتجهيزات خلال الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع الأسئلة المحرجة أثناء الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع التلاميذ أثناء الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع عبئ العمل خلال الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع جعل التلاميذ يساندونك خلال الحصة التعليمية	هل تعرف كيف تتعامل مع أعباء الحياة وتفاديها خلال حصة التربية البدنية والرياضية	هل تعرف كيف تتعامل مع ضيق الوقت في تحقيق أهداف الحصة التعليمية خلال حصة التربية البدنية والرياضية	هل تعرف كيف تتعامل مع سوء العلاقة مع الزملاء وجعلها لا تؤثر عليك خلال الحصة التعليمية
Khi-deux Ddl Signification asymptotique	11,400 ^a 2 ,003	14,600 ^a 2 ,001	8,600 ^a 2 ,014	14,600 ^a 2 ,001	16,200 ^a 2 ,000	30,200 ^a 2 ,000	22,400 ^a 2 ,000	16,200 ^a 2 ,000	26,600 ^a 2 ,000

الفرضية 3

	تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	تشعر بوجود متطلبات لديك خلال حصة التربية البدنية	سريع الغضب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	لديك واجبات كثيرة للقيام بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	تشعر بالوحدة والعزلة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	التقويم التشخيصي يحدد المعالم الأولى لبناء الأهداف التعليمية	تجد نفسك في مواقف الصراع خلال حصة التربية البدنية والرياضية	تجد نفسك تقوم بأشياء ترغب في فعلها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	تشعر بالتعب والإرهاق خلال حصة التربية البدنية والرياضية
Khi-deux Ddl Signification asymptotique	26,133 ^a 2 ,000	16,200 ^a 2 ,000	38,600 ^a 2 ,000	38,600 ^a 2 ,000	34,200 ^a 2 ,000	34,200 ^a 2 ,000	23,400 ^a 2 ,000	13,400 ^a 2 ,002	12,800 ^b 2 ,000

المسيلة

رقم	التأثيرات	رقم التعريف الوطني	العنوان	الهاتف	الفاكس	البريد الإلكتروني
1	ابراهيم بن الاغلب التميمي	28004	ص.ب رقم 450 بريد الحضنة بالمسيلة حي ووعاء المداني	35355532	35359531	lyceetamimi28@gmail.com
2	أحمد بن محمد يحيى المقرئ	28003	طريق برج بوغريج	35355450	35359450	lyceemakkari28@gmail.com
3	عثمان بن عثمان	28006	ص.ب. 929 المسيلة الحي الاتاري المسيلة	35338517	35338517	othmanebenafen2@gmail.com
4	جابر بن حيان	28010600598	شارع 11 ديسمبر 1960	35345287	35345287	lyceetecdjaber@gmail.com
5	عبد الله بن مسعود		ص ب رقم 149 المسيلة بالقرب من مستشفى الزهراوي	35334403	35334403	ibnmessabd@yahoo.fr
6	صلاح الدين الأيوبي	28023	شارع كريم بنقاسم طريق البرج	035.35.94.64	035.35.94.65	Lycee_alayoubi@yahoo.fr
7	عبد المجيد علام	4641	حي لاروكاد	35362360	35362360	allahoumabdelmadjid@gmail.com
8	محمد الشريف مساعدي	5762	حي اشيبيا المسيلة	35340240	35340240	lyceemessaadia28@gmail.com
9	عبد المجيد مزيان	28047	ص ب 30 بريد محمد بوضيف المسيلة 700 مسكن المسيلة	35-36-44-73	035-36-42-95	lycee.meziane@gmail.com
10	سعودي عبد الحميد	28013011	حي 05 جويبية 1962 بالمسيلة	35371333	35371233	lycee5juillet62@gmail.com
11	صحراوي نورالدين		حي القطب - المسيلة	35-35-41-51	035-35-46-51	lycee.noureddine.sahraoui2016@gmail.com
12	أحمد الغازي	28064	حي 608 مسكن			lyceeahmedgazi@yahoo.fr

المسيلة في: 03/04/2019

الرقم: 33/01/2019

إلى السيد (ة): ... السيد (ة) ...
مكونة من: ... السيد (ة) ...

طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي تقوم عليه طلبة نهاية التخرج المقبلين على
نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال المرحلتين الجامعية 2019/2018

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب
من: ... السيد (ة) ... الموجودة على مستوى تراب ولاية: ... السيد (ة) ...
من أجل: ... السيد (ة) ... والتي لها صلة بموضوع بحثكم.

الرقم	الإسم واللقب	المستوى	الفرج
01	علاء عبد الرزاق	الثانوية	01
02			
03			
04			



تعداد أساتذة التربية البدنية لثانويات بلدية المسيلة

رقم	الثانويات	البلدية	تربية بدنية	المجموع
1	ثا/عثمان بن عفان	المسيلة	3	3
2	ثا/أ.بن محمد يحيى المقرئ	المسيلة	3	3
3	ثا/إبراهيم ابن الاغلب التميمي	المسيلة	3	3
4	ثا/عبد الله بن مسعود	المسيلة	2	2
5	ثا/صلاح الدين الايوبي	المسيلة	3	3
6	ثا/عبد المجيد مزيان	المسيلة	3	3
7	ثا/محمد الشريف مساعدي	المسيلة	3	3
8	ثا/عبد المجيد علاهم	المسيلة	4	4
9	ثا/جابر بن حيان	المسيلة	4	4
10	ثا/سعودي عبدالحميد	المسيلة	3	3
11	ثا/المجاهد صحراوي نور الدين	المسيلة	1	1
12	ثا/المجاهد أحمد الغازي	المسيلة	3	3
	المجموع		35	35

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : انعكاس الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية خلال الحصص التعليمية في الطور الثانوي

هدف الدراسة : هو التعرف على انعكاس الضغوط النفسية خلال الحصص التعليمية على أساتذة التربية البدنية والرياضية على ثانويات بلدية المسيلة .

مشكلة الدراسة: إلى أي مدى تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصص التعليمية؟
فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:- تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على مستوى أدائه أثناء الحصص التعليمية.

الفرضيات الجزئية :- تؤثر الضغوط النفسية سلبا على مستوى أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصص التعليمية.

- معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية أثناء الحصص التعليمية .

- هناك عدة عوامل مسببة للضغوط النفسية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

عينة الدراسة : وتكونت عينة الدراسة من 30 أستاذ أي بنسبة 85 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي من العام الدراسي 2018-2019 وقد اختيرت بطريقة عشوائية .

المنهج المتبع : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : واعدت الاستبانة من قبل الباحث لقياس الضغوط النفسية خلال الحصص التعليمية ، وعولجت البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم لاجتماعية ، SPSS .

النتائج : توصلت الدراسة إلى أن الضغط النفسي ينعكس على أستاذ التربية البدنية أثناء الحصص التعليمية.

استنتاجات:- تنعكس الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على مستوى أدائه أثناء الحصص التعليمية.

- هناك عدة عوامل مسببة للضغوط النفسية تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية (نقص الإمكانيات والوسائل البيداغوجية، وكذا عبء الدور والمسؤولية والتوجيه، والتنفيذ).

- تؤثر الضغوط النفسية على مستوى أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء الحصص التعليمية (قلق وتوتر وفقدان للعزيمة والإرادة ومن تعب وعدم الشعور بالهدوء)

اقتراحات :- إجراء دراسات في بيئات مختلفة ومتغيرات مختلفة بالنسبة لموضوع الضغوط النفسية وكذا إجراء دراسات أخرى تهتم بدراسة أبعاد الضغوط النفسية .

- كذلك إجراء دراسات حول مصادر الضغوط النفسية ، واقتراح تكوين للأساتذة لمعرفة كيفية التعامل مع الضغط النفسي والتخلص منه أثناء الحصص التعليمية كأساس يعتمد عليه في البحوث والدراسات العلمية.

- القيام بالكشف ومعرفة أسباب ارتفاع وانخفاض الضغوط النفسية .

ABSTRACT

Title of the study: The reflection of psychological pressure on professors of physical education and sports during an educational class of the secondary school.

Purpose of the study: Is to identify the reflection of the psychological pressure during an educational class, on professors of physical education and sports within secondary schools of the municipality of M'sila.

Problem of the study: To what extent the psychological pressure reflects on the professor of physical education and sports during an educational class?

Hypothesis of the study:

General hypothesis: - The psychological pressure reflects on the professor of physical education and sports which affects on his level of performance during an educational class.

Partial hypothesis: The psychological pressure affects negatively on the level of performance of the professor of physical education and sports during an educational class.

- To know how to deal with the psychological pressure during an educational class.

- There are several factors which cause psychological pressure, which affect on the performance of the professor of physical education and sports.

Sample of the study: The sample of the study is composed of **30** professors, which corresponds to **85** percent of the society of the original research, of the school year **2018-2019** which has been randomly selected.

Method adopted: Descriptive method.

Study tools: The researcher carried out the resolution to measure the psychological pressure during an educational class. Data were treated via the software: Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Results: The study found that the psychological pressure reflects on the professor of physical education and sports during an educational class.

Conclusion: - The psychological pressure reflects on the professor of physical education and sports which affects on his level of performance during an educational class.

- There are several factors which cause psychological pressure, which affect on the performance of the professor of physical education and sports (Lack of resources and pedagogical means, as well as the burden of: role, responsibility, coaching and execution).

- The psychological pressure affects on the level of performance of the professor of physical education and sports during an educational class (Stress, tension, loss of motivation and will, tiredness and noise).

Suggestion: - Carrying out studies in different environments and with several variables, in terms of psychological pressure, as well as some other studies about dimensions of psychological pressure.

- To carry out studies about the source of psychological pressure, to suggest on a training in favor of professors to know how to deal with and how to get rid of it during the educational class, as a basis for other studies and researches.

- To find out reasons of the increase and the decrease of psychological pressure.