



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : التربية البدنية
الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الصحة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة
التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.
- دراسة ميدانية بثانويات دائرة مقرة -

إشراف الاستاذ:

أ. د. كرميش عبد المالك فريد

اعداد الطالب:

طويل عماد الدين

السنة الجامعية: 2021/2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : التربية البدنية
الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الصحة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة
التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.
- دراسة ميدانية بثانويات دائرة مقرة -

إشراف الاستاذ:

أ. د. كرميش عبد المالك فريد

اعداد الطالب:

طويل عماد الدين

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

((وَقُلْ اَعْمَلُوا فِى سَبِيْلِ اللّٰهِ عَمَلِكُمْ وَرِسُوْلَهُ وَالْمُؤْمِنُوْنَ))

في البداية ، الشكر والحمد لله ، جل في علاه ، فإليه يُنسب الفضل كله في
اكمال - والكمال لله وحده - هذا العمل

وبعد الحمد لله ، فإني أتوجه إلى أستاذي المشرف الدكتور كرمبش محمد المالك
فريد بالشكر والتقدير الذي لن تفيه أي كلمات حقه .

والشكر موصول لكل أساتذتي الذين تتلمذت على أيديهم في كل مراحل دراستي
حتى أتشرف بوقوفى أمام حضراتكم اليوم.

كما لا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير للعاملين في المكتبة الذين لم
يبخلوا علينا بالمساعدة في هذا البحث.

وأرجوا في الأخير أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين خاصة
الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية

الأمم

أهدي هذا العمل المتواضع إلى

أمي

ملاكي في الحياة ، بسمة الحياة ، سر الوجود ، سر نجاحي ، ضماد جراحي .

أمي حفظها الله ورعاها

أبي الغالي

يا أبي والموت كأس مرة**** لا تذوق النفس منها مرتين

إلى روح أبي الزكية الطاهرة رحمه الله

عسى لقياك في جنة بها الأطياب فواحة

إليك أخي العزيز نجيب سندي وذراعي حفظك الله

إلى اخوتي "منى مريم أحلام صونية مروة ومنار" ملاذي وملجئي

إلى أولاد اخوتي جابر أمير براءة معاذ بيان يعقوب نبأ وسبأ

إلى جدتي إلى عماتي وأعمامي: ناجح "رحمه الله" محمود رشيد عبد الحكيم وأزواجهم

كل باسمه ، حفظهم الله

إلى خالاتي وأخوالي "موسى عبد الغاني عبد الواحد صلاح وعبد الرؤوف"

إلى أصدقائي "عقبة اسحاق أسامة مراد فارس الحسين..."

إلى رفقاء الدرب والدراسة.

قائمة المحتويات:

	- شكر
	- إهداء
	- قائمة المحتويات
	- قائمة الأشكال
	- الملخص
أ-ب	- مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
04	1-1- إشكالية الدراسة .
04	1-2- فرضيات الدراسة.
05	1-3- أهمية الدراسة .
05	1-4- أهداف الدراسة .
06	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة .
08	1-6- الدراسات السابقة والمشابهة .
12	1-7- مميزات الدراسة الحالية .
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : الصحة النفسية
14	- تمهيد
15	1-2- الصحة النفسية في القرآن الكريم والسنة .
16	2-2- النظريات المفسرة للصحة النفسية .
18	2-3- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية .
19	2-4- مظاهر الصحة النفسية .
19	2-5- مستويات الصحة النفسية .
20	2-6- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية .
21	2-7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية .
22	2-8- مناهج الصحة النفسية .
22	2-9- أهمية الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .
23	- خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث : الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
25	- تمهيد
26	3-1- مفهوم الضغوط .
26	3-2- تعريف الضغوط .
26	3-3- مصادر الضغوط المهنية .
27	3-4- أنواع الضغوط المهنية .
29	3-5- النظريات المفسرة للضغوط المهنية .

31	6-3- أعراض الضغوط المهنية .
33	7-3- أعراض الضغوط الإيجابية .
33	8-3- استراتيجيات ادارة ضغوط العمل (العلاج) .
35	9-3- صورة الأستاذ في نظر الإسلام
35	10-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية.
36	11-3- الخصائص الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .
36	12-3- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية .
37	13-3- الضغوط التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية .
39	- خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
42	- تمهيد
43	1-4- الدراسة الاستطلاعية .
43	2-4- منهج الدراسة .
43	3-4- متغيرات الدراسة .
43	4-4- مجتمع وعينة الدراسة .
44	5-4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) .
45	6-4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعي)
45	7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية .
46	8-4- خطوات اجراء الدراسة الميدانية .
47	- خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
49	1-5- عرض النتائج .
49	2-5- تحليل النتائج .
54	3-5- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات .
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
59	1-6- الاستنتاج العام .
59	2-6- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية .
60	قائمة المصادر والمراجع.
64	قائمة الملاحق .

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
49	1	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الامكانيات المادية للمؤسسة
50	2	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الراتب الشهري
51	3	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد العمل مع التلاميذ
52	4	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد التوجيه التربوي
53	5	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
.29	1	يوضح أنواع الضغوط المهنية
30	2	نموذج ماك لين للضغط المهني " تفاعل العوامل"
31	3	نموذج تور كوت للعمل التنظيمي.
49	4	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الامكانيات المادية للمؤسسة
50	6	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الراتب الشهري
51	7	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد العمل مع التلاميذ
52	8	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد التوجيه التربوي
54	9	الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي ، حيث بلغت عينة الدراسة 20 أستاذًا في التربية البدنية والرياضية، واعتمدنا على مقياس الضغوط المهنية وكذا مقياس الصحة النفسية، كما استعملنا لجمع البيانات المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار (ت) كمعامل الارتباط بيرسون للوصول الى نتائج دقيقة وتحليلها ومناقشتها ثم مقارنتها بفرضيات البحث، و توصلنا من خلال هذه الدراسة ان هناك : - وجود ضغوط مهنية فيما يخص الامكانيات المادية للمؤسسة لدى الأستاذ اثرت في انخفاض مستوى الصحة النفسية لديه. - عدم وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية وبعدي الضغوط المهنية (العمل مع التلميذ ، التوجيه التربوي) لشعور الأستاذ بالمسؤولية حيث يغلب عليه الطابع الخدماتي والانساني لتقديم خدمات للمجتمع والصرامة والجدية في العمل . - ووجود ضغوط ضعيفة عند بعد الراتب الشهري للأستاذ راجع للمستوى المعيشي المكلف وما يقابله من جهد كبير في العمل الذي يؤثر على الحالة النفسية له. - عدم تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم الثانوي .

Summary of the study in English

The study in your hands aims to know the relationship between occupational stress and mental health for professors of physical education and sports in the secondary phase, and for that we followed the descriptive analytical approach, as the study sample reached 20 teachers in physical education and sports, and we relied on the scale of occupational stress as well as the scale of mental health. We also used to collect the arithmetic mean data, the standard deviation test (T), such as the Pearson correlation coefficient, to arrive at accurate results, analyze and discuss them, and then compare them with the research hypotheses. The low level of his mental health. - There is no statistically significant difference between the dimensions of mental health and the two dimensions of occupational pressures (working with the student, educational guidance) due to the professor's sense of responsibility, as it is predominantly service and humanitarian in providing services to society and rigor and seriousness at work. The monthly salary of a professor refers to the costly standard of living and the corresponding effort in the work that affects his psychological state. Physical and athletic education under professional pressure in secondary education

.

مقدمة

مقدمة :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة ، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، كأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر كالتهديد في مجالات الحياة كافة ، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد التي تؤثر على حالته النفسية .

ولكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التي تكاد تكون معتادة ، ويترك كلاهما آثار في أفراد المجال ، وبعض هذه الضغوط يمكن أن يحتمل من حيث التكرار والشدة وفق ما تسمح به قدرات الأفراد وما لديهم من خبرات وفي أحيان أخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط في حالة الشدة العالية وكثرة التكرار ، ويبدأ الفرد يفقد القدرة على خفض تأثير الضغوط أو التخفيف من آثارها أو مواجهتها أو حتى التكيف معها . (عبد العزيز عبد المجيد محمد.2005. ص17).

كما ان التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى الى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل ان طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيدا من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي . لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حوادث العمل، وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين، وانخفاض الإنتاج.

ويعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس ، ولعل من أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامة والمختصين بصفة خاصة الى معرفة معنى الصحة النفسية ، أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة (أديب محمد الخالدي .2009. ص27) .

ومن أكثر المجالات التي يهتم بها العلماء والمختصون الصحة النفسية للأستاذ أو المدرس ، لما يحتله من مكانة هامة في النظام التعليمي حيث يؤثر على التلاميذ تأثيرا مباشرا ويعتبر علماء النفس والتربية إعداده حجر الزاوية في هذا النظام ، كما أنه العامل الأكثر أهمية في العمليات التربوية، فعليه تقع مسؤولية ترجمة المناهج والفلسفات والطرق والوسائل الى مواقف تعليمية موضوعية ،ولمدرس التربية الرياضية تأثير واضح على التلاميذ بدرجة كبيرة نظرا للعلاقة التربوية القريبة بينه وبينهم ، لذا تعتبر الصفات والسمات الشخصية والمهنية التي يجب توافرها فيه هي نفس الصفات المطلوبة لأي مدرس آخر بالإضافة الى بعض الجوانب الأخرى التي تتطلبها طبيعة النشاط الرياضي .(محسن محمد درويش حمص.2013.ص07).

ومن خلال الاعداد المهني المتكامل يمكن أن يكتسب مدرس التربية البدنية والرياضية العديد من الخصائص المهنية المرتبطة بالمهارات والمعارف الضرورية لإعداده ، وذلك من المصادر المختلفة المبنية على أسس العلوم التربوية والنفسية والعلوم الطبيعية والانسانية والعلوم التخصصية المهنية.(محسن محمد درويش حمص.2013.ص07)

وفي هذا الإطار يذكر ريس أنو في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا ، وأن حوالي (40%-50%) من المعلمين يتركون مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى ، ويكلف ذلك الدول مبالغ كبيرة لإعادة تأهيل معلمين جدد.

انطلاقا من هذا جاءت الدراسة كمحاولة لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية والضغط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1-1- إشكالية الدراسة .
- 2-1- فرضيات الدراسة .
- 3-1- أهمية الدراسة .
- 4-1- أهداف الدراسة .
- 5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة .
- 6-1- الدراسات السابقة والمشابهة .
- 7-1- مميزات الدراسة الحالية .

1-1- إشكالية الدراسة :

شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال المهني ومدى تكيف العامل لعمله ، حيث شملت بالدرجة الأولى عمال المصانع وكذا السائقين وعمال المستشفيات منهم الأطباء والممرضين ، أما في المجال الرياضي فقد شملت المدربين واللاعبين ، ولم يكن الأستاذ في غنى عن التعرض لظاهرة الضغط بالنظر للرسالة الجسيمة الملقاة على عاتقه ، نظرا لما يضطلع به من أدوار ووظائف متعددة في بناء الأمة ، فإن الاهتمام اللازم بالأستاذ قد يضمن دون شك للتعليم بلوغ أهدافه وغاياته وذلك استنادا إلى الشعار التربوي الذي يقول: " أنه لا يمكن لأي نظام تعليمي أن يرتقي أعلى من مستوى المعلمين فيه " .

حيث ذهبت بعض الدراسات إلى القول بأن العامل في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والترخيص والتعليم هم الأكثر تعرضا للضغوط النفسية عن غيرهم من المهن الأخرى.

ومن بين الدراسات نجد دراسة حمزاوي سهى ومومي دليلة بعنوان اثر التحول الصناعي على الصحة النفسية للعمال داخل المصانع " دراسة ميدانية لأحد المؤسسات الصناعية الكبرى بمدينة قسنطينة " ، التي توصلت إلى النتائج التالية :

- إن التحول الصناعي يسلب العامل مهارته مما يخلق لديه نوعا من الملل والقلق من منصب العمل الذي يشغله.

- كلما زادت درجة إصابة العامل بمرض نفسي، كلما انخفض مستوى إنتاجيته والتزامه بالعمل.

- كلما كان منصب العمل متناسبا مع إمكانيات العامل، كلما قلت إصابته بالأمراض النفسية في العمل.

وبما أن مهنة التدريس مهنة ضاغطة فإنها تشكل موضوع اهتمام نظرا لما ينجر عن هذه الضغوط من آثار سلبية تصل إلى حد الإصابة باضطراب سيكوسوماتي ، أي انعكاس الحالة النفسية على الأعضاء البدنية من جهة ومن جهة أخرى على أدائه البيداغوجي ، وعلى ضوء ذلك نطرح التساؤل العام ومفاده :

• هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ؟

وتتدرج تحت هذه الإشكالية العامة عدة تساؤلات فرعية :

- هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والإمكانيات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ؟
- هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ؟
- هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ؟
- هل توجد علاقة بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي ؟

1-2- فرضيات الدراسة :

على ضوء المعلومات المنتقاة من بعض البحوث والدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا، اقترحنا فرضية عامة ، ومنها فرضيات جزئية .

1-2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

1-2-2- الفرضيات الجزئية:

تتدرج تحت هذه الفرضية العامة عدة فرضيات جزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والإمكانات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في إيجاد الحلول المناسبة للعوائق المهنية التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتعييق سير حصة التربية البدنية والرياضية، وأمام كل هذا نحاول الوقوف على الحقائق لنجاح العملية التربوية، هاته الأخيرة التي حظيت بالاهتمام الخاص في عصرنا الحالي كونها تعتبر سبيل التطور والتقدم ، وبما أن الأستاذ جزء لا يتجزأ من هذه العملية فلا يمكننا عزله عنها كونه منشطها وموجهها ، فنقف جلياً عن أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي لا يقل دوره عن باقي الأساتذة فهو المعلم والنفساني في آن واحد فعليه أن يحسن التصرف والمعاملة .

ويمكن تحديد أهمية الدراسة فيما يلي :

- ✓ الكشف عن عامل مهم من العوامل المؤثرة في الضغوط المهنية وهو الصحة النفسية .
- ✓ الكشف عن الجوانب النفسية للفرد وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية .
- ✓ توجيه الاهتمام لدراسة الصحة النفسية بشكل خاص والتعرف على طبيعتها ومكوناتها والأدوات المعدة لقياسها .
- ✓ إعطاء نظرة حول أهم المشاكل التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تقديم بعض الحلول والاقتراحات والتي يمكن للأستاذ التربية البدنية والرياضية الاستعانة بها لضمان إنجاز أحسن للحصة.

1-4- أهداف الدراسة :

- ❖ معرفة درجة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ❖ معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والإمكانات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-5-1- تعريف الصحة :

1-1-5-1- لغة :

تعني الصحة في لسان العرب لابن منظور ، زهاب المرض ، وهي خلاف السقم ، ويرد فيه السقم بمعنى المرض أما المرض فهو السقم ونقيضه الصحة (ابن منظور كمال الدين ص 508 . 1989)

2-1-5-1- اصطلاحا :

تعرف الصحة في الاصطلاح بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم ، الناجمة عن تكيفه مع عوامل البيئة المحيطة ، وهو مفهوم فيه دلالة على اتساع أبعادها ، واعتماد تعزيزها ، والارتقاء بها على السلامة والكفاءة الجسمية والعقلية ، وارتباطها بالسياق الاجتماعي والثقافي والعلاقات م الغير .

ويتوقف مدلولها في عبارة أخرى مكافئة بين التوافق بين صحة الجسم والنفوس والمجتمع في إطار القيم . (د. احسان علي محاسنة ص 71 بدون تاريخ)

3-1-5-1- اجرائيا :

هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب أو انعدام المرض أو العجز.

2-5-1- تعريف الصحة النفسية:

يشير " فوزي جبل" في تعريفه للصحة النفسية على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي و الذي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع نفسه وبيئته ومتسماً بالاتزان الانفعالي وأن يشعر بالسعادة و الرضا ، ولديه القدرة على تحقيق ذاته ، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته ، وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته و استثمارها في أمثل صورة ممكنة . (صالح حسن الداھري . ص 2005)

كما يشير زهران (1994) الى ان الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا ، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا اجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عاديا ، بحيث يعيش في سلامة وسلام (د مصطفى حسيين باهي وآخرون . ص 18) .

1-2-5-1-1- إجرائيا :

يمكن تعريف الصحة النفسية ب: شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة والانسجام مع الذات ومع الآخرين ليكون متوافقا مع مهنته ومطالب عمله المتغيرة ومع مجتمعه وأسرته.

1-3-5-1-3- تعريف الضغوط :

1-3-5-1-1- لغة :

من ضغط ، يضغط وأضغطه : عصره / زحمة / ضيق عليه والكتاب المحدثون يعدّونه " بعلی" فيقولون (ضغط عليه) (المنجد ي اللغة والاعلام. 1996.ص451).

<http://www.NOOR.BOOK.COM>

1-3-5-1-2- اصطلاحا :

هي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية ، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية ، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين ، وهي فروق فردية بين الأفراد .

1-4-5-1-4- تعريف الضغوط المهنية :

1-4-5-1-1- اصطلاحا :

كما يمكن تعريف ضغوط العمل بأنها" مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل ، أو في حالتهم النفسية والجسمانية ، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط . (عبد القادر أحمد سالم ، 2007 .ص 9)

1-4-5-1-2- إجرائيا :

هي تلك الحالة الانفعالية التي تحدث نتيجة مصادر مهنية ونستدل عليها من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية المهنية .

1-5-5-1-5- أستاذ التربية البدنية والرياضية :

1-5-5-1-1- مفهوم الأستاذ :

هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل نتيجة بعض أو كل العناصر التالية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- هو الهادئ والمحافظ يميل إلى التخطيط، لا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي

جيد. (أمين أنور الخلوي. 2002.ص 25).

1-5-5-2- التربية البدنية والرياضية :

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

1-5-5-3- مدرس التربية البدنية والرياضية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

كما أنه يحقق أدوار مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ويتوقف ذلك على بصيرته الثاقبة ونظراته الأكاديمية والمهنية، كما أنه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف العامة للتربية في المنظومة التربوية ،ذلك أنو يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها. (أمين أنور الخولي. 1996.ص405).

1-6-1- الدراسات السابقة والمشابهة :

يعرف " جابر " الدراسات السابقة بأنها : " تلك البحوث والدراسات التي قام بإجرائها باحثون آخرون في الموضوع أو الموضوعات المشابهة ، ليتمكن الباحث فيما بعد من تمييز دراسته عن الدراسات " (جابر. الدراسات السابقة ص 25)

وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث بقصد إثرائنا للدراسة الحالية، فقد دراسة واحدة فقط تحمل متغيري الدراسة الراهنة والتي سوف نتطرق إليها لاحقا.

وعليه فقد قسمنا الدراسات السابقة حسب ما يلي:

1- دراسات متعلقة بالصحة النفسية

2- دراسات متعلقة بالضغوط المهنية

3- دراسات تناولت متغير الصحة النفسية والضغوط المهنية.

1-6-1- الدراسات الخاصة بالصحة النفسية:**1-1-6-1- الدراسة الاولى :****عنوان الدراسة :**

من اعداد الطالب عاشوري فاتح تحت عنوان : الصحة النفسية وأهميتها في الأداء الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف (2016/2017).

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير الصحة النفسية في الأداء الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

- العمل على إيجاد بعض الحلول و التوصيات التي تساعد على رفع من شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الوسط التعليمي.
- إعطاء الفرصة للطلبة المتخرجين لفتح آفاق جديدة من خلال التطرق إلى موضوع دراستنا ومحاولة إعطاء نظرة جديدة حول هذا الموضوع.
- معرفة مختلف صعوبات الصحة النفسية التي تواجه الأستاذ خلال ممارسته للعملية التعليمية.

منهج الدراسة :

تم الاعتماد على المنهج الوصفي

نتائج الدراسة :

أن الحالة الصحية مهمة في الأداء المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي، كما وجدنا أن الحالة الصحية بصفة عامة مهمة أثناء ممارسة الأستاذ لمهنته ، واستنتجنا أن الأستاذ التي يتميز بحالة صحية جيدة يكون أدائه في ميدان العمل جيد.

كما تطرقنا في بحثنا هذا إلى أن الحالة النفسية مهمة في الأداء الوظيفي للأستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث كلما كانت حالة الأستاذ النفسية جيدة كلما كان أداء الأستاذ راقى ومنظم، إذ لا بد من توفير الجو المناسب للأستاذ، ولتحقيق الغاية المنشودة وجب وضع الأستاذ في جو نفسي مريح لمساعدته في أداءه المهني و هذا ما تجلى ما خلال نتائج الدراسة.

1-6-1-2- الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة :

من اعداد الطالبتين بن الشيخ نصيرة وبالزين صافية تحت عنوان : الصحة النفسية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون دراسة ميدانية بورقلة (2014/2013).

أهداف الدراسة :

- التعريف بالصحة النفسية للعمال ومدى تأثيرها على الأداء والوظيفي.
- الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والأداء الوظيفي .
- توضيح مدى أهمية الصحة النفسية للعمال في ميدان العمل.
- إيجاد العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للعمال.
- مساعدة العمال على مواجهة الأزمات النفسية أو المشاكل النفسية المهنية التي تعترضهم في ميدان العمل

منهج الدراسة :

المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة :

- لا توجد علاقة بين الصحة النفسية و الأداء بالمحطة

- ضعف الصحة النفسية للعمال
- عدم تهيئة الظروف المادية .
- نقص البرامج المخصصة للصحة النفسية
- مستوى الأداء مرتفع بالرغم من ضعف الصحة النفسية وهذا راجع للصرامة و المسؤولية في العمل.

1-2-6-2- الدراسات الخاصة بالضغوط المهنية:

1-2-6-1- الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة :

من اعداد الطالب إلياس حربي تحت عنوان : مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة . دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية سطيف (2016/2017).

أهداف الدراسة :

- الرغبة في معرفة الضغوط المرتبطة بعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ .
- الرغبة في معرفة الضغوط التي يسببها نقص الإمكانيات المادية بالمتوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- معرفة أن نقص الراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية يسبب ضغطا مهنيا له .
- الرغبة في الكشف عن الضغوط المهنية المرتبطة بالعلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وإدارة المتوسط .
- الرغبة في كشف الضغوط المرتبطة بعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية وزملائه بالمتوسطة .

منهج الدراسة :

المنهج المتبع في الدراسة و المنهج الوصفي

نتائج الدراسة :

- وجود ضغوط مهنية في ما يخص الامكانيات المادية بالمتوسطة .
- عدم وجود ضغط في عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلميذ أثناء الحصة .
- علاقة وطيدة بين إدارة المتوسطة وأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك راجع الى طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته مع التلميذ .

1-2-6-2- الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة :

من اعداد الطلبة قطاف محمد ياسين ومطلس نبيل: بعض الضغوط المهنية وأثرها على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية ميلة)(2016/2017).

أهداف الدراسة :

- الرغبة في معرفة بعض مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .
- التعرف على أثر الضغوط المهنية على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على بعض مسببات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة أثر عبئ العمل على مستوى الأداء.
- معرفة مستوى بعض الضغوط المهني لدى الأستاذ.
- محاولة كسب وتحقيق مستوى الأداء الجيد من خلال تجنب الضغوط المهنية.

منهج الدراسة :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة :

- بالرغم من وجود ضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية إلا أنها لا تؤثر على أدائهم.
- قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تخطي العقبات مهما كانت صعوبتها.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الإدارة وأداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية وأداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

1-6-3- الدراسة التي تناولت متغير الصحة النفسية والضغوط المهنية:

عنوان الدراسة :

من اعداد عمر مصطفى محمد النعاس بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين بالشركة العامة للكهرباء بمدينة مصراته

أهداف الدراسة :

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها العاملون في الشركة العامة للكهرباء، كما هدفت إلى التعرف على علاقة تلك الضغوط النفسية.

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي

استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية من إعداد أمجد أبو نبعة (1999)

و مقياس الصحة النفسية من إعداد عبد اللطيف القريطي و عبد العزيز الشخص (1992) .

نتائج الدراسة :

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى العاملين في الشركة .
- يتعرض العاملون في الشركة إلى درجة منخفضة من الضغوط المهنية بلغت نسبتها 10.22 – 15.98 .
- مستوى إدراك العاملون لمجالات الضغوط المهنية المتمثلة في الراتب ، الحوافز التشجيعية ، النمو و التقدم المهني ، الاستعداد الوظيفي تراوحت نسبته ما بين 46.85 - 51.06.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

تتميز دراستنا التي تحت عنوان الصحة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ب:

- ❖ التعرف على درجة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
 - ❖ معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
 - ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والإمكانيات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
 - ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
 - ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
 - ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- بالإضافة إلى أنها تركز على المنهج الوصفي ، وقد استخدمنا مقياس الصحة النفسية ومقياس الضغط المهني للكشف عن العلاقة بين هاذين المتغيرين.

الفصل الثاني :

الصحة النفسية

- تمهيد .

1-2- الصحة النفسية في القرآن الكريم والسنة .

2-2- النظريات المفسرة للصحة النفسية .

3-2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية .

4-2- مظاهر الصحة النفسية .

5-2- مستويات الصحة النفسية .

6-2- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية .

7-2- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية .

8-2- مناهج الصحة النفسية .

9-2- أهمية الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .

- خلاصة .

تمهيد :

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشاكلهم حتى يستطيعوا أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع .

ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة للعمال من الناحية الاقتصادية والإنسانية على حد سواء ، نجد أن العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بالصحة النفسية والدور الكبير الذي تلعبه في زيادة أداء العامل في المنظمة ، كونها تعتبر العامل الرئيسي في زيادة إنتاجية العامل و عطاءه في المؤسسة ، فهي أساس التوافق و الكفاية ، و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل باعتباره المتغير المستقل للدراسة ، وللتعرف عليه أكثر تطرقنا إلى بعض آراء العلماء حول الصحة النفسية من المنظور الإسلامي والغربي والاتجاهات النظرية للصحة وخصائصها والعوامل المؤثرة فيها بالإضافة لأهميتها بالنسبة للفرد .

2-1- الصحة النفسية في القرآن الكريم والسنة :

2-1-1- الصحة النفسية في القرآن الكريم :

ورد في القرآن الكريم لفظ النفس بمعنى الذات البشرية للفرد أو الجماعة ، ما يقارب 275 مرة ، فتارة تكون النفس (الذات) مطمئنة ال تعالى : (يا أيها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضية مرضية) سورة الفجر (27) أي يتمتع صاحبها بتوافق نفسي وصحة نفسية بحيث يرضى الفرد عن نفسه وعن الأفراد من حوله في الوسط الذي يعيش فيه .

كما ورد أيضا عن النفس (الذات) الفاجرة ، قال تعالى : (ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها) سورة الشمس (07) كما ورد على لسان رب العزة النفس اللوامة ، (ولا أقسم بالنفس اللوامة) سورة القيامة (02) وهي النفس الحائرة القلقة غير الراضية عما يقوم بها أصحابها ، ويقول الله تعالى : (وما ابرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا من رحم ربي ان ربي غفور رحيم) سورة يوسف (53) ، أي بوجود النفس الشريرة التي تأمر صاحبها القيام بالأعمال السيئة غير السوية (د عبد الفتاح الخواجة . 2010 ص 11)

حيث نزل القرآن الكريم لهداية الناس جميعا ولدعوتهم الى العقيدة والتوحيد ولتعليم قيم وأساليب جديدة لإرشادهم الى السلوك السوي الذي فيه صلاح الإنسان وخير للمجتمع وتوجيههم الى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة تؤدي الى بلوغ الصحة النفسية والتوافق النفسي – للإنسان يقول الله تعالى في ذلك (ياأيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) يونس (57)

فمن المنظور الديني نرى أن الصحة النفسية أساسها العقيدة وسلامة النفس والجسد من الأمراض والانحرافات والأهواء وسلامة العلاقات الاجتماعية بين الفرد والجماعة . (محمود كاظم محمود التميمي 2013 . ص 65-66).

2-1-2- الصحة النفسية في السنة :

لقد جاء الاسلام بأمر بحسن الخلق أي يأمر بالصحة النفسية وينهي عن سوء الخلق أي ينهي عن وهن الصحة النفسية ومنها قول الرسول صلى الله عليه وسلم (ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق) رواه الترمذي ، (أن المؤمن ليدرك بحسن الخلق درجة الصائم القائم) رواه أبو داوود ، (خصلتان لا تجتمعان في مؤمن البخل وسوء الخلق) رواه الترمذي .

واخذ علماء المسلمين وفقهاؤهم عن الرسول مفهوم الخلق واعتبروه أساس . فقال ابن عباس (رضي الله عنه) (لكل بنيان أساس وأساس الإسلام حسن الخلق) وقال الغزالي (حسن الخلق هو الإيمان وسوء الخلق النفاق) .

حيث أن الصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر بها بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه والناس ، حيث قال الرسول (صلى الله عليه وسلم) (انما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) ، ومن علامات الصحة النفسية وفق المنظور الاسلامي :

- ❖ الخلو من التوترات الزائدة والأخطاء القيمة والاضطرابات .
- ❖ الاعتدال في تحصيل حاجات الجسم والنفس والروح .
- ❖ الرضا عن النفس أي قانع بما وهبه الله من قدرات .
- ❖ الاكتفاء بالله عن الناس وهذا يجعله آمن النفس طيب المعشر .
- ❖ الاستمتاع بعمل الصالحات .

❖ الاخلاص في العمل .

❖ الاقبال على الآخرة فلا يشعر الشخص بهم الدنيا مهما عظمت مصائبها . (محمود كاظم محمود التميمي . 2013 . ص 66-72).

2-2- النظريات المفسرة للصحة النفسية :

2-2-1- نظرية التحليل النفسي :

يرى (فرويد) أن الجهاز النفسي يهدف إلى تحقيق حالة من الاتزان ومستوى منخفض من الاستثارة، فإذا تعرض الفرد إلى مثير داخلي أو خارجي فإن حالة الاستثارة التي يشعر بها الفرد تدفعه إلى القيام بنشاط جسمي أو عقلي معين، لكي يتخلص من هذه الحالة ويعود إلى حالته الأولى قبل تعرضه للمثير، ويرى فرويد أن حالة الاستثارة وعدم الاتزان الناشئ عنها يضايق الفرد ويجعله يشعر بحالة من الضيق والتوتر، وأن نشاط الفرد من أجل تخفيض مستوى الاستثارة هي حالة سارة، فالفرد لا بد أن يكون في حالة نشاط في سبيل إطفاء مصدر استثارته إذ كلما تزداد لديه الاستثارة قابلها زيادة في معدلات عدم الاتزان فيشعر الفرد بالضيق والتوتر وعدم الرضا، وكلما انخفضت حالات الاستثارة ازدادت معدلات الاتزان فيشعر الفرد بالارتياح والاستقرار النفسي وهذا الأمر مرهون بما يبذله الفرد من نشاط لكي يحقق لنفسه أهدافه وحاجاته. ويعيد اتزانه الانفعالي أي يحقق لنفسه مستوى جيد من الصحة النفسية، فالاتزان ليس ثابتاً مطلقاً والنشاط يفسر الاتزان وعدمه.

يعتقد فرويد أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية والشخصية المتوافقة مرهونة بقوة الأنا، أن الأنا وظيبتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافيقها مع البيئة وحل الصراع بين الفرد والواقع أو بين الحاجات المتعارضة، والعمل على أحداث التوازن بين ألهو (ID) التي تتطلب الإشباع والأنا الأعلى التي تعارض الإشباع إلا في ظل الإطار الاجتماعي، فإذا فشلت الأنا (Ego) في هذه الوظائف بخاصة في أحداث التوازن بين ألهو والأنا والأنا الأعلى فإن الفرد يكون معرضاً لسوء التوافق .

يرى فرويد أن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد القادر على ضبط غرائزه ودوافعه البدائية، وعندما لا يسمح للقيم المثالية بعزله عن الواقع، وهو عند إشباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من تطلعاته المثالية فإنه لا يبالي في الإشباع، إنما لا بد أن تكون اشباعاً مترناً وأن يكون وسائل الإشباع عن الآليات الدفاعية اللاشعورية ، وتكون وسائل واقعية وهو على وعي تام بأدائها وابعاد هذا الاداء. (محمود كاظم محمود التميمي 2013 . ص 85-86).

2-2-2- النظرية النفسية الاجتماعية:

في أواخر القرن التاسع عشر بدأ علم الاجتماع وعلم الانثروبولوجيا في الظهور كعلمين مستقلين، وقد وجد الباحثون في هذين المجالين أن الأفراد لديهم القابلية على التشكل والتطبع إلى حد كبير، وأن الإنسان هو نتاج المجتمع الذي يعيش فيه وشخصية اجتماعية أكثر منه بيولوجية، وبالتدريج بدأت المبادئ الاجتماعية والحضارية الجديدة في التسرب إلى علم النفس ومدرسة التحليل النفسي، للتخفيف من تبيينها للأسس الفطرية وشرعت في إعادة صياغة نظرية التحليل النفسي وفقاً للاتجاه الجديد من العلوم الاجتماعية ومن أبرزه منظري هذا الاتجاه الجديد (يونج، الفريد ادلر، اريك فروم، كارين هورني، وسولفيان، واريكسون)، وقد ابتعد كل منهم عن التفكير الفرويدي الكلاسيكي الذي يركز بالأساس على الدوافع والغرائز الفطرية والتكوينية.

ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاضطرابات النفسية مرتبطة أساساً بظروف الفرد الاجتماعية والاقتصادية وكذلك بظروف ومحتوى عملية التنشئة الاجتماعية والفقر والتفكك الأسري وإهمال الطفل أو

رفضه والضغوطات الاجتماعية والتفاوت الحاد بين الطبقات الاجتماعية هي المسؤولة عما يعانيه الفرد من اضطرابات مما ينعكس سلبا على صحته النفسية .

أكد (ادلر) على العوامل الاجتماعية لما لها دور في حياة الفرد وان سعادة الإنسان ونجاحه مرتبطان باهتمامه الاجتماعي وهذا يعني بالسعادة الاجتماعية وليست السعادة الفردية، ويعتقد بان غياب الشعور بالانتماء إلى المجتمع عند الفرد يقوده إلى المرض النفسي، وأن هدف العلاج الفردي عنده هو الاهتمام الاجتماعي، وان أحساس الفرد بالعربة في مجتمعه هو سبب المرض النفسي ويؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية بين الناس في الحب والعمل والإنتاج وتحمل المسؤولية. (محمود كاظم محمود التميمي 2013 ص.87-88).

2-2-3- النظرية السلوكية:

المدرسة السلوكية تعد التعلم المحور الرئيس، إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات، لذا فان الصحة النفسية تمثل اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعده على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فنجاح الإنسان في توافقه مع جسمه ونفسه ومجتمعه هو المعيار الدال على أن الفرد يتمتع بصحة نفسية، ترى المدرسة السلوكية أن هناك بعض المواقف إذا صادفها الفرد تضطرب صحته النفسية وعليه إذا لم يصادف مثل هذه المواقف لن تتأثر صحته النفسية والمواقف هي:

- فشل الفرد اكتساب سلوكيات ناجحة تساعده على التوافق مع نفسه ومع بيئته .

- نجاح الفرد في اكتساب سلوكيات ضارة مرفوضة من المجتمع مهددة لتوافقه السوي.

- تعرضه لمثير ما يخلق لديه حالة من التوقع والشك والخوف من المستقبل .

- معاشية للصراع النفسي الناتج عن وضعه في موقف الاختبار.

وعليه فان الصحة النفسية للفرد سوية كانت أم غير سوية هي نتاج لعملية التعلم والتنشئة التي يتعرض لها الفرد إليها الفرد مضافا الظروف البيئية التي تحول دون أحساس الفرد بالأمن المستقبلي أو تضعه باستمرار في مواقف الاختيار ذي البدائل المحدودة جدا. (محمود كاظم محمود التميمي 2013 ص.88)

2-2-4- النظرية الإنسانية:

ترى النظرية أن الإنسان في حالة من النشاط والنمو المستمر وهو دائما يرنو إلى الأفضل، فهو يستطيع أن يحقق إنسانيته ولذلك ظهرت مصطلحات ارتبطت بالصحة النفسية مثل تحقيق الذات والعطاء والتلقائية والإبداع، وان الإنسان حر بما يناسبه من أوجه النشاط في تحقيق اتزانه الانفعالي و ضمن حدود معينة مما ساعد على ظهور مصطلحات أخرى في مجال الصحة النفسية مثل الإرادة وقوة الإرادة، وان الصحة النفسية وفقا للمدرسة الإنسانية هو تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا، وهذا لا يتأتى إلا بممارسة حريته وان يدرك مداها وحدودها ويتحمل مسؤوليتها ويكون قادرة على التعاطف مع الآخرين وكذلك على حبهم ملتزمة بقيم عليا مثل الحق والخير والجمال... وان يشبع حاجاته الفسيولوجية والنفسية إشباعا متزنا.

وبصورة عامة فان النظرية الإنسانية ترى أن التوافق يمكن تفسيره على وفق اتجاهات النمو عند الأفراد، وان التوافق السوي عملية مستمرة طول الحياة ترجع إلى ما يسمى بتحقيق الذات. (محمود كاظم محمود التميمي 2013 ص.89)

2-2-5- النظرية المعرفية:

ترى النظرية المعرفية أن التوافق يعتمد على طريقة التي يفسر فيها الأفراد الحوادث في البيئة وكيف يقيمون هذه الحوادث وان الذي لديه توافق هو الفرد الذي يفسر الخبرات المهددة بطريقة تمكنه من المحافظة على صحته النفسية من خلال استخدام المهارات المناسبة في حل المشكلات، أما الفرد الذي لا يتمتع بصحة نفسية يشعر بالعجز من الاستجابة بفعالية لمطالب البيئة (الأحداث) ويستخدم استراتيجيات غير مناسبة في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه.

يرى (بيك) أن الفرد يستجيب للخبرات بشكل محرف غير واقعي فإذا كانت استجابتنا وفقا لتعريفات لا للواقع الحقيقي إذن الانفعال سيأتي تبعا للوهم والتحريف وليس تبعا للحقيقة.

يرى (بيك) أن سبب الاكتئاب هو أسلوب الفرد في التفكير، فالفرد المكتئب هو شخص متشائم يعاني من تحيز إدراكي نحو الإبعاد السلبية في الخبرات، وان التفكير الاكتئابي هو نتاج الخلل في البيئة المعرفية وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة مثل الفشل، فقدان عزيز ... الخ

ويؤكد (بيك) في الأسلوب العلاجي على الفرد نفسه أو على المتعالج من خلال التقريرات التي يعبر فيها الفرد عن الأحداث فالفرد الذي يلصق بالحدث معنى غير واقعي تتوقع انه يعاني استجابة انفعالية غير ملائمة للحقيقة، وهكذا يجعل (بيك) من الاضطرابات وعلاجها أكثر اتصالا بخبرات الحياة اليومية للمريض وبهذه الحالة سيضمن المريض أن الاضطراب الذي يعانيه لا يعدو كونه ضرب من ضروب سوء الفهم للمواقف القابلة للتصحيح. فالإنسان ليس رهينة للتفاعلات الكيماوية أو نزاع عمياء وإنما هو كائن عرضة للتعلم الخاطيء والأفكار الخاطئة ولديه القدرة على تصحيحها (محمود كاظم محمود التميمي 2013 . ص 91).

2-3-3- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :**2-3-3-1- التوافق الشخصي والاجتماعي :**

هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، و شعوره بالأمن الشخصي ، كما يتمثل في اعتماده على نفسه ، وإحساسه بقيمته ، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير و الشعور بالانتماء ، والتحرر من ميل إلى الانفراد ، و الخلو من الأمراض العصبية ، و كذلك شعوره بذاته أو برضاه عن نفسه ، و بخلوه من علامات الانحراف النفسي. (أديب محمد الخالدي. 2009 ص99)

2-3-3-2- الإحباط:

يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و هو مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه و إشباع دوافعه، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته، أو غاياته. (أديب محمد الخالدي. 2009 ص109)

2-3-3-3- العدوان:

هو سلوك يوجه نحو الغير ، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي ، و قد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها. (أديب محمد الخالدي. 2009 ص 113)

2-3-4- القلق:

نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ، أو الغضب ، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح (أديب محمد الخالدي. 2009.ص124)

2-3-5- الصراع النفسي:

هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا و يترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح ، وكذلك القلق. وهذا ناتج عن صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه . (أديب محمد الخالدي. 2009. ص134)

2-4- مظاهر الصحة النفسية :

ان للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها ، ويتوافر العديد منها لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية بعضها ذاتية يشعر بها صاحبها وبعضها الاخر خارجية يدركها الآخرون .

وقد يكون من الافضل استعراض عدد من المظاهر السلوكية الأساسية في ما يلي : (أديب محمد الخالدي. 2009 ص 58)

2-4-1- الاتزان الانفعالي :

وهو حالة الاستقرار النفسي ، ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ، اذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة . (أديب محمد الخالدي. 2009.ص59)

2-4-2- الدافعية :

حالة نفسية تستثير نشاط الانسان وتوجيهه ، فالدافع اذن هو القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نو تحقيق أهدافه . (أديب محمد الخالدي. 2009.ص63)

2-4-3- التفوق العقلي :

تفيد معنى الامتياز في الاداء الذي يبديه الفرد في أي مجال من المجالات ، على أن تكون مرتبطة بنشاطه العقلي . (أديب محمد الخالدي. 2009.ص70)

2-4-4- الشعور بالسعادة :

يعني الشعور باعتدال المزاج ، والتعبير عن الرضا عن الحياة ، والفرد قد يصف سعادته على اساس شعوره بالبهجة والاستمتاع . (أديب محمد الخالدي. 2009. ص 77)

2-5- مستويات الصحة النفسية :**2-5-1- المستوى الراقى (العالى) :**

وهم اصحاب الانا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد مع الافراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها ، وتبلغ نسبة هؤلاء 2.5 % تقريبا (يقعون على اقصى الطرف الايجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي) .

2-5-2- المستوى فوق المتوسط :

وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي وجيد ونسبتهم 13.5 % تقريبا .

2-5-3- المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط) :

وهم في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة ، لديهم قدرة وجوانب ضعف ، يظهر أحدهما احيانا مكانه للآخر احيانا اخرى وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 6.8 % . (منى عبد الحليم 2009 . ص19)

2-5-4- المستوى أقل من المتوسط :

أدنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف، ليس لديهم القدرة على فهم ذواتهم وتحقيقها ، يقع في هذا المستوى أشكال الانحرافات النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة وتبلغ نسبة هؤلاء 13.5 % تقريبا .

2-5-5- المستوى المنخفض :

ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا وعندهم اعلی درجة من الاضطرابات والمرض النفسي ،انهم يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الاخرين ، ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة وتبلغ نسبتهم 2.5 % تقريبا . (منى عبد الحليم 2009 . ص20)

2-6-2- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية :**2-6-1- الأسرة :**

يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي ، و الأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ، و لذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا العاملين الأسوياء، و قد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة كعدم تحمل المسؤولية ، عدم احترام المواعيد عدم المحافظة على النظام ، الأنانية المفرطة و مثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين و بين نجاحهم في عملهم ، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على النظام العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملا ناجحا مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله و بالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية.(بن الشيخ نصيرة. بالزين صافية .. 2013-2014 ص14)

2-6-2- المدرسة :

العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام و الانضباط و الحرية الديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص و الجدية و حب العمل سيشب دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية ، أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى و الاضطراب و التسيب و عدم احترام العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله و سوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة ، و هذا مما يؤثر على سوى صحته النفسية (بن الشيخ نصيرة. بالزين صافية .. 2013-2014 . ص15)

2-6-3- طبيعة العمل :

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المجرمين و المنحرفين ، و هناك مهن

يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة كسائق العربة الكارو مثلا ، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قادرا غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية و هناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر و الدقة و النظام و تعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم ، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكا حميدا يساعدهم على التكيف الحسن و يدعم سلوكهم. (بن الشيخ نصيرة. بالزين صافية .. 2013-2014 ص15)

2-6-4- ظروف العمل :

لكل عمل ظروفه الخاصة به ، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء ، و منها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة ، و منها ما يؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب و الأتربة . فإذا كانت ظروف العمل صعبة و غير مناسبة للفرد و لحالته الصحية ، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل و عدم حبه له و كذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل و على صحته النفسية و العكس صحيح (بن الشيخ نصيرة. بالزين صافية .. 2013-2014 . ص15)

2-6-5- القيم المرتبطة بالعمل :

إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه و على صحتهم النفسية ، لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام و تقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل و يرضون عنه و يسلكون السلوك الذي يتناسب و مكانتهم الاجتماعية كالمهندسين و القضاة و الأطباء و رجال الأعمال و كبار الموظفين.... الخ . أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير و الاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية و صغار الموظفين ، فإن هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل و غير راضين عنه مما يؤثر تأثيرا سيئا على تكيفهم و صحتهم النفسية.

2-6-6- حاجات المتعلمين ومدى إشباعها :

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم ، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاتهم ، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلا تكون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله و سخطه على هذا العمل و تصرفاته عنه ، حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها ، هذا بجانب إحساسه بالإحباط و الفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله ، و هذه من سمات سوء الصحة النفسية ، أما العمل الذي يمكن أفراد من إشباع حاجاتهم البيولوجية و النفسية و الاجتماعية ، فإنه قطعاً سيؤدي إلى رضاهم و سعادتهم و بالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية. بن الشيخ نصيرة. بالزين صافية .. 2013-2014 ص15

2-7- خصائص الفرد المتمتع بالصحة النفسية :

تمتاز الشخصية المتوافقة بالتوافق والشعور بالسعادة مع النفس ، والشعور بالسعادة مع الآخرين ، تحقيق الذات واستغلال القدرات ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة ، التكامل النفسي ، السلوك العادي، وحسن الخلق والعيش في سلامة وسلام . (عبد الفتاح الخواجة . 2010 ص 31)

2-8-8- مناهج الصحة النفسية :**2-8-8-1- المنهج الانمائي :**

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والتوافق لدى الاسوياء ويتحقق من خلال دراسة امكانيات الافراد وتوجيهها ، ورعاية مظاهر النمو عندهم .

2-8-8-2- : المنهج الوقائي :

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والامراض النفسية ويهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى، ليقبهم من أسباب المرض النفسي بتعريفهم لها وازالتها .

2-8-8-3- المنهج العلاجي

ويتضمن علاج المشكلات والامراض النفسية حتى العودة على التوافق النفسي والصحة النفسية ، وتنحصر اهتمامات الصحة النفسية في العوامل النفسية والبيئية ، لا بالعوامل العضوية والفسولوجية التي تهتم بها علم آخر وثيق الصلة بعلم الصحة النفسية هو الطب النفسي (عبد الفتاح الخواجة . 2010 ص 31)

2-9- أهمية الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

للصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع ، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد ، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد .

هنا نعطي الأهمية أيضا لأستاذ التربية البدنية والرياضية محور دراستنا في بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو التالي :

- الاستقرار الذاتي للأستاذ .

- تكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبيا بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي اتجاه عمله .

- إيجاد الحلول المناسبة للعوائق المهنية التي تؤثر على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية .

- الكشف عن الجوانب النفسية للتلميذ (معلم نفساني).

خلاصة :

وما يمكن استخلاصه في نهاية هذا الفصل أن للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان ، فهي تساعد على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة ، وبالتالي إذا توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على أداء عمله أداء جيدا وسيثمر إنتاجا أوفر مما يساعد المؤسسة على الرقي والتطور .

وقد أعطت للباحث في الخلفية النظرية معلومات وفيرة تتماشى مع متطلبات بحثه وتخدمه بصفة تسمح له بتفسير النتائج وكذلك أن يلم الباحث بعدد كثير من المعلومات والنظريات التي يمكن من خلالها ربط الخلفية النظرية والجانب التطبيقي لموضوع بحثه

الفصل الثالث :

الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

- تمهيد .

1-3- مفهوم الضغوط .

2-3- تعريف الضغوط .

1-2-3- تعريف الضغوط المهنية .

3-3- مصادر الضغوط المهنية .

4-4- أنواع الضغوط المهنية .

5-3- النظريات المفسرة للضغوط المهنية .

6-3- أعراض الضغوط المهنية .

7-3- أعراض الضغوط الإيجابية .

8-3- استراتيجيات ادارة ضغوط العمل (العلاج) .

9-3- صورة الأستاذ في نظر الإسلام

10-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية.

11-4- الخصائص الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .

12-4- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية .

13-4- الضغوط التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية .

- خلاصة

تمهيد :

من الموضوعات التي بدأت وما زالت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين في مجال السلوك التنظيمي أو السلوك في مجال العمل هو موضوع الضغوط Stress التي يختبرها الفرد في بيئة العمل ، وتولد ضغوط العمل حالات عدم الاتزان النفسي والجسمي ، وتتولد هذه الضغوط عادة من عوامل موجودة في العمل أو البيئة المحيطة ، ومحصلة عدم الاتزان النفسي والجسمي يظهر في العديد من مظاهر الاختلال في أداء العمل الأمر الذي يدفع المنظمات الحديثة الى مواجهة مشاكل ضغوط العمل .

يعتبر الأستاذ عصب العملية التربوية إذا أحسن عمله حسنت العملية التربوية وإذا أساء ساء أدائه، فأستاذ التربية البدنية والرياضية عنصر أساسي في إقناع المحيط بقيمة مهنته التربوية وذلك بالسهر على تجسيد النوايا المسطرة لديه هذا من خلال صياغة أهداف متركزة على الاحتياطات التكوينية للتلميذ في التعليم الأساسي وتقديم أنشطة بدنية ورياضية، والتي يتم اختيارها وتدعمها بمراعاة الإمكانيات الحقيقية للتعليم .

ومن أجل التعامل مع وإدارة الضغوط يجب أن تكون على علم تام بماهية الضغوط وأشكالها ودراسة مختلف جوانب والأدوار لأستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا ما يحاول هذا الفصل الاجابة عنه.

3-1- مفهوم الضغوط :

يعد الضغط خاصية لموضوع بيئي أو الشخص تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ، إن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله في امر ما للشخص أي أن القوة التي تتوفر لدى الموضوع لتؤثر في رفاية الشخص بطريقة أو بأخرى. (د ثامر حسين علي السميران . د عبد الكريم عبد الله المساعد. 2014 . ص 51)

3-2- تعريف الضغوط:

يعرفها كل من Marten and Peteson بأنها " ادراك الفرد لعدم وجود التوازن بين ما هو مطلوب انجازه وبين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب ". (عبد العزيز عبد المجيد محمد . 2005. ص 19)

ويعرفها Mandler بأنها " الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر الشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ". (د ثامر حسين علي السميران . د عبد الكريم عبد الله المساعد. 2014 . ص 18)

3-2-1- تعريف الضغوط المهنية :

يعرفها كل من (2007) Roobins and Judge بأنها: " حالة نفسية ديناميكية تقوم على مواجهة الفرد لفرص أو عوائق أو مطالب تقود لأهداف هامة ولكن فرص تحقيقها غير مؤكدة " .

أما عبد الوهاب (2003)، فيعرف ضغوط العمل على أنها : ظروف تتسم بالشدة تواجه الإنسان فتفقدته توازنه ، وتجبره على الانحراف عن سلوكه المعتاد. (د ثامر حسين علي السميران . د عبد الكريم عبد الله المساعد. 2014 . ص 141)

3-3- مصادر الضغوط المهنية :

يتعرض الفرد في حياته إلى ضغوط تأتي من مصادر مختلفة تعمل كل منها بشكل مستقل أو تتفاعل معا في تأثيرها على الفرد.

وتشير الكثير من الدراسات والبحوث على وجود مصادر عامة للضغوط يختلف مستواها وتأثيرها من بيئة عمل إلى أخرى ، وهي تتباين أيضا في تأثيراتها على العامل بتباين سماته الشخصية وهي :

- تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل ويطلق عميه أحيانا " صراع الدور".
- مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه " غموض الدور".
- العبء الوظيفي ، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.
- عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته .
- غياب الدعم الاجتماعي للعامل وانجازاته .
- صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة -التهوية -درجة الحرارة إلى غير ذلك من الصعوبات).

وعلى الرغم من تنوع واختلاف أسباب ومصادر الضغوط التي يشعر بها المعلمون والمعلمات إلا أن الظروف المتعلقة بمهنة وبيئة التدريس بما تتضمنه من متطلبات ومهام ومسؤوليات وواجبات وأعباء مهنية ... الخ ، ترتبط بأنشطة محددة يجب أن يقوم بها كل من المعلم والمعلمة لأداء عملهما أو وظيفتهما تعتبر أحد أهم تلك الأسباب والمصادر التي تشكل عاملاً ضاغطاً عليهم . (سعد الله عيشاوي . عبد الحليم الصديقي ..2015 ص 27 28).

3-4- أنواع الضغوط المهنية :

هناك العديد من المعايير المتحكمة في تقسيم أنواع الضغوط المهنية والتي تختلف باختلاف الانتماء الأكاديمي لمؤسسيها من العلماء والباحثين، وسوف نورد في هذا العنصر أهم معايير التقسيم:

3-4-1- الضغوط المهنية وفق معيار الآثار المترتبة : وتنقسم إلى:

3-4-1-1- الضغوط المهنية الإيجابية :

تعد الضغوط المهنية ايجابية إذا أدت إلى الحث والانجاز، الثقة، الإبداع والتعاون والتماسك، موفرة الإثارة اللازمة التي تؤدي إلى الكفاح والنجاح خاصة في الحالات المتحدية. فالضغوط تعد حافزاً لمواجهة تحديات المؤسسة في العمل وتحسين الأداء وبالتالي تكون بمثابة الوسيلة الفعالة للرفع من الحيوية وأداء أفضل للعنصر البشري في المؤسسة.

3-4-1-2- الضغوط المهنية السلبية :

إن الوقوع في الضغط بشكل مستمر ومفرط، يؤدي بالتأكيد إلى آثار سلبية على العنصر البشري من خلال فقدان التوازن النفسي والعقلي وكذا الروحي، أما بالنسبة للمؤسسة أو المنظمة فإن الضغوط المهنية تؤثر عليها سلباً وتحملها تكاليف باهظة .

حيث أن الشعور بالإحباطات المتتالية والقلق المستمر يؤدي إلى انخفاض الأداء الوظيفي للموظف وكذا انخفاض مستوى الطموح الوظيفي أو التسرب المهني وهذا كله يخلق آثار مادية على المؤسسة.

3-4-2- الضغوط المهنية وفق معيار الشدة : وتنقسم إلى:

3-4-2-1- الضغوط البسيطة:

وهي التي تستمر من ثوانٍ قليلة إلى ساعات طويلة نتيجة للمضايقات الصادرة من أشخاص وأحداث قليلة الأهمية في الحياة.

و بالنسبة لموظفي المصحات العقلية تظهر في اليوم الأول لدخول المريض العقلي المصححة، في العادة يكون ثائر وعنيف.

3-4-2-2- الضغوط المتوسطة :

وتستمر من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافي أو زيارة شخص مسئول أو غير مرغوب فيه .

وبالنسبة لموظفي المستشفيات العقلية تكون الضغوط خاصة عند زيارة المسؤول الأعلى أو الزيارات التفقدية(الرقابة بصفة عامة مرفوضة وتسبب ضغط مهما كانت رتبة الزائر أو المرافق) . ليلي قرقاج. 2018. ص 48-

3-2-4-3- الضغوط الشديدة :

وهي تلك الضغوط التي تستمر لوقت طويل فقد تصل إلى أشهر أو سنوات، كالفصل من العمل، أو غياب شخص عزيز مما يؤثر سلبا على الفرد نتيجة الضغط الزائد، وبالتالي تنتج الضغوط المهنية الشديدة نتيجة عن تراكمات الأحداث السلبية والتي تتجاوز قدرة وإمكانية الفرد للتكيف معها ويُصعب تجاهلها نظرا لما تُحدثه من تهديدات على المدى الطويل .

3-4-3- الضغوط المهنية وفق معيار المصدر : وتقسم إلى:

قبل الشروع في ذكر عناصر هذا المعيار، تجدر الإشارة إلى الاختلاف الكبير بين الباحثين نظرا لتعدد المصادر، كما سوف نذكره لاحقا.

1-3-4-3- الضغوط الناتجة عن البيئة المادية :

وهي تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة ظروف مادية غير ملائمة كضعف الإضاءة والضوضاء وغيرها من الظروف الفيزيائية.

2-3-4-3- الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية :

وهي تلك الضغوط التي تظهر نتيجة التفاعل في مجال العمل، وفي العادة يكون بسبب صراع الأدوار أو القمع المسلط من طرف المسؤولين.

3-3-4-3- الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد :

والتي تعود إلى مجموعة من الخصائص الشخصية للفرد كالفروق الفردية، الاختلاف في الجنس، العرق والديانة.

4-4-3- الضغوط المهنية وفق معيار الموضوع والمحور : وتقسم إلى:

1-4-4-3- الضغوط المادية :

وتتعلق هذه الأخيرة بالمزايا والآثار المادية التي يسعى الموظف للحصول عليها، مثل: ضغط المكافآت والترقية.

2-4-4-3- الضغوط المعنوية:

وتتمثل في المناخ العاطفي والنفسي العام للفرد والتي قد تؤدي إلى خطأ التقدير وانفلات الأمور واهتزاز الثقة.

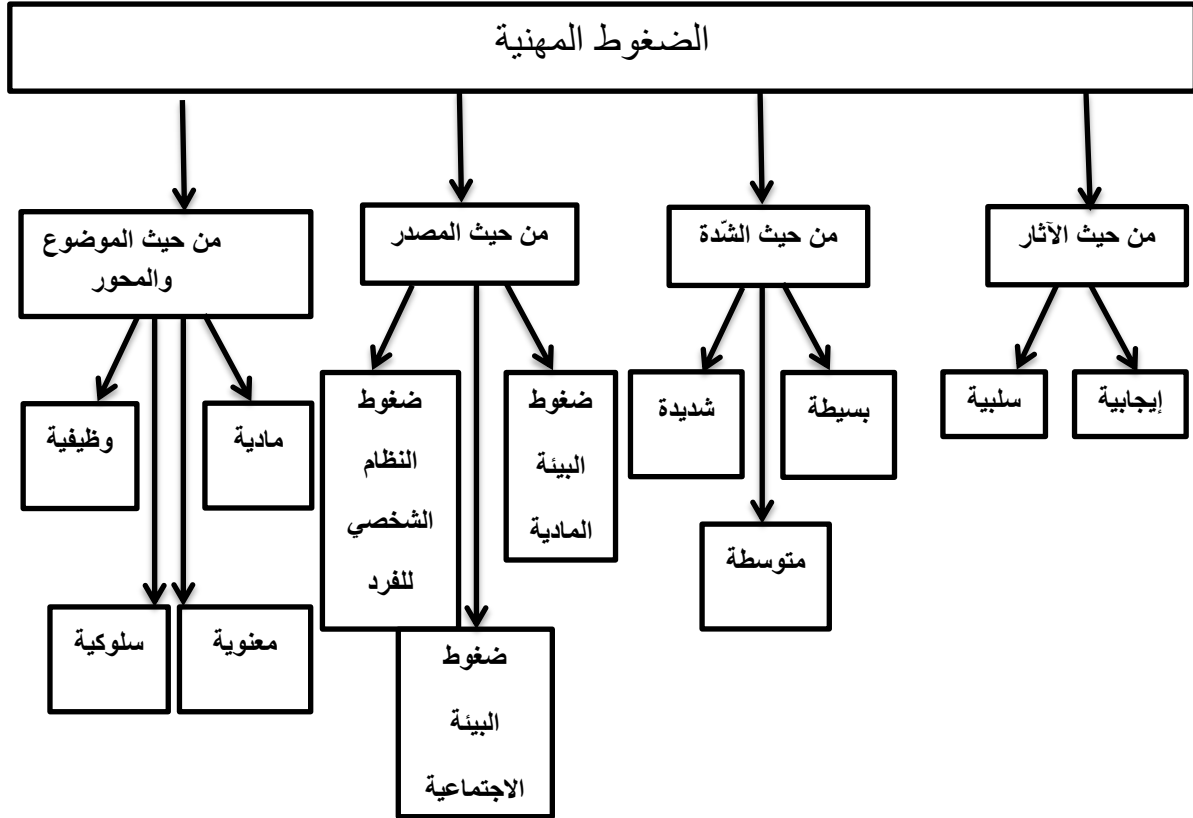
3-4-4-3- الضغوط السلوكية :

وتتعلق بالقيود التي تؤثر على سلوك العامل أو الموظف، مثل: النظم واللوائح والقوانين.

4-4-4-3- الضغوط الوظيفية:

تتصل هذه الضغوط باعتبارات الوظيفة وأعمالها بالكيان التنظيمي وموقع المؤسسة من ضغوط السلطة ومكانتها بالمقارنة مع الوظائف الأخرى. (ليلي قرقاج. 2018. ص -49)

وانطلاقاً من الأدبيات التي اعتمدها في هذا العنصر، يمكننا توضيح أنواع الضغوط المهنية وفقاً للشكل رقم (01):



شكل رقم (01) : يوضح أنواع الضغوط المهنية

(إيلي قرقاح . 2018 . ص50)

3-5- النظريات المفسرة للضغوط المهنية :

ونتناول فيها نظريتين لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي :

3-5-1- نظرية ماك لين MC.LEAN :

ولقد قدم ماك في نظريته هذه سنة 1974 يتناول ثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجراف والمحيط وبعد كل قسم من هذا التناول مبنياً على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها.

3-5-1-1- المحيط (Le Contexte) :

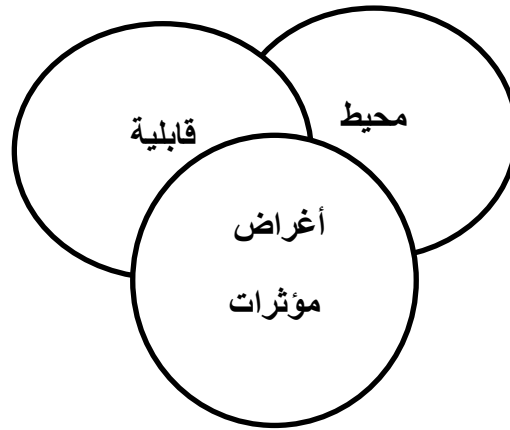
تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة الحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة التكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقت العمل ضغطاً لدى أغلبيتهم. (مبرك فارس 2020 . ص42-)

3-1-5-2- قابلية الإنجراح (Vulnerabilité):

تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

3-1-5-3- المؤثرات (Agents du Stress):

تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علائقية، نفسية، محيطية، فيزيولوجية، مهنية) المحرك المؤثر في توجيه و توليد سياق الضغط ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 02 العوامل سالفة الذكر:

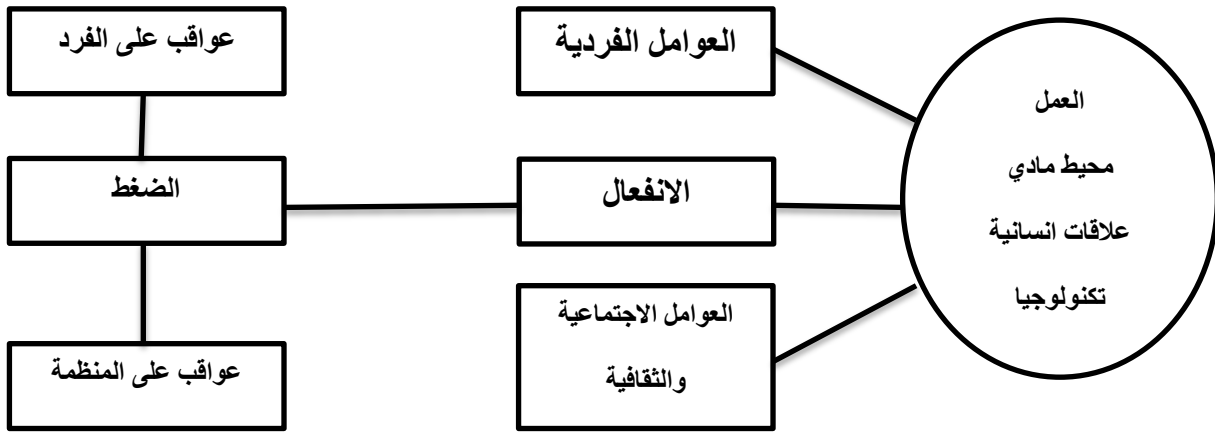


شكل رقم (02) نموذج ماك لين للضغط المهني " تفاعل العوامل "

يتضح من هذه النظرية حسب ماك لين أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سالفا والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للإنجراح، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أعراض الضغط.

3-5-2- نظرية تور كوت: (P.R Turcotte)

يدرس تور كوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نموده سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 03 : (مبرك فارس 2020. ص43-)



شكل رقم (03): نموذج تور كوت للعمل التنظيمي.

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراساتها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها . (مبرك فارس 2020. ص44).

3-6- أعراض الضغوط المهنية :

3-6-1- الأعراض العضوية :

- اضطرابات في ضربات القلب .
- ضيق في التنفس ، وورم في الحنجرة .
- جفاف الفم ، واضطرابات في المعدة ، وعسر في الهضم .
- اضطرابات في عملية الإخراج وميل زائد للإخراج ، وانتفاخ المعدة .
- الشد العضلي خاصة في الفك .
- إحكام قبضة اليد ، وتحذب الأكتاف ، والآلام في العضلات والشد العضلي .
- القلق وكثرة الحركة ، وعض الأظافر ، هز الأقدام ، وارتعاش اليد .
- التعب والارهاق والخمول ، وصعوبة في النوم ، والصداع ، والتعرض لنزلات البرد باستمرار .
- العرق بغزارة خاصة في الكفين ، والشفة العليا .

- برودة في اليدين والقدمين .

- الإفراط في الأكل ، أو فقدان الشهية ، وزيادة معدل التدخين . (د . أحمد ماهر 2008 .. ص75)

3-6-2- الأعراض النفسية :

- الشعور بالضغط ، والقلق ، والحزن ، والرغبة في البكاء .

- الشعور باليأس والاحباطن وعدم القدرة على التكيف .

- فقدان الصبر ، وسرعة الانزعاج ، والعدوانية .

- الملل ، الاحساس بالذنب ، وعدم الشعور بالأمان .

- سرعة التأثر ، والشعور بالإهمال من قبل الآخرين .

- عدم الاهتمام بالمنظر الخارجي ، واهمال الصحة ، وخفض تقدير الذات .

- التعجل والتسرع في أداء المهام ، والاختفاق في أداء المهمة التي تقوم بها .

- الصعوبة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات والنسيان .

- عدم القدرة على الابتكار ، وتأجيل الأشياء بدون سبب مقنع .

- التعرض للأخطاء والحادث بكثرة .

- عم المرونة في التعامل ، واللاعقلانية ، وضعف الكفاءة والإنتاجية . (د . أحمد ماهر 2008 .. ص 77)

3-6-3- الأعراض السلوكية :

إن الأعراض السلوكية كانعكاس لآثار الضغوط المختلفة تختلف من فرد الى آخر وفقا لشخصيته ووفقا للموقف المولد للضغط ووفقا الى مجموعة من العوامل البيئية الأخرى ، ولكن الأعراض المحتملة كرد فعل للضغوط يمكن أن تتمثل في عدد من الأعراض ومنها ما يلي :

- عدم القدرة على فعل أي شيء .

- التعامل مع الموقف بكل برودة .

- الهروب من الموقف .

- العدوانية في التعامل .

- الاستهلاك في الطعام الزائد عن الحد .

- فقدان الشهية وعدم القدرة عن الأكل .

- ارتفاع معدلات التدخين وتعاطي المخدرات والكحوليات .

- اللامبالاة . (د . أحمد ماهر 2008 .. ص78.79)

3-7- أعراض الضغوط الإيجابية :

- عندما تكون الضغوط في حجم مناسب (ايجابي) ، فإنها تؤدي إلى :
- الشعور بالسعادة والاثارة .
- الرغبة في مساعدة الآخرين ، والتعاطف معهم ، فهم من حولك بصورة سهلة .
- الهدوء ، والقدرة على التحكم في الأمور ، والثقة بالنفس .
- القدرة على الابداع ، والتأثير ، وارتفاع الكفاءة .
- صفاء الذهن ، والتفكير ، والقدرة على اتخاذ القرارات .
- الحيوية ، والجدية في العمل ، وزيادة الانتاجية . (د . أحمد ماهر 2008 . ص 85)

3-8- استراتيجيات ادارة ضغوط العمل (العلاج) :

من السطور السابقة يتضح تعدد مصادر الضغوط في تنظيمات العمل المختلفة ، وكما تشير الكتابات والدراسات حول الموضوع فإنه م الاستحالة القضاء نهائيا على الضغوط ، ولكن يمكن التحكم فيها وتقليلها الى أدنى درجة ممكنة ، وبصورة عامة يمكن الاعتماد على الخطوات التالية : أ. د . علي حمدي 2012 ص 185 .

3-8-1- العلاج بالأساليب المعرفية :

3-8-1-1- أسلوب التأمل :

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب للفرد نقص في التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة، في الضغط الدموي والهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات، حتى لا يراها الشخص تهديدا له ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عن الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث نرفع الأداء ونجعل العامل أكثر رضا في عمله، وسيتحسن أن تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها من 15 إلى 20 د في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية:

- غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة 20 دقيقة .
- بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 د يتم أداء انقباض عضلي لليد اليسرى .
- تؤدي تدريبات التأمل في الحركة .
- إعادة التركيز وملاحظة الأفكار ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل: التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه وهذا ما يعرف بالمانترا .
- استخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير .
- تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي.

3-1-8-2- أسلوب الإيحاء الذاتي :

ويعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الانتباه والاسترخاء في نفس لحظة وحالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في أربع خطوات هي التثبيت، الاسترخاء، القابلية لتأثير وتكرار الاقتراحات وللتدريب على الإيحاءات تتبع الخطوات التالية : (عبد العزيز المجيد.2005. ص 47).

- الاسترخاء العقلي بدون الاسترخاء العضلي .

- التدريب على العزل، تعليم التحكم في العمق والسرعة .

- تقديم الحجرة العقلية تعليم استخدامها .

- تعليم خفض التأثيرات ما بعد الإيحاء . (عبد العزيز المجيد.2005. ص 47).

3-8-2- العلاج بالأساليب السلوكية :

يمكن استخدام الاستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعدم كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب.

وضع أهداف إدارة الوقت وتطوير وتحسين النظام اليومي بإتباع الخطوات التالية تحديد الجوانب الحياتية التي تحتاج إلى تغيير مراجعة البروفيل الخاص بالضغوط يجب الالتزام بتغيير العادات مع تحقيق الدافعية الفعلية لتغيير السلوكيات الخاصة أصبح أكثر وعياً وإدراكاً لأسس السلوكيات من يوم لآخر وقبل بداية برنامج فردي للتغيير يجب أن يعي ويدرك كل فرد كيف تكون سلوكياته حالياً .

يجب في كل فترة مراجعته خطة الأداء لإدارة الضغوط وأن تكون واقعية وقابلة لقياس عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر ثم عام.

يجب عمل مفكرة يومية وتسجيل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم. (عبد العزيز المجيد.2005. ص 48).

3-8-3- العلاج النفسي :

يتمثل في إجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة ومن بين المساعدات النفسية الأولية إعطاء المريض إمكانية التعبير والاستماع إليه وفهم ما يقوله ثم تقديم المساعدات على المستويين الاجتماعي والعلمي وعليه يمكن تقديم بعض النصائح والتي تتمثل فيما يلي : مساعدة الشخص على فهم حالته بدون الضغط عليه ، عدم التحلي بالعدوانية اتجاه الأشخاص الذين يحسون بالتعب والقلق والانهيار العصبي الاهتمام بمشاكل العمال (المربين) والسماح لهم بالتعبير عن مشاكلهم ومشاعرهم والتحليل النفسي هو الآخر من بين الطرق المستعملة في علاج الضغط لكنه يتطلب وقتاً طويلاً ومصاريف كثيرة الأمر الذي أدى إلى التقليل منها واقتصارها على بعض الحالات فقط . (عبد العزيز المجيد.2005. ص 48).

لا تقتصر إدارة ضغوط العمل على معالجة الضغوط والتخفيف من حدتها وحسب ، بل تشمل أيضاً استئثار الضغوط في العمل وتشيطها إذا كان مستواها منخفضاً عن المعدل المرغوب فيه ، نظراً لما للضغوط من آثار ونتائج ايجابية يمكن استغلالها لتسهم في تحقيق أهداف العمل . (د ثامر حسين علي السميران . د عبد الكريم عبد الله المساعد.2014. ص 157).

3-9- 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 وأسبابه، 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 مربو 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، 3-2-1998.. ص 24)

يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد و القيادة في أكثر من موضع و مناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية، نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية " و انك لعلى خلق عظيم " (القلم الآية 24)

وقال ايضا: "ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر" (آل عمران الآية. 159) . صدق الله العظيم.

3-10- أستاذ التربية البدنية والرياضية :

3-10-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوم للإنسان باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحية بغرض اكتساب صفات بدنية ومعرفية والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية.

حيث يعرفها فيري على أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، إذ تشغل دوافع النشاطات، الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية ، التوافقية ، الانفعالية والعقلية . تيطاروي سمير. ص24.

3-10-2- مفهوم الاستاذ :

تجمع الكتابات العالمية أن المعلمين حملة مفتاح التغيير وهم باب الموصد ، فيجب أن يكون المعلم في قلب أي جهد لتطوير التربية في مجتمعاتنا .

والمعلم هو القائد والمربي والمنظم ، الموجه ، المقوم ، المكافئ ، النموذج ، ونجاحه في عمله يعتمد على كفايات عدة من أهمها :

- عمله وخبرته في المادة التي يدرسها .
- علمه وخبرته في التربية وعلم النفس .
- حسن تصرفه وتعامله مع الطلبة .

- قدرته على ادارة الصف .

3-10-3- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية :

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد رندا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (محمد سعد زغول . مصطفى السايح محمد. 2004. ص 197)

3-11-1- الخصائص الشخصية التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

3-11-1-1- الخصائص الشخصية :

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم ، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية : الهيئة الخارجية للأستاذ(النشاط . الخمول)... وعلاقته مع التلاميذ ، مع زملائه ، مع رؤسائه ، أولياء أمور التلاميذ (رابح تركي 1990 . ص 246)

ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إيجاز هذه الصفات في ما يلي :

3-11-1-1-1- الصبر والتحمل :

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

3-11-1-1-2- العطف واللين مع التلاميذ :

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له و محافظتهم على النظام .

3-11-1-1-3- الحزم والمرونة :

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه . (رابح تركي 1990 ص 246)

3-12- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية :

تعتمد التربية في جوهرها على التفاعل الإنساني فهي انتقال تأثير من شخص إلى آخر و على ذلك فإن المعلم هو قبل كل شيء المربي 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 المربي إلى قسمين هما :

3-12-1- الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

أستاذ التربية البدنية والرياضية 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 . (سعد جلال و محمد علاوي . 1976 .. ص 147)

3-12-2- الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

المربي أو الأستاذ الناجح هو 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)

3-13-1- الضغوط التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية :

يمكن تقسيم هذه العوائق الى عدة جوانب :

3-13-1- الجوانب الادارية :

- النظرة غير الشاملة والموضوعية الى التربية البدنية والرياضية من قبل المدرسة و اداراتها .
- كثرة نصاب المعلم من الحصص .
- عدم توفر البدائل عن الصالات و الملاعب المغطاة بسبب حرارة الجو .

3-13-2- الجوانب الفنية :

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

3-13-3- الجوانب المنهجية :

- عدم مناسبة بعض محتويات المنهج مع طبيعة التلاميذ وكذا الأدوات و الأجهزة .
- عدم وضوح و فهم تقويم أهداف النهج باعتباره المحصلة للدروس .
- عدم تنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية تبعا للخطة الدراسية السنوية .

3-13-4- الجوانب الخاصة بالتلميذ :

- عدم ارتداء الزي الرياضي لعدد كبير من التلاميذ .
- عزوف بعض التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي .

- شعور التلاميذ بحرارة الجو يقلل من اقبالهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية . (سعد جلال ومحمد علاوي. 1976..ص88)

خلاصة:

إن ما يظهره الضغط من آثار ونتائج على الأفراد داخل العمل ما هو الا تفاعل ومحصلة من مجموعة من العوامل منها خارجي ومنها سبب العمل نفسه ومنها يرجع الى شخصية الانسان وبالتالي من اجل علاج الضغوط الواقعة على الافراد لا يجب أن ننظر الى العمل فقط محاولين علاجه بالطرق التنظيمية والادارية ولكن يجب النظر الى حياة الفرد والتعرف على المشاكل التي تواجه الفرد في حياته . التعرف على شخصيته ومحاولة تهذيبها

يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهم في المنظومة التربوية، وذلك من خلال درس التربية البدنية الرياضية حيث أنه يساهم بنسبة كبيرة في تربية النشأ من جميع النواحي وفق لأهداف البرنامج المدرسي والذي يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة، و نظرا للطبيعة التعليمية و التربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية و التدرج التعليمي ، و طرق القياس، والتقويم، شأنه شأن أي أستاذ آخر في مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر منهم، كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي .

وهذا ما يعطي للباحث في الخلفية النظرية معلومات وفيرة تتماشى مع متطلبات بحثه وتخدمه بصفة تسمح له بتفسير النتائج وكذلك أن يلم الباحث بعدد كثير من المعلومات والنظريات التي يمكن من خلالها ربط الخلفية النظرية والجانب التطبيقي لموضوع بحثه .

الواجب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد .

1-4- الدراسة الاستطلاعية .

2-4- منهج الدراسة .

3-4- متغيرات الدراسة .

4-4- مجتمع وعينة الدراسة .

5-4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) .

6-4- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعي) .

7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية .

8-4- خطوات اجراء الدراسة الميدانية .

خلاصة .

تمهيد :

الهدف الأول للبحوث العلمية هو الكشف عن الحقائق بواسطة الدراسة النظرية و الميدانية لمختلف المواضيع و المشاكل الاجتماعية و العلمية المهمة .

يوضح الباحث خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب والمجال الميداني للدراسة حيث تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها هذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيديه وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها ، ويتضمن تحديد منهجها والمجتمع الأصلي والعينة، وتتضمن كذلك أدوات الدراسة واجراءات تطبيق المقياس، وتحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي وصياغتها صياغة دقيقة تسهل التعمق في بحثنا في مراحل لاحقة ولأنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات ولا بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة .

شملت دراستنا العديد من الخطوات تتمثل فيما يلي :

- 1- طلب التماس مساعدة في اطار العمل الميداني للتقرب من أفراد العينة داخل المؤسسات من مديرية التربية والتعليم وكذا الأستاذ المؤطر والتي أجريت دراستها يوم **2021-03-21** الى غاية **2021-04-30**.
- 2- جمع المعلومات التي تساعد في تكيف مقياس الصحة النفسية ومقياس الضغوط .
- 3- مراقبة سلوك أساتذة التربية والبدنية خلال حصص التربية البدنية والرياضية .
- 4- معاينة الامكانيات المتوفرة لدى المؤسسة .
- 5- الاحتكاك بأساتذة هذا الطور (الثانوي) .
- 6- محاولة فهم كل جوانب العمل وظروفه .

4-2- منهج الدراسة :

يعرف المنهج على انه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (محمد حسن علاوي ، 1999 ص144).

وتبعا للإشكالية المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم، الذي يعرفه أحمد بدر : "بأنه ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو كميًا .

4-3- متغيرات الدراسة :

من خلال بحثنا وجدنا:

المتغير المستقل : " الصحة النفسية".

المتغير التابع : "الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية".

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :**4-4-1- مجتمع الدراسة :**

ويقصد بمجتمع الدراسة جميع المفردات التي تريد معرفة حقائق عنها . وتمثل مجتمع بحثنا في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية المسيلة.

2-4- عينة الدراسة :

العينة جزء من الكل أو بعض من المجتمع يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن يكون ممثلاً لمجتمع البحث أحسن تمثيل بفرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي . بشير صالح الرشيدى 2000.

تم اختيار 20 أستاذ كعينة لهذا البحث موزعين على 09 ثانويات ببلديات دائرة مقرة.

5-4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

1-5-4- طريقة التطبيق :

أولاً : مقياس الضغوط المهنية لصاحبه محمد حسن علاوي 1998 للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية ويتضمن المقياس (24) عبارة موزعة على (04) عوامل هي :

عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية للمؤسسة . 6 عبارات

عوامل مرتبطة بالراتب الشهري. 6 عبارات

عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ. 6 عبارات

عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي. 6 عبارات (محمد حسن علاوي 1998 ص 495).

والجدول التالي يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة في كل عامل من عوامل الأربعة التي تتضمنها القائمة :

أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	
22-18	14-10-6-2	السبب أو العامل الأول
23-19	15-11-7-3	السبب أو العامل الثاني
21-17	13-9-5-1	السبب أو العامل الثالث
24-20	16-12-8-4	السبب أو العامل الرابع

ثانياً : مقياس الصحة النفسية لوضعه أبو هين 1992، ويتضمن المقياس (24) عبارة موزعة على(04) عوامل هي:

عوامل مرتبطة بالوسواس القهري ، 6 عبارات.

عوامل مرتبطة بالاكتئاب ، 6 عبارات.

عوامل مرتبطة بالقلق ، 6 عبارات.

عوامل مرتبطة بالعداوة ، 6 عبارات.

والجدول التالي يوضح أرقام العبارات التي تتضمنها القائمة :

أرقام العبارات	
21-17-13-9-5-1	عامل الوسواس القهري
22-18-14-10-6-2	عامل الاكتئاب
23-19-15-11-7-3	عامل القلق
24-20-16-12-8-4	عامل العداوة

4-5-2- طريقة التصحيح :

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

الدرجة 5 تصبح 1.

الدرجة 4 تصبح 2.

الدرجة 3 تبقى على حالها .

الدرجة 2 تصبح 4.

الدرجة 1 تصبح 5 . (محمد حسن علاوي . 1998 ص 495).

4-6-2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات والموضوعية) :

4-6-1- ثبات المقياس :

تم ايجاد معامل الفا تطبيق المقياس على 59 أستاذ للتربية البدنية والرياضية بالمدارس الاعدادية والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد القائمة ما بين 0.58-0.79 .

4-6-2- صدق المقياس :

تم ايجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق ثلاثة خبراء في مجال التوجيه التربوي الرياضي بوزارة التعليم وتم استبقاء العبارات التي اجمع عليها الخبراء الثلاثة . كما تم ايجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على 20 أستاذ بالثانوية بالتلازم مع قائمة القلق كحالة وكسمة لسيلبرجر واختيار النزعة للتفاؤل وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات ايجابية مقبولة على مقياس القلق كحالة وكسمة وارتباطات سلبية مقبولة على اختيار النزعة للتفاؤل . (محمد حسن علاوي . 1998 ص 494).

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية

(SPSS ,V23) : وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية كما يلي:

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: استخدمت لتحديد مستوى الضغوط المهنية ومستوى

الصحة النفسية.

معامل ارتباط بيرسون pearson استخدم في حساب صدق أدواتي القياس ، وفي الكشف عن دلالة-

العلاقة الإرتباطية بين الصحة النفسية ومستوى الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة.

8-4- خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية ،انتقل الباحث لإجراء الدراسة الأساسية ، فتم سحب عينة مكونة من (20) أستاذ للطور الثانوي لدائرة مقرة ولاية المسيلة ، تم توزيع أداة البحث على شكل استبيان على أفراد العينة ، مع اعطاء الوقت الكافي لهم للإجابة على عبارات أدوات القياس ، وبعدها تم استرجاع الاستمارات ، وتم الحصول على (20) استمارة صالحة وقابلة للتحليل الاحصائي .

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 و..... الخ. 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 المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

الفصل الخامس:

عرض و تحليل و مناقشة

النتائج

1-5- عرض وتحليل النتائج :

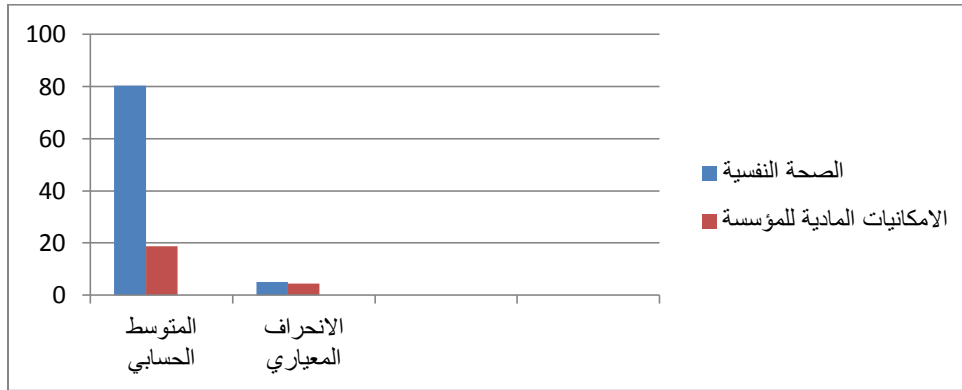
1-1-5- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والإمكانات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية ومقارنته ببعد الإمكانات المادية للمؤسسة لدى أفراد العينة ، وقد حصلنا على النتائج المبينة في الجداول التالية :

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصاء
					المقياس
دالة	2.02	14.36	5.06	80.24	الصحة النفسية
	1.49	8.01	4.46	18.8	الإمكانات المادية للمؤسسة

الجدول رقم (01) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الإمكانات المادية للمؤسسة



شكل رقم(04) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد الإمكانات المادية للمؤسسة

تحليل النتائج :

توضح لنا نتائج الجدول (01) أن المتوسط الحسابي للصحة النفسية قد بلغ 80.8 وهذا بانحراف معياري قدره 5.06 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري ،أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب : 14.36 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها دالة احصائيا.

أما المتوسط الحسابي للإمكانات المادية للمؤسسة قد بلغ 18.8 وهذا بانحراف معياري قدره 4.46 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري ،أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب8.01 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها دالة احصائيا.

وهذا يدل على وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية والإمكانات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

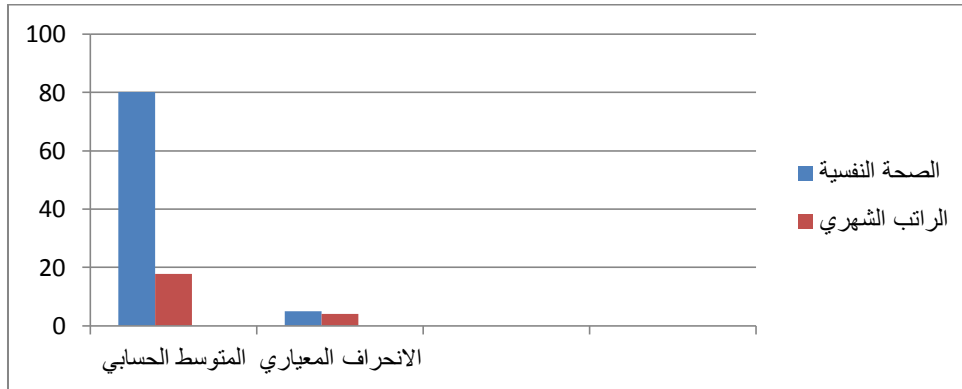
5-1-2- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية ومقارنته ببعده الراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصاء
					المقياس
غير دالة	2.02	14.36	5.06	80.24	الصحة النفسية
	1.49	1.23	3.99	17.8	الراتب الشهري

الجدول رقم (02) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعده الراتب الشهري



شكل رقم (05) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعده الراتب الشهري

تحليل النتائج :

توضح لنا نتائج الجدول (02) أن المتوسط الحسابي للصحة النفسية قد بلغ 80.8 وهذا بانحراف معياري قدره 5.06 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب : 14.36 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها دالة احصائيا.

أما المتوسط الحسابي للراتب الشهري للأستاذ قد بلغ 17.8 وهذا بانحراف معياري قدره 3.99 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب1.23 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها غير دالة احصائيا

وهذا يدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية والراتب الشهري لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

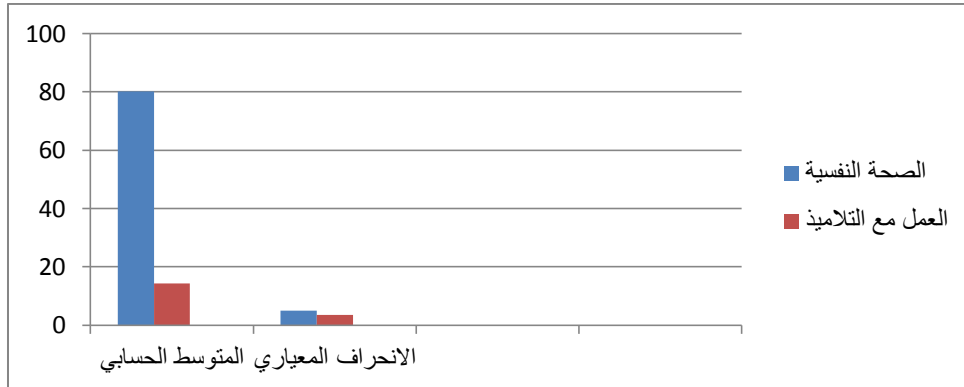
5-1-3- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي"

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية ومقارنته ببعد العمل مع التلاميذ.

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصاء
					المقياس
غير دالة	2.02	14.36	5.06	80.24	الصحة النفسية
	1.49	-2.05	3.5	14.3	العمل مع التلاميذ

الجدول رقم (03) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد العمل مع التلاميذ



شكل رقم(06) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعد العمل مع التلاميذ

تحليل النتائج :

توضح لنا نتائج الجدول (03) أن المتوسط الحسابي للصحة النفسية قد بلغ 80.8 وهذا بانحراف معياري قدره 5.06 فيوضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب : 14.36 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها دالة احصائيا.

أما المتوسط الحسابي للعمل مع التلاميذ قد بلغ 14.3 وهذا بانحراف معياري قدره 3.5 فيوضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب-2.05 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها غير دالة احصائيا

وهذا يدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

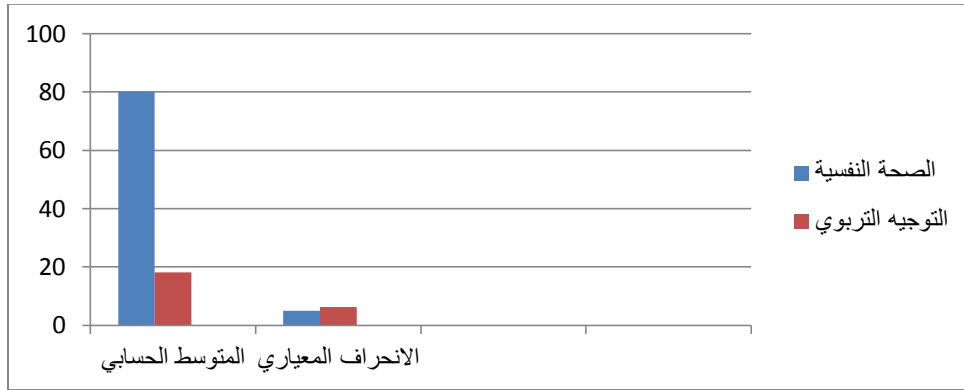
4-1-5- عرض تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية ومقارنته ببعدها التوجيه التربوي

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصاء
					المقياس
غير دالة	2.02	14.36	5.06	80.24	الصحة النفسية
	1.49	-2.77	6.32	18.2	التوجيه التربوي

الجدول رقم (04) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعدها التوجيه التربوي



شكل رقم(07) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وبعدها التوجيه التربوي

تحليل النتائج :

توضح لنا نتائج الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للصحة النفسية قد بلغ 80.8 وهذا بانحراف معياري قدره 5.06 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب : 14.36 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها دالة احصائيا.

أما المتوسط الحسابي للتوجيه التربوي قد بلغ 18.2 وهذا بانحراف معياري قدره 6.32 فيتضح لنا أن المتوسط جاء أكبر من الانحراف المعياري، أما قيمة (ت) المحسوبة المقدره ب-2.77 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 وهي درجة تثبت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية ، أي أنها غير دالة احصائيا

وهذا يدل على عدم وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية و التوجيه التربوي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

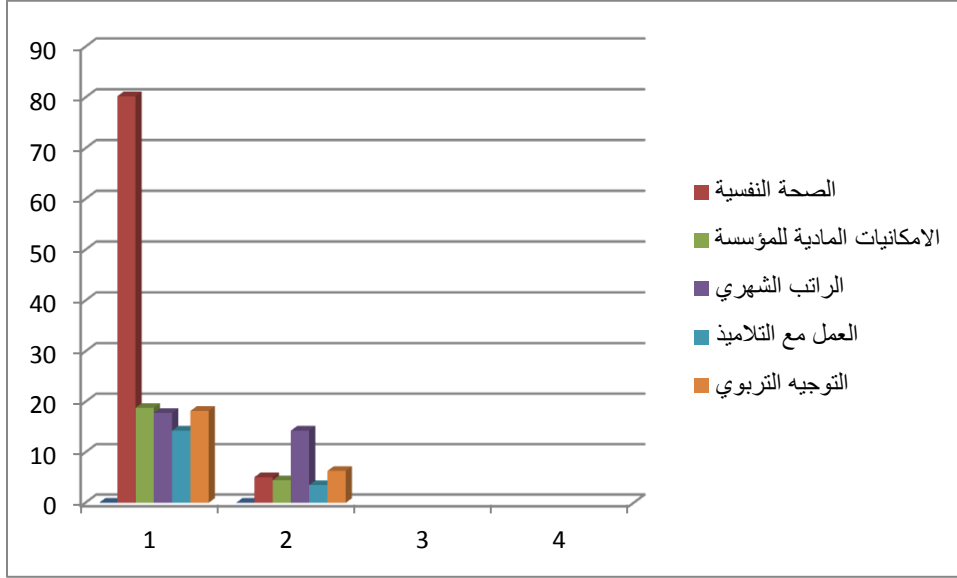
5-1-5- عرض تحليل نتائج الفرضية العامة :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي"

للتحقق من الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي لأبعاد الصحة النفسية ومقارنته بأبعاد الضغوط المهنية :

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحصاء
					المقياس
دالة	2.02	14.36	5.06	80.24	الصحة النفسية
دالة	1.49	8.01	4.46	18.8	الإمكانيات المادية للمؤسسة
غير دالة	1.49	1.23	3.99	17.8	الراتب الشهري
غير دالة	1.49	-2.05	3.5	14.3	العمل مع التلاميذ
غير دالة	1.49	-2.77	6.32	18.2	التوجيه التربوي
<p>دالة أو غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 القيمة الجدولية تساوي 1.49 في مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 20</p>					

الجدول رقم (05) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية



شكل رقم(08) الفروق الإحصائية لأبعاد الصحة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية

2-5- تحليل النتائج :

من خلال الجدول (05) يتضح لنا : قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد الصحة النفسية المقدر ب : 14.36 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 يدل على أن الفرضية دالة احصائيا أن قيمة (ت) المحسوبة لبعد المكاتبات المادية المقدر ب : 1.49 هي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب 2.02 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يدل على أن الفرضية دالة احصائيا ، أما قيمة (ت) المحسوبة لبعد الراتب الشهري المقدر ب 1.23 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يدل على وجود ضغوط ضعيفة ، أما قيمة (ت) المحسوبة لبعد العمل مع التلاميذ المقدر ب -2.05 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ، يدل على أن الفرضية غير دالة احصائيا ، أما قيمة (ت) المحسوبة لبعد التوجيه التربوي المقدر ب -2.77 هي أقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب 1.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ، يدل على أن الفرضية غير دالة احصائيا .

وهذا ما يؤثر على تحقق الفرضية العامة

3-5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

1-3-5 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والإمكانيات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

كشفت نتائج الجدول رقم (01) بأن الإمكانيات المادية للمؤسسة تسبب ضغطا لأستاذ التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.05 فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحتاج الى أدوات وسائل تعليمية وغيرها من الإمكانيات المادية كونها ضرورية لأداء المهارة وشرحها بشكل دقيق وواضح للتلاميذ. وايضا ندرت المنشآت الرياضية المناسبة كالقاعات الرياضية المغلقة التي تحمي حصة التربية البدنية الرياضية من العوامل البيئية المحيطة وحالة الارضية

هنا يمر الأستاذ بحالة ضغط مهني يؤثر ويتأثر بها من الناحية النفسية له وعلى المحيط.

5-3-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

كشفت نتائج الجدول رقم (02) بأن الضغوط المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ وجود ضغوط ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يرجع الى عدم الرضا عن الراتب الشهري الذي يتقاضونه وأنه غير مناسب مقارنة مع الأعمال التي يقومون بها

وبهذا فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الأجر الذي يتقاضاه قليل نسبيا لإشباع حاجاته الدنيوية ليعطي الشعور بالأمان النفسي والاطمئنان لمكانته الاجتماعية وينظر اليه الفرد كرمز التقدير والعرفان لمجهوداته من طرف مؤسسته.

5-3-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

كشفت نتائج الجدول رقم (03) بأن العمل مع التلميذ لا يشكل ضغطا مهنيا على الاستاذ فحب التلميذ لخصه التربية البدنية والرياضية حال دون تأثير التلميذ السلوكي السلبي على العمل ، بل يحقق ويضمن هذا العمل تنمية نفسية اجتماعية واخلاقية وحركية للتلميذ وهذا يعطي الأستاذ راحة نفسية وشعور صحي للأستاذ خاصة في أوجه النشاط التنافسي بين التلاميذ داخل وخارج المؤسسة .

5-3-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

كشفت نتائج الجدول رقم (04) بأن التوجيه التربوي أيضا لا يشكل حاجزا وضغطا مهنيا في عمل الأستاذ في المؤسسة وهذا يرجع الى العلاقة الحسنة والتفاهم المعرفي العلمي بين استاذ التربية البدنية والرياضية والمشرف التربوي (الموجه) من تقبل للانتقادات البناءة واخذ الآراء بعين الاعتبار من كلا الطرفين لذي اعطت هذه العلاقة القوية الأستاذ الراحة النفسية في العمل وعدم وجود قيود عملية تتحول دون وصول الأستاذ العمل المتقن الجاد.

5-3-5- مناقشة الفرضية العامة :

"توجد علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي".

كشفت نتائج الجدول رقم (05) وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية وبعد من ابعاد الضغوط المهنية الا وهو الامكانيات المادية للمؤسسة عند أستاذ التربية البدنية والرياضية الذين شملتهم الدراسة أي انه كلما زادت الضغوط المهنية قلت الصحة النفسية والعكس صحيح ووجود ضغوط ضعيفة عند مستوى الدلالة 0.05 عند بعد الراتب الشهري للأستاذ راجع للمستوى المعيشي المكلف وما يقابله من جهد كبير في العمل

وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين ابعاد الصحة النفسية وبعدي الضغوط المهنية (العمل مع التلميذ ،التوجيه التربوي) راجع الى العلاقة الحسنة بين الاستاذ والتلميذ ،والاستاذ والمشرف التربوي.

الفصل السادس:

الاستنتاجات

و الاقتراحات

6 - 1 - الاستنتاج العام:

- وجود ضغوط مهنية فيما يخص الامكانيات المادية للمؤسسة لدى الأستاذ اثرت في انخفاض مستوى الصحة النفسية لديه.
- عدم وجود فرق دال احصائياً بين أبعاد الصحة النفسية وبعدي الضغوط المهنية (العمل مع التلميذ ، التوجيه التربوي) لشعور الأستاذ بالمسؤولية حيث يغلب عليه الطابع الخدماتي والانساني لتقديم خدمات للمجتمع والصرامة والجدية في العمل .
- ووجود ضغوط ضعيفة عند بعد الراتب الشهري للأستاذ راجع للمستوى المعيشي المكلف وما يقابله من جهد كبير في العمل الذي يؤثر على الحالة النفسية له.
- عدم تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم الثانوي .

6- 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- تجهيز أي مؤسسة تربوية بالوسائل البيداغوجية و المنشآت القاعدية وذلك لتسهيل إجراء عملية التدريس.
- النظر في ميزانية النشاطات البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- إقلال عدد التلاميذ ووضع حل لظاهرة اكتظاظ التلاميذ على مستوى الأقسام إن أمكن.
- توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءاته.
- تحسين الوضعية الاجتماعية والمادية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله.
- على الأستاذ أن يعطي الصورة الحسنة لشخصه وفرض نفسه ومكانته، ومعرفة الدور الرئيسي والفعال الذي يلعبه.
- تكوين بعد الخدمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد ذلك التكوين الذي تلقاه في معاهد التربية البدنية والرياضية، بهدف ترسيخ المبادئ والمعارف والتقنيات الأساسية الخاصة بالمادة وتكوين ما يعرف بالأستاذ الكفو والمؤهل.

قائمة

المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

1- المصادر:

1-1- القرآن الكريم.

2-1- الحديث النبوي الشريف.

2- القواميس :

1-2- ابن منظور كمال الدين أبي الفضل (1989) معجم المقاييس. ط1 دار الفكر للطباعة والنشر بيروت .لبنان.

3- المراجع باللغة العربية :

1-3- أديب محمد الخالدي(2009) المرجع في الصحة النفسية ، ط 1 دار وائل للنشر و التوزيع عمان

2-3- أديب محمد الخالدي(2009) المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة) ، ط3 دار وائل للنشر و التوزيع ، العراق .

3-3- أحمد ماهر . (2008) سلسلة ابن مهارتك وتدريب على: كيفية التعامل مع وإدارة ضغوط العمل ط1. نشر الدار الجامعية . القاهرة .مصر.

4-3- احسان علي محاسنة . بدون تاريخ البيئة والصحة العامة . دار الشروق .

5-3- أمين أنور الخولي (1996) أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني ،النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

6-3- أمين أنور الخولي(2002) أصول التربية البدنية والرياضية ط2 دار الفكر العربي . مصر.

7-3- بشير صالح الرشدي (2000).مناهج البحث التربوي . رؤية تطبيقية مبسطة . ط1 دار الكويت الحديث . الكويت.

8-3- محمد حسن علاوي (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ط1. دار الفكر العربي ، مصر .

9-3- محمد سعد زغلول . مصطفى السايح محمد (2004). تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية .. ط2 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . الاسكندرية .مصر .

10-3- محمود كاظم محمود التميمي(2013) . الصحة النفسية – مفاهيم نظرية وأسس تطبيقية . ط1. دار الصفاء للنشر والتوزيع .عمان.

11-3- محسن محمد درويش حمص (2013) الخصائص المهنية لمعلم التربية الرياضية للمدارس الاعدادية والثانوية . ط1 . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . الاسكندرية مصر .

12-3- منى عبد الحليم . (2009) مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم – تطبيقات) ط 1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . الاسكندرية .مصر.

13-3- مصطفى حسين باهي . د هناء عبد الوهاب حسن . د حسين أحمد حشمت . الصحة النفسية في المجال الرياضي – نظريات – تطبيقات - مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة . مصر .

- 14-3- سعد جلال ومحمد علاوي، (1976) علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف .
- 15-3- عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . مصر .
- 16-3- عبد الفتاح الخواجة . (2010) مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ط1 دار البداية ناشرون وموزعون . الاردن .
- 17-3- علي حمدي (2012) سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل . دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع . القاهرة . مصر .
- 18-3- صالح حسن الداھري (2005) مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، ط1 . دار وائل للنشر . عمان .
- 19-3- رابح تركي (1990) أصول التربية والتعليم . ط1 . بيت الحكمة للنشر والتوزيع .
- 20-3- شعبان علي حسين السيسي، (2002) أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق ، ط2، المكتب الجامعي الجديد للنشر والتوزيع ، الأريطة ، مصر .
- 21-3- ثامر حسين علي السميران . د عبد الكريم عبد الله المساعيد (2014) . سيكولوجية الضغوط النفسية أساليب التعامل معها . ط1 . دار الحامد للنشر والتوزيع . عمان . الاردن .

4- المراجع بالأجنبية :

4-1- GREFTHS:PSYCHOLOGY AND MEDICINE(1981) THE BRETISH PSYCHLOGICAL SOCIETY , ENGLEND

4-2- FRASER (T. M) : , (1981) STRESS ET SATISFACTION EU TRAVILB .T.T GENEVE, SUISSE

5- الدوريات والمجلات :

1-5- (المنجد في اللغة والإعلام . 1996) <http://www.NOOR.BOOK.COM>

2-5- عبد القادر الشخي 3-2-1998 . ، جريدة الثورة تدريب طلبة الجامعة مع أصول البحث العلمي العراق .

6- الأطروحات والرسائل العلمية :

1-6- بن الشيخ نصيرة . بالزين صفية . (2013-2014) الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة و التلفزيون . دراسة ميدانية بورقلة . مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة قاصدي مرباح . ورقلة .

2-6- ليلي قرقاج . (2018) الضغوط المهنية و علاقتها بالأمن النفسي لدى العاملين في مستشفيات الأمراض العقلية (دراسة ميدانية في مدينة قسنطينة و سكيكدة) مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي . كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية . جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي –

3-6- مبرك فارس . (2020) الذكاء الانفعالي وعلاقته بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي . دراسة ميدانية بثانويات بلدية المسيلة . مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . جامعة المسيلة .

4-6- تيطاروي سمير . مصادر الضغوط المهنية التي تؤثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية وأساليب مواجهتها . دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة" . مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . جامعة محمد بوضياف - المسيلة .

5-6- عبد القادر أحمد سالم(2007) مصادر الضغوط المهنية وآثارها في الكليات التقنية في محافظات غزة، رسالة ماجستير إدارة الأعمال ، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية، غزة.

6-6- . سعد الله عيشاوي . عبد الحليم الصديقي . (2015) الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى أساتذة الطور الابتدائي . دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية مقاطعة المقارين - ولاية ورقلة . مذكرة مقدم لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص : تنظيم عمل . كلية العلوم الاجتماعية والانسانية . جامعة الشهيد حمه لخضر . الوادي.

الملاحق

المسيلة في: 2021/03/21

الرقم: 166/2021

إلى السيد (ة): هديرة... هديرة... التريبيّة
لولاية... مسيلة.

طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم عليه نخبة الخرج المقبلين على
بيل شهادة (الليسانس، الماستر) خلال الموسم الجامعي 2021/2020

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب
من: ... هديرة... مسيلة... الموجودة على مستوى تراب ولاية: ... مسيلة...
من أجل: ... تسيير... الاستبيان... والتي لها صلة بموضوع بحثهم.

الرقم	الإسم والتلقب	المستوى	الفوج
01	عماد الدين هويل	ثانية ماستر تربية	05
02			
03			
04			



جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: **الصحة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية لثانويات دائرة مقرة ولاية المسيلة).**

وذلك استكمالاً لنيل درجة الماستر في التربية الرياضية/ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

لذا نأمل تعبئة فقرتا الاستبانة المرفقة بدقة وحرص، والإجابة بكل موضوعية وأمانة، ولتكونوا كما هو الأمل بكم دائماً، حيث تعتبر عملية داعمه للبحث العلمي، الهادف إلى تطوير عملية التربية والتعليم لمادة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية.

علماً بأن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وسنتعامل بالسرية التامة.

تقبلوا مني خالص الشكر والتقدير

تحت إشراف :

أ. د. كرميش عبد المالك فريد

إعداد الطالب :

طويل عماد الدين

السنة الجامعية 2021/2020

تعليمات تطبيق المقياس :

- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول الرقم 1.
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول الرقم 2.
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول الرقم 3.
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول الرقم 4.
- اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول الرقم 5.
- لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل حكم يختلف عن الآخر وانما المهم صدق إجابتك مع نفسك
- لا تضع وقتا طويلا أمام كل عبارة لأننا نريد انطباعاتك المباشرة نحو كل عبارة

مقياس الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية

اعداد : محمد حسن علاوي 1998

1	2	3	4	5	1- التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في الحصة.
1	2	3	4	5	2- الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة .
1	2	3	4	5	3- راتبي لا يتناسب مع مسؤوليتي وواجباتي .
1	2	3	4	5	4- الزيارات المفاجئة للموجه التربوي تسبب لي القلق .
1	2	3	4	5	5- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.
1	2	3	4	5	6- الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية.
1	2	3	4	5	7- مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب .
1	2	3	4	5	8- يضايقني تركيز الموجه على الجوانب السلبية واغفال الجوانب الايجابية في عملي .
1	2	3	4	5	9- ملايس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية .
1	2	3	4	5	10- حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس .
1	2	3	4	5	11- أشعر أنني أعمل براتب غير مناسب.
1	2	3	4	5	12- توجيه الموجه لي لا يتأسس على أسس موضوعية.
1	2	3	4	5	13- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية الرياضية
1	2	3	4	5	14- أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الامكانيات الرياضية بالمدرسة .
1	2	3	4	5	15- الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد
1	2	3	4	5	16- اصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق النهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق .
1	2	3	4	5	17- أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية.

1	2	3	4	5	18- الأدوات والاجهزة الرياضية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملتي على خير وجه .
1	2	3	4	5	19- راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية .
1	2	3	4	5	20- الموجه التربوي يمنني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي .
1	2	3	4	5	21- أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية الرياضية .
1	2	3	4	5	22- الامكانيات المادية بالمدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ .
1	2	3	4	5	23- احصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لمرتي .
1	2	3	4	5	24- أسلوب التوجيه التربوي الحلي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي .

مقياس الصحة النفسية

اعداد : أبو هين 1992

1	2	3	4	5	1- الصعوبة في تذكر الأشياء .
1	2	3	4	5	2- أشعر بأني مقبوض أو ممسوك أو مكبل .
1	2	3	4	5	3- الألم في الصدر والقلب .
1	2	3	4	5	4- الخوف من الأماكن العامة والشوارع .
1	2	3	4	5	5- الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة .
1	2	3	4	5	6- نقد الذات لعمل بعض الأشياء .
1	2	3	4	5	7- أشعر بالارتجاف .
1	2	3	4	5	8- عدم المقدرة على التحكم في الغضب .
1	2	3	4	5	9- أفحص ما أقوم به عدم مرات .
1	2	3	4	5	10- الألم في أسفل الظهر .
1	2	3	4	5	11- الشعور بالخوف .
1	2	3	4	5	12- أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين .
1	2	3	4	5	13- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات .
1	2	3	4	5	14- فقدان الأهمية بالأشياء .
1	2	3	4	5	15- زيادة ضربات القلب .
1	2	3	4	5	16- الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء .
1	2	3	4	5	17- الشعور بعدم القدرة على التفكير .
1	2	3	4	5	18- فقدان الأمل في المستقبل .
1	2	3	4	5	19- أشعر بالتوتر .
1	2	3	4	5	20- كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد .
1	2	3	4	5	21- صعوبة التركيز .
1	2	3	4	5	22- النرفزة والانتعاش .
1	2	3	4	5	23- أشعر بأني غير مهم .
1	2	3	4	5	24- الصراخ ورمي الأشياء .

عنوان الدراسة :

الصحة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي. – دراسة ميدانية بثانويات دائرة مقرة –

أهداف الدراسة :

- ❖ معرفة درجة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ❖ معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والإمكانات المادية للمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والعمل مع التلاميذ لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتوجيه التربوي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

مجتمع الدراسة : يمثل مجتمع بحثنا جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات ولاية المسيلة

عينة الدراسة : تم اختيار 20 أستاذ كعينة لهذا البحث موزعين على 09 ثانويات ببلديات دائرة مقرة.

اساليب جمع البيانات: المقاييس

❖ مقياس الضغوط المهنية لصاحبه محمد حسن علاوي 1998

❖ مقياس الصحة النفسية لوضعه أبو هين 1992

نتائج الدراسة :

- ❖ وجود ضغوط مهنية فيما يخص الامكانيات المادية للمؤسسة لدى الأستاذ اثرت في انخفاض مستوى الصحة النفسية لديه.
- ❖ عدم وجود فرق دال احصائيا بين أبعاد الصحة النفسية وبعدي الضغوط المهنية (العمل مع التلميذ ، التوجيه التربوي) لشعور الأستاذ بالمسؤولية حيث يغلب عليه الطابع الخدماتي والانساني لتقديم خدمات للمجتمع والصرامة والجدية في العمل .
- ❖ ووجود ضغوط ضعيفة عند بعد الراتب الشهري للأستاذ راجع للمستوى المعيشي المكلف وما يقابله من جهد كبير في العمل الذي يؤثر على الحالة النفسية له.
- ❖ عدم تعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في مرحلة التعليم الثانوي .

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- ✚ تجهيز أي مؤسسة تربوية بالوسائل البيداغوجية و المنشآت القاعدية وذلك لتسهيل إجراء عملية التدريس.
- ✚ النظر في ميزانية النشاطات البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- ✚ إقلال عدد التلاميذ ووضع حل لظاهرة اكتظاظ التلاميذ على مستوى الأقسام إن أمكن.
- ✚ توفير ظروف الراحة النفسية للأستاذ حتى يساهم في تطوير كفاءاته.
- ✚ تحسين الوضعية الاجتماعية والمادية للأستاذ حتى يركز فقط على عمله.
- ✚ على الأستاذ أن يعطي الصورة الحسنة لشخصه وفرض نفسه ومكانته، ومعرفة الدور الرئيسي والفعال الذي يلعبه.
- ✚ تكوين بعد الخدمة لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد ذلك التكوين الذي تلقاه في معاهد التربية البدنية والرياضية، بهدف ترسيخ المبادئ والمعارف والتقنيات الأساسية الخاصة بالمادة وتكوين ما يعرف بالأستاذ الكفو والمؤهل.