



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

شعبة : تربية بدنية

تخصص : تعلم حركي

مصادر الضغوط المهنية التي تؤثر على أداء أساتذة
التربية البدنية و الرياضية وأساليب مواجهتها

"دراسة ميدانية لثانويات ولاية المسيلة"

بإشراف الأستاذ الدكتور:

من إعداد الطالب :

* تمار محمد.

* تيطراوي سمير.

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر و عرفان

قال الله تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } صدق الله العظيم. (سورة النمل: الآية 19)
نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا ، الذي كان له الفضل و العطاء الكريم ، نحمده لأنه سهل لنا
المبتغى و أعاننا على إتمام هذا العمل و سهل لنا الصعاب و هون علينا المتاعب.
نتقدم بجزيل الشكر و خالص التقدير إلى الأستاذ الكريم : " **تمار محمد** " الذي ساعدنا في إعداد
هذا العمل بتوجيهاته القيمة وإرشاداته النيرة.
ولا ننسى أساتذتنا الكرام بجامعة المسيلة وخاصة
معهد علوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونحن نكن لهم فائقا لتقدير و الاحترام
ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة.
كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل
المتواضع.
والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه.

تيطراوي سمير.

** إهداء **

ما أسرع قلبي في يدي واسعد قلبي في صدري حيث أكتب هذه الكلمات إلى
ابتسامتك الحلوة
التي تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقبك الحنون الذي يغمرنى وأنا لا أزال في
نعومة أظفري

إلى التي فارق الكرى جفونها من أجل إسعادي ... **أمي** الحنونة.
إلى الذي غرس في حب العمل وظل ينمو وينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره
وفاح عبيره ... **أبي**
العزيز.

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة
إخوتي وأخواتي
إلى أصدقائي ...
إلى الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات وقدموا لي يد العون لإنجاز هذه
المذكرة

إلى الأستاذ المشرف: تمار محمد .
إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

تيطراوي سمير



الفهرس



الفهرس

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|--------|
| 01 | كلمة شكر. | |
| 02 | إهداء. | |
| 03 | مقدمة. | |
| الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة | | |
| 04 | تمهيد. | 7 |
| 05 | 1. مفهوم الضغط وطبيعته. | 8 |
| 06 | 2.1 تعريف الضغط المهني. | 9 |
| 08 | 3.1 عوامل الضغط المهني. | 11 |
| 09 | 4.1 مصادر الضغوط المهنية. | 11 |
| | 5.1 المصادر الخارجية للضغط | 13 |
| 10 | 6.1 آثار الضغوط المهنية. | 19 |
| 11 | 6.1 خلاصة. | 22 |
| 12 | تمهيد. | 23 |
| 13 | 2. مفهوم التربية البدنية والرياضية . | 24 |
| 14 | 1.2 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية . | 25 |
| 15 | 3.2 شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية . | 25 |
| 16 | 4.2 الإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية . | 29 |
| 17 | 5.2 صفات و خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية. | 30 |
| 18 | 6.2 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية . | 31 |
| 19 | 6.2 الخلاصة . | 34 |
| 20 | تمهيد . | 35 |
| 21 | 3. مفهوم الواجهة . | 36 |
| 22 | 3.1 أساليب واستراتيجيات الواجهة . | 37 |
| 23 | 3.2 تصنيفات استراتيجيات الواجهة . | 38 |
| 24 | 3.3 نماذج الواجهة . | 42 |
| 25 | 3.4 خلاصة . | 45 |

| | | |
|---|--|----|
| 46 | 5. الدراسات السابقة و المشابهة . | 26 |
| الفصل الثاني :الإطار العام للدراسة . | | |
| 56 | 1.الكلمات الدالة في الدراسة . | 27 |
| 56 | 1.1 الضغوط المهنية . | 28 |
| 56 | 2.1 أستاذ التربية البدنية و الرياضية . | 29 |
| 56 | 3.1 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط. | 30 |
| 57 | 2. إشكالية الدراسة . | 31 |
| 57 | 3.التساؤل العام. | 32 |
| 58 | 1.3 التساؤلات الثانوية . | 33 |
| 58 | 4. أهداف الدراسة . | 34 |
| 58 | 5. أهمية الدراسة . | 35 |
| 59 | 6. فرضيات البحث . | 36 |
| 59 | 1.6 الفرضية العامة . | 37 |
| 59 | 2.6 الفرضيات الجزئية . | 38 |
| الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية | | |
| 61 | 1. الدراسة الاستطلاعية. | 39 |
| 62 | 2. المنهج المتبع في الدراسة. | 40 |
| 62 | 3. مجتمع وعينة الدراسة. | 41 |
| 62 | 4. أدوات جمع البيانات و المعلومات. | 42 |
| 63 | 5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة. | 43 |
| 70 | 6. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة . | 44 |
| الفصل الرابع: عرض و مناقشة و تحليل النتائج | | |
| 72 | 1. عرض و تحليل نتائج استمارة الاستبيان الدراسة الميداني. | 45 |
| 81 | 2. مناقشة النتائج على ضوء محاور الدراسة . | 46 |
| الفصل الخامس : الاقتراحات والاستنتاجات | | |
| 87 | 1 استنتاج عام . | 47 |
| 88 | 2 التوصيات والاقتراحات . | 48 |
| 89 | 3 الخاتمة. | 49 |
| | 4. المراجع المعتمدة. | 50 |

| | |
|----|------------------|
| 51 | 5. الملاحق. |
| 52 | 6. ملخص الدراسة. |

قائمة الجداول

| | |
|----|---|
| 53 | الجدول رقم (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول. |
| 54 | الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني. |
| 55 | الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث . |
| 56 | جدول رقم (04): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة. |
| 57 | جدول رقم (05) : يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لمحاو ر أداة الدراسة . |
| 58 | جدول رقم : (06) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة. |
| 59 | جدول رقم : (07) يبين قيمة الإحصائية للاختبار التوزيع الطبيعي(Kolmogorov-Smirnov). |
| 60 | جدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الأول. |
| 61 | جدول رقم (09): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الثاني. |
| 62 | جدول رقم (10): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الثالث. |
| 63 | جدول رقم (11) : بين مستوى الضغوط المهنية |
| 64 | الجدول رقم (12): يوضح الفروق بين فئتي الخبرة في مستوى الضغوط المهنية |
| 65 | جدول رقم (13): بين استراتيجيات المواجهة أكثر استخدام عند الأساتذة ت ب ر |

قائمة الأشكال و التمثيل البياني

| | |
|----|---|
| 66 | التصنيف الضغوط المهنية Cary Coo Ro Bayne كوري كوير. |
| 67 | الشكل رقم(02) : نموذج Susum Cart Huviryrght لتصنيف مصادر ضغوط العمل. |
| 68 | الشكل رقم (01): يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة. |
| 69 | الشكل رقم (02) يوضح مستوى تعرض أساتذة التربية البدنية للضغوط المهنية. |

| | | |
|----|--|----|
| 81 | الشكل رقم (03) يوضح مستوى أداء أساتذة التربية البدنية وهم تحت للضغوط المهنية. | 70 |
| 85 | الشكل رقم (04) يوضح مستوى مواجهة أساتذة التربية البدنية للضغوط المهنية. | 71 |
| 78 | الشكل رقم : (05) يمثل الفروق بين فئتي الخبرة في مستوى الضغوط المهنية لدى الأساتذة. | 72 |
| 80 | الشكل رقم : (06) يمثل بين استراتيجيات المواجهة أكثر استخدام عند الأساتذة ت . ب . ر | 73 |

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى ويعد العامل المشترك ف ي جميع أنواع الضغوط مثل الضغوط الاجتماعية، ضغط العمل (المهنية) الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

وتشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس لكونها أصبحت عاملا يفرض نفسه في حل الإشكاليات النفسية وحتى الجسمية لدرجة أصبح يسمى عصرنا بعصر الضغوطات كما سمي الضغط النفسي بالقاتل الصامت.

وتشكل الضغوط المهنية جزء من هذه الضغوطات التي يتعرض لها الإنسان في حياته وقد حدد البعض مصادر الضغوط في عاملين أساسيين هما متطلبات العمل، والعوامل الشخصية الخاصة بالفرد نفسه، كما أشارت عدة دراسات الى أن الضغوط النفسية في محيط العمل بوجه عام تظهر من خلال إحساس العاملين بالاحتراف النفسي وتصنف مهنة التدريس ضمن المهن الضاغطة، فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن المدرسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور وكثرة المطالب المتعارضة و استمرارية التعرض للعواقب الضاغطة

وفي مقال يرى LUC BRNET أن التعليم يعتبر مهنة ضاغطة بسبب المستوى العالي من التفاعل الاجتماعي كذلك عدم وجود جو مريح دائما للمدرس .

حيث يرى البعض من قادة التربية ان المدرس هو العامل المهم في العملية التربوية وأن المناهج و التنظيم المدرسي والأجهزة مع أهميتها تتضاءل أمام هيئة التدريس

ويذهب مصطفى زيدان في دور الأستاذ الى أبعد من ذلك حيث يقول ان الوجه الذي تظهر به الدولة خيرا أو شرا تقدا أو انحطاط هو وضع المدرس بما أثر به على تلاميذه حين كان يقوم بتدريسهم ويؤكد ذلك تغزي أحمد إذ يقول: " ان أغلب الدراسات تنظر للتلميذ نظرة غائية (أي ان التلميذ يشكل الغاية من العملية التربوية) والى المعلم نظرة وسيلة (أي وجد المعلم من المدرسة ليحقق هذه الغاية التربوية) ان هذه النظرة تحمل في طياتها التصور الذي يجب ان يكون عليه الاستاذ وهو آلة المؤسسة ويساهم في تحريكها برصيده المعرفي فقط ويضيف قائلا: "ينبغي ان ينظر الباحثون الى المعلم نظرة غائية بالتركيز على مصادر الإجهاد والتوتر في مهنته وعلى البعد الاجتماعي والعلائقي والتفاعلي داخل المدرسة إذ لولا هذا البعد لغدا التعليم عملا آليا يفتقر الى الحياة

أما واقع المدرسة الجزائرية يعكس وبشكل جلي المشاكل التي تعاني منها هيئة التدريس فإلاضطرابات المستمرة للأساتذة الإكتضاض في الصفوف ,والتعامل القاسي مع الإدارة والأولياء ,والتغيير في البرامج المستمر و ما تطلعتنا عليه وسائل الإعلام الحديثة في التكنولوجيا من عنف ممارس على الأساتذة كلها مؤشرات دالة على الوضعية الصعبة

(تغزي أمحمد المدرسة والبحث التربوي في العلم العربي .مجلة الرواسي -
العدد الأول . دار الشهاب للطباعة -باتنة 1991-الجزائر)

التي يعاني منها الاستاذ بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة

ومن هنا يأتي موضوع بحثنا وهذا من خلاله نسعى إلى كـمعرفة مصادر الضغوط المهنية والأداء البداعوجي

ينقسم البحث الى باين رئيسيين يمثلان الدراسة على المستوى النظري والتطبيقي ويسبقهما الجانب التمهيدي والمتمثل في إشكالية البحث وفرضيات الدراسة و أهدافها تم تحديد بعض المفاهيم الأساسية.



الفصل الأول

الخطية النظرية

و

الدراسات السابقة

تمهيد:

تكون الحياة سهلة عندما نشبع حياتنا بشكل تلقائي ولكن ذلك لا يأتي دوما بسبب بعض العقبات والبيئة التي تحول دون ذلك وعليه فإن العقبات توجب علينا متطلبات يجب التعامل معها وهذا يؤدي إلى حالة الضغط، هذه الحالة التي يشعر بها الأستاذ عند مواجهته لمواقف غامضة مخيفة محزنة صعبة مثيرة ومحرجة تتطلب منه التكيف لإعادة التوازن الجسمي والعقلي وهذا يكون نتيجة التعرض لعدة مصادر متعلقة بصحة الفرد ونفسيته وأخرى مرتبطة بالمهنة ومنه على الأستاذ أن يتأقلم مع هذه المواقف وأن يلجأ لمواقف علاجية للتخفيف من حدة الضغط وستتطرق في هذا الفصل إلى الضغوط المهنية ومصادرها.

1_ الضغط المهني:

1-1 - مفهوم الضغط وطبيعته:

الضغط كلمة أصلها لاتيني وهي **Stringer** وتعني: ضم، وشد، وربط، استعملت بصفة متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف: الألم والصعوبات، والشدة، والخسارة والمضايقات أو المصائب والنكبات أي كل ما يعبر على نتاج حياة صعبة، وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني: القوة، والتوتر أو الجهد. المكثف .

وبدأت في العشرينات من القرن أولى البحوث حول الضغط النفسي على يد العالم الفيزيولوجي والتر كانون **CANNONE 1926** حيث قادته دراسته إلى الحكم بأن الضغوط عندما تكون مستديمة أو طويلة الأجل تترك آثارا قاسية على الشخص، فتؤدي في النهاية إلى اضطراب النظام البيولوجي لديه.

(عبد الرحمن ، 1998 : 43)

وفي عام 1936 قدم هانز سيلبي **Selye H** الأب الروحي للضغوط مجموعة من الأبحاث قادته إلى وضع نظريته الشهيرة والتي فتحت أفقا جديدة وميدانا جديدا وحصبا للمهتمين بالضغوط النفسية عامة والمهنية خاصة. وعلى الرغم من أن كلمة الضغط أصبحت مألوفة واعتيادية للإنسان المتخصص والعادي وباتت جزءا من مصطلحات هذا العصر إلا أن معناها ما يزال ملتبسا عند كثير من الكتاب والباحثين حيث لم يتفقوا على تعريف محدد وواضح يمكنه أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية ويعود ذلك إلى أسباب منها :

- أ - الغموض الشديد: الذي يكتنف مصطلح الضغط وارتباطه بمفردات عديدة، كالتوتر والإجهاد والاحتراق النفسي والقلق، وهي مفردات وثيقة الصلة ببعضها البعض وترتبط مع الضغط بشكل أو بآخر.
- ب - كما يعود سبب الغموض إلى طبيعة التخصص التي ينطلق منها الباحثون في دراسة وتحليل الضغوط النفسية وقد تكون ضد المجالات طبية أو سيكولوجية أو إدارية أو سوسولوجية.
- ج- وقد تعد الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها علاقة دياكتيكية دائرية.

وأما الغموض وكذا الحيرة في إيجاد تعريف واضح وجامع لمفهوم الضغوط، كان لزاما علينا تقديم تعريف يمكننا الاسترشاد به في دراستنا وتحليلنا لهذا الموضوع وللوصول إلى هذا الهدف، يجدر بأن نستعرض بعض الأدبيات المتعلقة بدراسة الضغوط حيث برزت ثلاث اتجاهات أساسية تتمثل فيما يلي:

1 - الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاتها والتر كانون 1926 الذي فسّر الضغط سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية.

(ظاهر، 1998: 16)

2 -الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط على أنها استجابة للتهديد ويتناول أصحابه الضغط باعتباره استجابة الفرد للمثيرات لمسببات الضغط ومن رواده: هانز سلي الذي طور أعمال كانون، وتركز بحثه حول تهديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود أفعال الجسم اتجاه الضغوط، فقد لاحظ سيلي أن المرضى الذين يعانون أمراضا متعددة يظهرون الكثير من الاستجابات النفسية و الفيزيولوجية المتماثلة.

(عبد الرحمن ، 1994 : 03)

3 - الاتجاه التفاعلي ومن أصحابه:

مالك جراث J . Mc GRATH 1976 الذي يرى أن الضغط النفسي يحدث بسبب عدم توازن أساسي بين متطلبات البيئة أو وضعية ما وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات ظل الظروف أين النتائج المتوقعة للفشل تكون مهمة.

(strees and behaviour, 1976 ; 1351)

1_2_ تعريف الضغط المهني:

تعريف ليفاستور: إنه استجابة للعوامل الفيزيولوجية والنفسية من محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد

تعريف بيهر ونيومان : إنه حالة تنشئ عن التفاعل بين الناس وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم تدفعهم إلى الانحراف عن أداءهم الطبيعي.

تعريف كوكس 1986: تجربة ناتجة عن اختلال التوازن في الطلب (الداخلي والخارجي) والقدرة على مواجهة هذا الطلب عندما تكون المقاومة هامة.

يتضح مما سبق من خلال تعريف ليفاستور أنه استعمل التناول الذي يستند إلى الاستجابة، إذ يعتبر الضغط المهني مؤشرا في حد ذاته لحيوية الفرد في البحث عن التوازن الجسمي والنفسي، هذا المعنى يعتبر الضغط عنصرا ايجابيا، غير أن الفرد الذي ينمو في ميدان العمل غير الملائم لتطوره الشخصي يشعر بالعجز وبعدم القدرة على التكيف مع الظروف الحالية والتي يطلق عليها اسم الضيق.

بينما استعمل كل من بيهر ونيومان و كوكس التناول الذي يستند على التفاعل بين المثيرات والاستجابة، فالضغط المهني حسب هذين التعريفين ينشأ نتيجة التفاعل بين مسببات الضغط وخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد، فهو إذن نتيجة للعلاقة بين الفرد ومحيطه مع التأكيد على طبيعة الفرد لهذه التجربة، لذلك تصبح المكونات الثلاثة للضغط هي: مسببات الضغط، خصائص الضغط والتفاعل بين كل منهما.

ماذا يعني الضغط في مجال العمل:

إذا حاولنا الإجابة على التساؤل الاعتماد على وجهة نظر العاملين بمختلف مؤسسات الدولة الذين التقي بهم من وقت إلى آخر خلال الدورات التدريبية الإجابات التقليدية على لسان هؤلاء تتضمن ما يلي على سبيل المثال:

- عدم التأكد مما هو مطلوب أثناء الدوام.
- عدم كفاية الوقت للمتطلبات الوظيفية - زيادة الحمل.
- عدم كفاية المردود المالي لاحتياجات الحياة.
- مواجهة الكثافة المرورية من وإلى العمل كل يوم.
- اتخاذ قرارات تتعلق بالآخرين (المدراء ومسؤولي الأقسام الإدارية، محاولة التوازن بين متطلبات العمل والمسؤوليات الأسرية (بصورة خاصة الموظفات)
- عدم الحصول على الترقية في معظم الحالات لا تعمد على الكفاءة.
- مدى واقعية أهداف المهنة.
- القلق من أن تصبح المهارات الوظيفية غير مطلوبة في ضوء التقني والمعرفي (الفنيون والعاملون على الأجهزة).
- التفرقة في المعاملة من جانب المسؤول
- الضوضاء في مكان العمل
- العمل المتواصل دون أخذ راحة.
- خلو مكان العمل من التهوية المناسبة.
- عدم مشاركتي في القرارات التي تخص عملي.
- غياب العدالة في التقويم الدوري.

1-3- عوامل الضغط المهني:

للضغط المهني مصادر متعددة منها ما يعود للشخص ذاته كمنط شخصية ومنها ما يرتبط بمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته داخل أسرته أو مع زملائه في المهنة وتعرض فيما يلي إلى هذه العوامل.

1-3-1- العوامل الذاتية:

إذا كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل الناس فإن هناك فروقا فردية في سرعة وحدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية، الجسمية، الاجتماعية والمهنية وتكمن الفروق الفردية في نمط شخصية المتأثر بالتنشئة الاجتماعية وهي الأسرة، إذ أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين بعض أنماط الشخصية كالنمطين، أ و ب من الشخصية والنمط الداخلي والخارجي حسب نظرية التحكم الفعلي سبيل المثال أشار "فريمان" "وروز" في وصف صاحب النمطين أ و ب إلى أن النمط أ أكثر تعرضا بالأمراض القلبية بثلاث أضعاف من النمط ب وهذا لما يتميز به من خصائص تميزه عن النمط ب كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط ب فهو إذا تعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة في الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم ومن جهة أخرى هو أميل إلى الانسحاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على المواجهة والتكيف معها. (الرشدي، 1999 : 75)

1-3-2- عدم الرضا الوظيفي:

فالمعلم الغير راضي عن الجو الذي يعمل فيه قد يؤدي به إلى التخلي الغير مباشر عن مسؤولياته وإلى التعب والتأخر فالرضا عبارة عن حالة وجدانية سارة أو ممتعة يشعر بها الفرد حيث يشبع حاجة من الحاجات الأساسية أو تحقيق نجاح في عملية أو في أداء ما أو يحقق شيئا مرغوب فيه، فالرضا ينجم عن تقييم الفرد لما يحقق من مكافأة مادية أو معنوية مقارنة بما يتوقعه من جراء ما يقوم به من عمل فالشخص الذي على مكافئة مادية تعادل أو تفوق توقعاته يشعر بالرضا (عيطور، 2004 : 103)

1-4- المصادر الخارجية للضغط :

يتعرض الفرد في حياته العامة إلى الكثير من الأحداث منها ما هو سار ومنها ما هو محزن بسبب حالات من التوتر والضغط لدى الفرد وتؤثر على صحته ولقد وجد "راش" و "هو لمس" في بحثهما ثلاثة وأربعون حادثة من الأحداث الحياتية، وقاما بترتيبها حسب درجة الضغط والتوتر الذي تسبب وقد وجد على سبيل المثال أن موت الزوج هو من أكثر الأحداث المسببة للضغط وأعطاهما تقدير 100 نقطة ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات نسبية. وهذه النتائج توصلنا إليها من خلال تطبيق ركائز ويشتمل على مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر فيها على الحياة

الخاصة للفرد.

(السيد، 2001:85)

وكذلك تعتبر العلاقات السرية سواء منها الزوج والزوجة أو العلاقة بين الأبناء والآباء من العوامل التي قد تؤدي إلى اضطراب المعلم الذي يشعر بالاستقرار العائلي يتعرض دون شكل إلى الكثير من الأزمات النفسية التي تنعكس على عمله وعلاقته بزملائه.

1-4-2 العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل:

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

ولكن في بيئة العمل المدرسي، لازل لم يلق مصدر ظروف العمل وطبيعة الاهتمام نفسه الذي لاحظناه في بيئات العمل الأخرى وخاصة الصناعية منها، وهذا لاختلاف وزئهما، وقوة تأثيرهما خاصة من جانب المردودية، إذ يعتقد أن ظروف العمل وطبيعته لا تؤثر على المردودية المدرسية إلا بنسبة قليلة جدا مقارنة مع بيئات العمل الأخرى محاولين إبعاد العامل الاقتصادي من العملية التربوية.

وعن تاريخ الاهتمام بظروف العمل وطبيعته يمكننا القول إنها درست كعوامل للتعب وليس للضغط من قبل أطباء العمل ولمهندسين البشريين منذ أكثر من قرن بقليل

(بنجمان، 1997:11)

ويعتبر سلي منة أوائل الباحثين الذين وجهوا انتباههم إلى مصادر الضغوط المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار على أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغوط للأفراد مثل الضوء واختلاف درجات الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل.

إن الضغوط لا تحدث دائما نتيجة الاستشارة الزائدة فقط، إذ من الممكن ان تحدث الضغوط نتيجة المطالب أو عدم كفاءتها.

5.1_ مصادر الضغوط المهنية:

تشير الكثير من الدراسات إلى وجود مصادر متنوعة للضغط داخل العمل، وقد تناولت تلك الدراسات بيئة العمل الداخلية والخارجية والفرد نفسه باعتبارهما من المسببات الرئيسة للضغط.

1.5.1 _ غموض الدور:

ويعني هذا أن العامل يواجه عدة صعوبات عندما يكتنف عمله غموض في دور، إذ لا يتسنى له أداء عملية على الوجه الأمثل مما يخلق له حالة من التوتر، والشعور بالضغط النفسي .

(ماهر، 1998:32)

ويقصد بغموض الدور الافتقار إلى المعلومات عن الصلاحيات والواجبات والمسؤوليات وعدم وضوحها واختلاطها عند ممارسة بصلاحيات وواجبات أخرى. فمثلا قد يقوم بعدة أعمال تنفيذية بينما يقتصر دوره في الإشراف العام.

ويزداد الغموض عندما لا تتوفر لدى الفرد معلومات كافية عن الدور المناط به وما هي حدود سلطاته ومسؤولياته.

وعندما تكون المنظمات كثيرة ومعقدة فيحدث غموض الدور بدرجات أكبر من غيرها ويحدث هذا الغموض عندما:

- تحدث تغيرات تكنولوجية.
- عندما يغير أحد الأفراد عمله
- وجود نقص في المعلومات الواردة من الإدارة العليا.
- عندما يخفي بعض المرؤوسين معلومات عن المشرف كوسيلة للسيطرة على الأحداث.

2.5.1 _ صراع الأدوار:

من المبادئ الأساسية في الإدارة(مبدأ وحدة الأمر)الذي يقتضي بأن يتلقى الفرد الأوامر من جهة واحدة من أجل التخلص من الإرباك والتعارض المحتمل.

فطلبات وتوقعات الرؤساء المختلفين لمرؤوس واحد قد تكون متعارضة ولو أضفنا إلى هذا رغبة الرؤوس التقيد بمعايير الجماعة ورغبته في تحقيق طموحاته الشخصية، فإن الأمر يزيد تعقيدا ويلقي هذا مزيدا من الضغط النفسي على الأفراد.

3.5.1_ مشاكل الخضوع للسلطة:

تتميز المنظمات بوجود هيكل متدرج من السلطة الرسمية، فكل رئيس يمارس نفوذه وسلطته على مرؤوسيه. ويختلف المرؤوسين في قبولهم لنفوذ وسلطة الرؤساء. وعادة ما يطلب من المرؤوسين الامتثال لسلطة الرؤساء. وهذا ما يؤدي إلى الشعور بالتوتر لدى البعض.

4.5.1_ صعوبة العمل:

تسبب صعوبة العمل شعور الفرد بعدم الاتزان، وترجع صعوبته إما لعدم معرفة الفرد لجوانبه، أو لعدم فهمه لهذه الجوانب. ويلعب المشرف ونظام الإدارة دوراً هاماً في هذا المجال فعدم وجود بطاقات وصف العمل يعظم من شعور الفرد بصعوبة العمل وقد ترجع صعوبة العمل أحياناً إلى أن كمية العمل أكبر من نطاق الوقت الخاص بالأداء، أو أكبر من القدرات المتاحة ويترتب عن هذا شعور الفرد بالإحراج والاضطراب وعدم الرضا الوظيفي

6.5.1_ اختلاف العلاقات داخل العمل:

يتطلب أداء العمل ضرورة إقامة العديد من العلاقات الشخصية، إلا أن أطراف هذه العلاقات قد يسيئوا استغلالها، مما يؤدي بالأمر إلى تميز هذه العلاقات بالعدوانية أو الصراعات أو وجود مناورات سياسية ترهق أحد أطراف العلاقة. كما تؤدي بعض العلاقات إلى إساءة إلى الحرية الشخصية أو عدم الحفاظ على المعلومات الشخصية.

(ماهر، 1998: 32)

7.5.1_ فرص غير كافية للتكوين المهني:

ويتعلق ذلك بالخيارات والممارسات المختلفة في بيئة العمل والتي تؤثر في إدراك الفرد حول ما يتعلق بنموه وتطوره المهني فإحساس الفرد بغياب فرص لتطور مهارات العمل والارتفاع بمستوى التأهيل يعتبر مصدراً للقلق والإحباط، ويزداد هذا القلق سوءاً إذا تضمن إدراكه جوانب أخرى مثل غياب الضمان الوظيفي، غياب المساواة في المعاملة، غياب التقييم الموضوعي وغياب العدالة في الترقية. وتلعب التوقعات الشخصية دوراً في هذا الصدد، فإن كانت الترقية أو الفرصة المتاحة أقل من التوقعات الشخصية فإنها تساهم في زيادة عدم الرضا الوظيفي، وغالباً يؤدي ذلك بالفرد إلى البحث عن عمل آخر أو التقاعد المبكر، وكما أن الفرد يلجأ إلى أساليب تكيفيه مثل تقليل الجهد المبذول في العمل، اللجوء إلى العقاقير التباعد الاجتماعي في علاقته بزملاء العمل والسلبية تجاه القرارات الإدارية، والاستخفاف بها حتى التي قبل بها سابقاً.

8.5.1_ عدم توافر الموارد والتقنيات:

معظم المشاكل الناجمة عن زيادة عبء سواء من الناحية الكمية أو النوعية هي في الواقع ناجمة عن عدم توافر الإمكانيات سواء البشرية أو التقنية.

9.5.1_ جداول العمل:

توقيت العمل وتغير النوبات الهامة للضغوط، وبسبب العمل الليلي مشاكل صحية واضطرابات الحياة الزوجية والعائلية.

10.5.1_ مناخ المنظمة:

يشمل مفهوم مناخ المنظمة عدة جوانب منها: فرص الترقية، والتطور الوظيفي والمنافسة والتشجيع.

(الأحمدي، 2002: 39)

11.5.1_ متغيرات بيئة العمل:

وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية التغيرات الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.

12.5.1_ متغيرات الموقف الضاغط:

وتتمثل في شدة الموقف وحدائته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات.

عندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد، فإنه يحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط، وإذا فشل تظهر بعض الأعراض الانفعالية مثل: القلق والتوتر، وسرعة الإثارة، والأعراض الجسمية: كالصداع، وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب ، وانخفاض أداء الفرد ،صعوبة القرارات، والعدوانية، والتغيب المستمر عن العمل.

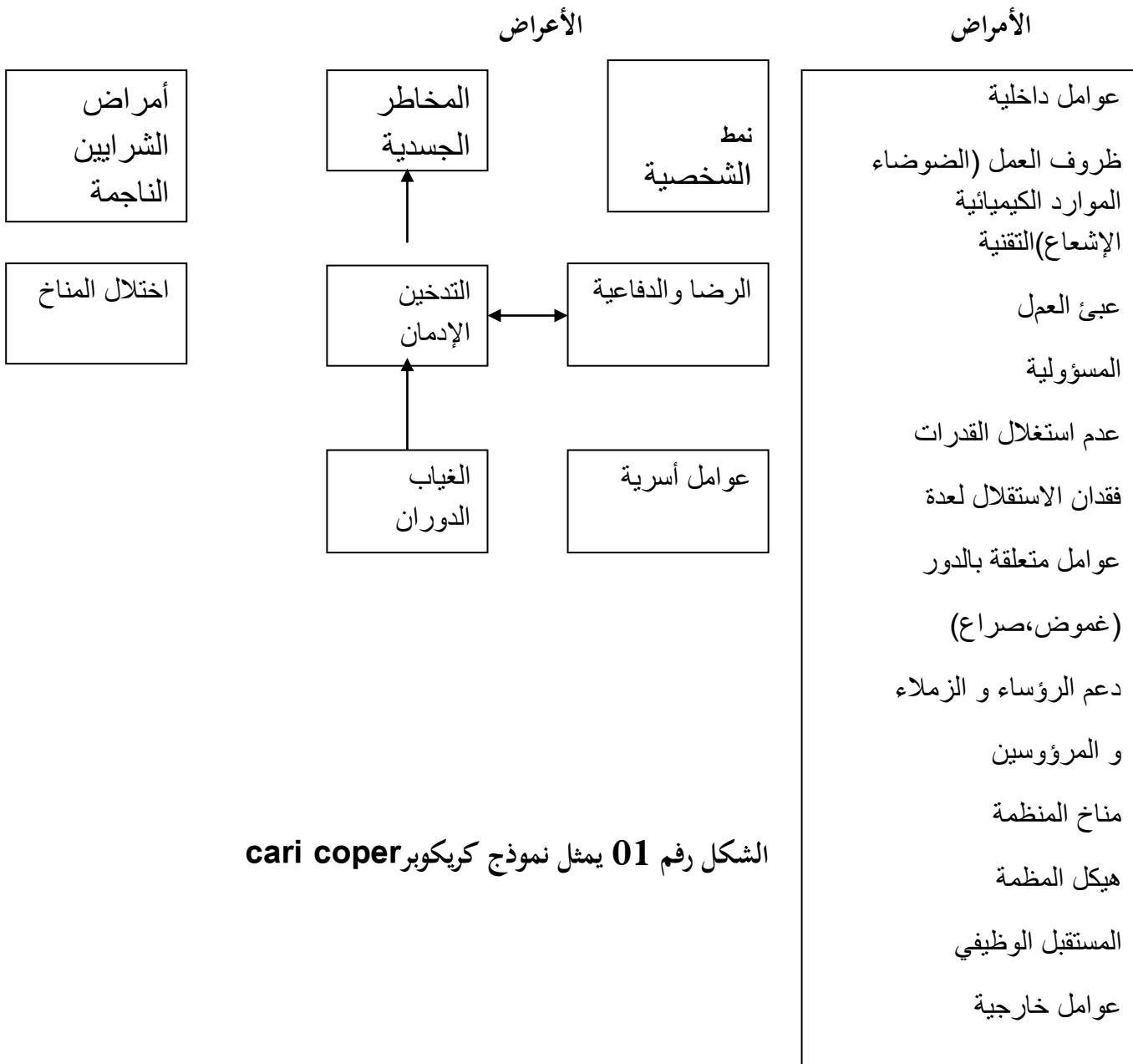
(السيد، 2001: 105)

*نموذج كريكوبر cari copper

(السيد ، 2002 : 105)

قدم "كارى كوبر" في مجموع الأبحاث التي قام بالاشتراك مع باحثين آخرين تصورات مختلفة لمصادر الضغوط نستعرض اثنين غي الشكلين رقم (02) و(03).

أولاً: مصادر ضغوط العمل العوامل الوسيطة



الشكل رقم 01 يمثل نموذج كريكوبر cari copper

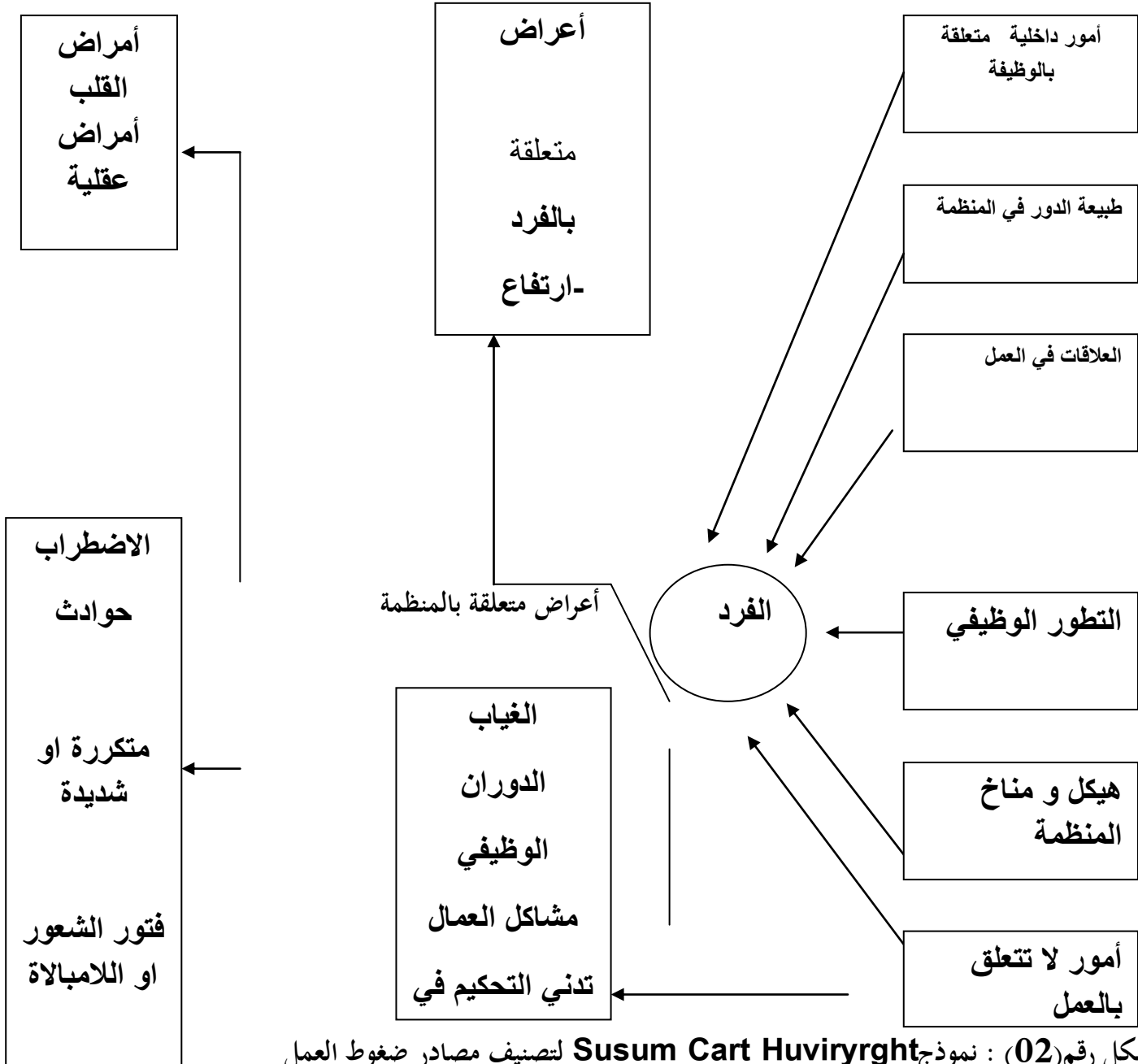
كري كوبر Ro Bayne Cary Coo لتصنيف الضغوط المهنية

محور الأساسي لهذا النموذج هو ان عدد العوامل التي تسمى العوامل الوسطية تحكم العلاقة بين مصادر الضغوط و الأعراض و الأمراض الناجمة عنها, و تشمل العوامل الوسطية : نمط الشخصية وخاصة نمط A ودرجة الرضا والدافعية , اضافة الي العوامل الأخرى , وتعمل هذه العوامل كوسيط بين مسببات الضغوط و نتائجها و مما يؤدي الي وجود فروق الاستجابات الفردية للضغوط.

(السيد، 2001: 105)

ثانيا مصادِر الضغوط أعراض الضغوط :

أعراض



الشكل رقم(02) : نموذج Susum Cart Huviryght لتصنيف مصادر ضغوط العمل

6.1_ آثار الضغوط المهنية:

يتفق الكتاب والباحثون على أن تعرض الناس لضغوط شديدة يمكن أن يتسبب في نشوة نتائج وآثار سلبية و ضارة للفرد و المنظمة على السواء.

(السيد، 2002 : 105)

1.6.1_ الآثار المترتبة على الفرد:

يترتب على هذه الضغوط مجموعة من التغيرات و الأعراض:

1.1.6.1_ الأعراض العضوية:

تتمثل في زيادة ضربات القلب، ضيق في التنفس، الشد العضلي خاصة في الفك، زيادة ضغط الدم، جفاف في الفم واضطرابات في المعدة، عسر الهضم، القلق، كثرة الحركة و عض الأظافر،

هز الأقدام، ارتعاش اليد، التعب و الإرهاق و الخمول، صعوبة في النوم، الصداع والتعرض لنزلات البرد باستمرار، العرق بغزارة خاصة في الكفين والشفة العليا، الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية، وزيادة معدل التدخين.

2.1.6.1_ الأعراض النفسية:

تتمثل في الشعور بالضغط والقلق والحزن والرغبة في البكاء، الشعور باليأس والإحباط وعدم القدرة على التكيف، فقدان الصبر وسرعة الانزعاج والعدوانية، سرعة التأثر والشعور بالا همام من طرف الآخرين، عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي، إهمال الصحة وانخفاض تقدير الذات، الصعوبة في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات والنسيان، عدم القدرة على الابتكار وتأجيل الأشياء دون سبب.

3.1.6.1_ الأعراض السلوكية: تتمثل في:

- عدم القدرة على فعل أي شيء.

- التعامل مع الموقف بكل برودة: هناك العديد من الأفراد يواجهون المواقف الحرجة بكل برودة وكأنهم لم يتم وضعهم في موقف يمثل حرج أو ينشأ عليهم ضغط، أو منهم من يأخذ الموقف بحكمه وتأتي ثم يفكر كيف يتصرف.

- الهروب من الموقف: هناك بعض الأفراد لا يحبون المواجهة أو نظراً لظروف يمرون بها تجعلهم يهربوا من الموقف متعللين ببعض الأسباب الخاصة أو الأسباب الخارجية عن إرادتهم.

(السيد ، 2002 : 109)

العدوانية في التعامل: هناك من يتعرض إلى كم من الضغوط يصبح تصرفه عدواني مع الجميع مما يعرضه لضغوط ومشاكل أخرى.

- استهلاك الطعام بشهية: هناك أفراد عندما يتعرضون لموقف يضع همهم في قضاء الوقت في الأكل.

- فقدان الشهية وعدم الرغبة في الطعام.

- ارتفاع معدلات التدخين وتعاطي المخدرات والكحوليات.

- اللامبالاة عن كل شيء.

فإذا كانت هذه هي الأعراض، فما بالك بالأمراض التي تسببها الضغوط منها: التي تصيب جهاز القلب والأوعية الدموية، الجهاز الهضمي، اضطرابات عاطفية، السكر، السرطان، الحساسية، أزمة الربو....

أما عن الأعراض الإيجابية التي يحدثها الضغط فتتمثل في:

- الشعور بالسعادة والإثارة، الرغبة في مساعدة الآخرين، والتعاطف معهم.

- الهدوء والقدرة على التحكم في الأمور والثقة بالنفس، القدرة على اتخاذ القرارات.

- القدرة على الإبداع والتأثير وارتفاع الكفاءة.

4.1.6.1_ العدوانية والتخريب:

إن تعرض العامل إلى إحباط كبير قد يؤدي إلى سلوكيات عديدة مثل: العدوانية، اللفظية كالسب، والعقلية كالاغتيال أو تعطيل آلة، والسلوك العدواني هو نتيجة لشعور العامل بالإحباط نظراً لعدم وجود وسيلة سريعة أو مقبولة لمعالجة أو معاشرة هذا الإحباط فعلى سبيل المثال عندما يطلب مسؤول معين من "أمينة سره" كتابة خطابات عديدة وبعد أن تنتهي من كتابتها تعلم وبكل غرابة أن المسؤول لم يبق على رأيه السابق ولم يعد بحاجة إلى تلك الخطابات، فعند حدوث حالة كهذه فإن "أمينة سره" تشعر بالإحباط الشديد وبالتالي تلجأ إلى السلوك العدواني المتمثل في سب المدير في الخفاء

أو تعطيل الآلة الراقنة عمدا.

(السيد، 2002 : 105)

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه أن الضغط المهني له آثار سلبية على الفرد بصفة عامة وعلى العامل بصفة خاصة وخصوصا أساتذة التربية البدنية و الرياضية، لكن لا يسعنا تجاهل الآثار الإيجابية على الفرد إذا خلصنا أن الفرد تمكن من مواجهة هاته الضغوط فهنا يأتي بالزيادة في أدائه، حيث يمكننا اعتبار بأنه تحفيز ودافع للفرد لأداء مهامه.

تمهيد:

يشير المثل الصيني " إذا سمعت نسييت، وإذا رأيت تذكرت، وإذا مارست تعلمت " .

(سلامة ، 1997 : 50)

إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم، كما أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يلعب دورا مميّزا في الارتقاء بخبرة الفرد وشخصيته وتميزها، من حيث إسهامه في تحسين المستوى البدني والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، فهو لا يحتاج إلى مدرّبين يعملون على تعليم التقنيات والمهارات الحركية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى أشخاص يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية وما لها من أثر بالغ في تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف النشاطات الرياضية تكوين رجال مقبلين على الحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وليس شبان رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل، حيث يقوم هؤلاء الأشخاص والممثلون في أساتذة التربية البدنية والرياضية في بث المثل العليا في تلاميذهم، فهم قدوة لهم ويتأثرون بشخصيتهم، لأن الأساتذة يتقابلون مع تلاميذهم في مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية الواقعية.

ومن هذا المنطلق نتطرق في هذا الفصل إلى دراسة التربية البدنية والرياضية كمبحث أول

ويتضمن مفهومها ومهامها في الجمهورية الجزائرية وأهدافها في المرحلة الثانوية، ومراحل تحضير درس التربية البدنية والرياضية، أما المبحث الثاني فندرس فيه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ويتضمن مفهوم شخصيته وجوانب إعداد المهني، كفاءاته وصفاته، وشخصيته القيادية والتربوية، وأدواره المختلفة وفي الأخير تفاعله مع التلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي التربوي.

1.2_ مفهوم التربية البدنية والرياضية:

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

(سيوني و الشاطي، 1992 :22)

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.

(بوسكرة ، 2005 :07)

أما بسطاويسي أحمد بسطاويسي فيرى أنها وسيلة من الوسائل التربوية والتي يقع على عاتقها تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن الصالح، ويعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا وخلقيا للعيش والعمل والدفاع.

(بسطاويسي و السمرائي، 1984 : 124)

أما تشارلز بيوكر فيرى أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة

وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي.

(بوسكرة ، 205 : 07)

ويجب تحديد مفهوم خاص للتربية البدنية والرياضية يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام والتوجهات الإيديولوجية والسياسية للدولة، لذا يمكن القول بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية- وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن التلميذ يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، النظر، السماع، الاكتشاف، الفهم، الابتكار، التعبير والتبليغ .

(وزارة التربية الوطنية، 1998 :134)

ومن خلال التعاريف السابقة يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية ما هي إلا وسيلة من الوسائل التعليمية التربوية الهادفة إلى النمو بالفرد بدنيا، عقليا، اجتماعيا، نفسيا وخلقيا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي المنظم.

2.2_ تعريف أستاذ 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 الناقبة ونظراته الأكاديمية والمهنية، كما أنه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف العامة للتربية في المنظومة التربوية، ذلك أنه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها.

(الخولي ، 1996 : 147)

ومما سبق يمكن استنتاج العلاقة التي تربط الأستاذ بالتلاميذ والتي تلعب دورا في شخصته إذ يعتبر التلميذ المرآة التي تعكس الحالة المزاجية واستعداداته وانفعالاته من جهة، ومن جهة أخرى اتفقنا على أن الأستاذ الناجح والجيد ومهما اختلفت الطرق التي يستعملها فالعملية التربوية والتعليمية تكون محققة، على عكس الأستاذ الفاشل والضعيف الذي مهما استخدم الطرق الفعالة والجيدة فانه يفشل في تحقيق مهمته، فالأستاذ من الناحية العقلية يجب أن يكون ذكيا وسريع الفهم إضافة إلى تمكنه الكامل من مادته أما من الناحية النفسية فيجب أن يكون هادئا، طموحا، صبورا جادا، متفائلا، مرن ومتعاطفا كون التلاميذ يشعرون بمتطلبات جديدة (المراهقة) فيفرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات، كما يتعرضون إلى اضطرابات نفسية ومشاكل سلوكية والتي تؤثر على نموهم النفسي.

(السيد ، 1967 : 79)

3.2_ شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيدا وتركيبا فهو يشمل كافة الصفات الجسمية، العقلية، الوجدانية والخلقية في تفاعلها ببعضها البعض وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة، ولقد تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية لما يحمله من معان متعددة، تعسر على الباحثين أن يتوصلوا إلى مفهوم ثابت ينتظم بجميع مقوماته.

(الأنصاري ، 1998 : 17)

1.3.2_ التعريف اللغوي: في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص الذي يعني ما تراه العين أو تبصره، أي الإنسان

كله حين تراه من بعيد، فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني ظهر

وبان.

(عبد الخالق ، 1994 : 23)

2.3.2_التعريف الاصطلاحي: لا يمكن وضع تعريف واحد للشخصية واستخدامه بطريقة عامة، وذلك لأن تعريف الشخصية يعتمد على النظرية التي يعتنقها الباحث.

- **تعريف جوردن البورت 1961 "ALLPORT"** " الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفس جسمية التي تحدد سلوكه وفكره المتميزين".

- **تعريف أيزنك 1960 "EYSENCK"** " الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد تكوين الفرد ومزاجه وتكوينه الجسمي والعقلي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز".

(الأنصاري، 1998: 17 - 18)

- **تعريف أحمد محمد عبد الخالق 1996:** " الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية والانفعالية والإرادة والتركيب الجسمي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التوافق البيئي

(القذافي ، 1996 : 16)

3.3.2_ نظرية الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي:

المدرسة في العلم هي المذهب الفكري الذي يؤسس العلم ويؤمن به علماء آخرون يتابعون نظرياته وقوانينه ويعملون على بلورتها من بحوثهم ودراساتهم العلمية ويفسرون من خلالها الظواهر التي يتعاملون معها حيث أصبحت ركيزة أساسية للمعرفة السيكولوجية المفسرة للظواهر الإنسانية ومن بينها الشخصية.

(فوزي وفاضل، 2005 : 23)

4.3.2_ مدرسة التحليل النفسي: ومن بين روادها

__ سيجموند فرويد **sigmund freud** (1865-1939) نظرية التحليل النفسي.

__ ألفريد الدر **alfred alder** (1870-1937) علم النفس الفردي.

__ إريك إريكسون **Erich Erikson** النظرية النفسية الاجتماعية.

إن الشخصية في هذه المدرسة عبارة عن تلك القوى المنفصلة وغير المنفصلة ولكل منهما خصائصها ووظيفتها وميكانيزماتها المتفاعلة مع بعضها البعض لإصدار السلوك الذي هو سمة عملها متجمعة، وهذه القوى تعرف (بالبناء النفسي، الجهاز النفسي، النظام النفسي).

ألهو: "هو موقع الطاقة النفسية والبيولوجية، ويتكون مما هو موروث ومن ذلك الغرائز ويطلق عليه فرويد اسم اللاشعور العميق في الشخصية الذي لا يعرف عن القيم شيئاً".

الأنا: "وهو مركز الشعور والإدراك والتفكير الذي يقوم بمعرفة الاندفاعات، والشخصية الشعورية تكون واعية".

الأنا الأعلى: "هو الضمير المتمثل في القيم التي تعلمها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية عن طريق الثواب والعقاب".

وهذه القوى الثلاث تتعاون في حالة السواء وتتعارض في حالة سوء التوافق، فالصراع بين ألهو والأنا والأنا الأعلى هو السبب الرئيسي لعدم السواء المؤدي إلى الهلاوس وإصدار سلوك غير سوي.

يمكن الاستفادة من هذه النظرية في مجال النشاط البدني الرياضي الهادف إلى تنشئة شخصية تتمتع بمجموعة من القيم والاستفادة من الطاقات النفسية والبيولوجية من جهة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى السواء النفسي.

(سقيير ، 2002 : 30)

5.3.2 _ الشخصية السوية واللاسوية:

1.5.3.2 _ السوية (العادية):

هي القدرة على التوافق مع النفس ومع البيئة والشعور بالسعادة وتحديد أهداف الفلسفة السليمة للحياة التي يسعى إلى تحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي والغالب في حياة الناس، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً واجتماعياً وفعالياً.

1.1.5.3.2 _ التوافق الشخصي:

إشباع الفرد للقدر الأكبر لحاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية .

(دسوقي، 1996 : 225)

وهو كذلك إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعا وتقبله لذاته وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ قراراته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه.

(سفيان، 2004 : 153)

ويشمل التوافق (الذاتي) السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة مشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو وكذلك ما يحقق الأمن النفسي.

(شاذلي، 2001 : 60)

2.1.5.3.2 _ التوافق الاجتماعي:

يتمثل في العلاقة الجيدة والانسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به، وهو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم والعمل للخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الجماعية.

(دسوقي ، 1996 : 243)

وهو كذلك استمتاع الفرد بعلاقات حميمة تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل والتي تشبع حاجاته الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية.

(سفيان، 2004 : ص 154)

2.5.3.2 _ اللاسوية(الشذوذ):

هي الانحراف عما هو عادي وشذوذ عما هو سوي، واللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا واجتماعيا وانفعاليا.

(شاذلي، 2001 : 66)

من المعروف أن نظرة الناس - في كل جيل - إلى الأستاذ ظاهرة فريدة في المجتمع وهو مصدر للمعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي فهو عبارة عن دائرة المعارف للسائلين والثقافة والمحتاجين، كما أن رسالته لا تقتصر على تلقين العلم فقط بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه، حيث يعمل بالمثاليات ليكون نموذجا يقتدي به ومرآة صادقة لحب تلاميذه له.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية يث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى نهجه يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل معهم آلاف المرات في مواقف الحياة الواقعية والفعالة، كما يجب أن يكون المدرس ذا

شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث أن التلاميذ يعكسون حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر صفات انفعالية غير حسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به.

(سمرائي، 1992: 79)

إضافة إلى قول جون جاك روسو: " إن الذي يصنع الرجال يجب أن يكون أكثر من رجل".

إذ يجب على كل مربّي وأستاذ أن يعي جيداً هذا القول ويفهمه فهماً صحيحاً، فيجب عليه أن يؤدي مهمته بإتقان

(بوده، 1999: 11)

وعلى أكمل وجه.

4.2_ الإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

يقدم برنامج الإعداد المهني في التربية البدنية والرياضية على مستوى مرحلة الدراسة الجامعية عدداً من المفاهيم والخبرات والكفاءات والمعارف والمهارات فضلاً عن الاهتمامات والاتجاهات الإيجابية نحو المهنة والنظام في إطار يتسم بالتكامل والشمول.

ومع تنوع برنامج الإعداد المهني للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية إلا أنها في مجملها تؤكد على ثلاثة

مجالات أساسية تم تلخيصها كالتالي:

1.4.2_ الإعداد التربوي العام:

وتطلق عليه بعض المدارس اسم الدراسات الحرة أو الإعداد الثقافي والتربوي العام وهو مجموعة مقررات صممت بحيث تعمل على توسيع استيعاب الفرد لمجال المعرفة المنظمة وتسمح برؤية أكثر عمقاً بمعاني وقيم متصلة بمجالات اهتماماته وتعدده حياة فاعلة كمهني ومواطن في المجتمع.

(الخولي، 1996: 111)

ويوصي نيكسون جويت أن يتصف الإعداد التربوي العام بالمرونة بما يتماشى، والأصول الجوهرية للفنون

والآداب والعلوم الطبيعية والعلوم السلوكية والإنسانيات.

2.4.2_ الإعداد المهني العام:

ويطلق عليه اسم التربية المهنية المحورية وهي مجموعة مقررات تهدف إلى بناء الأسس المهنية واكتساب الكفاءات المهنية المتصلة بنظام التربية البدنية والرياضية واستيعاب المفاهيم والمبادئ المتنوعة المتصلة بحركة الإنسان، ويعتقد بوتشر من منطلق تربوي أن الإعداد المهني العام يجب أن يعطي فكرة واضحة عن ميدان التربية ودورها المجتمعي والإدارة المدرسية

ومعلومات عن نمو الأطفال، وتطورهم السلوكي، والتقييم والقياس، والتربية العملية لفترة كافية، بيولوجية الرياضة (التشريح و وظائف الأعضاء)، الإصابات والإسعاف ومدخل لتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية.

3.4.2_ الإعداد المهني التخصصي:

وتطلق عليه بعض المدارس اسم الإعداد الأكاديمي وهو مجموعة مقررات صممت لإعداد الطالب لتحمل المسؤولية كتخصص مهني في أحد المجالات الرئيسية في التربية البدنية كمجال عمل وبؤرة اهتمام مهني تخصصي.

وفي واقع الأمر تتباين الاتجاهات في تفسير مفهوم التخصص المهني في إطار التربية البدنية والرياضية تباينا كبيرا، ففي الاتجاه الأمريكي مازال ينظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها المظلة التي تندرج تحتها ثلاثة تخصصات رئيسية مختلفة ولكنها متحالفة وهي التربية البدنية، التربية الصحية، الترويح وأوقات الفراغ.

(الخولي، 1996: 112)

5.2_ صفات وخصائص مدرس التربية البدنية والرياضية:

2.5.2_ الصفات المثالية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

في دراسة مجلس المدارس في إنجلترا أفادت أن صفات مدرس التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة بين المدرسين والمدربات كانت بالترتيب:

- القدرة على كسب احترام وثقة التلاميذ.
- القابلية على توصيل الأفكار.
- مستوى عالي من الأمانة والاستقامة.
- القدرة في اكتساب الثقة.
- التمكن المعرفي للمادة.

(الخولي ، 1996 : 156)

3.5.2_ صفات المدرس الكفاء "الناجح" :

يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية، وأن يكون متكاملا اجتماعيا وقادرا على فهم القوى الاجتماعية التي تسيير العالم اليوم، والفهم البناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه، وأن يكون محبوبا ومرغوبا ويجب أن يعمل مع جميع الشرائح أطفالا أو كبارا، وأن

يكون قادرا من الناحية المهنية ويحدد الأهداف ويرسم الخطط ويدير وينظم التعليم والتدريب لتحقيق الأهداف
(المندلأوي، 1990: 11)

6.2_ دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1.6.2_ الدور التوجيهي:

إن التخطيط للدرس شيء وتنفيذ الخطط وتوجيه التعليم شيء آخر ولو أن الشئيين مرتبطين معا، فكيف ينفذ
المدرس تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة سليمة، وما الطرق التي يوجه بها التلاميذ لكي يتعلموا ويحقق الأهداف
الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي يريدونها؟.

إن المدرس يشرح المعلومات للتلاميذ ويوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن جميل ولكن فن يمكن أن نتعلمه
بالدرس والمثابرة، وكثير من المدرسين البارزين قد أجادوه... والشرح يبدأ بأن يتعرف المعلم على موقف كل تلميذ ومستواه
من فهم المعلومات، ثم يربط شرحه بخبرات المتعلم السابقة وما تحصل عليه من معرفة ويجعل المسألة موضع الشرح إلى
أجزاء بسيطة ويركز على هذه الأجزاء مستعملا لغة سهلة من غير إطناب متجنبا الدوران والتعقيد، ولقد أجمع المربون
على مساعدة التلاميذ في التعلم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه
الشعور بالرغبة في تحصيل المعلومات والكشف عن الحقائق، وإن هذا الشعور يحس به المتعلم وينتقل إليه من المدرس فهو
ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في الدرس

(بشير، 1997: 28-29)

2.6.2_ الدور النفسي:

المقصود به هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للتلميذ التي تعتبر بمثابة أهم العوامل
لبناء الشخصية الناضجة السوية، وإن علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالاعتبارات النفسية التي تؤثر
على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج إلى تعهد ورعاية وتربية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب
والعطف والحرية والشعور بالنجاح وكذلك الحاجة إلى التعرف واكتساب مهارات حركية جديدة، ولهذا فإن التربية تدخل
في اعتبارها خصائص نمو الطفل بإعداد البرامج التعليمية التي تتماشى مع هذه الخصائص ومن ثم يتضح مدى العلاقة
الوثيقة بين التربية البدنية والصحة النفسية.

فالتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات السلوكية للتلميذ وتوجهه توجيهها صحيحا وتسمح له بتحقيق الاتزان النفسي
تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية، كما أن لها دور
هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، وهذا التوجيه يعطي للتلميذ فرصة التحرر من الكبت علما أن

الانعزال يتحول إلى مرض نفسي .

(شريفني و مجوح، 1996:23)

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشياً مع الدراسات الحديثة ومربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات .

(سعد و علاوي، 1976:174)

وأخيراً يمكن حصر الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ فيما يلي: أن يحسن معاملته مع التلاميذ وأن يعطف عليهم .

. أن يحترم شخصية التلاميذ في سائر المواقف الاجتماعية .

. قوة الشخصية والتأثير علي الآخرين (التلاميذ) .

. توفير آداب التعامل مع التلاميذ وفهم مشاكلهم .

. توفير الصحة النفسية والخلو من القلق وتوفير الاتزان الانفعالي والقدرة علي التكيف في مختلف الظروف .

(شريفني و مجوح و عثمان حسن، 1995: 25)

3.6.2_ الدور التربوي:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتساهم في نموهم ونضجهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذي يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجهة لتربيتها تربوياً صحيحاً وأخيراً فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبث مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه

الأخيرة.

(الفنادى وآخرون ، 1983: 169)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل أن لخصه التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة لا تقل عن باقي أهمية المواد الأكاديمية الأخرى.

وذلك على عكس ما يعتقد البعض على أنها حشو في البرنامج الدراسي، وبعبارة أخرى مادة لملأ الجدول الأسبوعي بحيث أن النتائج أثبتت العكس إذ يجمع أساتذة المادة على أنها تملك خصائص منها توفير الصحة البدنية وكذا النفسية للمراهق.

وتعمل على الترويح على التلميذ وإبعاده عن الضغوطات والاضطرابات، والتقليل من حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها التلميذ المراهق على اثر العلاقات مع الآخرين ولا سيم في قسم مختلط، وكذلك من ضغوط المواد المدرسية الأخرى، كما أنها مادة قائمة بذاتها على أسس ومبادئ خططت من طرف باحثين مختصين في هذا المجال وباختصار تعمل على تحقيق العلاقة (العقل السليم في الجسم السليم).

كما أن حصه التربية البدنية والرياضية لها علاقة وطيدة مع أساتذتها لذا وضعت معاهد متخصصة في هذا المجال.

تمهيد :

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له ، وتعرض توازنه النفسي و الجسمي إلى الاضطرابات والمواجهات قد تعيقه في أداء مهامه اليومية ، وتسمى هذه المواقف بالضاغطة ، وهذه من العوامل المهمة في الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي إلى الإنهاك .

لذي تمثل الضغوط والإنهاك أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن يسببها الفرد.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى أساليب مواجهة الضغط المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية (إستراتيجيات المواجهة وهو مصطلح جاء في كثير من الكتابات حول الموضوع) .

1.3_ مفهوم المواجهة :

" **faire avec** " " **to cop with** " صعوبة الترجمة لغويا وتعني "**Copin** " إن كلمة مواجهه إي " التعامل مع " وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها، "استراتيجيات التكيف" وكذلك التسوية كما يترجم البعض الأخر كلمة باستراتيجيات المواجهة ، أو أساليب أو طرق المواجهة ، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات ، أو التغلب على الضغوط

(سيد، 2000 : 165)

ويشير لفظ المواجهة في المعجم الأساسي لعلم النفس لتلك الطريقة التعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها ، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد أو الخطر ، وقد تكون الاستجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية ، فالمواجهة قبل كل شيء ، هي مكانزم من أصل نفسي ويؤثر على استجابات الجهاز العصبي والغدد.

(bloch,et al , 1953 :46)

لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة فيعرفها كل من **launier** و **lazarus 1978** ، بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة ، والتي يدركها الفرد بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها لتجنب الشعور بالضيق والأذى اتجاه ضغوط الحياة .

ويجيزها **cohen** و **lazarus 1979** بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط ، ويضيف

steptoe, 1990. إن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة ، وقد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية (كتحويل وضعية خطيرة إلى فرصة ذات نفع شخصي)، وقد تضم أشكالا من السلوك المباشر مثل مواجهة مشكل أو اتخاذ سلوك تجنبني

(Paulhan et Al, 1994 :49)

ومن احدث التعارف التي قدمها **Lazarus 1992** للمواجهة بأنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثار على صحته.

(Dupain, 1998 :132)

ومما سبق يمكن أن نعرف المواجهة بأنها مجموعة من الموجودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج عن تفاعله مع بيئته ، وذلك من خلال تقليص ، وضبط ، وتحمل والإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد ويتجاوز إمكانياته ، وقدراته الفردية ، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الخارجية والداخلية بهدف تقليص أثارها على صحة الفرد النفسية والجسدية .

2.3_ أساليب وإستراتيجيات المواجهة:

1.2.3_ الأنشطة الفيزيائية:

وتتمثل في التوجه نحو ممارسة أنشطة أخرى خارج المؤسسة التربوية كالتعرف على أصدقاء جدد ، ممارسة الرياضة أو العمل في البستان ، بغرض تخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عن الموقف الضاغط

2.2.3_ الانسحاب :

محاولة الفرد الابتعاد عن الموقف الضاغط والتفكير في أشياء و موضوعات بعيدة عن المشكلة ، وبالرغم أن الانسحاب عن هدف ما يعد استجابة عالية التوافق أحيانا إلا إنها ربما تعوق المواجهة المتوافقة في حالات أخرى.

3.2.3_ الدعم الاجتماعي :

وهي استراتيجية يسعى ليها الشخص إلى الدعم الاجتماعي سواء كان ذلك في شكل مشاركة وجدانية أو دعم معلوماتي يحتمل أن يساعد الشخص المهني في مواجهة المواقف الصعبة في مواقف العمل .

4.2.3_ الإنكار :

نشاط معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث والعمل كأن شيئاً لم يكن .

5.2.3_ التفريغ الانفعالي :

إستراتيجية يذهب خلالها الشخص إلى القيام بإعمال قد تكون مرتبطة بالمشكل لتفريغ مشاعره والتعبير عنها بالصراع إذ اقتضى الموقف ذلك .

3.3_ تصنيف استراتيجيات المواجهة :

اهتمت عدة دراسات باستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية... الخ ، ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لاستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى بين فردية يعني مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد (Individuelle-Inter et Intra) وباستعمال التحليل العاملي لنتائج الدراسات التي أجريت على عينة كبيرة تم اقتراح عدة تصنيفات للمواجهة .

(Paul han 1 et Al , 1978 :135)

ونستعرض فيما يلي أهم التصنيفات :

1.3.3_ تصنيف " J Moss " Billings " (1981) :

يصنف كل من بلينجس وموس " Billings " J " Moos " استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إحمامية ويرى استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية ، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر ، استراتيجيات المواجهة الإحمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية ، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة .

(طه ، 2006 : 87)

2.3.3_ تصنيف " J Fletcher " 11 Suis :1985

توصلت أعمال كل من " SuIs " و " Fletcher " إلى تصنيفين أساسيين من المواجهة وهما :

(Paul hon l et al ,1994 :137)

1.2.3.3_ المواجهة التجنبية :

وهي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب، والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي .

2.2.3.3_ المواجهة اليقظة :

هي استراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي .

3.3.3_ تصنيف " Lazarus " " Folkman " (1984):

حدد كل من لازاروس و فولكمان ، "Folkman " " Lazarus" تصنيفين لمواجهة الضغط النفسي هما
المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز على الانفعال .
(طه ، 2006 ، : 83)

1.3.3.3_ المواجهة التي تركز على المشكل :

تشير إلى الجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته ، يعني التركيز على المشكل ، وحسب
" 1992 II Schafer " فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط
النفسي ، أو الموقف الضاغط مباشرة .

ويضيف كل من " cooper " و " Payne " . بان المواجهة المركزة على المشكل هي استجابة سلوكية ، ومعرفية
لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل مع الوضع ، بأنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع .

(شريف ليلي ، 2002 : 59)

تشمل مواجهات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكل مجموعة من الأساليب منها البحث عن المعلومات ، ومخططات
حل المشكل والتصدي

(ايت حمودة ، 2006 : 119)

2.3.3.3_ المواجهة التي تركز على الانفعال :

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط فهي بذلك ، تشير إلى الجهودان
لتقليص الانفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد .
(grozian , 1998 : 56)

وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية
للإحداث الضاغطة ، إي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف ، أو الغضب أو الشعور بالذنب و تتضمن
المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة السلوكية أو انفعالية ، ومواجهة معرفية انفعالية

(شريف ليلي 2002 : 61)

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولد الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة إشكال ، فقد اقترح
لازاروس و فولكمان مجموعة من أساليب المواجهة لنحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب ، التهرب ، اتخاذ مسافة ،
وتغيير المعنى المعرفي للحدث إلى الجانب الايجابي ، وتحمل المسؤولية ، وضبط الذات والدعم الاجتماعي .

ينظر للمواجهة على بأنها مجموعة من النشاطات و الاستراتيجيات الديناميكية سلوكية أو معرفية يسعى الفرد لمواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المرتب عليها .

(لطفي ، 2092 : 92)

وتشمل استراتيجيات المواجهة خمس مجموعات فرعية وهي :

أ_العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة
وتتضمن مايلي :

1_المبادأة بالفعل النشط Action coping :

تتمثل هذه العملية فيما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة أو تعديل الجهد بغية الحل أو التخلص من الضواغط .

2_ كف الأنشطة المنافسة Suppression of competing Actives

كما تتمثل في محاولة الفرد الابتعاد عن الآراء والأنشطة الأخرى والتركيز على ما هو ضروري فقط ، وقد يقتضي ذلك أن يكبت الفرد تجيز المعلومات عبر القنوات المتنافسة لكي يكون أكثر تركيزا على التهديد الذي يواجهه.

3_ التريث (الكبح) Exercice of restrain:

تتمثل هذه العملية في دعم التسرع أول حدس و إجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب

ب_ العمليات السلوكية للموجهة للانفعال :

وتشمل هذه الفئة ما يلي ك

1_ السلبية (العجز) Helplessness:

تتمثل في انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الضغط ، والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة التلفزيون والتنزه ، والتعرف على أصدقاء جدد ، بغرض تحقيق أو إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عن المشكلة .

2_ عزل الذات Self-isolation:

تتمثل هذه الإستراتيجية في محاولة الفرد إخفاء ما حدث وما سيظهر به والابتعاد عن الأشخاص الذين يذكرونه بالمشكلة بل ويذكر نفسه دائما انه سبب ما هو فيه .

3_ التنفس الانفعالي Emotional dischzrge:

تمثل هذه العملية في القيام بإعمال قد تكون مرتبطة بالمشكلة ولا يجيدها أصلا لتفريغ مشاعره والتعبير عنها حتى بالصراخ أو البكاء أن اقتضى ذلك .

ت _ العمليات المعرفية الموجه نحو المشكلة :

1_ اعادة التفسير الانفعالي Positive réinterprétation: وهي عبارة عن جهود معرفية يسعى من خلالها

الفرد الى تحقيق الموقف الضاغط في إطار ايجابي ،وربما يقتضي ذلك تغيير الأهداف أو تعديلها ، وقد تبدو هذه العملية موجهة نحو الانفعال إلا أن إعادة التقدير يقود الفرد إلى أن يسترد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة .

2_ التحليل المنطقي Logical analysis:

إستراتيجية يذهب خلالها الفرد إلى ما وراء المشكلة لمحاولة الإمساك بجميع أطرافها وتوقع ما يمكن إن يؤول إليه الموقف إذا ما قام بعمل ما .

3_ الإنكار Denial:

نشاط معرفي يسعى من خلاله الفرد الى تجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث والعمل وكان شيئاً لم يحدث

ث_ العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية

وتشمل :

1_ القبول (الاستسلام) Acceptance :

نشاط معرفي _ ضمني_ يقود الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به ، ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بالغياب الحالي لإستراتيجية ما فعالة لحل موقف .

2_ التفكير الرغبي Wishful thinking:

إستراتيجية تتصف بانشغال الفرد بالتفكير في المستقبل وتمني التغيير وتحسين الموقف وزوال المشكلة وما تسببه من مشكلات .

3_ الانسحاب المعرفي Mental disengagement:

تبدوا هذه العملية في محاولة الفرد الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة ، وبالرغم في أن الانسحاب عن هدف ما يعتبر استجابة عالية التوافق أحيانا إلا أنها ربما تعوق التحمل المتوافق في حالات أخرى .

ج_ العمليات السلوكية المعرفية (المختلطة) :

تتضمن هذه الفئة عمليتين أساسيتين هما :

البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي Seeking font of in:formation and social support:

تشمل هذه الإستراتيجية في سعي الأفراد للحصول عن المعلومات بغرض النصيحة ، و المساعدة والفهم الجيد للموقف ويعد ذلك تحملا موجها نحو المشكلة ، وفي المقابل قد يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية عاطفية حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهرا للتحمل الموجه نحو الانفعال .

2_ الرجوع إلى الدين Turning to religion:

تتمثل هذه العملية في نحول الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل ، حيث يصبح الدعم مصدرا للدعم الروحي والانفعالي ، وسلوكا وعملا لتجاوز الموقف الضاغط .

4.3_ نماذج المواجهة :**1.4.3_ نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman, 1988) :**

ويركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفيه ديناميكية متبادلة ويرى أن لضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ، ويشير لازاروس وفولكمان الى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر ديناميكية نشطة وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهدا ويستجيب لتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمر وليست عملية سلبية وجامدة .

وقد أشار (لازاروس وكوهن (Lazarus et Cohen)) إلى النموذج المسمى بالتقييم المعرفي (eongnitive

Appraisal Model) والذي يشمل التقييم الأولي والتقييم الثانوي ، والتقييم الأولي يشير إلى وصف الفرد

للموقف على انه مهدد وخطير ويكون على صورة إدراك لذلك الموقف ، أما التقييم الثانوي يشير إلى استعمال الوسائل

والعمليات المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي والمواجهة هذا يتفق مع كل من اليس (Ellis) و بيك (Beek) ويوضح لازاروس (1977 Lazarus) بان الأحداث والمواقف المسببة للضغط النفسي خارجية تقع في محيط الفرد وداخلية تتمثل في الجانب الشخصي والتي تتكون من التصور الإدراكي حو العالم الخارجي .وقد أشار لازاروس وروسكي (1980 Lazzarus et Roskies) إلى أن هناك ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل من خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي :

1_ حل المشكلات (Problem solving)

والتي تعني عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بجل المشكلة التي يواجهها .

2_ الإدراك المعرفي (Cognitive Reappraisal)

وهذا من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات .

3_ الاسترخاء (Relaxation Training)

وهذه الأساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر من العضلات والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة .

2.4.3_ نموذج برات لضغوط المعلم

(Model, 1978 : 95)

لقد استعرض برات في هذا النموذج لمواقف المسببة لضغوط التي تواجه المعلم وقد حددها غي ثلاث صادر رئيسية :

أولا : المواقف خارج البيئة المدرسية :

وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع خارج إطار العمل محدثة اثر على إذاء المعلم في عمله وكفاءته وعطاءه وتشمل أعمار التلاميذ ، مستويات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية وأعمار المعلمين وجنسهم... الخ

ثانيا : المواقف داخل البيئة المدرسية :

وهي عبارة عن تلك الأحداث التي تقع داخل حدود المدرسة والعمل ن وتشمل علاقة الزملاء في المدرسة ، خصائص الطلبة مثل العدوانية والنشاط الزائد وعدم التعاون ، مشكلات النظام والضبط المدرسي والعمل الدراسي ، مشكلات مرتبطة بالدارة .

ثالثا : المواقف الذاتية للمعلم :

وتشمل سمات وقدرات وإمكانات واتجاهات المعلم ورضاه عن المهنة ومستوى الدافعية والانجاز... الخ ، ويعتبر هذا النموذج هاما من حيث تحديد مصادر الضغوط التي يواجهها المعلم من أبعادها المختلفة دون إغفال جانب فيها ويركز على الجانب المهني للمعلم.

3.4.3 _ نموذج باول ورايت (Powell et right) :

يعتبر من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية و الخارجية وتؤثر على الفرد ونتائجها وكيفية التعامل مع تلك النتائج ومواجهة الضغط النفسي، ويتشكل النموذج من الخطوات التالية:

أولا :

المثيرات البيئية وتشمل المثيرات الخارجية (أحداث الحياة ، اتجاهات ، سمات ، انفعالات ، مزاج وخبرات وحاجات)

ثانيا :

التهديد نتيجة حدوث تأثيرات ونتائج سلبية مما يؤدي إلى نوع من عدم التوازن بين الفرد والبيئة ، مؤديا إلى ضغط نفسي مستمر .

ثالثا :

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي والتعامل مع المواقف للعودة إلى حالة التوازن والتكيف وذلك لحل المشكلة ، أما في حالة فشل الفرد في التعاون مع المشكلة و مواجهتها ، لذلك يعني العودة إلى حالة سوء التكيف والتأثيرات السلبية على المدى البعيد

خلاصة :

لقد تم التطرق مفهوم المواجهة كما رأينا تصنيف الاستراتيجيات التي اهتمت بدراسة المواجهة ، حيث وجدنا عدة تصنيفات من مواجهة تجنبية والمواجهة اليقظة ، حيث أن لازاروس وفولكمان أعطيا تصنيفان اثنان لمواجهة الضغط النفسي منها التي تركز على المشكل والمواجهة ، أما الأخرى فترتكز على الانفعال وتهدف إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط(السلبية) فهذه أهم تصنيفات المواجهة وكذلك تطرقنا إلى نماذج المواجهة وأهمها نموذج لازاروس الذي أشار إلى النموذج المسمى بالتقييم المعرفي والذي يشمل التقييم الأولي والتقييم الثانوي ن كما رأينا ثلاثة أساليب التي يمكن أن تعمل على حالات الضغط النفسي

الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسو مادة التربية البدنية والرياضية بصدد التعرف على هذه الضغوط، واشتملت عينة البحث على (65) مدرس:

استعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي:

- الضغوط الاجتماعية
- الضغوط الإدارية.
- الضغوط المهنية.

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية، وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

دراسة حمدي الفرماوي: (1994):

قام بدراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، ذلك بهدف التعرف على المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، وهل يتأثر هذا الضغط بالمرحلة التعليمية التي يعمل بها المعلم أو بعدد سنوات الخبرة أو مادة التخصص، أو بالجنس.

تكونت عينة البحث من (175) معلم ومعلمة من مختلف التخصصات اختيرت من (10) مدارس من المراحل التعليمية الثلاث، وجاءت أهم النتائج كالتالي:

- توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم ترجع إلى المرحلة التعليمية التي يعمل بها.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى مادة التخصص.
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود سنوات الخبرة
- هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود يعمل بمؤهل تربوي.

دراسة محمد الدسوقي في (1998) :

عنوان الدراسة ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين.

يهدف هذا البحث على التعرف على ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بالمقارنة مع المهن التالية: الإداريون في المدارس كبيرة الحجم، موظفو السنترال 5 مكاتب التلغراف والتلفون). الذين يتعاملون مباشرة مع المدارس والمرضات في المستشفيات الكبرى.

كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية وبين معتقداتهم التربوية تكون عينة البحث من أربع عينات فرعية: 46 مدرس بالمرحلة الابتدائية و 49 ممرضة و 42 موظف بالسنترال و 39 إداريا بالمدارس.

أما أدوات الدراسة فكانت كما يلي:

مقياس الضغوط المهنية إعداد فونتانا 1989 Fontana، ثم قام بتعديله Fontana عام 1993 وقام الباحث الحالي بتدريبه وتقنيه على عينة البحث:

مقياس المعتقدات التربوية للمعلمين إعداد الباحث الحالي وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- يختلف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة أي من مهنة إلى أخرى.
- التدريس أعلى ضغطا من مهنة موزع الهواتف وقل ضغطا من التمريض ويأتي مع العمل الإداري بالمدارس في مرتبة ضاغطة واحدة.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية.

دراسة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999):

قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة الكويت، وذلك بغرض قياس وتقويم الضغوط النفسية المهنية.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (217) معلما ومعلمة للتربية الرياضية بكل من المرحلتين الإعداد والثانوية (111) معلم و (106) معلمة؛ وتم تطبيق مقياس من تصميم الباحثة يتكون من (70) عبرة موزعة على سبعة محاور هي :

- العبء المهني
- العلاقة مع الأفراد
- الدافعية
- الحوافز والإمكانات
- القلق النفسي العبء البدني
- المكانة الاجتماعية.

نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المؤهل الدراسي لعينة البحث
- هناك فروق دالة إحصائية بين المراحل التعليمية لصالح معلمي المرحلة الثانوية.
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الجنس (إناث ، ذكور) لصالح الذكور.
- هناك فروق دالة إحصائية بين مستويات الرضا الوظيفي لصالح ذوي الرضا الأكبر حيث يتعرضون لمستويات منخفضة من الضغوط مقارنة بالمعلمين ذوي الرضا المتوسط والمنخفض

دراسة محمد السيد الششتاوي (2000):

قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلنا التعليمي بهدف التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من حيث:

- سنوات الخبرة والممارسة
- المرحلة التعليمية (إعدادي - ثانوي)
- الفروق بين العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)
- التعرف على ترتيب الضغوط النفسية المهنية.

وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (560) معلما ومعلمة، (410) معلما و (145) معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي (1998) وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية هي:

- عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ
- عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية

- عوامل مرتبطة بالراتب الشهري
- عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي
- عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة
- عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

وأُسفرت أهم النتائج عن:

- وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضاً للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية
- هناك فروق دالة إحصائية تابعة لمتغير الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة

دراسة عويد المشعان (2000) ب:

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها

بالاضطرابات النفسية الجسمية.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغوط المهنية وفقاً لمتغيرات الجنس والجنسية والتخصص ومدى علاقتها

بالاضطرابات النفسية الجسمية.

تكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين منهم 377 من الذكور و 369 من الإناث ومنهم 363 من الكويتيين و 383 من غير الكويتيين ومنهم 489 من مدرسي المواد النظرية و 257 من مدرسي المواد العلمية.

استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس غموض الدور وصراع الدور ومقياس الاضطرابات

النفسية جسمية وتوصلت الدراسة إلى:

وجود فروق جوهرية بين الجنسين في المتغيرات التالية: العبء المهني. التطور المهني. والاضطرابات النفسجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

كما بينت الدراسة وجود فروق بين الكويتيين وغير الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية وذلك بتزايد المتوسطات عند المدرسين الكويتيين عن غير الكويتيين وأظهرت الدراسة أيضاً عدم وجود فروق جوهرية بين مدرسي المواد النظرية ومدرسي المواد العلمية.

واتضح ان جميع معدلات الارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

دراسة عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول (2001):

عنوان الدراسة : مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات

أجرينا هذه الدراسة على عينة مكونة من 406 من المعلمين والمعلمات تم اختيارهم عشوائيا من المدارس التابعة لمديريات التربية لمحافظة الكرك الفصل الأول من السنة الدراسية 2001/2000 وقد طبقت عليها أداة أعدت خصيصا للتعرف على مصادر الضغوط النفسية تضمنت 9 أبعاد موزعة على 49 فقرة وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- معلمي مديرية التربية محافظة الكرك يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
- كما بينت الدراسة أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعده الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمر والأنشطة اللامنهجية والمناخ المدرسي وعملية التدريس أما الأبعاد الأخرى لم تكن مصدر أهمية.
- كما أظهرت الدراسة فروقا دالة إحصائية على بعض الأبعاد تعزى للجنس خصوصا الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والطلاب.
- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة وكل من بعد الدخل وعملية الإشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع وأولياء الأمور

دراسة عويد لسلطان المشعان (2002):

عنوان الدراسة: العلاقة بين الرضا الوظيفي وكل التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية لدى الموظفين في القطاع الحكومي بدولة الكويت.

هدفت الدراسة إلى معرفة فيما إذا كانت هناك فروقا الرضا الوظيفي والاضطرابات النفسية الجسمية بين المتفائلين المتشائمين من موظفي وموظفات القطاع الحكومي بدولة الكويت.

وتكونت عينة الدراسة من 718 من الموظفين والموظفات في القطاع الحكومي بواقع 350 من الذكور و 350 من الإناث واستخدم الباحث المقاييس التالية:

- مقياس الرضا الوظيفي إعداد كوبر وزملائه cooper. staan . william 1988 تعريب الباحث سنة 1998.

– مقياس الاضطرابات النفسية الجسمية فون سرسين van serssen وقام ورنس وزتنس جيرلاد – uilrch
ritzeriad ترجمته إلى الإنجليزية ثم قام آدم التقيي بتعريبه 1997.

– مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم تأليف عبد الخالق 1996 وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث حيث أن الذكور أكثر رضا وظيفيا وأكثر تفاؤلا من الإناث في حين أن الإناث أكثر تشاؤما واضطرابا نفسيا وجسديا من الذكور لذلك هناك ارتباط موجب دال إحصائيا بين الرضا والتفاؤل.
- في حين توجد ارتباطات سالبة ودالة إحصائيا بين الرضا الوظيفي والتشاؤم وبين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسدية.

دراسة علي عسكر وأحمد عباس: (1988) :

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد والخدمة الاجتماعية والتمريض.

وكانت عينة البحث مكونة من 353 عاملا في مهن مختلفة 78 معلم 162 ممرض 73 أخصائيا اجتماعيا و 40 عاملات في قطاع الخدمة النفسية واستعمل مقياس لقياس الضغوط المهنية وكانت أهم النتائج تشير إلى :

- عدم وجود درجة عالية من الضغوط بين العاملين.
 - ان العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضا للضغوط من بين المهن الثلاث.
- دراسة تواغزيت سهيلة: (2009) تحت عنوان مدى تأثير الضغوط المهنية على دافعية أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي:

كانت الإشكالية العامة: ما مدى تأثير الضغوط المهنية على دافعية أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني.

الفرضية العامة :

الضغوط المهنية تؤثر سلبا على دافعية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الأهداف المنشودة
الفرضيات الجزئية:

– العبء الوظيفي وغياب الدعم الإداري يؤثر على دافعية أستاذ التربية البدنية والرياضية

- علاقات أستاذ التربية البدنية والرياضية المضطربة بطاقم العمل من شأنه أن يحدث له ضغوط تؤثر على دوافعه.
- العامل المادي والمعنوي من حوافز ومستلزمات للمادة الدراسية يؤثر على إقبال أستاذ التربية البدنية والرياضية
- دوافع المهنة تتأثر بالاهتمام بالمادة من ناحية التأطير والتقييم والتوجيه
- نتواتج الضغوط المهنية ترتبط ارتباطا وثيقا بمستوى دافعية إنجاز أستاذ التربية البدنية والرياضية

الدراسات الأجنبية:

دراسة باين وفورنهام: (1987)

قام بدراسة أبعاد الضغوط المهنية لدى أساتذة المدارس الثانوية بقرب الهند بهدف تحديد الأبعاد والعوامل التي تشارك بصفة رئيسية في الضغوط المهنية والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط.

أجريت الدراسة على عينة من 195 أستاذ ممكن لديهم خبرة 05 سنوات و 100 أستاذ ممن لديهم من 06-10 سنوات و 149 أستاذ ممن لديهم 11 سنة أو أكثر واستعمل مقياس مكون من 36 عبارة تقيس الضغوط المهنية وأسفرت النتائج عن وجود 08 عوامل هي:


- عدد ساعات العمل
- السلطة
- سلوك التلاميذ
- الكفاءة المهنية
- الثقة والروتين
- العلاقات بين الزملاء وظروف العمل.

كما إشارة أيضا أن الإناث لديهم ضغوط أكثر من الذكور وان المدرسات الأقل خبرة والأقل إعدادا لديهم أقل شعور بالضغوط من غيرهم

تعقيب الدراسات السابقة:

بعد تناولنا لهذا الدراسات نلاحظ أن موضوع الضغوط بشكل عام والضغوط المهنية وبالتحديد لدى الأساتذة تشكل موضوع مهما فأغلب الدراسات بينت أن العامل عامة والمدرس على وجه الخصوص يعاني من مستويات متوسطة إلى عالية من الضغوط والتي تنعكس بالسلب على أدائه البيداغوجي وعلى جوانبه لفسية والجسمية.

وما يمكن استنتاجه من خلال التعرض لعلاقة بين الضغوط وأداء الأستاذ حيث بينت الدراسات أن التعرض للضغط الحاد وبالتحديد في مجال العمل بعرض صاحبه على جملة من الردود السلبية سواء على حالته الصحية أو أدائه ونشاطه وهذا مع مراعاة الخبرة المهنية إلى غير ذلك من المتغيرات.



الفصل الثاني

الإطار العام

للدراصة

1. الكلمات الدالة في الدراسة :**1.1 _ الضغط المهني:**

هو إجهاد نفسي ناتج عن عوامل مهنية مرتبطة بمهام الأستاذ (كعبء العمل أثناء التدريس، الصراع الدائم بين المجتمع والمدرسة ومحيط العمل) وهو يحدث اختلال في توازنه النفسي والجسمي وبالتالي يؤثر على أدائه المهني.

كما عرفه ماركوليس، كروس 1974 بأن الضغط المهني يحدث نتيجة ارتباط العامل بظروف عمله مما يؤدي إلى عدم الاستقرار المهني والنفسي والجسمي (زيدان، 1984: 45)

2.1 _ تعريف أستاذ 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 أنه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها.

(الخولي، 1996 : 147)

3.1 _ أساليب المواجهة :

هي تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الشخص المهني لصد و مواجهة الضواغط في بيئة العمل، مثل الإنكار والانسحاب .

(الوثيقة المرفقة لمنهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مصدر مذكور، ص 115.)

الإشكالية:

يعتبر الاهتمام المتزايد في المجتمعات المعاصرة بالعمل كوسيلة للتنمية، وكمعيار لقيمة الفرد الاجتماعية مصدرا متزايدا للضغوط المهنية التي تنجر عنها آثار على الصحة النفسية والجسمية للعامل، وكذلك على مستوى العمل، وما يتعلق بالإنتاج.

وهذا ما ذهبت إليه بعض الدراسات التي أظهرت أن العامل في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والتمريض والتعليم والملاحة الجوية هم أكثر العاملين تعرضا للضغوط النفسية أو الاحتراق النفسي من غيرهم في القطاعات والمهن الأخرى.

من هذا المنظور يأتي تناول الضغوط النفسية لدى المدرسين كظاهرة نفسية هامة من زوايا وجوانب متعددة حسب طبيعة مصادر الضغوط وعموما تقسم مصادر الضغوط المهنية إلى قسمين رئيسيين جانب مرتبط بالعمل أو ما يسمى بالجوانب التنظيمية للعمل، وتتمثل في عدة مصادر مثل أعباء العمل، غموض الدور، صراع الدور، تحمل المسؤولية، النمو الوظيفي، المردود المالي، غياب العمل الاجتماعي... أما القسم الثاني يمثل المصادر الشخصية مثل نمط الشخصية، مركز للتحكم، القدرات، الحاجات، الحالة النفسية والجسدية.

وتشيد نتائج معظم الدراسات على وجود الدراسات إلى وجود ضغوط عالية لدى المدرسين وتتمثل مصادر الضغوط في جوانب مرتبطة بصراع الدور والعبء المهني وغموض الدور ونقص المكانة الاجتماعية وغياب الدعم الاجتماعي وتدني مستوى الطلاب وانخفاض مستوى الدخل وغيرها من العوامل الأخرى.

ونظرا لأهمية موضوع الضغوط النفسية بشكل عام والمهنية منها لدى المدرسين وإلقاء الضوء على مظاهر هذه الضغوط وأبعادها كما اهتمت دراسات أخرى بالعلاقة بين بعض المتغيرات مثل سمات شخصية المدرس والرضا المهني.

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

هل تؤثر مصادر الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على أدائه، وماهي الاساليب المتبعة لمواجهة تلك الضغوط؟.

وتندرج تحت هذه الإشكالية العامة تساؤلات فرعية تمثلت في:

- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط المهنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وعامل الخبرة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط المهنية وأداء أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل تكون استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الموقف (الانسحاب ، التفرغ الانفعالي ، الإنكار ...) أكثر استخداما من تلك المرتكزة على الانفعال (الخوف ، الغضب ، الشعور بالذنب ...) عند أساتذة التربية البدنية؟

أهداف البحث:

سنحاول من خلال دراستنا إلى تقديم بعض الاقتراحات من أجل تحسين العملية التعليمية بين الأستاذ والبيئة المحيطة به وكذلك معرفة أهم الضغوط المهنية الممارسة عليه والتي تضعف من أدائه البيداغوجي ومن خلال ذلك تهدف دراستنا إلى ما يلي:

- 1 -تحديد مستويات الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- 2 -معرفة مدى تأثير مصادر الضغوط المهنية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (الجنس - الخبرة المهنية)
- 3 -معرفة مسببات الضغوط المهنية وكذلك معرفة الأكثر منها تأثيرا على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 4 -تحديد أهم المصادر تأثيرا على الأستاذ في ظل الإصلاحات التربوية الجديد
- 5 -كما تفيد هذه الدراسة في التزويد بالاستراتيجيات التي يلجأ إليها الاستاذ من اجل مواجهة تلك الضغوط .

أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث في مايلي:

- 1_ التعرف على الضواغط التي يتعرض لها الأساتذة في مجال العمل حتى يتمكن مديري المؤسسات التربوية (المتوسطات و الثانويات) من حصرها ومعالجتها .

2_ كما تفيد الدراسة بالتنبؤ بالاستراتيجيات التي يلجأ اليها الاساتذة من اجل مواجهة تلك الضغوط .


الفرضيات:

الفرضية العامة:

تؤثر مصادر الضغوط المهنية على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- 1 -يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط المهنية.
- 2 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وعامل الخبرة .
- 3 -توجد علاقة ارتباطية عكسية. بين مصادر الضغوط المهنية وأداء لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- 4 -تكون استراتيجيات المواجهة مرتكزة على الموقف (الانسحاب ، التفرغ الانفعالي ، الإنكار ...) أكثر استخداما من تلك المرتكزة على الانفعال (الخوف ، الغضب ، الشعور بالذنب ...) عند أساتذة التربية البدنية.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

لِلدِّرَاسَةِ

01_ الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أولى تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وكان الهدف من وراء هذه الخطوات ما يلي:

- التأكد من واقعية إشكالية الدراسة.
- إعداد أرضية تناسب العمل والتنبؤ بالمشاكل المحتمل وقوعها لتجنبها.
- تحديد أفراد العينة من أجل التعرف على أهم إجراءات التطبيق الميداني.

وبما أننا كنا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهنا إلى بعض الثانويات في يوم 07 فيفري 2016، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث والتعرف على الأفراد الذين سيطبق عليهم أداة الدراسة وعلى مدى استعدادهم و استعداد المسؤولين عنهم للتعاون معنا، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية قمنا بمقابلة بعض الأساتذة، من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة، والحصول على معلومات كافية .

ومن خلال ذلك اتضح لنا الصورة أكثر على مشكلة الدراسة التي نحن بصدد مناقشتها و على واقع هذه الدراسة من حيث الزمان والمكان ، كما تم التعرف على مجتمع الدراسة وعدد العينة التي نأخذها في الدراسة كذلك ساعدتنا هذه الدراسة الاستطلاعية في ضبط فرضيات الدراسة، و تحديد وقت توزيع الاستبيان لكي لانزعج الأساتذة.

02_ المنهج المتبع في الدراسة:

وقد بينت الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتبر ملائماً لدراستنا وذلك لدى قوامها 30 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية تمثل 150 استاذ بكل من ولاية المسيلة، من الطور الثانوي.

03_ مجتمع وعينة الدراسة :

_ **مجالات الدراسة:** الحدود البشرية وتمثل في أفراد عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 150 أستاذ ثانوي

_ **الحدود الزمنية:** أجري هذا البحث في السداسي الثاني من السنة الدراسية 2015 – 2016

_ **الحدود المكانية:** أجري هذا البحث على عينة أساتذة التربية البدنية والرياضية بكل من ولاية : المسيلة.

_ **عينة الدراسة :** نظراً لكبر حجم مجتمع فقد تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية بسيطة والبالغ عددها 30 أستاذ من الطور الثانوي.

04_ أدوات جمع البيانات و المعلومات:

استعملنا من حيث الأدوات إلى إعداد استبيان الخاص بالضغوط المهنية لأستاذة التربية البدنية و الأساليب المتبعة في مواجهة تلك الضغوط ، حيث اتبعنا في إعداد هذا الاستبيان إلى الخطوات التالية:

بعد الإطلاع على الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وذلك لغرض معرفة ماهية الضغوط والنتائج المتوصل إليها من خلال الدراسات السابقة.

وكذلك ومعرفة الأساليب المنتهجة أو المتبعة من طرف الأستاذ لمواجهة تلك الضغوط المهنية.

تم الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية التي أثبتت إلى وجود عدة مصادر للضغط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة وبعد توصلنا إلى مجموعة المصادر المسببة للضغط المهني .

05_ إجراءات التطبيق الميداني للأداة:**خصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة**

بعدها تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

أولاً : صدق الاستبيان: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال؛ الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، والصدق البنائي لمحاور الاستبيان.

01 صدق الظاهري :

ويقوم على فكرة مدى مناسبة فقرات الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان على مجموعة المحكمين (**05 أساتذة**) من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللفظية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة .

02 - صدق الاتساق الداخلي :

صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان: تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 15 مفردة وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور التابعة له.

01 صدق الاتساق الداخلي لفقرات محور الأول : مدى تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية.

الجدول رقم (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول:

| الرقم | الفقرة | معامل الارتباط بيرسون | النتيجة |
|-------|---|-----------------------|---------|
| 1. | تأخذ كثرة المهام جزءا كبيرا منك في مجال عملك. | 0,796** | دال |
| 2. | إدارة المؤسسة تضع معظم لحصص في نهاية اليوم الدراسي. | 0,779** | دال |
| 3. | أعداد التلاميذ لا تتناسب مع البرامج الرياضية. | 0,934** | دال |
| 4. | يتطلب وقتا إضافيا لانجاز البرامج المطلوبة منك. | 0,640* | دال |
| 5. | لا يمكنك إن ترفع أو تخفض من رتم العبء في مجال العمل. | 0,884** | دال |
| 6. | يصعب تحديد وتيرة العمل والتخطيط لبرنامج دقيق. | 0,614* | دال |
| 7. | إن العمل الجاد والسلوك الجيد لا يؤدي إلى مكافئتي. | 0,735** | دال |
| 8. | اشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به. | 0,688** | دال |
| 9. | غموض المهام الذي ينجم عن نقص الوسائل المسموحة لتطبيقها. | 0,695** | دال |

قيمة r الجدولية : 0.623 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 // قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الأول : مدى تعرض

أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية. والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة r المحسوبة أكبر

من قيمة r الجدولية ومنه تعتبر فقرات المحور الأول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

02 - صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني :

| الرقم | الفقرة | معامل الارتباط بيرسون | النتيجة |
|-------|--|-----------------------|---------|
| 10. | في طريقي إلى العمل اشعر بالقلق من الأشياء التي قد تحدث لي. | 0,816** | دال |
| 11. | يراودني التفكير السلبي المتكرر عند أداء مهامتي. | 0,621* | دال |
| 12. | افتقد الحماس إثناء أداء عملي. | 0,884** | دال |
| 13. | تتملكني حالة ضيق واضطراب عندما أفكر في انشغالاتي اليومية | 0,897** | دال |
| 14. | اخشي مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام . | 0,901** | دال |
| 15. | لا اشعر بأنني مبتهج عندما اعمل مع زملائي. | 0,809** | دال |
| 16. | لا أجد التعامل مع الآخرين سهلا وبدون توتر في الفترة الأخيرة. | 0,812** | دال |
| 17. | اشعر بخيبة أمل إزاء عدم تحقيق ما كنت اصبوا إليه. | 0,871** | دال |
| 18. | لا اعتبر مهامتي كأستاذ مريحة. | 0,730** | دال |

قيمة r الجدولية : 0.623 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 // قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

03 صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث : استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة

التربية البدنية.

الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقراتلمحور الثالث

| الرقم | الفقرة | معامل الارتباط بيرسون | النتيجة |
|-------|--|-----------------------|---------|
| 19. | تمارس بعض الأنشطة خارج المؤسسة (كالترميم مثلا). | 0,723** | دال |
| 20. | تخصص وقتا لقضائه مع الأصدقاء | 0,776** | دال |
| 21. | تتعهد أداء العمل ببطء بسبب مصادفة مشاكل . | 0,614* | دال |
| 22. | لا أولي اهتماما كبيرا للمواقف الصعبة. | 0,765** | دال |
| 23. | تطلق العنان لانفعالاتك المختلفة بطريقة ما. | 0,604* | دال |
| 24. | تصبح ملتزما بنشاط غير عملي في نهاية كل أسبوع (زيارة الأقارب مثلا). | 0,525* | دال |
| 25. | تطلب النصيحة من قريب أو صديق تحترمه . | 0,883** | دال |
| 26. | لا تقدم جل النشاطات المبرمجة في حصة ت ر ب . | 0,881** | دال |
| 27. | توجه الغضب والانزعاج نحو التلاميذ | 0,811** | دال |
| 28. | أمارس بعض العادات الصحية (الاسترخاء) | 0,781** | دال |
| 29. | تتأقش أفراد صادفوا نفس المشاكل منها . | 0,877** | دال |
| 30. | لا احضر الاجتماعات مع الزملاء إلا القليل منها. | 0,820** | دال |
| 31. | لا اشعر بالضيق في المواقف الصعبة التي أصادفها. | 0,702** | دال |
| 32. | تعبير عن الغضب لزميل أو التلميذ الذي تسبب بالمشكلة . | 0,567* | دال |
| 33. | افصل بين الحياة المهنية والخاصة . | 0,731** | دال |
| 34. | اخذ بقسط من الراحة للابتعاد من جو العمل . | 0,549* | دال |
| 35. | رأي المسؤولين عن العمل غير مهم بالنسبة لي . | 0,778** | دال |
| 36. | توجه الأفراد الذين لديك مشاكل معهم . | 0,881** | دال |

قيمة r الجدولية : 0.623 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 // قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

✓ قاعدة : إذا كانت r المحسوبة أكبر من r الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

** تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة عند مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات **المحور الثالث**: استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية. ، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية ومنه تعتبر فقرات **المحور الثالث** صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

02_ صدق الاتساق البنائي الاستبيان:

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (04): يوضح صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة

| النتيجة | معامل الارتباط | محاور الاستبيان |
|---------|----------------|---|
| دال | 0,818** | المحور الأول : مدى تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية. |
| دال | 0,815** | المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم |
| دال | 0,785** | المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية. |

جميع عبارات الاستبيان

قيمة r الجدولية : 0.623 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 14 // قيمة r الجدولية : 0.498 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل المحور والمعدل الكلي لفقرات الاستبيان دالة إحصائيا ، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة ، لما وضعت لقياسه

ثانيا: ثبات وصدق أداة الدراسة:

ثبات الاستبيان: يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم (05) : يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لمحاوَر أداة الدراسة

| النتيجة | عدد العبارات | القيمة معامل Alpha Cronbach's | محاوَر الاستبيان |
|---------|--------------|-------------------------------|---|
| ثابت | 9 | 0,711 | 1 المحور الأول : مدى تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية. |
| ثابت | 9 | 0,788 | 2 المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم |
| ثابت | 18 | 0,689 | 3 المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية. |
| ثابت | 36 | 0.789 | جميع فقرات الاستبيان |

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

- من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) في جميع محاور الاستبيان مما يدل على ثبات أداة الدراسة.
- ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

عرض وتحليل المتغيرات الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة

جدول رقم : (06) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة

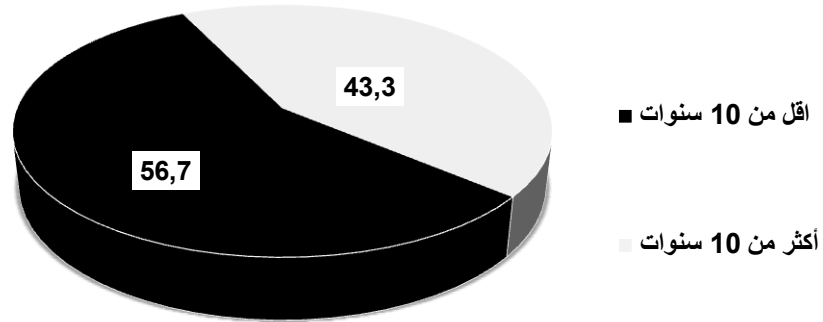
| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية % |
|---------|------------------|---------|------------------|
| الخبرة | أقل من 10 سنوات | 17 | 56,7 |
| | أكثر من 10 سنوات | 13 | 43,3 |
| المجموع | | 30 | 100,0 |

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات الخبرة :

- يتضح من الجدول أعلاه أن المستجوبين يتوزعون حسب متغير سنوات الخبرة بنسب التالية : أقل من 10 سنوات بنسبة 56.70% ، ونسبة 43.30% لصالح فئة سنوات الخبرة أكثر من 10 سنوات

الشكل رقم (01): يمثل عرض بياني لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الخبرة



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

اختبار التوزيع بيانات أفراد العينة والأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

01 - اختبار التوزيع الطبيعي (اختبار كولموجوروف-سميرنوف) (Kolmogorov-Smirnov)

يجب تحديد ما إذا كان بيانات أفراد العينة لإجاباتهم على المتغيرات الدراسة (نمط التفكير ن القلق المستقبل المهني) الذي يتم دراسته يتبع التوزيع الطبيعي أم من التوزيعات الاحتمالية . وهناك عدة طرق إحصائية للكشف عن نوع التوزيع (طريقة اختبار Kolmogorov-Smirnov ، طريقة حساب معاملي الالتواء والتفطح) هناك نوعان من الأدوات الإحصائية التي تستخدم في اختبار الفرضيات:

أ. الاختبارات المعلمية: وتستخدم في حالة البيانات الرقمية التي توزيعها يتبع التوزيع الطبيعي.

ب. الاختبارات غير المعلمية: وتستخدم في حالة البيانات الرقمية التي توزيعها لا يتبع التوزيع الطبيعي، وكذلك في حالي البيانات الترتيبية والوصفية.

وعليه ومن أجل اختبار طبيعة التوزيع نحتاج إلى وضع فرضيتين هما فرضية العدم والفرضية البديلة، على اعتبار أن فرضية العدم خاضعة للاختبار أي أنها قد تكون غير صحيحة، مما يتطلب وضع الفرضية البديلة:

H0: بيانات العينة تتبع التوزيع الطبيعي

H1: بيانات العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي

✓ قاعدة : هي إذا كانت قيمة الاحتمال (sig) أكبر من 0.05 فإن البيانات تتبع توزيع طبيعي

جدول رقم: (07) يبين قيمة الإحصائية للاختبار التوزيع الطبيعي (Kolmogorov-Smirnov)


| مستوى المعنوية Sig | القيمة الإحصائية | محاور الاستبيان |
|---|---------------------|---|
| 0,350 | 0,932 | 1 المحور الأول : مدى تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية. |
| 0,890 | 0,579 | 2 المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم |
| 0,425 | 0,877 | 3 المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية. |
| المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23 | | |

ومن خلال الجدول رقم 07: نجد أن مستوى الدلالة **sig** أكبر من (0.05) لكل محور , مما يدل على إتباع البيانات العينة للتوزيع الطبيعي . وعليه يمكننا استخدام أدوات إحصائية معلمية لاختبار الفرضيات

06 - الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

استعملنا في تحليل البيانات بعض المفاهيم المرتبطة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي، نلخصها فيما يلي:

- 1- التكرارات والنسب المئوية لوصف الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.
- 2- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين حول عبارات الاستبيان ومقارنتها.
- 3- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة تجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات، ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وجودة، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتا عند تساوي المتوسط الحسابي بينها.
- 4- اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين (Test T pour échantillons indépendants)
- 5 معامل ارتباط بيرسون لكشف العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات ، واستخدمناه أيضا في حساب الصدق الاتساق الداخلي والبنائي للاستبيان.
- 6- معال ألفا كرومباخ لقياس الثبات الاستبيان.



الفصل الرابع
عرض النتائج
و تفسيرها و
مناقشتها

1_ عرض و تحليل نتائج استمارة الاستبيان الدراسة الميداني:

تحليل إجابات أفراد عينة على محاور الاستبيان واختبار الفرضيات

نحاول معرفة الآراء واتجاهات أفراد العينة من خلال تحليل عبارات كل محور من محاور الاستبيان حيث نحاول معرفة مستوى الضغوط المهنية وأثرها على أداء أساتذة التربية البدنية وكذا مستوى استراتيجيات التي يكونها الأساتذة لمواجهة هذه الضغوط المهنية وذلك باستخدام أدوات إحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

✓ المدى لتحديد طول الفئة : $(5-1)/3 = 1,333$ نحصل على مجالات كما يلي :

| مجال المتوسط الحسابي | من | 01 من | 2.34 من | 3.67 |
|----------------------|-------|-------|---------|------|
| مستوى الموافقة | منخفض | متوسط | مرتفع | |

✓ ترتيب العبارة من خلال أهميتها في المحور بالاعتماد على أكبر قيمة متوسط في المحور

01 - عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الأول : مدى تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية للضغوط المهنية.

جدول رقم (08): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الاول

| الترتيب | العبارات | المتوسط الحسابي | انحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---------|---|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. | تأخذ كثرة المهام جزءا كبيرا منك في مجال عملك. | 4,567 | 0,8976 | مرتفع |
| 2. | إدارة المؤسسة تضع معظم لخصص في نهاية اليوم الدراسي. | 4,067 | 1,3113 | مرتفع |
| 3. | أعداد التلاميذ لا تتناسب مع البرامج الرياضية. | 4,067 | 1,2299 | مرتفع |
| 4. | يتطلب وقتا إضافيا لانجاز البرامج المطلوبة منك. | 3,767 | 1,3566 | مرتفع |
| 5. | لا يمكنك إن ترفع أو تخفض من رتم العبء في مجال العمل. | 2,867 | 1,3578 | متوسط |
| 6. | يصعب تحديد وتيرة العمل والتخطيط لبرنامج دقيق. | 4,200 | 1,0954 | مرتفع |
| 7. | إن العمل الجاد والسلوك الجيد لا يؤدي إلى مكافئتي. | 1,867 | 1,1059 | منخفض |
| 8. | اشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به. | 3,967 | 1,2172 | مرتفع |
| 9. | غموض المهام الذي ينجم عن نقص الوسائل المسموحة لتطبيقها. | 4,067 | 1,1725 | مرتفع |
| | الكللي لمحور رقم 01 : للضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية | 3,7148 | 0,47112 | مرتفع |

من خلال الجدول أعلاه نجد :

احتلت الفقرة رقم : 1 المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ : 4,567 الانحراف معياري بلغ 0,8976، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أنه تأخذ كثرة المهام جزءا كبيرا منهم في مجال عملهم.

احتلت الفقرة رقم : 2 المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ : 4,067 الانحراف معياري بلغ 1,3113، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن إدارة المؤسسة تضع معظم لخصص في نهاية اليوم الدراسي .

احتلت الفقرة رقم : 6 المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ : 4,2 الانحراف معياري بلغ 1,0954، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أنه يصعب تحديد وتيرة العمل والتخطيط لبرنامج دقيق. احتلت الفقرة رقم : 3 المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ : 4,067 الانحراف معياري بلغ 1,2299، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن أعداد التلاميذ لا تتناسب مع البرامج الرياضية.

احتلت الفقرة رقم : 9 المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ : 4,067 الانحراف معياري بلغ 1,1725، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن غموض في المهام الذي ينجم عن نقص الوسائل المسموحة لتطبيقها .

احتلت الفقرة رقم : 8 المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,967 الانحراف معياري بلغ 1,2172، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أنهم يشعرون من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعملهم الذي يقومون به.

احتلت الفقرة رقم : 4 المرتبة السابعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,767 الانحراف معياري بلغ 1,3566، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أنه يتطلب وقتا إضافيا لإنجاز البرامج المطلوبة منك .

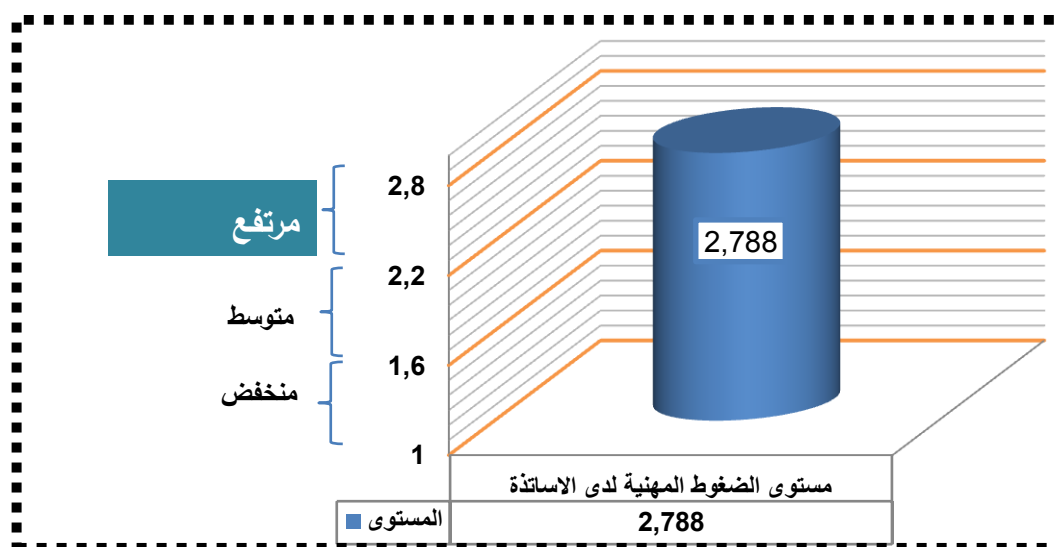
احتلت الفقرة رقم : 5 المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي بلغ : 2,867 الانحراف معياري بلغ 1,3578، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن لا يمكنهم إن يرفعوا أو يخفضوا من رتم العبء في مجال العملهم .

احتلت الفقرة رقم : 7 المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي بلغ : 1,867 الانحراف معياري بلغ 1,1059، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى منخفض على أن إن العمل الجاد والسلوك الجيد لا يؤدي إلى مكافئتهم .

وبصفة عامة نجد أن :

متوسط الحسابي لأجمالي عبارات محور مدى تعرض أفراد العينة للضغوط المهنية : بلغ 3,7148 وانحراف معياري 0,47112 وهذا يدل اتفاق آراء واتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية على موافقته على أن هناك ضغوط عمل مهنية لديهم خاصة فيما يتعلق كثرة المهام في عملهم كما ان معظم للخصص في نهاية اليوم الدراسي (فترة المساء) زيادة على أعداد التلاميذ لا تتناسب مع البرامج الرياضية ونقص الوسائل المسموحة لتطبيقها.

الشكل رقم (02) يوضح مستوى تعرض أساتذة التربية البدنية للضغوط المهنية



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

02 - عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثاني : أداء أستاذ التربية البدنية لمهامهم

جدول رقم (09): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الثاني

| رقم | العبارات | المتوسط الحسابي | انحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|---|--|-----------------|-----------------|----------------|
| 10 | في طريقي إلى العمل اشعر بالقلق من الأشياء التي قد تحدث لي. | 2,367 | 1,2172 | متوسط |
| 11 | يرودني التفكير السلبي المتكرر عند أداء مهامي. | 3,000 | 1,2865 | متوسط |
| 12 | افتقد الحماس إثناء أداء عملي. | 3,267 | 1,5298 | متوسط |
| 13 | تتملكني حالة ضيق واضطراب عندما أفكر في انشغالاتي اليومية . | 3,207 | 1,1458 | متوسط |
| 14 | أخشي مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام . | 3,033 | 1,3257 | متوسط |
| 15 | لا اشعر بأنني مبهتج عندما اعمل مع زملائي. | 3,433 | 1,1651 | متوسط |
| 16 | لا أجد التعامل مع الآخرين سهلا وبدون توتر في الفترة الأخيرة. | 3,767 | 1,4308 | متوسط |
| 17 | اشعر بخيبة أمل إزاء عدم تحقيق ما كنت اصبوا إليه. | 2,567 | 1,4782 | متوسط |
| 18 | لا اعتبر مهامي كأستاذ مريحة. | 3,200 | 1,5844 | متوسط |
| الكلّي لمحور رقم: 02 أداء أستاذ التربية البدنية | | 3,0866 | 1,00609 | متوسط |

من خلال الجدول أعلاه نجد :

احتلت الفقرة رقم : 10 المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ : 2,367 الانحراف معياري بلغ 1,2172، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن في طريقهم إلى العمل يشعرون بالقلق من الأشياء التي قد تحدث لهم .

احتلت الفقرة رقم : 11 المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ : 3 الانحراف معياري بلغ 1,2865، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن يراودهم التفكير السلبي المتكرر عند أداء مهامهم .

احتلت الفقرة رقم : 12 المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ : 3,267 الانحراف معياري بلغ 1,5298، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم يفتقدون الحماس أثناء أداء عملهم .

احتلت الفقرة رقم : 13 المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,207 الانحراف معياري بلغ 1,1458، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تتملكهم حالة ضيق واضطراب عندما يفكرون في انشغالهم اليومية .

احتلت الفقرة رقم : 14 المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,033 الانحراف معياري بلغ 1,3257 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم يخشون مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام .

احتلت الفقرة رقم : 15 المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,433 الانحراف معياري بلغ 1,1651 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم لا يشعرون بأنهم مبتهجون عندما يعملون مع زملائهم .

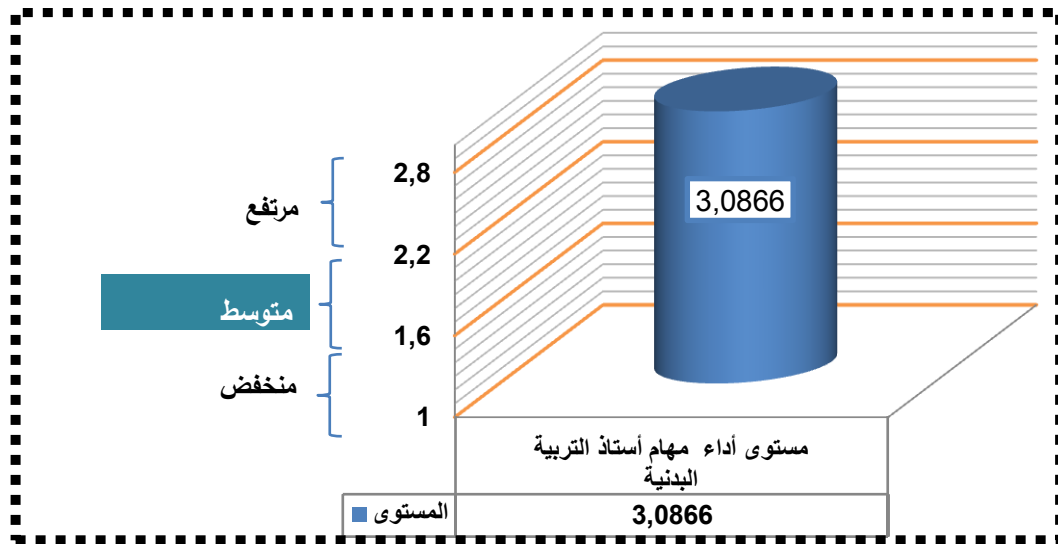
احتلت الفقرة رقم : 16 المرتبة السابعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,767 الانحراف معياري بلغ 1,4308 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم لا يجدون التعامل مع الآخرين سهلا وبدون توتر في الفترة الأخيرة .

احتلت الفقرة رقم : 17 المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي بلغ : 2,567 الانحراف معياري بلغ 1,4782، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم يشعرون بخيبة أمل إزاء عدم تحقيق ما كانوا يصبون إليه .

احتلت الفقرة رقم : 18 المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,2 الانحراف المعياري بلغ 1,5844 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن لا يعتبرون مهامهم كأستاذ مريحة. وبصفة عامة نجد أن :

متوسط الحسابي لأجمالي عبارات محور أداء أستاذ التربية البدنية : بلغ 3,0866 وبانحراف معياري 1,00609 وهذا يدل اتفاق آراء واتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية على موافقته على أن هناك أداء متوسط لمهامهم في حالة وهم لديهم ضغوط عمل مهنية حيث أن يراودهم التفكير السلبي المتكرر عند أداء مهامهم زيادة على فقدانهم للحماس إثناء أداء عملهم. تتملكهم حالة ضيق واضطراب عندما يفكرون في انشغالهم اليومية لا يعتبرون مهامهم كأستاذ مريحة.

الشكل رقم (03) يوضح مستوى أداء أساتذة التربية البدنية وهم تحت للضغوط المهنية



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

03 - عرض وتحليل إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية.

جدول رقم (10): يوضح نتائج تحليل إجابات أفراد العينة على العبارات المحور الثالث

| رقم | العبارات | المتوسط الحسابي | انحراف المعياري | مستوى الموافقة |
|-----|--|-----------------|-----------------|----------------|
| 19. | تمارس بعض الأنشطة خارج المؤسسة (كالترميم مثلا). | 3,53 | 1,456 | متوسط |
| 20. | تخصص وقتا لقضائه مع الأصدقاء | 3,80 | 1,324 | مرتفع |
| 21. | تتعمد أداء العمل ببطء بسبب مصادفة مشاكل . | 2,57 | 1,501 | متوسط |
| 22. | لا أولي اهتماما كبيرا للمواقف الصعبة. | 3,80 | 1,424 | مرتفع |
| 23. | تطلق العنان لانفعالاتك المختلفة بطريقة ما. | 3,80 | 1,424 | مرتفع |
| 24. | تصبح ملتزما بنشاط غير عملي في نهاية كل أسبوع (زيارة الأقارب مثلا). | 3,37 | 1,542 | متوسط |
| 25. | تطلب النصيحة من قريب أو صديق تحترمه . | 3,57 | 1,357 | متوسط |
| 26. | لا تقدم جل النشاطات المبرمجة في حصة ت ر ب . | 2,73 | 1,337 | متوسط |
| 27. | توجه الغضب والانزعاج نحو التلاميذ | 4,23 | 1,194 | مرتفع |
| 28. | أمارس بعض العادات الصحية (الاسترخاء) | 3,87 | 1,224 | مرتفع |
| 29. | تناقش أفراد صادفوا نفس المشاكل منها . | 3,43 | 1,305 | متوسط |
| 30. | لا احضر الاجتماعات مع الزملاء إلا القليل منها. | 2,43 | 1,305 | متوسط |
| 31. | لا اشعر بالضيق في المواقف الصعبة التي أصادفها. | 3,27 | 1,461 | متوسط |
| 32. | تعبّر عن الغضب لزميل أو التلميذ الذي تسبب بالمشكلة . | 3,50 | 1,480 | متوسط |
| 33. | افصل بين الحياة المهنية والخاصة . | 4,57 | 0,971 | مرتفع |
| 34. | اخذ بقسط من الراحة للابتعاد من جو العمل . | 1,80 | 1,157 | مرتفع |
| 35. | رأي المسؤولين عن العمل غير مهم بالنسبة لي . | 3,03 | 1,564 | متوسط |
| 36. | توجه الأفراد الذين لديك مشاكل معهم . | 4,07 | 1,285 | مرتفع |

| | | | |
|---|---------|--------|---|
| متوسط | 0,54149 | 3,4093 | الكلية لمحوّر رقم: 03: استراتيجيات المواجهة |
| المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23 | | | |

من خلال الجدول أعلاه نجد :

احتلت الفقرة رقم : 19 المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ : 3,53 الانحراف معياري بلغ 1,456 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أنهم يمارسون بعض الأنشطة خارج المؤسسة (كالترميم مثلا).

احتلت الفقرة رقم : 33 المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ : 4,57 الانحراف معياري بلغ 0,971 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن يفصلون بين الحياة المهنية والخاصة .

احتلت الفقرة رقم : 27 المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ : 4,23 الانحراف معياري بلغ 1,194 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن توجهون الغضب والانزعاج نحو التلاميذ .

احتلت الفقرة رقم : 36 المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي بلغ : 4,07 الانحراف معياري بلغ 1,285 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن يوجهون الأفراد الذين لديهم مشاكل معهم .

احتلت الفقرة رقم : 28 المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,87 الانحراف معياري بلغ 1,224 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن يمارسون بعض العادات الصحية (الاسترخاء) .

احتلت الفقرة رقم : 20 المرتبة السادسة بمتوسط حسابي بلغ : 3,8 الانحراف معياري بلغ 1,324 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن يخصصون وقتا لقضائه مع الأصدقاء .

احتلت الفقرة رقم : 22 المرتبة السابعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,8 الانحراف معياري بلغ 1,424 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن لا يولون اهتماما كبيرا للمواقف الصعبة .

احتلت الفقرة رقم : 23 المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي بلغ : 3,8 الانحراف معياري بلغ 1,424 ، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن تطلق العنان لانفعالاتك المختلفة بطريقة ما.

احتلت الفقرة رقم : 25 المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي بلغ : 3,57 الانحراف المعياري بلغ 1,357، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تطلب النصيحة من قريب أو صديق تحترمه . .

احتلت الفقرة رقم : 32 المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي بلغ : 3,5 الانحراف المعياري بلغ 1,48، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تعبر عن الغضب لزميل أو التلميذ الذي تسبب بالمشكلة . .

احتلت الفقرة رقم : 29 المرتبة الحادية عشر بمتوسط حسابي بلغ : 3,43 الانحراف المعياري بلغ 1,305، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تناقش أفراد صادفوا نفس المشاكل منها . .

احتلت الفقرة رقم : 24 المرتبة الثانية عشر بمتوسط حسابي بلغ : 3,37 الانحراف المعياري بلغ 1,542، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تصبح ملتزما بنشاط غير عملي في نهاية كل أسبوع (زيارة الأقارب مثلا) . .

احتلت الفقرة رقم : 31 المرتبة الثالثة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 3,27 الانحراف المعياري بلغ 1,461، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن لا اشعر بالضيق في المواقف الصعبة التي أصادفها . .

احتلت الفقرة رقم : 35 المرتبة الرابعة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 3,03 الانحراف المعياري بلغ 1,564، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن رأي المسؤولين عن العمل غير مهم بالنسبة لي . .

احتلت الفقرة رقم : 26 المرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 2,73 الانحراف المعياري بلغ 1,337، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن لا تقدم جل النشاطات المبرمجة في حصص ت ر ب . .

احتلت الفقرة رقم : 21 المرتبة السادسة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 2,57 الانحراف المعياري بلغ 1,501، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن تعتمد أداء العمل ببطء بسبب مصادفة مشاكل . .

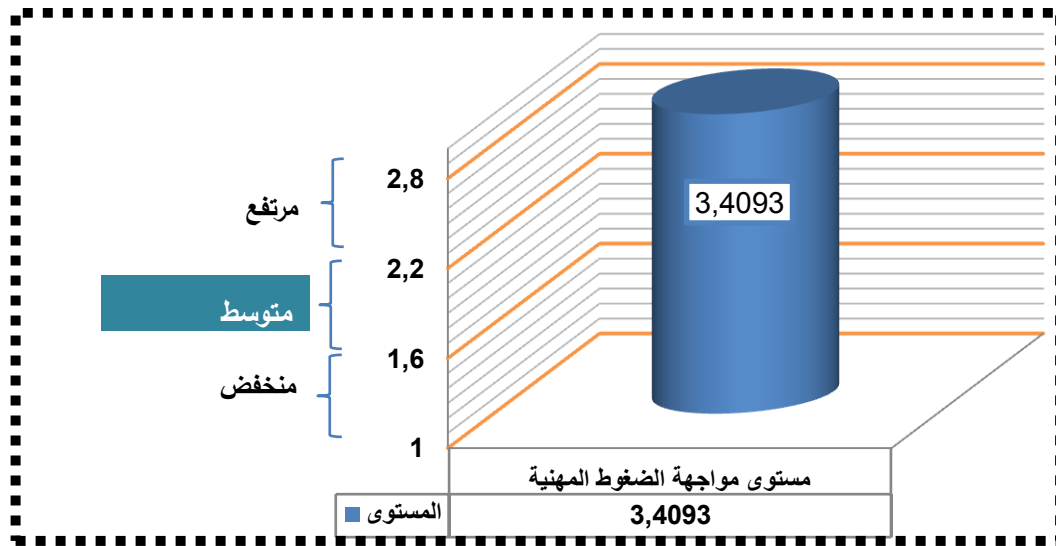
احتلت الفقرة رقم : 30 المرتبة السابعة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 2,43 الانحراف المعياري بلغ 1,305، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى متوسط على أن لا احضر الاجتماعات مع الزملاء إلا القليل منها . .

احتلت الفقرة رقم : 34 المرتبة الثامنة عشر بمتوسط حسابي بلغ : 1,8 الانحراف معياري بلغ 1,157، أي أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يوافقون وبمستوى مرتفع على أن اخذ بقسط من الراحة للابتعاد من جو العمل . .

وبصفة عامة نجد أن :

متوسط الحسابي لأجمالي عبارات محور استراتيجيات المواجهة للضغوط المهنية: بلغ 3,4093 وبانحراف معياري 0,54149 وهذا يدل اتفاق آراء واتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية على تكوين إستراتيجيات المواجهة مرتكزة على الموقف (الانسحاب ، التفرغ الانفعالي ، الإنكار ...) إستراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال (الخوف ، الغضب ، الشعور بالذنب ...) عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الشكل رقم (04) يوضح مستوى مواجهة أساتذة التربية البدنية للضغوط المهنية



المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v23 وبرنامج EXCEL.v2010

استنتاج عام:

يستخلص الباحث من خلال نتائج الدراسة إلى وجود ضواغط تنشأ من بيئة العمل بالنسبة لمدرسي التربية البدنية والرياضية و أهمها هي الضواغط المرتبطة بعبء العمل الزائد ونقص في ضبط العمل وهو ما يفسر المهام الكثيرة والأعباء التي تمنح للأستاذ أثناء العمل علاوة على ذلك توجد درجات عالية كذلك بالنسبة إلى لضغوط الترقية وغموض الدور إي انه في كثير من الحالات تتداخل مهامه مع مهام أخرى ليس لها علاقة بمنصبه كأن تعطي له أعمال إدارية يقوم بها أو مهام تكون بعيدة عن تخصصه ، كما يشتكي الكثير منهم عدم اهتمام الإدارة والسلطات المعنية بترقيتهم إلى مناصب ومسؤوليات أخرى تليق بمستواهم .

وقد أظهرت الدراسة كذلك استخدام الأستاذ لكل نوع من النوعين الرئيسيين ضمن استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرفه في التعامل مع المواقف الضاغطة في مقر عمله بالتناوب ، وهو ما يؤكد ما جاءت به الدراسات السابقة كما اشرنا في ذلك أنفا ، وقد أظهرت تقريبا نفس الأعراض التي يعاني منها الشخص المهني من تعب ، فقدان الشهية وارق (توترات فيزيولوجية) وكذلك القلق ، وعدم الرضا عن العمل (التوترات السيكولوجية و السلوكية) لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية .

التوصيات والاقتراحات

في ضوء نتائج البحث يمكن عرض مجموعة من التوصيات التي أمكن استخلاصها كما يلي :

- المساعدة على تهيئة مجال العمل وبيئته بطريقة جيدة حتى تتاح لمدرسي التربية البدنية والرياضية فرص العمل القائم على التقليل من حدة الضواغط المهنية وتحقق لهم التوافق المهني والرضا الوظيفي .
- تخفيف الأعباء الإدارية عن مدرسي التربية البدنية والرياضية وتوفير الخدمات اللازمة لتسهيل مهامهم.
- رفع المستوى المادي لأساتذة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التخفيف عن ضغوط الحياة عليهم بما يتيح لهم فرص القيام بمهامهم بنجاح .
- اقتراح إجراء دراسة مقارنة بين مدرسي التربية البدنية والرياضية لمعرفة الفروق المحتملة في الضغوط والاستراتيجيات المحتملة لمواجهة تلك الضغوط.
- الاهتمام بالتكوين النفسي والبيداغوجي عن طريق التكوين المستمر وأن يكون لهذا التكوين مردوده المادي كالزيادة في الأجر و الترقية
- احترام وتقدير الأستاذ في كل مراحل التعليم واعتباره أساس أي نجاح لأي إصلاح
- تكريم المدرسين الجادين فعلا لإحداث التنافس الإيجابي بين الأساتذة
- أن تشمل الإصلاحات التربوية هيئة التدريس في شقها الاجتماعي بتحسين وضعية المدرس المادية و المتمثلة في زيادة الأجر وتوفير السكن الوظيفي...وفي جانبها التربوي كاشتراك الأساتذة في القرارات الهامة والمرتبطة بعمله كالمناهج والبرامج
- أن يحافظ على صحته النفسية و الجسمية عن طريق بناء التوافق النفسي ودعم القوة الإيجابية في الذات والابتعاد عن التشاؤم والتحكم في الانفعالات
- ان يتعامل مع القضايا بكثير من الواقعية والموضوعية وان يتعد
- يسعى لأن يجعل عمله بريقا عن طريق زيادة مهارته في التفاعل الاجتماعي وفي العمل والذي يساهم في إحداث الصلابة النفسية

خاتمة:

يتبين لنا من أن موضوع الضغوط بشكل عام و الضغوط المهنية وبالتحديد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تشكل موضوعا مهما للدراسة، فأغلب الدراسات بينت أن العامل عامة والأستاذ بصفة خاصة يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة من متوسطة إلى عالية والتي تنعكس على أدائه المهني بالسلب.

حيث تعدت مصادر الضغوط المهنية وخاصة لدى الأساتذة كما أن مهنة التدريس أصبحت مهنة ضاغطة و أن مصادر الضغط تمثلت في عدة جوانب أو نقاط و هي أعباء المهنة وصراع الدور وضغط الوقت و مشكلة العلاقات سواء مع الإدارة أو الأولياء أو التلاميذ أو برامج السياسة التربوية .

أما الآثار المترتبة على هذه الضغوط فقد تبين أنها خطيرة سواء على مستوى المنظمة كالأداء والرضا عن العمل أو على مستوى الفرد وكذلك مردوده التربوي الذي يتقهقر بسبب الضغط المهني العالي .

اما فيما يخص كيفية مواجهة الضغوط المهنية في المجال التدريسي للأستاذ فتتركز بالدرجة الأولى على الاستراتيجيات المرتكزة على الموقف على تلك المرتكزة على الانفعال .

أخيرا يمكن أن نقول أن موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة وبالتحديد في الجزائر حري بالدراسة وهذا بسبب الصعوبات التي يعانها المدرسين، ضف إلى ذلك الآثار المترتبة عن هذه الضغوط كالأداء المهني و التكاليف المادية

حيث يبقى أستاذ التربية البدنية و الرياضية بشكل خاص مثل الشمعة التي تحترق من أجل أن تضيء على الآخرين.



الفصل الخامس

استنتاجات

و

اقتراحات

استنتاج عام:

يستخلص الباحث من خلال نتائج الدراسة إلى وجود ضواغط تنشأ من بيئة العمل بالنسبة لمدرسي التربية البدنية والرياضية و أهمها هي الضواغط المرتبطة بعبء العمل الزائد ونقص في ضبط العمل وهو ما يفسر المهام الكثيرة والأعباء التي تمنح للأستاذ أثناء العمل علاوة على ذلك توجد درجات عالية كذلك بالنسبة إلى لضغوط الترقية وغموض الدور إي انه في كثير من الحالات تتداخل مهامه مع مهام أخرى ليس لها علاقة بمنصبه كأن تعطي له أعمال إدارية يقوم بها أو مهام تكون بعيدة عن تخصصه ، كما يشتكي الكثير منهم عدم اهتمام الإدارة والسلطات المعنية بترقيتهم إلى مناصب ومسؤوليات أخرى تليق بمستواهم .

وقد أظهرت الدراسة كذلك استخدام الأستاذ لكل نوع من النوعين الرئيسيين ضمن استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرفه في التعامل مع المواقف الضاغطة في مقر عمله بالتناوب ، وهو ما يؤكد ما جاءت به الدراسات السابقة كما اشرنا في ذلك أنفا ، وقد أظهرت تقريبا نفس الأعراض التي يعاني منها الشخص المهني من تعب ، فقدان الشهية وارق (توترات فيزيولوجية) وكذلك القلق ، وعدم الرضا عن العمل (التوترات السيكولوجية و السلوكية) لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية .

التوصيات والاقتراحات

في ضوء نتائج البحث يمكن عرض مجموعة من التوصيات التي أمكن استخلاصها كما يلي :

- المساعدة على تهيئة مجال العمل وبيئته بطريقة جيدة حتى تتاح لمدرسي التربية البدنية والرياضية فرص العمل القائم على التقليل من حدة الضواغط المهنية وتحقق لهم التوافق المهني والرضا الوظيفي .
- تخفيف الأعباء الإدارية عن مدرسي التربية البدنية والرياضية وتوفير الخدمات اللازمة لتسهيل مهامهم.
- رفع المستوى المادي لأساتذة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التخفيف عن ضغوط الحياة عليهم بما يتيح لهم فرص القيام بمهامهم بنجاح .
- اقتراح إجراء دراسة مقارنة بين مدرسي التربية البدنية والرياضية لمعرفة الفروق المحتملة في الضغوط والاستراتيجيات المحتملة لمواجهة تلك الضغوط.
- الاهتمام بالتكوين النفسي والبيداغوجي عن طريق التكوين المستمر وأن يكون لهذا التكوين مردوده المادي كالزيادة في الأجر و الترقية
- احترام وتقدير الأستاذ في كل مراحل التعليم واعتباره أساس أي نجاح لأي إصلاح
- تكريم المدرسين الجادين فعلا لإحداث التنافس الإيجابي بين الأساتذة
- أن تشمل الإصلاحات التربوية هيئة التدريس في شقها الاجتماعي بتحسين وضعية المدرس المادية و المتمثلة في زيادة الأجر وتوفير السكن الوظيفي...وفي جانبها التربوي كاشتراك الأساتذة في القرارات الهامة والمرتبطة بعمله كالمناهج والبرامج
- أن يحافظ على صحته النفسية و الجسمية عن طريق بناء التوافق النفسي ودعم القوة الإيجابية في الذات والابتعاد عن التشاؤم والتحكم في الانفعالات
- ان يتعامل مع القضايا بكثير من الواقعية والموضوعية وان يتعد
- يسعى لأن يجعل عمله بريقا عن طريق زيادة مهارته في التفاعل الاجتماعي وفي العمل والذي يساهم في إحداث الصلابة النفسية

خاتمة:

يتبين لنا من أن موضوع الضغوط بشكل عام و الضغوط المهنية وبالتحديد لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تشكل موضوعا مهما للدراسة، فأغلب الدراسات بينت أن العامل عامة والأستاذ بصفة خاصة يعاني من الضغوط بدرجات متفاوتة من متوسطة إلى عالية والتي تنعكس على أدائه المهني بالسلب.

حيث تعدت مصادر الضغوط المهنية وخاصة لدى الأساتذة كما أن مهنة التدريس أصبحت مهنة ضاغطة و أن مصادر الضغط تمثلت في عدة جوانب أو نقاط و هي أعباء المهنة وصراع الدور وضغط الوقت و مشكلة العلاقات سواء مع الإدارة أو الأولياء أو التلاميذ أو برامج السياسة التربوية .

أما الآثار المترتبة على هذه الضغوط فقد تبين أنها خطيرة سواء على مستوى المنظمة كالأداء والرضا عن العمل أو على مستوى الفرد وكذلك مردوده التربوي الذي يتقهقر بسبب الضغط المهني العالي .

اما فيما يخص كيفية مواجهة الضغوط المهنية في المجال التدريسي للأستاذ فتتركز بالدرجة الأولى على الاستراتيجيات المرتكزة على الموقف على تلك المرتكزة على الانفعال .

أخيرا يمكن أن نقول أن موضوع الضغوط المهنية لدى الأساتذة وبالتحديد في الجزائر حري بالدراسة وهذا بسبب الصعوبات التي يعانها المدرسين، ضف إلى ذلك الآثار المترتبة عن هذه الضغوط كالأداء المهني و التكاليف المادية

حيث يبقى أستاذ التربية البدنية و الرياضية بشكل خاص مثل الشمعة التي تحترق من أجل أن تضيء على الآخرين.

قائمة المراجع

المراجع بالعربية :

- 1 - هيجان عبد الرحمن بن محمد : ضغوط العمل ، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة ، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، 1998 .
- 2 _ دعنا وفاء ظاهر : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة.
- 3 _ هيجان عبد الرحمن بن محمد : ضغوط العمل ، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة ، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، 1998 ، ماجستير . إشراف رياض يعقوبين الجامعة الأردنية ، عمان 1994 .
- 4 _ عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية والعقلية - دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت - 1992 .
- 5 _ الرشيد هارون توفيق : الضغوط طبيعتها، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1999 .
- 6 - عثمان فاروق السيد: القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- 7 - ستورا بنجمان: الإجهاد أيبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات، بيروت، 1997 .
- 8 _ حنان عبد الرحيم الأحمدى: ضغوط العمل لدى الأطباء ، المصادر و الإعراض، مركز البحوث الإسكندرية، 2002 .
- 9 _ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992 ..
- 10 _ أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005
- 11 _ بسطاويسي أحمد بسطاويسي، عباس أحمد صالح السمرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، 1984 .
- 12 _ محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي: الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1988 ..
- 13 _ فؤاد عبد الوهاب، وآخرون: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع، طرابلس، 1983 .
- 14 _ حسن معوض، حسن شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1996 . المهني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .

- 15 _ معوض حسن السيد: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديدة، 1967.
- 16 _ بدر محمد الأنصاري: الشخصية من المنظور الإسلامي، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت، 1998.
- 17 _ أحمد محمد عبد الخالق: استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1994.
- 18 _ رمضان محمد القذافي: الشخصية نظرياتها، اختبارات وأسابيل قياسها، ط 2، منشورات الجامعة المفتوحة، بنغازي، ليبيا، 1996.
- 19 _ أحمد أمين فوزي، بثنية محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، المكتبة المصرية للنشر والطباعة والتوزيع، 2005.
- 20 _ زينب محمود سقير: الشخصية السوية والمضطربة، ط 2، مكتبة النهضة المصرية، 2002.
- 21 _ كمال دسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، د-ت.
- 22 _ نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، أترك للنشر والتوزيع، مصر، 2004.
- 23 _ عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر، 2001.
- 24 _ محمد عثمان نجاتي: القرآن الكريم وعلم النفس، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2005.
- 25 _ سمراي العباس، سمراي عبد الكريم محمد: تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية، 1992.
- 26 _ عيسى بوده: دليل المدرس الهادف، دار تلافيت للنشر والتوزيع، بجاية، الجزائر، 1999.
- 279 _ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 28 _ زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 29 _ عبد الله عمر الفراء، عبد السلام الجامل: المرشد الحديث في التربية العملية والتدريس المصغر، مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 30 _ قاسم المندلوي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.

محمد سامي بشير : 33 _ المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، د ت ، ص 28-29.

31 _ شريف محمد، مجوح زهير، عثمان حسن: أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثانوي

32 _ سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1976.

33 _ سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1976.

34 _ علي البشير الفنادى وآخرون : المرشد الرياضي التربوي، طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس ، 1983 .

35 _ ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، مصر، 1971.

36 _ عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، 1990.

37 _ غايان أبو فلجة: أهداف التربية وطرق تحقيقها، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.

38 _ ريتشارد بيلي: دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003.

39 _ جمال مثقال القاسم، ماجدة عبيد، عماد الزغبى: الاضطرابات السلوكية، ط 2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.

40 _ فايز منها: التربية الرياضية الحديثة، دار الدراسات والترجمة والنشر، دمشق، 1985.

41 _ آلين بيز، ترجمة سمير شيحاني: لغة الجسد، دار العربية للعلوم، لبنان، 1997.

42 _ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 2001.

43 _ خير الدين هني، مقارنة التدريس بالكفاءات، مطبعة ع/بن الجزائر، 2005.

44 _ محمد الحباسي، تطوير الفكر التربوي في مجال التربية ، مركز الكتاب للنشر، 1999 .

45 _ محمد الدريج، التدريس الهادف ،قصر الكتاب، البليدة، 2000.

46 _ محمد بوعلاق، مدخل المقاربة التعليم بالكفاءات،قصر الكتاب للنشر والتوزيع، الجزائر 2004.

- 47 _ حاجي فريد، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات، الأبعاد والمتطلبات ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر 2005.
- 48 _ اللجنة الوطنية للمناهج، منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى ثانوي 2005.
- 49 _ طيب نايت سليمان وآخرون، بيداغوجيا المقاربة بالكفاءات، دار الأمم ذكور، وزو، الجزائر، 2004.
- 50 _ عبد العزيز عميمر، مقارنة التدريس بالكفاءات، تسالة، الأبيار، الجزائر، 2005.
- 51 _ الوثيقة المرفقة لمنهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، مصدر مذكور .
- 52 _ محمد حاجي، مدخل لمقاربة التدريس بالكفاءات، قصر الكتاب، البليدة، 2004.
- 53 _ محمد الطاهر وعلي، بيداغوجيا الكفاءات، الجزائر، 2006.
- 54 _ لطفي راشد محمد (1992) : نحو اطار شامل لتفسير ضغوط العمل ، وكيفية مواجهتها ، مجلة الادارة العامة ، العدد 75.
- 55 _ طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين (2006) : استراتيجية مواجهة الضغوط التربوية ، والنفسية ط1 ، داغر الفكر الاردن .
- 56 _ يوسف جمعة سيد (2000) : دراسات في علم النفس الاكلينيكي دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- 57 _ تغزي أمحمد المدرسة والبحث التربوي في العلم العربي .مجلة الرواسي -العدد الأول .دار الشهاب للطباعة -باتنة 1991-الجزائر

الرسائل و المجلات و الجرائد:

- 1_ دعنا وفاء ظاهر : الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة.
- 02 _ وزارة التربية الوطنية: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998.
- 03_ أست حمودة (2006) دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الصحة والعلاقة الجسدية والنفسية ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر
- 04 _ مديرية التعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية والرياضية، 1996 .
- 05- دليلة عيطور : الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين - رسالة ماجستير - جامعة الجزائر معهد علم النفس
- 06_ شريف ليلي (2002) : أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي (أ و ب) لدى اطباء الجراحة " أطروحة دكتوراه في الصحة النفسية جامعة دمشق

- Couper. CL (1994) organisation du travail et stress d'origine _1
professionnelle « in » automation du travail Bit Genève
- Grath j E strees and behaviour in organisation « in « durette MD (ed) _ 2
hand book industrial and organisation physiology Chicago Rab Mc Nolly,
.1976
- H stroud vaincre stress et l'auviete 5connaissance du mone) et n khl _3
.Alger 1997
- A/ savoie, A/ _4
- forget : stress au travail , edition agence ARC ,JNC ; 1983 ; paris (France)..
- M/ memling memeil : productivités et qualité de vie au travail. _ 5
- P/bugard : stress, fatigue, dépression – l'homme et les agressions de la _ 6
.vie quotidienne , edition 1974, paris
- Minister de l'Education de l'Enseignement fondamental: L'organisation de _ 7
l' Enseignement de l'Education physique et sportive. Document a l'Usage de
l'Enseignement.1981.p06).
- Edgard hill ,raymond thomas et gosé cama, manuel: de l'éducation _8
sportive, édition vigot , paris, 1985.
- Lazarus, R.S folkman (1988): coping mediator of emotion, _9
Journal of personality and social psychology ({ Vol.
54.3.466.475) .
- 14- Matteson K6T and Ivancevich IM managing Job stress and
Halth New York the Free press, 1982.
- _ Paulhan 1 et al : « la mesure du coping, Traduction et10
Validation française de l'échelle de vitaliamo, « Hnnales, médico
psychologique vol, 125 1\1. So pp 292-299- 1994.
- 11_ Powell T. J and enright SJ (1990): Anxiety and stress
management New York, Rontledage.
- 12_ Coussongelie, et al: { (L'évaluation des stratégies de coping
chez les patients Ast Hmtiques, Revue Européenne de
psychologie Appliqué, 2éme trimestre, Vol 48, N, 2 P 89-94-
1998.

- 13_ R.A. Baron and J, Greenberg (1990) Behavior in organizations understanding and managing the human side of work, Boston Allyn and Bacon.
- 14_ R.V Harrison (1985): The Person environment fit model the study of Job Stress « in T.A Beehr and R.S Bhagat Human stress and congition in Honderson New York Wiley.
9 _ _20- Sezilagiji
- 15_ Selye H. Stress without Distress London, Hodder and Stowghton, 1975.
- 16_ Beehr T.A. (1995) Psychological stress in the work place London Routledge.
- 17_ Who 1991: world hearth organization, regional office for Europe (1991) a healthier environment besic concepts and methods of measurement Copenhagen.
- 18_ <http://www.qassimedu.gov.sa/edu/showthread.php?t=18040>

الملاحق



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: **مصادر الضغوط المهنية التي تؤثر على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية وأساليب مواجهة تلك الضغوط**

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

لذا نأمل تعبئة فقرتنا الإستبانة المرفقة بدقة وحرص، والإجابة بكل موضوعية وأمانة، ولتكونوا كما هو الأمل بكم دائماً، وهي علمية داعمة للبحث العلمي الهادف إلى تطوير عملية التربية والتعليم لمادة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية.

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

تقبلوا مني خالص الشكر والتقدير.

المحور الاول : يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط المهنية

| الرقم | العبارة | أبدا | نادرا | احيانا | غالبا | دائما |
|-------|---|------|-------|--------|-------|-------|
| 01 | تأخذ كثرة المهام جزءا كبيرا منك في مجال عملك. | | | | | |
| 02 | إدارة المؤسسة تضع معظم لخصص في نهاية اليوم الدراسي. | | | | | |
| 03 | أعداد التلاميذ لا تتناسب مع البرامج الرياضية. | | | | | |
| 04 | يتطلب وقتا إضافيا لإنجاز البرامج المطلوبة منك. | | | | | |
| 05 | لا يمكنك إن ترفع أو تخفض من رتم العبء في مجال العمل. | | | | | |
| 06 | يصعب تحديد وتيرة العمل والتخطيط لبرنامج دقيق. | | | | | |
| 07 | إن العمل الجاد والسلوك الجيد لا يؤدي إلى مكافئتي. | | | | | |
| 08 | اشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به. | | | | | |
| 09 | غموض المهام الذي ينجم عن نقص الوسائل المسموحة لتطبيقها. | | | | | |

المحور الثاني

الخبرة المهنية :

أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

المحور الثالث : توجد علاقة ارتباطيه عكسية. بين مصادر الضغوط المهنية وأداء لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|--|
| | | | | | 10 | في طريقي إلى العمل اشعر بالقلق من الأشياء التي قد تحدث لي. |
| | | | | | 11 | يراودني التفكير السلبي المتكرر عند أداء مهامى. |
| | | | | | 12 | افتقد الحماس إثناء أداء عملى. |
| | | | | | 13 | تتملكني حالة ضيق واضطراب عندما أفكر في انشغالاتي اليومية . |
| | | | | | 14 | اخشي مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام . |
| | | | | | 15 | لا اشعر بأننى مبتهج عندما اعمل مع زملائي. |
| | | | | | 16 | لا أجد التعامل مع الآخرين سهلا وبدون توتر في الفترة الأخيرة. |
| | | | | | 17 | اشعر بخيبة أمل إزاء عدم تحقيق ما كنت اصبوا إليه. |
| | | | | | 18 | لا اعتبر مهامى كأستاذ مريحة. |

المحور الرابع : استراتيجيات المواجهة أكثر استخداما عند أساتذة التربية البدنية.

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|---|
| | | | | | 19 | تمارس بعض الأنشطة خارج المؤسسة (كالترميم مثلا). |
| | | | | | 20 | تخصص وقتا لقضائه مع الأصدقاء |
| | | | | | 22 | تتعهد أداء العمل ببطء بسبب مصادفة مشاكل . |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----------|
| | | | | | لا أولى اهتماما كبيرا للمواقف الصعبة. | 23 |
| | | | | | تطلق العنان لانفعالاتك المختلفة بطريقة ما. | 24 |
| | | | | | تصبح ملتزما بنشاط غير عملي في نهاية كل أسبوع (زيارة الأقراب مثلا). | 25 |
| | | | | | تطلب النصيحة من قريب أو صديق تحترمه . | 26 |
| | | | | | لا تقدم جل النشاطات المبرمجة في حصص ت ر ب . | 27 |
| | | | | | توجه الغضب والانزعاج نحو التلاميذ | 28 |
| | | | | | أمارس بعض العادات الصحية (الاسترخاء) | 29 |
| | | | | | تناقش أفراد صادفوا نفس المشاكل منها . | 30 |
| | | | | | لا احضر الاجتماعات مع الزملاء إلا القليل منها. | 31 |
| | | | | | لا اشعر بالضيق في المواقف الصعبة التي أصادفها. | 32 |
| | | | | | تعبّر عن الغضب لزميل أو التلميذ الذي تسبب بالمشكلة . | 33 |
| | | | | | افصل بين الحياة المهنية والخاصة . | 34 |
| | | | | | اخذ بقسط من الراحة للابتعاد من جو العمل . | 35 |
| | | | | | رأي المسؤولين عن العمل غير مهم بالنسبة لي . | 37 |
| | | | | | توجه الأفراد الذين لديك مشاكل معهم . | 38 |

ملخص الدراسة

تتناول الدراسة الحالية مشكلة الضغوط المهنية ومدى تأثيرها على الأداء البيداغوجي لأساتذة التربية البدنية والرياضية حيث تمثلت هذه الضغوط المهنية في ثلاث مصادر وهي الأعباء المهنية في ثلاث مصادر وهي الأعباء المهنية في ثلاث مصادر وهي الأعباء المهنية والسياسية التعليمية والمكانة الاقتصادية والاجتماعية.

وبذلك فهي تهدف إلى تحديد مستويات الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

وكذا معرفة مدى تأثير مصادر الضغوط المهنية على الأداء البيداغوجي للأستاذ.

ومعرفة مسببات الضغوط المهنية وكذا معرفة الأكثر تأثيراً على الأداء البيداغوجي، في ظل الإصلاحات التربوية الجديدة.

وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

الفرضية العامة تمثلت في:

الضغوط المهنية تؤثر سلباً على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية .

أما الفرضيات الجزئية:

- 1_ يتعرض أستاذ التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط المهنية.
- 2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية للأستاذ وعامل الخبرة المهنية.
- 3_ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مصادر الضغوط المهنية والأداء البيداغوجي للأستاذ.
- 4_ تكون استراتيجيات المواجهة مرتكزة على الموقف (الانسحاب ، التفرغ الانفعالي ، الإنكار ...) أكثر استخداماً من تلك المرتكزة على الانفعال (الخوف ، الغضب ، الشعور بالذنب ...) عند أساتذة التربية البدنية.

واعتمدنا في هذا البحث على الأدوات التالية:

استبيان خاص بمصادر الضغوط المهنية لمعرفة مستويات الضغوط المهنية وكذلك استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط .

وقد أسفرت النتائج النهائية على أن:

- 1_ يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية إلى مستوى مرتفع من الضغوط.
- 2_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية وعامل الخبرة المهنية.

3_ توجد علاقة ارتباطيه عكسية سلبية بين مصادر الضغوط المهنية ما عدا الأعباء المهنية حيث لم تكن هناك علاقة ارتباطيه.

4_ تكون استراتيجيات المواجهة مرتكزة على الموقف (الانسحاب ، التفريغ الانفعالي ، الإنكار ...) أكثر استخداما من تلك المرتكزة على الانفعال (الخوف ، الغضب ، الشعور بالذنب ...) عند أساتذة التربية البدنية.

Abstract

Dealing with the current study the problem of occupational stress and its impact on the performance of the pedagogical faculty of physical education and sports was where these pressures career in three sources a professional burdens in three sources a professional and political burden of educational and economic status and social development.

Thus, it aims to renew the stress levels of professional teachers of physical education and sports.

As well as knowledge of the vulnerability of sources of pressure on the professional pedagogical performance of the professor.

And knowledge of sources of stress, as well as professional knowledge of the most influential pedagogical performance, in light of the new educational reforms.

We have set the following assumptions:

General assumption had been:

Professional pressures adversely affect the performance of the professor in the pedagogical training models approach under the competencies.

The partial hypotheses:

- Being a professor of physical education and sports to a high level of professional pressures.
- There are significant differences between the sources of pressure for professional teacher and a sex worker.
- There are significant differences between the sources of pressure for professional teacher and professional working experience.
- There is inverse correlation between the sources of pressure, professional and pedagogical performance of the professor.

And adopted in this research the following tools:

A questionnaire on sources of pressure for professional ID occupational stress levels.

Note that network and to measure the performance of the pedagogical professor of physical education and sports.

The study shows the descriptive approach which is appropriate for our study and that the survey sample a 60-a professor of physical education and sports all of my mandate and the Directorate Chlef phases of the medium and the second a random sample and summarizes the statistical methods are as follows:

- The arithmetic mean for the purpose of knowledge of the average grades and determining the levels of occupational stress.

- Tests for the purpose of determine the significance of statistical differences for the duration of professional experience.

- The correlation coefficient Bersbon to find out the correlation between sources of occupational stress and performance pedagogical and these data have been processed with SPSS.

Have resulted in the final results that:

- Being teachers of physical education and sports to a high level of pressure.

- There are significant differences between the sources of pressure and professional sex worker.

- There are significant differences between the sources of pressure, professional and working experience.

- There is a negative correlation between the sources of negative pressure, professional, except where the burdens were not a professional there is a correlation.



بِسْمِ
رَبِّ
الْعَالَمِينَ