



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



الرقم التسلسل:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
ماستر أكاديمي

الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية  
والرياضية

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية برج بوعريرج

إشراف الاستاذ:

د/ بطاط نورالدين

إعداد الطالب:

بن نني شمس الدين

السنة الجامعية:

2024/2023



# الشكر و العرفان

الشكر لله عز وجل - أولا - شكر يليق  
بجلال وجهه و عظيم سلطانه

تم الشكر الجزيل و العرفان الجميل  
الى الدكتور الفاضل بطاط نورالدين

المشرف الذي كان لدعمه و حرصه وصبره  
و حسن معاملته و رعايته في خروج  
هذا العمل كما أقدم جزيل الشكر إلى  
كل أساتذة و عمال جامعة محمد بوضياف  
المسيلة كما أتقدم بالشكر إلى جميع  
من علمني من أطواري الأولى إلى تخرجي  
و أسأل الله أن يبارك لهم جميعا أنه  
سميع مجيب الدعاء .

# أهداء

الحمد لله الذي أعانني على هذا العمل المتواضع الذي  
أهديه

إلى رمز الحب و الحنان و منبع الدفء

إلى الغالية التي يعجز كل لسان عن شكرها و يجف  
كل قلم عن إحصاء فضائلها

إلى الصدر الذي أشكو له همومي حين تضيق بي الدنيا  
إلى روعي و عمري وسر وجودي والدتي العزيزة حفظها  
الله

إلى من لم يدخر جهدا في تربيته و تعليمي حتى بلغت  
هذا المستوى إلى الذي غرس فيا القيم و الأخلاق و حب  
العمل و التعلم

إلى من ابتلع الألم و صنع منه الابتسامة لتحقيق  
أحلامي والدي العزيز حفظه الله

إلى بذور الحب التي نمت في قلبي و سندي في الحياة  
إخوتي وأخواتي

إلى زوجتي وابنائي تسنيم انتصار غيث

كما أهدي هذا العمل المتواضع لأستاذ المحترم  
المشرف على مذكرة التخرج

الدكتور / بطاط نورالدين



## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وعرافان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
04-	1 - 1 - إشكالية الدراسة.
05-04	1 - 2 - أهمية الدراسة.
05	1 - 3 - أهداف الدراسة.
06	1 - 4 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
08-06	1 - 5 - الدراسات السابقة.
09-08	1 - 6 - مميزات الدراسة الحالية.
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
12-11	تمهيد.
13-12	2-1 تعريف الضغوط .
23	2-2- تعريف الضغوط النفسية.
13	2-3- انواع الضغوط النفسية .
15-13	2-4-مصادر الضغوط النفسية.
26-25	2-5-مراحل الضغوط النفسية.
28-26	2-6-علامات واعراض الضغط النفسي.
28	2-7-الاثار المترتبة على الضغوط النفسية.
<b>الفصل الثالث: الكفاءة المهنية</b>	
20	تمهيد
21-20	3-1- الكفاءة في اللغة.

22-21	3-2- مفهوم الكفاءة.
24-22	3-3- الكفاءة المهنية في مجال التعليم.
32-26	3-4- ابعاد الكفاءة المهنية لدى الاساتذة.
32	3-5- انواع الكفاءات المهنية.
32	3-6- مظاهر ومؤشرات الكفاءة المهنية.
33	3-7- خصائص الكفاءة المهنية.
33	3-8- أقسام الكفاءة المهنية.
34	3-9- طرق تطوير الكفاءة المهنية.
35	خلاصة.

#### الفصل الرابع: أستاذ التربية البدنية والرياضية

38	تمهيد
38	4-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
39-38	4-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية.
40-39	4-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية.
42-40	4-4- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.
44-42	4-5- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
45-44	4-7- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
45	خلاصة.

#### الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس: منهجية الدراسة

47	تمهيد
47	5-1- الدراسة الاستطلاعية.
48	5-2- منهج الدراسة
52-48	5-3- مجتمع وعينة الدراسة
52	5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات).
54-35	5-5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات)
55-54	5-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
55	5-7- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
56	خلاصة.

#### الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

64-58	6-1- عرض وتحليل النتائج.
-------	--------------------------

67-64	2-6 - تفسير النتائج.
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات والافاق المستقبلية.	
69	7-1 - الاستنتاج العام.
70	7-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.
75-72	قائمة المصادر والمراجع.
81-77	قائمة الملاحق

### قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح علامات وأعراض الضغوط النفسية.	17-16
2	يوضح عناصر الكفاءة المهنية.	25
3	يوضح البعد الاول من ابعاد الكفاءة المهنية.	27
4	يوضح البعد الثاني من ابعاد الكفاءة المهنية.	28-27
5	يوضح البعد الثالث من ابعاد الكفاءة المهنية.	30-29
6	يوضح البعد الرابع من ابعاد الكفاءة المهنية.	31
7	يوضح البعد الخامس من ابعاد الكفاءة المهنية.	32-31
8	يوضح افراد العينة الاساسية في المؤسسات التربوية.	49
9	. يوضح خصائص العينة حسب المؤهل العلمي.	49
10	يوضح خصائص العينة حسب الخبرة المهنية.	50
11	يوضح سلم ليكارت الثلاثي للدراسة.	52
12	يوضح قيمة معامل الفا كرونباخ لمحاوور الدراسة.	54
13	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور الكفاءة المهنية.	59-58
14	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمحور الضغوط النفسية.	60
15	يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية.	61
16	يوضح مستوى الضغوط النفسية .	62
17	يوضح مستوى الكفاءة المهنية.	63

### قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل توزيع افراد العينة حسب المؤهل العلمي.	50
2	يمثل افراد العينة حسب فئات الخبرة المهنية.	51

### الملخص باللغة العربية:

يعتبر هذا البحث المعنون بالضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مساهمة في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية، انطلاقا من عدة تساؤلات حول طبيعة تلك العلاقة ومستوى كل من الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية.

ولتحقيق هذه الاهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وبحثنا الموضوع من جانبه النظري من خلال عرض بعض الدراسات المشابهة للموضوع، وكذا بعض الادبيات حول الموضوع وبعدها قدمنا استبياننا لعينة استطلاعية مكونة من 15 استاذ، ثم قمنا بتطبيقه على عينة البحث المقدر عدد افرادها 40 استاذ من بعض متوسطات ولاية برج بوعريرج وذلك بعد اختيار الخصائص السيكومترية لها وقد اسفرت نتائج البحث على وجود ارتباطية طردية بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية وأفادت الدراسة ان مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم المت وسط. وأفادت ايضا ان الكفاءة المهنية مرتفعة لدى أساتذة التعليم المتوسط. .

دراسة ميدانية على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية برج بوعريرج

### الملخص باللغة الإنجليزية:

The research titled "Psychological Stress and its Relationship with Professional Competence among Physical Education Teachers" is considered a contribution to exploring the relationship between psychological stress among physical education teachers and their professional competence, based on several inquiries about the nature of this relationship and the differences between academic qualifications and years of experience.

To achieve these objectives, a descriptive correlational approach was adopted. The topic was explored theoretically by presenting some related studies and literature on the subject. Subsequently, a questionnaire was administered to a sample of 15 teachers, which was then applied to the research sample comprising 40 teachers from some secondary schools in the province of Bordj Bou Arreridj, after selecting their psychometric characteristics.

The research results revealed a negative correlation between psychological stress and professional competence. The study indicated that there were no differences between academic qualifications and experience in both psychological stress and professional compet

## مقدمة

إن مهنة التعليم من أجل المهن وأشرفها قدرًا وأبلغها مكانةً في حياة الأمم ، ويعدّ المعلمون دعامة كل تطور وتقدم اجتماعي، إذ على عاتقهم تقع مسؤولية تنشئة أجيال الأمة للمستقبل ، ومن هنا كان اهتمام الأمم بمعلميها لتكوينهم تكوينًا صحيحًا قبل العمل وإثناؤه ، ولم يعد يقتصر دور المعلم في العصر الحديث على التعليم وشرح الدروس وتصحيح الواجبات المنزلية فقط، ولكن أصبح هناك دور أشد قوةً وتأثيرًا وهو تنمية التفكير الابتكاري والابداعي لدى التلاميذ ، لكي يصبح التلميذ شريك في العملية التعليمية وليس مستمع فقط فيحاور ويجادل ويناقش ويتعرض وينتقد، لذا فإنه من الضروري ان يتمتع المعلم بصحة نفسية وجسدية جيدة وشخصية متكاملة ليتمكن من تنمية مهاراته وتطوير نفسه وأساليبه التعليمية باستمرار لأن العلم دائمًا في تطور ومتغيرات ومستجدات يجب أن يواكبها المعلم ولا يقف في مرحلة الجمود الثقافي، وعليه ان يربط المناهج بالحياة العملية والبحث وراء الاقتصاد المعرفي والتطور التكنولوجي وتعلم التقنيات التعليمية الحديثة حتى يتمكن من أداء دوره بتميز وفاعلية، ويتأثر المعلم كغيره من العاملين في أي مهنة بالتغيرات المحيطة به ويواجه مشاكل وضغوطًا مختلفة، مما قد يعيق دوره المتوقع. فمهنة التعليم تعتبر من أكثر الوظائف تحملاً بسبب الضغوطات النفسية والمسؤوليات المستمرة التي تتضمنها، مما يتطلب مستويات عالية من الصبر والكفاءة والمهارات الفنية والشخصية من المعلم.

ونظرًا لخطورة الضغط النفسي والاثر الذي يترتب عليه في مستوى الكفاءة رأى الباحث انه من الضروري اجراء دراسة للكشف عن بعض الضغوط النفسية ومصادرها ،والتي يعاني منها المعلم اليوم وما مدى تأثيرها على مستوى كفاءته المهنية.

وفي ضوء ما سبق تصنّف مهنة التدريس ضمن المهن الضاغطة ، فقد أشارت كثير من الدراسات منها ، إلى أنّ المدرّسين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية بسبب ما تتسم به هذه المهنة من ضغط بالعمل ، تحمل المسؤوليات ، كثرة المطالب المتعارضة واستمرارية التعرض للمواقف المتباينة

أنّ الكفاءة مهارة أداء على حسب ما يستطيع الفرد بغض النظر عن مستواه في القدرة ، وتتعلق بكيفية إدراك الفرد نفسه ومستوى المهمة والمعوقات التي يواجهها عندما يقوم بأدائها ، ومكونا للخبرات والمهارات وميسرا للتعلم . والمعلم الكفاء يتمتع بخصائص شخصية تتلاءم مع نموّه المهني لمساعدة التلاميذ على التحصيل الدراسي الجيد والنمو الجسمي والعقلي السليم. والمشاركة في العملية التعليمية

بلا خوف ، اعتمادًا على ما يملكه المعلمون من كفاءة تجعلهم في مأمن من الخوف من التقييم السلبي من قبل طلابهم .

وبالتالي فإن دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية موضوع في غاية الأهمية ، لأنه في مجال الحديث عن مهنة التدريس فإن من الأمور التي تتبادر إلى الذهن الضغوط التي يتعرض لها المعلم ، والتي تحدّ كثيرًا من قدرته على العطاء ، ومن ثمّ كفاءته في التدريس ، فعندما يتمتع المعلمون بكفاءة مرتفعة من المحتمل أن تساهم هذه الكفاءة في دفعهم نحو تجريب أفكار جديدة لاسيما التكتيكات الصعبة في التنفيذ ، كما التوقعات بالكفاءة يحفز المعلمين لتجريب أساليب جديدة لتحقيق انجازات مبتكرة ، ومن ثمّ يتغلبون على الضغوط النفسية التي تواجههم . وفي المقابل فإن المعلمون الذين يعانون من ضغوط نفسية جمّة ولا يملكون معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم من المحتمل أن تعيق توقعاتهم السالبة هذه قدرتهم على التأثير في إقناعهم ، وتعيقهم على الاحتفاظ بالتوافق النفسي الاجتماعي أثناء الفترات الصّاعقة من حياته .

لذا جاءت هذه الدراسة وتأتي أهميتها في كونها من الأبحاث التي تناولت موضوعا من المواضيع الهامة بالنسبة لأستاذ والتلميذ عامة، حيث تم تسليط الضوء على الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية من وجهة نظر الأساتذة ببعض متوسطات ولاية برج بوعرييج.

وعلى هذا قسمنا هذه الدراسة الحالية إلى جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي. فتضمنت 7 فصول وهما:

**الفصل الأول:** فصل الإطار العام للدراسة حيث ضم عرض وتحديد الإشكالية، كما تم التطرق لأهداف وأهمية الدراسة، وبعدها تطرقنا لتحديد المفاهيم نظريا وإجراءيا ثم الدراسات السابقة.

**الفصل الثاني:** الضغوط النفسية.

**الفصل الثالث:** فصل الكفاءة المهنية.

**الفصل الرابع:** فصل أستاذ التربية البدنية والرياضية.

**الفصل الخامس:** فقد كان الحديث فيه حول إبراز الإجراءات الميدانية التي تشمل الدراسة الاستطلاعية ويتضمن منهج الدراسة، عينة ومجتمع الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

**الفصل السادس:** فصل تحليل ومناقشة نتائج الدراسة: حيث تضمن عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها.

**الفصل السابع:** وفي الختام الفصل الأخير ضم كل من الاستنتاجات العامة وبعض الاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## 1-1- الإشكالية :

لقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الضغوط النفسية حيث أن الضغوط النفسية تعد من أبرز المشكلات التي تواجه اساتذة التربية البدنية في المؤسسات التعليمية ، ولما للضغوط النفسية من آثار سلبية على سلوك الإنسان الاعتيادي فمن المؤكد أن تكون نتائجها أكثر ضررا إذا أصابت الاستاذ ، لان عمله يتطلب جهدا استثنائيا يحتاج منه المزيد من التحمل والصبر والقدرة على مواجهة الضغوط المختلفة ، حيث أن الضغوط النفسية تعد احد المؤثرات على كفاءة التدريس والانجاز داخل المدرسة وأكد بعض الباحثين على العلاقة السلبية بين الكفاءة المهنية ، والضغط والتوتر ويرى الباحث أن موضوع العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين والكفاءة المهنية موضوع غاية بالأهمية ومن الضرورة بمكان الاطلاع والحديث عن تأثير هذه الضغوط على أداء المعلم وكفاءته ، وكذلك لانعدام الدراسات التي جمعت العلاقة بين المتغيرين ، رأى الباحث ضرورة إجراء هذه الدراسة ، ومن هنا تمثلت مشكلة الدراسة بالإجابة عن التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط؟

3- ما هو مستوى الكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط؟

✓ **فرضيات الدراسة:** تحاول الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

✓ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة المهنية و الضغوط النفسية.

لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.

✓ مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.

✓ مستوى الكفاءة المهنية مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.

## 1-2- أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من كونها تتناول موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها اساتذة التربية البدنية ، والتي تتطلب منهم القدرة على التحمل والتفكير بعقلانية حتى يمكنهم ذلك من التكيف معها والتغلب عليها وتحقيق الكفاءة اللازمة وتتبع أهميتها من كونها من:

- الأهمية النظرية : وذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات المعاصرة والدراسات السابقة ذات الصلة بالدراسة ، والتعرف على محتوياتها الفكرية والعلمية والأدبية واستخلاص ابرز المؤشرات المفيدة لنا في هذه الدراسة ، من اجل بناء الإطار النظري الخاص بالدراسة .

- الأهمية البحثية : تتضمن إعداد أداه بحثية لجمع البيانات المتعلقة بدرجة الضغوط النفسية للأساتذة وعلاقتها بالكفاءة المهنية وتحليلها واستخراج النتائج وتعميمها .

- الأهمية التطبيقية : مساعدة اساتذة التربية البدنية في المتوسط في التعرف على درجة الضغوط التي تواجههم واتخاذ كافة السبل والإجراءات للتغلب عليها وتحقيق الكفاءة الذاتية المدركة للمعلم باستغلال إمكانياته وقدراته من اجل تحقيق أقصى غايات التعليم .

### 3- أهداف الدراسة:

بما أن الجهود تتجه حاليا نحو إصلاح النظام التعليمي رغبة في جعله المنطلق الأساسي لتحقيق النهضة ومواكبة التقدم وروح العصر ، فان المعلم هو احد العناصر واهم الركائز التي تقوم عليها دعائم النهضة التعليمية ، ولذلك فان تفعيل دور المعلم ، ورفع كفاءته ، وتنمية معتقداته التربوية ، وتخفيف الضغوط عليه ، وتقدير دوره ، يساهم كثيرا في تحقيق الآمال المعقودة عليه ، لذلك فان هذه الدراسة تهدف إلى :

✓ الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط من وجهة نظرهم.

✓ الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية .

✓ الكشف عن مستوى الكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية .

وتهدف دراستنا في الأخير كما تهدف باقي الدراسات المختلفة إلى الوصول إلى الهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة ككل وليس على مستوى العينة المدروسة فقط.

### 1-4-4- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

#### 1-4-4-1- الضغوط النفسية:

هي حالات يدركها الفرد عند تعرضه لموقف غير مرض يحتاج منه الى نوع من التوافق واستمراره قد يؤدي الى سوء التوافق مما يؤثر سلبا عليه جسميا ونفسيا. ( ابو مصطفى 2007، ص7)

**التعريف الاجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها استاذ التربية البدنية والرياضية على مقياس الضغوط النفسية والذي تم انجازه من قبل الباحث لتحقيق اهداف الدراسة.

#### 4-2- الكفاءة المهنية:

**التعريف الاجرائي :** هي مجموعة من القدرات المعرفية، الادائية، والوجدانية التي يمتلكها الاستاذ والتي يلاحظها التلاميذ خلال ممارسة الاستاذ لمختلف مهامه ( التدريس، التقويم، البحث، المرافقة ) ، والتي نعبر عنها بعبارات سلوكية.

#### 1-4-3- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

**التعريف الاجرائي** هو القائد التربوي الذي يقوم بعملية تدريس التربية البدنية والرياضية ويتم ذلك من خلال توصيل المعلومات والخبرات التربوية وتعديل سلوك التلاميذ في اطار منهجي.

1

#### 1-5- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة المرجعية الأساسية والخلفية النظرية للدراسة فمن خلالها يمكن للباحث أن يلم أفكاره وتكون له إحاطة كاملة بالموضوع الذي يدرسه، كما تمثل سجلا حافلا بالمعلومات التي يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها من التراث، ولإلقاء الضوء على الدراسة الحالية من الدراسات السابقة، والأدوات المستخدمة، والنتائج المستخلصة، والبدء من حيث انتهى الآخرون لأن العلم تراكمي، فهو سلسلة متتابعة من المعارف والدراسات.

فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، وتمهيد لبحوث قادمة، وتبقى وظيفة الباحث القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف البحوث العلمية والمجلات والدوريات حتى يتسنى له أن يرسم الخطة الموضوعية والمنهجية السليمة التي بإمكانه أن يصل بها إلى تحقيق أغراض بحثه.

وتضمن هذا العرض دراسات سابقة تناولت معوقات استخدام أساليب التدريس الحديثة أو ما هو قريب منها في حدود ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات التي تتناول موضوع البحث أو المشابهة له.

ومن هذا المنطلق يستعرض الباحث الدراسات السابقة مع الأخذ بنظر الاعتبار التتابع الزمني لتلك الدراسات، مرتبة ترتيبا زمنيا تصاعديا من الأقدم للأحدث.

#### 1-5-1- عرض الدراسات السابقة والمشابهة:

تم ترتيبها من حيث الزمن من الأقدم إلى الأحدث ....

❖ الدراسة الأولى:

❖ محمد السيد الششتاوي 2000 : مقارنة الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية

بقطاع وسط دلتا: هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية لمعلمي التربية البدنية وفقا لمتغير (الخبرة ، المرحلة التعليمية ،الجنس ) وايضا التعرف على ترتيب الضغوط النفسية. وتم اختيار عينة عشوائية 560 معلما ومعلمة ، 410 معلم ،145 معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية اعداد محمد حسن علاوي(1998) ،واسفرت اهم النتائج الى:

- وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- وجود فروق في مصادر الضغط النفسي بين المعلمين تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق في مصادر الضغط النفسي بين المعلمين تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

❖ دراسة اوثن بوزيد 2009 بالجزائر زرالدة :بعنوان الكفاءات المهنية وعلاقتها

ببعض سمات الشخصية لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية .

هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير بعض سمات الشخصية على الكفايات المهنية لمدرس ت.ب.ر. وذلك من خلال الكشف عن العلاقة المرجوة بين الكفايات المهنية وبعض سمات الشخصية لدى مدرسي ت.ب.ر حيث تكونت العينة من 553 استاذ متوسط و272 استاذ ثانوي بالجزائر العاصمة ،وتم اعتماد اختبارين لقياس سمات الشخصية للأستاذ وهما قائمة فرايبورغ وقائمة تقييم الذات لقياس القلق ولقد كانت اهم توصية :

-الافادة من قائمة الكفايات المستخلصة من هذه الدراسة في اعداد الطلبة في مختلف معاهد واقسام التربية البدنية في الجزائر .

\*دراسة زيتوني محمد ارشاد 2011 سعيدة :بعنوان الكفاءات التعليمية الاساسية

اللازمة لدى معلمي التعليم الابتدائي لتدريس التربية البدنية.

هدفت الدراسة الى تحديد قائمة من الكفاءات التعليمية والتعرف على الفروق في درجة امتلاكها لدى معلمي التعليم الابتدائي من وجهة نظرهم ،وتكونت العينة من 35 معلم ومعلمة ببعض مدارس ولاية سعيدة اختيرت بطريقة عشوائية وقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد اسفرت نتائج الدراسة على :

-الكفايات التعليمية التي يجب ان يمتلكها المعلم لتدريس التربية البدنية هي كفايات تخطيط وتنفيذ الدرس وكفايات تقويم.

-درجة امتلاك معلمي التعليم الابتدائي لكفاءات تخطيط الدرس كبيرة

▪ دراسة معتر عبد العزيز 2012 : بعنوان الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

▪ هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو المرحلة الثانوية بمحلية جنوب الجزيرة وعلاقتها ببعض المتغيرات النوع-الجنس-الحالة الاجتماعية-الخبرة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ،وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ،واختار عينة عشوائية بلغت 160 معلما ومعلمة ،وتم تحليل البيانات باستخدام الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية ومن اهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى المعلمين كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ترجع لمتغيرات الدراسة.

▪ دراسة حبارة محمد 2011: مصادر الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

هدفت الدراسة الى الكشف مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية بالطور الثانوي واثر الخصائص الفردية والشخصية لأفراد العينة (،الجنس، السن، الخبرة المهنية، الصفة الحالة المدنية) واختار عينة مكونة من 135 استاذ بالجزائر العاصمة ومن اهم نتائج الدراسة:

- وجود ضغط نفسية مرتفعة على الاساتذة

لا توجد فروق في مصادر الضغط النفسي بين الاساتذة تعزى لمتغير - لا توجد فروق في مصادر الضغط النفسي بين الاساتذة تعزى لمتغير السن.

- وجود فروق في مصادر الضغط النفسي بين الاساتذة تعزى لمتغير الخبرة.

- لا توجد فروق في مصادر الضغط النفسي بين الاساتذة تعزى لمتغير الصفة (مرسم، مستخلف، متربص، متعاقد).

\*دراسة حرباش ابراهيم وآخرون 2015: الضغوط المهنية وعلاقتها بالكفاءات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي (بحث مسحي أجري على بعض ثانويات الجزائر).  
هدفت هذه الدراسة بغية معرفة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض الكفاءات التدريسية (التخطيط - التقويم - والتنفيذ ) لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد تمثلت عينة البحث في 101 أستاذ بثانويات ولاية معسكر والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية والتي بلغت نسبتها 93.51 % من العدد الإجمالي للأساتذة، وقد أشرف الباحثون بأنفسهم بتوزيع المقياسين (مقياس الضغوط المهنية- استبيان الكفاءات التدريسية) لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن هناك علاقة بين الضغوط المهنية وكفاءات التدريس ولكن بدرجات مختلفة، وكانت أهم اقتراح أو توصية في هذا العمل هو دفع وتحفيز التلاميذ من طرف الإدارة على ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية ومدى أهميتها للتخفيف والتقليل من الضغوط لدى الأستاذ.

\*دراسة رجاء حسن اسماعيل 2018 : دراسة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وفق متغير الشهادة وسنوات الخبرة في محافظة ديالى: هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية حسب متغير ( الشهادة الخبرة) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وتم اجراء البحث على عينة 110 معلمة، واعدت الباحثة استبانة تضمنت الضغوط النفسية التي يتعرض لها في العمل وكانت النتائج كالتالي:  
-تعاني المعلمات من الضغوط النفسية في العمل  
-مصادر الضغوط لدى المعلمات كانت كالتالي: (الدور الوظيفي، البيئة الدراسية العلاقة مع الاخرين، السياسات الادارية، الانشطة المدرسية، الجانب الشخصي)  
-توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشهادة.  
-توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير.

■ دراسة امل بوطيب ونصيرة بيه 2021: بعنوان الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي.  
هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي في ولاية الوادي إلى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والخبرة المهنية، ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتم اجراء الدراسة على عينة من 105 معلم وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية وكانت النتائج كالتالي:  
-لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في مقياس الضغوط النفسية.  
-لا يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي.  
-لا توجد فروق دالة احصائيا بين معلمي التعليم الابتدائي في مراحل الاقدمية في الوظيفة لدى معلمي الابتدائي.

**\*دراسة كمال بروج 2016 بعنوان:**

الكفاءة التدريسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في ضوء متغيرات الخبرة و الصفة المهنية . هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ملمح امتلاك أساتذة التربية البدنية و الرياضية بثانويات التنس للكفاءة التدريسية من وجهة نظرهم في ظل بعض المتغيرات ( الخبرة و المستوى العلمي) و لتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة مقصودة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و البالغ عددهم 26 أستاذاً للتربية البدنية و الرياضية يعملون في 10 ثانويات بمقاطعة تنس، و قد قام الباحثان باستخدام مقياس الكفاءة التربوية ( التدريسية) من إعداد أحمد زكي صالح و رمزية يقيس الكفاءة التربوية و الأدائية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية، يتكون مقياس الكفاءة التربوية و الأدائية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية من 44 عبارة مقسمة إلى 4 محاور أساسية : تخطيط البرامج و الأنشطة و تنفيذها 12 عبارة، التواصل مع المحيط المدرسي t test 09 عبارات التقويم 09 عبارات، طرق وأساليب التدريس 14 عبارة، و لقد استخدم الباحثان لدراسة الفروق. و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة التدريسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة، كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغير المستوى العلمي.

**\*دراسة رجاء حسن اسماعيل 2018 : دراسة الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وفق**

**متغير الشهادة وسنوات الخبرة في محافظة ديالى:** هدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الرياضية حسب متغير ( الشهادة الخبرة) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وتم اجراء البحث على عينة 110 معلمة، واعدت الباحثة استبانة تضمنت الضغوط النفسية التي يتعرض لها في العمل وكانت النتائج كالتالي:  
-تعاني المعلمات من الضغوط النفسية في العمل  
-مصادر الضغوط لدى المعلمات كانت كالتالي: (الدور الوظيفي، البيئة الدراسية العلاقة مع الاخرين، السياسات الادارية، الانشطة المدرسية ،الجانب الشخصي)  
-توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشهادة.  
-توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير.

**التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :**

■ عند استعراضنا للدراسات السابقة والمثابفة اتضح لنا من خلال ما توصلت اليه نتائجها ان متقاربة الى حد بعيد ان كل دراسة تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص تتضح في الاهداف والنتائج المتوصل اليها وكذا العينات وخصائصهم وطريقة اختياره، ومن هنا جاءت دراساتنا ايضا كذلك تختلف عنهم في كونها ركزت على الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والتي تهدف الى الكشف عن طبيعة

العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية بينما جاءت متشابهة مع معظم الدراسات في الفروق بين متغيري الدراسة لدى الأساتذة تعزى للخبرة والمؤهل العلمي ومن خلال عرض وتحليل الدراسات السابقة والمشابهة وجدنا ان أغلبها تدور حول الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات وايضا الكفاءة المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات بينما لم تتطرق أي دراسة الى العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية، حيث اتضح لنا وجود فروق في الضغوط النفسية لدى عينات الدراسة تعزى الى بعض المتغيرات كالخبرة، المؤهل العلمي، الجنس،. حيث تعتبر الدراسة الحالية مكملّة للدراسات السابقة وفي نفس المجال العلمي والبحثي، الا انها انفردت بدراسة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية .

#### ■ 1-6- مميزات الدراسة الحالية:

✓ .

#### ✓ حدود الدراسة:

##### ■ الحدود المكانية:

تتمثل الحدود المكانية في بعض متوسطات ولاية برج بوعريريج.

##### ■ الحدود الزمانية:

تمت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023\_2024، انطلقنا في:

❖ الجانب النظري: كان الانطلاق في هذه الدراسة من أواخر شهر ديسمبر لتجميع المادة العلمية.

❖ الجانب التطبيقي: كان الانطلاق في هذه الدراسة من أوائل شهر فيفري إلى غاية بداية شهر ماي

2024.

❖ انتهاء الدراسة: 25 ماي 2024.

##### ■ الحدود البشرية:

تتمثل في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط على مستوى بعض متوسطات

ولاية برج بوعريريج.



# الفصل الثاني

## الضعف النفسية

## تمهيد:

قال الله تعالى: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (البلد: الآية 4). يمرّ الانسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهيأ ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول. أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة. وبعض الأشخاص يؤمن بأنّ تعرّض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها.

## 2- الضغوط النفسية

## 2-1- تعريف الضغوط:

أ - لغة: ضغط ضغطاً و ضغطه، عصره و زحمه وضيق عليه الضغطة ( بضم الضاد ) الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة ( بفتح الضاد ) القهر والضيق و الاضطرار، ومنه ضغطه القبر أي تضيقه على الميت. ( شحانة ، 2003 ، ص 204 )

ب - اصطلاحاً: يعرف الضغوط على أنها صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد. ( مرجع سابق، ص 204 ).

اختلف العلماء والباحثين في تعريفهم لموضوع الضغوط فكل واحد منهم عرفها حسب وجهة نظره ومن هنا يمكننا التطرق لهذه التعريفات كما يلي:

2-1-1- تعريف " جوردون Gordon 1993 ": هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب تم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. ( عريس ، 2017 ، ص 65 ).

2-1-2- تعريف محمود أبو دارين Mahmud Boudarene ": هي خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية والنفسية. ( جبالي، 2012 ، ص 94 )

## 2-1-3 تعقيب عن التعريفات السابقة:

\*يتضح مما سبق أن الفرد يستجيب لجملة من الاستجابات الضاغطة في البيئة التي يعيش فيها نتيجة الضغوطات التي تطرأ عليه من كل الجوانب النفسية والمعرفية والانفعالية ، بحيث أنها قد تكون هذه الضغوط سببا أو نتيجة في نفس وقت حسب الظروف المتغيرة لهذا الفرد ولهذا قد تولد آثار سلبية أو ايجابية .

## 2-2 - تعريف الضغوط النفسية:

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم واتجاهات نظرية مفسرة له ومختلفة ولهذا يمكننا التطرق لها من خلال عرض مفاهيم للعلماء والباحثين:

2-2-1 - تعريف لطفي محمد ( 1992 ) : هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه ، تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي او يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء. ( داود ، 2012 ، ص 91 )

2-2-2 - يشير علي عبد السلام ( 2000 ) : على أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة. ( وليد، عيسى، 2008 ، ص 132 )

2-2-3- تعريف شقير ( 2002 ) : هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد. (بالقاسم ، شتوان ، 2016 ، ص 117 )

2-2-4 - تعريف القصيبي ( 2014 ) : هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها ، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية. ( بالقاسم ، شتوان ، 2008 ، ص 117 )

تعليق عن التعريفات السابقة الذكر:

يتضح من خلال التعريفات السابقة بأنها اختلفت وتتنوعت من حيث تعريفات العلماء ، وذلك بان الضغوطات النفسية عبارة عن العراقيل والصعوبات والمؤثرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية والتي يمكن أن تؤثر على الفرد من عدة جوانب ، وهذا ما يؤدي بالفرد إلى التكيف أو عدمه مع المواقف الحياتية أو العملية .

**2-3. أنواع الضغوط النفسية :** تتعدد أنواع الضغوط النفسية لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس وقد أوضح الغرير وأبو السعود أن الضغوط النفسية تتشكل وتتنوع بحيث تشمل نواحي الحياة التي يعايشها الإنسان والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي : (السعد، 1990، صفحة ص 334)

1 - **ضغوط العمل :** بما فيه العمل القليل أو المكلف أو الصراعات مع الرؤساء والمرؤوسين .

2 - **الضغوط الاقتصادية:** ولها الدور الأعظم في تشتت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وبخاصية حينما تعصف به الأزمات.

3 - **الضغوط الاجتماعية:** وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد الالتزام والعمل بها.

4 - **الضغوط الأسرية :** وهي تشمل مسؤولية التنشئة الأسرية ، والصراعات العائلية ، والانفصال .

5 - **الضغوط العاطفية:** بكل نواحيها النفسية والعاطفية.

6 - **الضغوط السياسية :** تنشأ عن عدم الرضاء عن أنظمة الحكم والصراعات السياسية .

#### 2-4. مصادر الضغوط النفسية :

يشير الأشول ( 1993 ) إلى مصادر الضغوط " بأنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها ".

أ- **مصادر داخلية :** تتمثل في :

1- الخجل والانطواء

2- انخفاض الطموح وغموض الدور

3- انخفاض المهارات الاجتماعي

4- الصراع الأخلاقي

5- الضغوط العاطفية

6- عدم القدرة على المواجهة

7- التنافس والعدوان

8- الضغوط الصحية والأمراض المزمنة

9- فقدان الأمن والشعور بالخوف .( بلقاسم وشتوان 2016 ، ص 118 )

ب- **مصادر خارجية:** والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل وأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وهناك من صنفها إلى :

1 - **مصادر اجتماعية:** مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.

2 - مصادر شخصية: يخصص بعض الأفراد كثيرا من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها ، وهؤلاء يبذلون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين .

3- مصادر منزلية : التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد .

4 - مصادر ذاتية : طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين .

5 - مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات العيش . ( بلقاسم وشتوان 2016 ، 118 ، ص 119 )

وفي دراسة نظرية أجراها " مؤيد السالم " لخص فيها إلى أن مصادر الضغط يمكن تقسيمها إلى حقول وأولها طبيعة العمل ويدخل في طبيعة العمل متغيري ظروف العمل وعبء العمل ، والمقصود بظروف العمل الظروف المادية والطبيعية من ضوء ، تهوية ، رطوبة ، حرارة .. الخ ، أما عبء العمل فيعني كمية العمل ونوعيته ومدى المشقة والمتعة التي تتحقق في العمل المزاول ، إلا أن الاختصار على هذين العنصرين عند تناول طبيعة العمل ليس محل اتفاق بين الباحثين ، فبعض الباحثين يرى ضرورة إدخال عناصر ومتغيرات أخرى تشكل في مجموعها طبيعة العمل . النوع الثاني من مصادر الضغط مرتبط بالفرد نفسه الذي يقوم بالعمل ودوره في منظومة العمل ، ويبرز اثر هذا العمل في بعض الحالات حين يكون دور الفرد غامضا وليس لديه من المعلومات ما يكفي ليعرف موقعه في المنظمة بالإضافة إلى عدم وضوح الأهداف المراد تحقيقها من خلال العمل . إذ عندما يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة والتوجيهات المتضاربة، فإنه يكون في مثل هذا الوضع عرضة للضغط النفسي، وهذا الوضع يسمى صراع الدور . أما زيادة المسؤولية المرتبطة في العمل فإنها تشكل مصدرا لإثارة الضغط ، والمسؤولية قد تكون نحو الأفراد أو قد تكون نحو الأشياء والأمر المادية كالأثاث والموازنات ، إلا أن المسؤولية عن الأفراد تحدث ضغطا أكثر مما تحدثه المسؤولية عن الأمور المادية . ( الطيرري ، 1993 ، ص 58 )

النوع الثالث من مصادر الضغط هو سوء العلاقات في العمل . ويمكن تجزئة العلاقات في العمل إلى أنواع : فالعلاقة مع الرئيس المتسلط الذي يتحيز في علاقاته ولا يشرك الموظفين في اتخاذ القرارات ستكون مسارا للضغط ولا سيما للموظفين الذين يقع التحيز عليهم أو يتم إهمالهم ، كما أن العلاقة مع الزملاء إذا كانت فاترة وغير حميمة وينقصها الدعم الاجتماعي . ففي مثل هذا الوضع سيكون الفرد أكثر عرضة للضغط .

المصدر الرابع من مصادر الضغط حسب ما أورده " السالم " هو عدم تطور الوظيفة ، ويقع تحت هذا المصدر موضوعين أولهما عدم ضمان الوظيفة في المستقبل ، والثاني تناقض مركز الفرد الوظيفي

مع واقعه ومع ما يعتقد انه يجب أن يكون بالنسبة له . كما في حالة الفرد الذي يستحق الترقية ولكنه لا يتمن من ذلك ، أو كمثل الفرد الذي يحمل مؤهلا عاليا ولكنه يعمل بمرتبة اقل مما يستحق او يعمل في مجال غير تخصصه . ( نفس المرجع السابق ، 59 )

المصدر الخامس من مصادر ضغط العمل هو صرامة هيكل المنظمة ومناخها التنظيمي ، ويدخل ضمن هذا المصدر قلة المشاركة في اتخاذ القرارات ، عدم الشعور بالانتماء ، ضعف الاستشارات والاتصالات البناءة بين أقسام العمل وشعبه ، بالإضافة إلى تقييد السلوك ومراقبته صارمة كما في حالة دخول والخروج والحركة العامة . أما المصدر السادس والأخير فهو المشكلات الذاتية للفرد، فالمشكلات النفسية، الاقتصادية، العائلية، الاجتماعية تعكس أثارها على الفرد حتى داخل بيئة عمله طالما انه لا يستطيع التخلي أو التخلص من هذه الأشياء. فالبيئة الخاصة للفرد قد تكون سببا مباشرا في خلق التوتر لديه في بيئة العمل والعكس صحيح أيضا فما يواجهه الفرد من مشكلات داخل بيئة عمله قد تتعكس أثاره على الفرد في بيئته المنزلية وتكون نتيجة إثارة الضغط لديه. ( نفس المرجع السابق ، 60 )

## 2-5. مراحل الضغوط النفسية :

يشير لازورس 1996 م إلى أن الضغوط النفسية تمر بالمراحل الآتية : المرحلة الأولى : الاستجابة الفسيولوجية التي تهىء الفرد لمواجهة المواقف الطارئة جسميا وانفعاليا وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأثر نلين في الدم ، فإذا استطاع الفرد التغلب على المواقف فإنه يستعيد توازنه ويشعر بالارتياح ، وإلا فإنه سوف ينتقل إلى المرحلة لتي تليها .

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنكار والرفض والإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفيد من خلالها طاقات الإنسان المختلفة، وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة. (شيخاني، صفحة ص 65)

## 2-6- علامات وأعراض الضغط النفسي:

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه العلامات ما يلي :

\*مشكلات اليوم غير المعتادة كالأستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم.

- \* العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.
- \* ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي توجه إلى الناس أو إلى الأشياء.
- \* الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في اي عما ، كان لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة .
- \* كثرة الجدل والاعتراض على الأشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة .
- \* الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
- \* فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل .
- \* ضعف القدرة على إصدار القرارات .

\* حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال:

الإسهال ، واضطرابات الهضم ، وآلام البطن والقيء ، آلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة .(بهاء الدين ، السيد عبيد ، 2008 ، ص 33 34 )

#### تعقيب:

تعددت المؤشرات والعلامات التي قد تظهر عندما يكون لديه مواقف أو ظروف ضاغطة فيها نستطيع القول بان هناك ضغوط قد تولد لديه صراعات داخلية وخارجية .

الجدول رقم (1) التالي يوضح علامات وأعراض الضغوط النفسية :

سلوكيا	نفسيا	جسديا
فرط الأكل / نقص الشهية	قلق	صداع
انعدام الصبر	اهتياج	كز الأسنان
ميل إلى الجدل	شعور بخطر أو موت مدهمين	تضييق وجفاف في الحلق
مماطلة	اكتئاب	شد الفكين
زيادة التدخين	تباطؤ في التفكير	الم في الصدر
/	/	خفقان القلب
انعزال	تسارع في الأفكار	قصر النفس

ارتفاع ضغط الدم	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وآثارها
الم عضلي	شعور بفقدان الأمل	أداء سيء في العمل
عسر هضم	شعور بانعدام القيمة	تدهور
إمساك / إسهال	شعور بغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
زيادة في التعرق	شعور بعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية الحميمة
برودة وتعرق في اليدين	حزن	/
تعب	دفاعية	/
أرق	غضب	/
مرض متكرر	فرط الحساسية	/

( بهاء الدين ، السيد عبيد ، 2008 ، ص 35 ، 36 )

يبين لنا الجدول رقم (1) أن علامات وأعراض الضغوط النفسية التي قد تظهر لدى الفرد عند مواجهته أي موقف أو ظروف حياتية ضاغطة .

**2-6- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية :** لقد استقرت نتائج العديد من الدراسات بان هناك علاقة سببية بين الضغوط وبين ما يتعرض له الإنسان للأحداث المسببة للضغوط ، والإصابة بمختلف الأمراض والاضطرابات النفسية والجسدية ،وقد أشارت نتائج الدراسات الطبية والنفسية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية أثارا متعددة أشار إليها الحربي وآخرون في النقط التالية :

**1 - الآثار الفسيولوجية :** وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النصفي .

**2 - الآثار المعرفية لزيادة الضغوط :**

- عدم القدرة على التركيز ، تصاحبها قرارات متسرعة وخاطئة .
- تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى .
- عدم تحري الدقة والحقيقة وتصحيح الأفكار وتصبح متداخلة وغير مقبولة .

3 - الآثار الاجتماعية : وتشمل توتر العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة ، ويمكن للضغوط النفسية الشديدة أن تؤدي إلى اضطراب في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرض .

4 - الآثار التنظيمية: مثل الغياب عن العمل وانخفاض الإنتاجية والعزلة، وعدم الرضاء الوظيفي ، وانخفاض التزام الموظف للعمل .

وتضيف أسيا عقون الآثار السلوكية المترتبة على الضغوط النفسية منها :

- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم أو التأتأة .
- نقص في الاهتمامات والتحسس والتنازل عن الأهداف الحياتية وزيادة النسيان .
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح .
- صعوبة في النوم .
- ظهور نماذج سلوكية شاذة .
- حل المشاكل بمستوى سطحي . (عقون، 2012، صفحة ص 23)

خلاصة

ومن خلال ما سبق يمكن القول بان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الاستاذ اثناء تأدية عمله او خارجه لها عواقب وخيمة وتأثيرات على مستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية ، كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية .

# الفصل الثالث

## الكفاءة المهنية

## تمهيد:

يمكن للكفاءات المهنية أن تقدم للمهنة احتمالات مهمة بخصوص الإنتاجية، وتطوير و تدريب مهني فعال قائم على الكفاءة المهنية، وتقديم قياسات أكثر دقة مما يجعل شخصاً ما مؤهلاً في دور معين، في حين يمكن اعتبار كل أنواع الكفاءات قيمة بالنسبة للحياة والعمل، تساعد الكفاءات المهنية في أشياء مثل الامتثال والإنتاجية والسلامة، هذه الأشياء تترجم مباشرة إلى النجاح من حيث النتائج المراد الحصول عليها للمؤسسة المهنية.

## 3-الكفاءة المهنية للأساتذة:

## 3-1الكفاءة في اللغة:

كافأه مكافأة وكفاء : ما زاد، وكافأه فلانا : مائله وراقبه والحمد لله كفاء الواجب، أي ما يكون مكافئاً له، والاسم الكفاءة والكفاء بفتحها ومدها، وهذا كفاه وكفأته وكفيئته وكفؤه و كفؤه وكفؤوه : مثله، والجميع أكفاء وكفاء ( الفيروز آبادي، 1407، ص63 )

الكفاء المثل، قال الله تعالى: ( ولم يكن له كفؤاً أحد ) الإخلاص 04 والتكافؤ التساوي، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( المسلمون تتكافأ دماؤهم ) (أبن زكرياء، 1418، ص930).

ويقول ابن منظور ( 1410 ) والكفيء: النظير، وكذلك الكفاء والكفؤ على فعل و فعول والمصدر الكفاءة بالفتح والمد، ومنه الكفاءة في النكاح، وهو أن يكون الزوج مساوياً للمرأة في حسبها ودينها ونسبها وبيتها وغير ذلك ، ( ابن منظور، 1410، ص139 )

وكثيراً ما يحدث خلط بين الكفاءة والكفاية، فالكفاءة كما تقدم، أما الكفاية فمن الفعل كفا وكفى كفا: الكاف والفاء والحرف المعتل أصل صحيح يدل على الحسب الذي لا مستزاد فيه، يقال كفاك الشيء يكفيك، وقد كفى كفاية إذا قام بالأمر،( ابن زكريا، 1418، ص929 )

كفاه مؤونته يكفيه كفاية، وكفاك الشيء واكتفيت به، واستكفيتها الشيء فكفانيه، ورجل كاف وكفى، والجمع كفايات . ( الفيروز آبادي، 1407، ص1712 )

وبهذا يتضح لنا أن الكفاءة في اللغة الندية والمماثلة والمساواة، أما الكفاية فتأتي بمعنى سد الحاجة والقيام بالأمر "وبالتالي من هاتين الكلمتين المتحدثين من فاء وعين الكلمة والمختلفتين في لام الكلمة نتيجة

الإبدال والتسهيل في بعض الأحيان، نجد أن الأولى هي كفاً تدل على الكفاء في القدرة والمنزلة والمساواة، والثانية وهي كلمة كفى تدل على كفاية الشيء يكفيه كفاية أي : سد حاجته وجعله في غنى عن غيره. ( سهيلة الفتلاوي. 2003. 27)

### 3-2 مفهوم الكفاءة:

تعددت مفاهيم الكفاءة وتباينت بشكل كبير، وربما يكون السبب هو استخدام هذا المصطلح في أكثر من مجال فاختلف المفهوم باختلاف الاستخدام فالكفاءة في العمل من الموضوعات التي نالت اهتمام المسؤولين في مختلف المهن في السياسة والإعلام، وفي الصناعة والاقتصاد، وفي الصحة وفي مجال التربية والتعليم وفي غيرها من المجالات.

فمنهم من عرفها بالمقدرة والأهلية، ومنهم من عرفها بالقيام بعمل ما بمستوى أن معين من الأداء، ومنهم من ربط بينها وبين القدرة والأداء " ويرى جود Good الكفاءة هي القابلية على تطبيق المبادئ والتقنيات الجوهرية لمادة حقل معين في المواقف العملية. ( سهيلة الفتلاوي، 2003، 28)

ويميز هيتلمان بين الكفاءة والأداء، فالكفاءة هي القدرة على أداء سلوك ما في حين أن الأداء هو إظهار المهارة بشكل يمكن قياسه، فالأداء هو المظهر العملي للكفاءة ( هالة بخش، 1408 ، 27)

الكفاءة: هي القدرة على أداء سلوك معين يرتبط بمهام معينة ويعبر عنها بمجموعة من التصرفات أو الحركات أو الأفعال أو الأقوال، وتتكون من مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات، التي تتصل اتصالاً مباشراً بمجال معين وتؤدي بمستوى معين من الإتقان يضمن تحقيق الأهداف بشكل فعال.

### ( هالة بخش، 1408، ص 32 )

الكفاءة المهنية " بالحد الذي وصل إليه الموظف في أداء العمل وإتقانه" ويستخلص الباحث من هذه التعريفات وغيرها أن الكفاءة هي القدرة على أداء العمل بطريقة صحيحة على الوجه المطلوب وبشكل متقن، يقول صلى الله عليه وسلم " إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه " في الحديث إشارة إلى الكفاءة المقصودة في هذا البحث. ( النمري، 1408، ص 24)

هذه الكفاءة التي تتشكل لدى الفرد نتيجة:

- المؤهل العلمي الذي يحصل عليه الفرد أثناء الأعداد للمهنة.
- الخبرة العلمية والممارسة العملية في مجال العمل.

وللربط بين المعنى اللغوي للكفاءة والذي يعني المماثلة والندية والمساواة كما سبق، والمفاهيم التي أشرنا إليها، يرى الباحث أن هناك تناسقا بين المعنى اللغوي والمفهوم فالكفاءة في العمل تعنى المماثلة والندية لهذا العمل والقدرة على أدائه والعمل الكفاء هو العامل القادر على القيام بأعباء العمل وواجباته فهو كفيه وند ونظير .

فالكفاءة إذن تعني أن يتم إنجاز العمل المهني من خلال ممارسة حيدة يوفرها اكتساب مهارة في الأداء تستند إلى إطار نظري يحدد متطلبات المهنة.

وينوه الباحث الى ضرورة التمييز بين الكفاءة بهذا المفهوم والكفاية، وبين الكفاءات والكفايات فبالرغم من تقارب المعنى اللغوي بينما بحيث يسوغ استخدام احدهما مكان الآخر إلا أنه يرى أن الكفايات هي مجموعة المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التي يحتاجها العامل لأداء عمله وتسمح له بممارسة مهنية بسهولة ويسر دون عناء ، والتي يفترض أن يكتسبها أثناء إعدادة وتدريبه للعمل.

الكفايات "على أنها قدرات تعبر عنها بعبارات سلوكية تشمل مجموعة مهام ( معرفية - مهارية - وجدانية ) تكون الأداء النهائي المتوقع إنجازه بمستوى معين مرضي من ناحية الفاعلية والتي يمكن ملاحظتها وتقويمها بوسائل الملاحظة المختلفة . (سهيلة الفتلاوي، 2003، ص 29)

ويعرف درة الكفاية بأنها تلك المقدرة المتكاملة التي تشمل مجمل مفردات المعرفة والمهارات والاتجاهات اللازمة الأداء مهمة ما أو جملة مترابطة من المهام المحددة بنجاح وفاعلية".

### "3-3- الكفاءة المهنية في مجال التربية والتعليم:

يعد مصطلح الكفاءة المهنية من المصطلحات المتداولة في مجال التربية والتعليم، فكثيرا ما نسمع عن الكفاءة التعليمية وكفاءة النظام التعليمي والكفاءة التربوية والكفاءة الإنتاجية في التعليم وكفاءة المعلم، وقد نال موضوع الكفاءة التعليمية اهتمام الكثير من الدارسين الذين يرون أن الكفاءة في التعليم مطلب مهم لتحقيق أهداف التربية والتعليم.

تعرف الكفاءة الإنتاجية للنظام التعليمي بأنها قدرة النظام التعليمي على تحقيق الأهداف المنشودة منه ."

(سهيلة الفتلاوي، 2003، ص 28)

وتضيف سهيلة أبو السميد ( 1986 ) إلى التعريف السابق مظهر الكفاءة وهدفها وهو " تحقيق النتائج المطلوبة في سلوك التلاميذ" ( سهيلة ابو السميد، 1986، ص56)

ويذكر بوريش Borich أن الكفاءة هي القدرة على تحويل إجراءات التدريس إلى سلوك يظهر عند التلاميذ " ( هالة بخش ، مرجع سبق ذكره، 28 )

وهي مجموعة من التصرفات الاجتماعية الوجدانية، ومن المهارات المعرفية، أو من المهارات النفسية الحس حركية التي تم كن من ممارسة دور وظيفة نشاط مهمة أو عمل معقد على أكمل وجه". ( يونس، 1419، )

ومن خلال استعراض التعاريف المختلفة للكفاءة فإن الباحث يجد أنها تتفق جميعا في:

- تتشكل الكفاءة المهنية نتيجة توفر عدة مهارات ومعارف.
- تترجم الكفاءة بتحقيق نشاط قابل للملاحظة.
- يمكن أن تطبق الكفاءات في ميادين مختلفة منها : الشخصية أو الاجتماعية أو المهنية.

ويميل الباحث من خلال ما سبق إلى أن الكفاءة المهنية للمعلم تعني قدرة المعلم على القيام بالأدوار والمهام والواجبات التعليمية والتربوية المنوطة به على الوجه الأمثل وبشكل متقن بحيث يمكن قياس هذه الكفاءة من خلال الأداء الذي يظهر في سلوكه المهني.

إن العملية التعليمية والتربوية عملية مثمرة تتم فيها عمليات استثمار اجتماعية واقتصادية ذات مدخلات ومخرجات المدخلات تتمثل في الطالب والمعلم وكل من يشارك في العملية التعليمية، أما المخرجات فهي عائد هذا التعليم ونتاجه والذي يتمثل في انعكاس أثر التعليم على مشروعات التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

ولا شك أن المعلم وهو حجر الزاوية في العملية التعليمية، يقع عليه العبء الأكبر في تربية النشء وتهيئتهم للحياة الكريمة، وهو مرشد ومصلح اجتماعي يساعد المتعلمين على تكوين اتجاهات ووجهات نظر سليمة نحو المجتمع والحياة والكون، وليس مجرد حشو الأذهان بالمعارف والمعلومات.

وعليه يمكن أن نؤكد أن الكفاءة المهنية للمعلم هي أهم العناصر التي تتوقف عليها الكفاءة الإنتاجية للنظام التعليمي " وتوافر المعلم الكفاء والارتفاع بمستوى مهنة التعليم سوف يزيد من فاعلية النظام التربوي (عبد الجواد ومتولي، 1413، 18)

يقول أبو حطب " : ( 1996 ) من الحقائق الواضحة بذاتها أن المعلم يعد أحد المتغيرات الهامة في عملية التعلم، وبالتالي فإن معرفة كفاية المعلم لها أهمية خاصة مما جعلها تحظى باهتمام الباحثين لسنوات طويلة "

( أبو الحطب، 1996، ص786 )

ويشير تقرير مجموعة هولمز إلى أننا لن نوفق - بكل تأكيد - من تطوير نوعية التعليم في مدارسنا ما لم نطور مستوى المدرسين الذين يعملون في تلك المدارس ولا نستطيع أن ندعي أن من تخطيط المناهج أو المواد التعليمية أو توافر قاعات الدرس الفاخرة، أو الإداريين الأكفاء ما يكفي لمواجهه سلبيات التعليم الرديء وعلى الرغم من أهمية بعض العوامل مثل القيادة الإدارية وظروف العمل باعتبارها عوامل لها أهميتها بالنسبة للطلاب الذين ينتظمون في قاعات الدرس إلا أن هذه العوامل لا تقارن بأثر المدرس ودوره في العملية التعليمية.

ويتفق قادة الفكر والمربون على أن المعلم هو العنصر الفعال في تحقيق الأهداف التربوية، والركيزة التربوية في العملية التعليمية التي لا تغلوها أداة ولا تفوقها وسيلة، فأى برنامج مخطط لتربية النشء - مهما بلغت دقته - لا يغني عن مقدرة المعلم ولا فائدة منه إذا لم يحسن المعلم تنفيذه بعلمه وخبرته ومهارته. " من هنا يرى كرمين وبرومان أنه ليس هناك مدرسة أفضل من مدرسيها، وليس هناك منهج أو وسيلة للتعلم يمكن أن ترتفع فوق مستوى المعلم. ( عبد الجواد ومتولي ، المرجع السابق ، ص 19 ، 22 )

### 3-4- أبعاد الكفاءة المهنية لدى الأساتذة:

يتفق التربويون على أن المعلم الكفاء هو الذي يمتلك الكفايات الأساسية للتعليم، لكنهم يختلفون حين يحددون هذه الكفايات بالكفايات التعليمية الخاصة بالمعلمين في المرحلة الثانوية اشتملت على أربعة مجالات رئيسية هي:

3-4-1- كفايات التخطيط للدرس وأهدافه : وتتضمن تحديد الأهداف التعليمية الخاصة بالمادة

التعليمية ومضمونها والنشاطات والوسائل الملائمة لها.

3-4-2- كفايات تنفيذ الدرس : وتشتمل على تنفيذ الخبرات التعليمية والنشاطات المصاحبة

لها وتوظيفها في العملية التعليمية التعليمية.

3-4-3- كفايات التقويم : وتشتمل على إعداد أدوات القياس المناسبة للمادة التعليمية.

3-4-4- كفايات العلاقات الإنسانية : وتتضمن بناء علاقات إنسانية إيجابية بين المعلم

والطالب وبين الطلاب أنفسهم ، ( ملحم والصباغ، 2001،ص46 )

ومن المؤكد أن للكفاءة المهنية أكثر من بعد تتدرج جميعها في النهاية تحت بعدين رئيسين، بعد معرفي وبعد أدائي ، وتتضمن الكفاءة من تحليلها النهائي بعدين أساسين أحدهما كمي يشير إلى النسبة بين المدخلات والمخرجات، والآخر كفي يعبر عن ما تتضمنه تلك النسبة من دلالات تحمل معاني الجودة والاكتفاء .

مفهوم الكفاءة المهنية مفهوما متسعا يشتمل على الأقل على ثلاثة أبعاد هي: المعلومات و المهارات، والاتجاهات.( عبد الجواد متولي، 1413، ص18)

والجدول رقم ( 2 ) يلخص مكونات الكفاءة المهنية،

جدول رقم (2) عناصر الكفاءة المهنية.

معلومات	مهارات	اتجاهات
- مجالات أكاديمية. - علاقات متداخلة. - قيم.	- أداء مهارات نفس حركية. - التفاعل مع الآخرين	- ميل ذاتي نحو ممارسة المهنة. - التزام عاطفي. - الاستعداد للتعرف مهنيا

خصائص وصفات المعلم الفعال إلى:

الصفات الشخصية، والخصائص والصفات المهنية، والخصائص الاجتماعية.( طعميه وآخرون، 1426،)

هناك أربعة أبعاد لكفايات المعلم هي:

- البعد الأخلاقي
- البعد الأكاديمي
- البعد التربوي
- بعد التفاعل والعلاقات الاجتماعية والإنسانية.

وفي ضوء هذه الأبعاد أعدت بطاقة تتألف من 50 فقرة لملاحظة أداء الأستاذ، ( سهيلة الفتلاوي، 2004،

ص33 )

## 3-5-5- أنواع الكفايات المهنية

## 3-5-1- الكفايات المعرفية: Cognitive Competencies

وتشير إلى المعلومات والمهارات العقلية الضرورية لأداء الفرد (المعلم) في شتى مجالات عمله التعليمي (التعلمي)

## 3-5-2- الكفايات الوجدانية: Affective Competencies

وتشير إلى استعدادات الفرد المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته، وهذه الكفايات تغطي جوانب متعددة مثل : حساسية الفرد (المعلم) وثقته بنفسه واتجاهه نحو المهنة (التعليم)

## 3-5-3. الكفايات الادائية: Performance Compétences

تشير إلى كفاءات الأداء التي يظهرها الفرد (المعلم) وتتضمن المهارات النفس حركية (كتوظيف وسائل وتكنولوجيا التعليم وإجراء العروض العملية ... الخ) وأداء هذه المهارات يعتمد على ما حصله الفرد (المعلم) سابقا من كفايات معرفية.

## 3-5-4- الكفايات الإنتاجية Conséquence or Product Competencies

تشير إلى أثر أداء الفرد (المعلم) للكفاءات السابقة في الميدان (التعليم)، أي أثر كفايات المعلم في المتعلمين ومدى تكيفهم في تعلمهم المستقبلي أو في مهنتهم ومن خلال اطلاع الباحث على التصنيفات السابقة وغيرها، قام بتصنيف الكفاءة المهنية في خمسة أبعاد، يتألف كل بعد من مجموعة من الكفايات المهنية، وعلى أساسها تم إعداد وتصميم مقياس الكفاءة المهنية الذي استخدم في تقويم الكفايات المهنية، والكفاءة المهنية للمعلم في هذه الدراسة، وفيما يلي هذا التصنيف: (السيد، 2007)،

البعد الأول: الكفاءة المعرفية وتضم الكفايات المعرفية، ويقصد بها المعلومات والمهارات العقلية الضرورية لأداء المعلم في شتى مجالات عمله، ويمكن حصرها في العناصر التالية:

جدول رقم (3) : البعد الأول من أبعاد الكفاءة المهنية ( الكفايات المعرفية )

الكفايات المعرفية	يظهر معرفة متعمقة ومترابطة بمادته
	يقدم أدلة وشواهد على حداثة مادته العلمية
	يبيد وعيا متميزا بالأهداف التربوية
	لم بالمصطلحات والممارسات التربوية
	يبيد وعيا بخصائص نمو المتعلمين
	يحرص على استخدام لغة سليمة ومعبرة ومناسبة لمستوى المتعلمين
	يبيد مادته التخصصية والتربوية بالقراءة والاطلاع
	يبادر إلى إعداد دراسات وبحوث تربوية وتخصصية
	يصوب الأخطاء العلمية في الكتاب المدرسي
	يشارك في المسابقات البحثية
	يهتم بالأبعاد التطبيقية للمقرر

البعد الثاني: الكفاءة الشخصية

وتتألف من الكفايات الشخصية التي يقصد بها سمات المعلم الانفعالية وأخلاقياته، مثل القدوة الحسنة، والوقار والهيبة، والحلم والأناة، وتمسكه بأخلاقيات المهنة، والتقيد بمواعيد العمل، وقد تم حصرها في العناصر التالية:

جدول رقم ( 4 ) : البعد الثاني من أبعاد الكفاءة المهنية ( الكفايات الشخصية )

الكفايات الشخصية	يمثل قدوة حسنة لزملائه
	يواظب على الدوام في العمل ويلتزم بمواعيده.
	يتصرف في المواقف الطارئة باتزان وحكمة
	يتفهم ويتقبل التوجيهات
	يقدر المسؤولية
	يتبع التعليمات ويلتزم بالنظام.

يتميز بالبشاشة وسعة الصدر.
يعمل على تطبيق آداب اللياقة في حياته
يفهم ما يقصده الآخرون في الحديث والكتابة.
يتمتع بالحكم الموضوعي
يتقبل النقد ويستفيد منه
يربط بين الأحداث الدولية الهامة
يفهم القضايا الدولية
يدرك البيئة المحلية
دقيق في تعبيراته الشفهية
دقيق في أعماله التحريرية
يتفهم مشكلات المتعلمين
يحرص على التكم والسرية في شئون المتعلمين الخاصة
ملتزم بأخلاقيات مهنة التعليم
يتميز بتعدد هواياته

#### البعد الثالث: الكفاءة المهنية أو الأدائية

وتضم الكفايات المهنية أو الأدائية، ويقصد بها مهارات التدريس التي يجب توافرها في المعلم لكي يستطيع أن يؤدي عمله على أكمل وجه لتحقيق أهدافه التربوية والتعليمية . مثل قدرته على التخطيط، وإدارة الصف، واستثارة دافعية المتعلمين، واستخدامه لطرائق تدريس متنوعة، وتمكنه من توظيف المواد والأدوات التعليمية، ومراعاته للفروق الفردية بين المتعلمين وغيرها، وقد تم حصرها في العناصر التالية:

## جدول رقم (5): البعد الثالث من أبعاد الكفاءة المهنية (الكفايات المهنية)

يحرص على التخطيط للدرس بانتظام.	الكفايات المهنية
يمتاز التخطيط بشمولية الأهداف وتنوعها.	
يثري تخطيطه بأنشطة وخبرات تناسب استعدادات المتعلمين.	
يثري خبرات المتعلمين بخبرات معرفية متميزة.	
يوظف المادة في مواقف حياته	
يقدم تهيئة حافزة متميزة ومناسبة للزمن.	
يعمل على جعل المتعلمين يستمتعون بدراسة المادة.	
يعرض المادة العلمية مراعي التسلسل والترابط والتدرج.	
يراعي مستويات المتعلمين.	
ينوع في طرائق التدريس.	
يغير في نبرات صوته	
يطرح أسئلة متميزة من حيث الصياغة والتنوع.	
يطرح أمثلة تنمي مهارات التفكير لدى المتعلمين	
يستخدم التقنيات التربوية المناسبة لمستوى المتعلمين	
يبتكر بعض الوسائط الخدمة المادة التي يدرسها	
ينوع في الأنشطة التعليمية مراعي مستويات المتعلمين	
يقدم أنشطة إثرائية وتعزيزية	
يطرح أسئلة مراعي الفروق الفردية للمتعلمين	
ينمي مهارات الابتكار لدى المتعلمين	
يعمل على صقل مواهب المتعلمين	
يوفر جوا من الرضا والطمأنينة وبيئة حافزة للتعليم والتعلم	
يوفر للمتعلمين فرصا كافية للاستكشاف	
يشجع المتعلمين على التفاعل مع بعضهم	

يستخدم التعزيز المادي والمعنوي بصورة مناسبة
يحفز المتعلمين على الانضباط
يثير انتباه المتعلمين
يشجع المتعلمين على المشاركة بأساليب فاعلة
يحسن إدارة الوقت وتوزيعه على فعاليات الموقف التعليمي
يهتم بالبيئة الصفية المادية
يراعي استمرارية التقويم وشموليته وتنوعه
يوظف نتائج التقويم في تحسين أداء المتعلمين
ينجز أعمال تقويم المتعلمين في مواعيدها
يوثق أعمال التقويم في سجلات خاصة
يحفز المتعلمين على تقويم أدائهم ذاتيا
يظهر اهتماما واضحا بملفات انجاز المتعلمين
يبادر إلى الاشتراك في الدورات التدريبية الخاصة
يشارك في البرامج التدريبية على مستوى المدرسة والمنطقة بفاعلية
يشعر بأهمية التنمية المهنية المستدامة
يشعر بإيجابية نحو التعلم الذاتي
يوزع مفردات المنهج بطريقة ملائمة للفترة الزمنية

#### البعد الرابع: الكفاءة الإنتاجية

وتتضمن الكفايات الإنتاجية، ويقصد بها أثر أداء المعلم في سلوك المتعلمين، مثل مدى تحقيقه للأهداف التعليمية، ومستوى التحصيل الدراسي للمتعلمين، واكتساب المتعلمين لسلوكيات ومهارات متنوعة، وإنجازاته المهنية الأخرى، وتتمثل في الكفايات المهنية التالية:

جدول رقم(6) :البعد الرابع من أبعاد الكفاءة المهنية ( الكفايات الإنتاجية ).

وضوح المفاهيم لدى المتعلمين	الكفايات الإنتاجية.
يظهر المتعلمون رغبة واضحة للتعلم	
يتفاعل المتعلمون مع المعلم	
يتفاعل المتعلمون مع بعضهم	
مستوى التحصيل الدراسي للمتعلمين متميز	
يكسب المتعلمين سلوكات ومهارات أدائية وعقلية متنوعة	
يبادر لتقديم أفكار تطويرية للعمل	
يسهم في البرامج والمشروعات التطويرية بفاعلية	
يعمل على إكساب المتعلمين أنماطاً سلوكية مرغوب فيها وبأساليب متنوعة	
يحرص على رفع مستوى التحصيل الدراسي للمتعلمين	

البعد الخامس الكفاءة الاجتماعية:

وتتألف من الكفايات الاجتماعية، ويقصد بها قدرة المعلم على التوافق الاجتماعي، وحسن التعامل والتعاون مع الآخرين، ومدى تفاعله مع المتعلمين والمجتمع من حوله، ويضم هذا البعد الكفايات المهنية التالية

جدول رقم(7) :البعد الخامس من أبعاد الكفاءة المهنية ( الكفايات الاجتماعية)

يبادر للتعاون مع زملاءه	الكفايات الاجتماعية.
يبادر للتعاون مع إدارة المدرسة	
يحرص على العمل بروح الفريق	
يتفاعل تفاعلاً إيجابياً مع المدرسة	
يتفاعل مع المجتمع المحلي	
يبادر للمشاركة في الأنشطة اللاصفية ويسهم فيها بفاعلية	

يحرص على متابعة أنشطة المتعلمين اللاصفية باستمرار	
يحرص على تكوين علاقات إيجابية مع الطلاب وأولياء أمورهم	

### 3-6- مظاهر ومؤشرات الكفاءة المهنية للأساتذة:

يستهدف علم النفس المهني رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية للعامل أو الجماعة العاملة في أي مهنة، وذلك عن طريق التوجيه والإرشاد المهني والتدريب والتطوير، وحل المشكلات التي تبرز في مجال المهن حلا إنسانيا يقوم على مبادئ علم النفس ومفاهيمه.

وبالنظر إلى المعلمين كعاملين في المهن التعليمية، يمكننا أن نقرر أن الكفاءة المهنية للمعلم من أهم المحاور التي يجب أن يهتم بها المسؤولون عن التنمية المهنية للمعلمين.

تعتمد الكفاءة المهنية للمعلم على إتقان المعلم لعمله، وهذا الإتقان لا يتوقف فقط على الاستعداد العلمي والإعداد المهني للمعلم، بل أنه يرتكز كذلك على عوامل نفسية ومعرفية منها : استمتاع المعلم بعمله، ثم إدراكه أهمية وقيمة العمل الذي يقوم به وبانتمائه إلى المؤسسة التعليمية، والتي يفترض أن تحتم به كإنسان وتعمل على إرضاء حاجاته المادية والنفسية والاجتماعية، وتستمتع إلى شكواه، وتشركه في الرأي وصنع القرار.

الكفاءة المهنية كسلوك يظهر في الأداء يمكن أن يلاحظ من خلال مجموعة من المظاهر والمؤشرات المتعلقة بالعمل، فكثيرا ما نسمع في مجال العمل أن هذا المعلم كفاء وذاك المعلم غير كفاء.

ومع إقرارنا بأن هذه الحكم غير دقيق إلا أنه يؤكد على أن هناك مجموعة من المظاهر والمؤشرات التي يمكن أن تظهر سلوك وأداء المعلم ويستدل من خلالها على مدى كفاءة المعلم.

وهناك ثلاثة عوامل للكفاءة المهنية وهي : عامل الأداء، عامل القدرة على التطوير والعامل الشخصي

(النمري، 1408، ص 37)

وبصورة عامة يمكننا القول بأن الكفاءة المهنية للمعلمين يمكن أن تظهر من خلال : تقدير مهنة التعليم، كفايات التدريس العلاقات الإنسانية.

## 3-7- خصائص الكفاءة : هناك 5 خصائص للكفاءة:

3-7-1 -تجنيد مجموعة من الموارد : بمعنى أنها تسخر تكيف و تميز أي تقوم بمجموعة من العمليات العقلية و التي تربط بوضعيات .تعمل على تحويل المعارف عوض النقل من مكان إلى آخر .

3-7-2 أنها ذات طابع منفعي: بمعنى أن تسخير تلك الموارد السابقة لا يتم بشكل عفوي بل تقوم بتأدية وظيفة معينة ذات المنفعة وذات الدلالة للتلميذ.

3-7-3 ترتبط بعائلة من الوضعيات : لا يمكن فهم الكفاءة إلا بالرجوع إلى عائلة الوضعيات التي تمارس ضمنها.

3-7-4 أنها ذات صلة بالموارد الدراسية : الكفاءة لا تعرف إلا في إطار من الوضعيات المتعلقة بمشكلات مرتبطة بالمادة الدراسية.

3-7-5- قابلة للتقويم : تتم عملية التقويم الكفاءة أثناء العملية ممارسة أو في نهاية المهمة المتعلقة بها عبر وضعيات خاصة تنتمي إلى نفس العائلة من الوضعيات / مشكلات.

## 3-8- أقسام الكفاءات:

وتنقسم الكفاءات المهنية إلى:

3-8-1- الكفاءات اللغوية: تغلب الطبيعة الاتصالية على كافة الأعمال والوظائف المهنية في التربية الرياضية فيتعين على الممارس المهني كالمدرس أو المدرب أن يملك القدرة على التعبير اللغوي بطريقة تتسم بطلاقة ووضوح دون أخطاء فادحة في قواعد اللغة من نحو وصرف ناهيك من حاجته إلى مهارات وقدرات لغوية ذات مستوى مناسب سواء في القراءة أو الكتابة.

3-8-2-الكفاءات البدنية والمهارية : فنجد على أخصائي التربية البدنية والرياضية) المدرس أو المدرب أن يتمتع بكفاءات بدنية ومهارية التي تتطلبها الاداءات البدنية والمهارية رفيعة المستوى من تعليم وأداء نموذج حركي، والموافقة في الجري وعلى المواصفات البدنية المهنية والمهارية.

3-8-3-الكفاءات التدريسية التدريسية : وقد حدد المختصون الكفاءات التدريسية والتربوية الواجب توفرها في الأستاذ كما يلي:

✓ كفاءات تخطيط الدرس .

- ✓ كفاءة تنفيذ الدرس.
- ✓ كفاءة ضبط الدرس.
- ✓ - كفاءة التقويم.
- ✓ الكفاءة الإدارية. (طعيمة، 1991)

### 3-9- طرق تطوير الكفاءة المهنية :

اشار كلودلوموان ولوك برنود إلى خمسة طرق لتطوير الكفاءة المهنية التي تتمثل في النقاط التالية :

-يعتبر التدريب أحد أهم الوسائل لاكتساب الكفاءة المهنية ،كما أن الفرد في بعض الأحيان يتعرض إلى وضعيات مهنية جديدة ،ويستعمل المحاولة والخطأ لمواجهةها ،مما يخلق لديه دافع نحو التعلم

-التكوين التناوبي ويقصد به أن الفرد يتحصل على معارف نظرية داخل القسم ،مما يجري تربصات من أجل الحصول على الكفاءة المهنية من خلال تطبيق تلك المعارف النظرية في وضعيات مهنية حقيقية

-لتطوير الكفاءة المهنية تكون من خلال تحليل السلوكات الصادرة عن الفرد أثناء قيامه بواجباته المهنية اليومية داخل المؤسسة

-نجد أن بعض المؤسسات تضع مجموعة معايير للجودة ،ويكون على العامل أخذها بعين الاعتبار أثناء الإنجاز مما يجعله في الأخير يصل إلى الكفاءة المهنية بأحسن أداء

-أن المعارف النظرية المكتسبة من خلال التدريب ،تقوم بتغذية قدرات الفرد والتي تصبح فيما بعد كفاءات مختلفة حسب الوضعيات المهنية التي تواجه الفرد (يعقوب، 2015-

2016، صفحة 64)

## خلاصة

ومن ثم فالكفاءة في الدراسة الحالية الكفاءة المهنية تشير إلى مجموعة قدرات المعلم وما يسفر عنها من المعارف والمهارات والاتجاهات التي يمتلكها ويمارسها وتمكنه من أداء عمله وأدواره ومسؤولياته خيرا أداء يلاحظها وقيمتها طلابه ويمكن أن يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على العملية التعليمية.

# الفصل الرابع

أساتذة التربية

البدنية والرياضية

**تمهيد:**

يعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية الركيزة الأساسية في أي مجتمع يطمح لتنمية قدراته، والنهوض بأعباء التنمية في كل المجالات، فهو موظفا كالموظفين الآخرين في المؤسسات التعليمية مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكيات ثقافية، اجتماعية وقبل دراسة مختلف الأدوار التي يقوم بها الأستاذ علينا أولا وقبل كل شيء التساؤل عن شخصيته فلا يعقل أن تمنح لمدرس التربية البدنية مثلا مهمة تكوين أجيال صاعدة وهو ذو شخصية ناقصة أو معدومة فهذا ضد كل ما هو بيداغوجي، يجب أن يملك كفاءات تدريسية عالية لأنه الركن الركين في العملية التعليمية بحيث لا تتحقق الأهداف المرجوة في العملية التعليمية إلا بتوفر الأستاذ على مستوى مميز و منهج جيد فالأستاذ المتميز في مستواه ينهض ويحقق أهداف العملية التعليمية و ينشأ متعلما مميذا بالرغم من وجود المنهج الضعيف في المؤسسات التعليمية ورغم الصعوبات التي تواجه تمنع من قيامه بدوره كاملا تجعله يحس بالعجز عن تقديم العمل المطلوب ضمن المستوى المتوقع منه .

ومن خلال هذ الفصل نحاول استعراض أستاذ التربية البدنية والرياضية، من خلال الاطلاع على دوره وشخصيته كذلك الخصائص التي يملكها بالإضافة إلى واجباتها، وكما تطرقنا إلى الكفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية (الطور الابتدائي -الطور المتوسط - الطور الثانوي).

## 4-أستاذ التربية البدنية والرياضية:

## 4-1-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعد معلم التربية البدنية والرياضية الركن الركين في العملية التعليمية بالمدرسة، بحيث تتاح له فرص تربوية عديدة والتي لا تتحقق لكثير من المعلمين في المواد الدراسية الأخرى فعن طريقه يمكن الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المقبول. (مكارم واخرون، 2000، ص 11)

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

إذ يعتبر المعلم وسيلة المجتمع وأداته لبلوغه هدفه، فهو منقذ البشرية من ظلمات الجهل، عابرا بهم إلى ميادين العلم والمعرفة، وهو من أهم العوامل المؤثرة في العملية التعليمية، ويمثل محورا أساسيا ومهما في منظومة التعليم لي مرحلة تعليمية، فمستوى المؤسسات التعليمية ومدى نجاحها وتحقيقها لأهدافها يتوقف على المعلم. ويكمن في المعلم أحد الاختلافات الرئيسية لطرق التدريس، ويقوم المعلم بدور الأبوين في تكوين الذات العليا أو الضمير للصغار وتنمية الشخصية وهو يلعب دورا في الأخذ بيد الطفل أثناء نموه، ونمو عقله وحواسه الخمسة وصحته النفسية، وهو يحقق النضج الانفعالي للطفل وتقبل اتجاهاته ويسعى لوصول الطفل إلى التوافق الشخصي والاجتماعي، والمعلم بحكم وظيفته مصدر للمعرفة، فهو موجه ومرشد ومورد للعلم والمعرفة. (حسين عبد الحميد، 2006، ص 181)

ويعرف أيضا أن الأستاذ هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل المرضي نتيجة توظيفه لما يلي:

- ✓ المؤهل الدراسي الذي حصل عليه في مجال تخصصه .
- ✓ الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية .
- ✓ القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجه. (يخلف أحمد، 2001، ص 88)

## 4-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية تجاه التلاميذ:

يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا هاما في حياة التلاميذ إذ أنه دون غيره من المدرسين أكثر اتصالا بهم بحكم عمله ونشاطه وتواجده بالمدرسة، لذا كان من الضروري أن تكون شخصيته وعمله وسلوكه ومظهره على مستوى طيب ومرموق كما أن شخصية أستاذ التربية البدنية هي أولى العوامل

المؤثرة في مدى نجاحه في عمله ويتوقف نجاح هذا الأخير إلى حد بعيد على شخصيته. (عزمي محمد سعيد، 1996 ص 25)

وبحکم أنه أي أستاذ في التربية البدنية والرياضية شخصية قيادية فإننا نجد أن " التلاميذ ينظرون إلى أستاذ التربية البدنية نظرة إيجابية والبعض يعتبره قدوة ومثالا يقتدى به وليس فقط على المستوى البدني كالمهارة أو القوام وإنما أيضا في المظهر العام والآداب والروح المرححة. (الخولي أمين أنور، 1996، ص 157)

ولأستاذ التربية البدنية والرياضية فاعلية في العملية التربوية ومسؤولية كبيرة جدا ومهمة، إذ يلعب دورا هاما وحيويا، حيث مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل تتعداها لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط لإيصال العلم لهم بل يتعداها إلى فناء المدرسة وخارجه، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى. إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين وموضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، وليس هناك معلم في أي مدرسة تتاج له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا، وذو الأثر الصحي والعقلي. (زينب وعلي عمر، 2008، ص 65، 66)

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

#### 4-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

##### 4-3-1- الشخصية التربوية للأستاذ:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير

كبير على جانب القيم والأخلاق. وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ.

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (الشحات محمد، 2007، ص 105، 106)

#### 4-3-2- الشخصية القيادية للأستاذ:

- يقول ارنولد (ARNOLD): أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه وتخصصه الجذاب، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه،
  - ويعتقد ويليامز (WILLIAMS): أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جداً وذلك إيجابياً أو سلبياً، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته ومدرسته ومجتمعه.
  - وفي دراسة قدمها ويتي (WITTY): وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح.
- (الخولي أمين أنور وآخرون، دون سنة، ص 33، 34)

#### 4-4- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

4-4-1- الخصائص الشخصية: تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهلاً

التحقيق ويمكن ذكرها فيما يلي:

4-4-1-1- الصبر والتحمل :

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

#### 4-4-1-2-الحزم والمرونة:

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، وأن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

#### 4-5-1-3-العطف واللين مع التلاميذ:

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا الدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام. (تركي، 1990، ص 246)

#### 4-5-2-الخصائص الجسمية:

التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله:

✓ يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظرتة للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدرس ناجح ومفيد.

✓ أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجب. (عبد العزيز وعبد المجيد، 1984، ص 20)

#### 4-4-3-الخصائص العقلية والعلمية:

✓ أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا وحر.

✓ أن يكون الأستاذ ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ واحترامهم.

✓ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل بالرغبة، والجمع بين الناحيتين

العلمية والعملية في عملية التعليم.

✓ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية لتلاميذ ويبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة والمثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل. (السباعي، 1985، ص 38)

#### 4-4-4-الخصائص الخلقية والسلوكية:

✓ أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلص لهما.

✓ أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

✓ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ ويتقبل أفكار التلاميذ ويكون متفتحا لهم.

✓ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وأن يكون واسع الأفاق أي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس. (عبد العزيز وعبد المجيد، 1984، ص 16)

4-4-5- الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاققتها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال الحياة، حيث أكسبته رصيда معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رندا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير الغير. كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم. (مصطفى زيدان، دون سنة، ص 45)

4-4-5- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

▪ إن لأستاذ التربية البدنية والرياضية واجبات عديدة تتمثل فيما يلي:

أولا: واجباته نحو تلاميذه:

- ✓ أن يكون قدوة حسنة لتلاميذه في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة.
- ✓ أن يكون المدرس حازما وعطوفا في تعامله مع التلاميذ.
- ✓ أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن بدءا من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة في درس التربية البدنية والرياضية.
- ✓ غرس الاتجاهات الصحية السليمة والعادات المرغوبة.
- ✓ الابتعاد عن السلوك العدواني تجاه التلاميذ والعمل على ضبط النفس.
- ✓ عدم التفريق بين التلاميذ بناء على أسس عنصرية (بيئة، دين...).
- ✓ توفير جو من الطمأنينة والأمن كي يبدع التلميذ.
- ✓ تقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة.
- ✓ العناية بالتلاميذ الخواص (المعاقين، الموهوبين).

ثانيا: واجباته نحو عملية التدريس:

- ✓ العناية بتحضير درس التربية البدنية والرياضية قبل تدريسه بمدة كافية، والرجوع للمراجع العلمية ذات الصلة بعملية التدريس لضمان التحضير والإعداد السليم.
- ✓ اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس، كذا اصطحابهم في هدوء ونظام إلى حجرة الدراسة عند الانتهاء من الدرس.
- ✓ العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقا للعلاقة العضوية بين (هدف الدرس، محتواه وطرق التدريس) مما يستوجب عليه فهمها.

✓ العناية بتحقيق الجوانب التربوية (نفسية، اجتماعية، خلقية) والمعرفية بجانب الجوانب البدنية والمهارية.

✓ الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ.

✓ إشراك التلاميذ مع المدرس في التخطيط لأنشطة المنهاج المدرسي.

✓ العمل على شغل جميع التلاميذ في الممارسة لأطول وقت ممكن من الدرس.

✓ الابتكار والتجديد في أجزاء الدرس أو شكل الدرس كله.

#### ثالثاً: واجباته تجاه النشاط الداخلي:

✓ تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة المبرمجة بالمنهج بين الصفوف الدراسية بالمدرسة.

✓ القيام بتحكيم بعض المباريات والمسابقات بالمدرسة.

✓ تنظيم الحفلات والمهرجانات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية.

✓ الإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط الرياضي داخل المدرسة.

✓ الإشراف على الأنشطة الثقافية والرياضية لنشر الوعي الرياضي بين التلاميذ (مثل عمل مجلات الحائط، الإذاعة المدرسية، المقالات ...)

#### رابعاً: واجباته تجاه النشاط الخارجي:

✓ الإشراف على الفرق الرياضية المدرسية في الأنشطة المختلفة وتدريبها (كألعاب القوى، كرة اليد. ) .

✓ تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وعمل لقاءات رياضية دورية معها.

✓ تصميم وتدريب وإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.

#### خامساً: واجباته تجاه المدرسة:

✓ المواظبة على إدارة طايبور الصباح والتعاون مع الزملاء.

✓ الإشراف على التلاميذ والعمال للمساعدة في المحافظة على نظافة المدرسة.

✓ المساهمة في حفظ النظام ومتابعة التلاميذ المخالفين.

✓ إعداد سجلات لمكتب التربية الرياضية بالمدرسة لتدوين نشاطاته.

✓ التعاون مع أعضاء المدرسة (مدرسون، موظفون، عمال) وذلك لصالح العملية التعليمية.

✓ الاشتراك الفعال في مجالس الآباء.

✓ المساعدة في إجراءات الكشف الطبي على التلاميذ عامة والمشاركين في أنشطة التربية البدنية والرياضية التنافسية بصفة خاصة.

#### سادساً: واجباته تجاه المهنة والمدرسة:

✓ المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة أهل الحي والتي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة.

✓ دراسة المجتمع والمحيط ونواحي النشاط المتوافرة فيه.

✓ الحصول على المراجع العلمية الرياضية والأبحاث المرتبطة ومتابعة الجديد باستمرار.

- ✓ محاولة الحصول على درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية.
  - ✓ العمل المستمر على تنمية الثقافة العامة.
  - ✓ التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية والرياضية وثقافتها.
  - ✓ الالتزام بأخلاقيات المهنة والإيمان بدورها في خدمة المجتمع.
- سابعاً: واجباته تجاه الإمكانيات:**
- ✓ إعداد الملاعب وتخطيطها إما تخطيط دائم أو مؤقت.
  - ✓ صيانة الأدوات بصورة دورية.
  - ✓ توفير وابتكار أدوات رياضية بديلة رخيصة التكاليف.
  - ✓ توفير عوامل الأمن والسلامة في الملاعب (إزالة العوائق، الأرضية السليمة...).
  - ✓ المشاركة في لجان شراء الأدوات والأجهزة الرياضية.
  - ✓ تحديد الأدوات والأجهزة التالفة وإصلاح الممكن منها. (حمص، 1997، ص 30-36)

#### 4-6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

##### 4-6-1- الكفاءات التدريسية:

- ✓ أن يكون قادراً على عرض المهارات الحركية بطريقة علمية سليمة.
- ✓ أن يكون قادراً على إثارة دافعية التلاميذ اتجاه الموضوع المراد تعلمه.
- ✓ أن يكون قادراً على إدارة النشاط الداخلي للمدرسة.
- ✓ أن يكون قادراً على استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الحديثة.

##### 4-6-2- الكفاءات العلمية:

- ✓ أن يكون حاصل على المؤهل التربوي.
- ✓ أن يكون صاحب رأي مستند على الدراسة العلمية واستيعاب الفلسفة التربوية للمجتمع.
- ✓ الاستخدام الجيد للغة العربية واللغات الأجنبية في مجال مهنته والقيام بدراسات متقدمة.
- ✓ الاهتمام بالاطلاع على الدوريات والكتب وحضور الندوات والمحاضرات العلمية.

##### 4-6-3- الكفاءات الشخصية:

- ✓ أن يتسم بالمرح وحسن المظهر ويتحلى بالذكاء والصبر والحزم والقدرة على ضبط النفس.
- ✓ أن يحترم فردية التلميذ ويشعره بالحب.
- ✓ أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس لان التلاميذ يتخذونه مثلاً أعلى وقدوة.
- ✓ أن يحترم القرارات الخاصة بعمله ويتحلى بالروح الرياضية.

##### 4-6-4- الكفاءات الأخلاقية:

- ✓ أن يتمتع بروح الانتماء للوطن والمجتمع العالمي.

- ✓ احترام مهنة التدريس واحترام العاملين بها.
- ✓ يجب أن يكون أبا قبل أن يكون معلما واحترام شؤون الآخرين.
- ✓ أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وصحة وعلماء. (كامل زكية إبراهيم، 2002، ص 22، 23)

### خلاصة:

من خلال ما سبق يعتبر دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهم في المنظومة التربوية وهو من أبرز أعضاء هيئة التدريس، وذلك من خلال حصة التربية البدنية الرياضية كما يعتبر صاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم و التعليم من خلال صلته المباشرة بالتلميذ حيث أنه يساهم بنسبة كبيرة في تربية النشأ من جميع النواحي وفق الأهداف البرنامج المدرسي المسطر في حصة التربية البدنية و الرياضية الموجه لكل تلاميذ المدرسة حتى تستفيد منه و نظرا للطبيعة التعليمية و التربوية للحصة يجب معرفة المدرس للأسس الفلسفية والتربوية لمهنة التدريس وتطبيقاتها تساعده على استخدام طرائق و أساليب التدريس أكثر تتناسب مع الظروف الموجودة على أن يكون ملما بعملية التدريس، ويجب أن يراعي فيها كافة الاختبارات المتعلقة بطرق وأساليب التدريس لا يتقيد بأسلوب معين في كل المواقف التعليمية خلال السنة واختياره ما يلاءم درسه ويناسب التلاميذ، الوسائل التعليمية وطرق القياس، والتقويم، مثله مثل أي أستاذ آخر في مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي.

ومن هنا نجد أن الأداء التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دور كبير في تسير الحصة بشكل جيد حيث يمكنه من التحكم في جميع جوانب الدرس مهما تكن من عوائق وصعوبات التي ممكن أن تعترض طريقه التي تأثر على الأستاذ والتلاميذ والمؤسسة وذلك لامتلاكه كفاءات تدريسية عالية.

# الفصل الخامس منهجية الدراسة

**تمهيد:**

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري و الذي يعتبر كأساس قاعدي لها ، يكمله الجانب التطبيقي الذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي ، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية و يوسع من مجال تطلعاته.

و إذا كان الجانب النظري هو المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث ، فإن الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق ، و هذا من خلال تحويل نتائجها الخام من نتائج كيفية إلى معطيات كمية يعبر عليها إحصائياً بأرقام محددة التي تدل على دلالات معينة .

كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية ، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

و يشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على ثلاثة فصول ، الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث و الإجراءات الميدانية الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل نتائج الدراسة أما الفصل الثالث فكان لمناقشة النتائج الدراسة في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

**5-1- الدراسة الاستطلاعية:****1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

هي أول الخطوات الأساسية في البحث، تركز على اكتشاف كل الأفكار الجديدة و الاستبصارات الواضحة التي تساهم في مساعدة الباحث في فهم مشكلة البحث و ذلك بهدف تعديلها و تصحيحها .

**اهداف الدراسة الاستطلاعية:**

\_ اخذ معلومات حول التطبيق الميداني و الاستفادة منه في الدراسة الاساسية.

\_ ممارسة تطبيق الاداة و تحديد الصعوبات و محاولة حلها.

\_ التعرف على الخصائص السيكومترية للأدوات و التأكد من صلاحيتها.

**وصف الدراسة الاستطلاعية :**

حيث بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان قمنا بتوزيعها في دراستنا الحالية على عينة استطلاعية من العينة الأساسية بحد ذاتها، والتي بلغ عددها 15 أستاذ للتربية البدنية والرياضية على مستوى 09 متوسطات بولاية برج بوعرييج، وتم اختيارها بطريقة عشوائية، وكانت المدة بين التسليم والاستلام (الإرجاع) 15 يوم .

## 5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

وقد تم اعتماد المنهج الوصفي في هذا البحث، بخطواته وإجراءاته الميدانية نظرا لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع والمتمثل في علاقة الضغوط النفسية بالكفاءة المهنية لأساتذة التربية البدنية.

## 5-3- مجتمع وعينة الدراسة:

## 5-3-1- مجتمع الدراسة :

يمكن القول بأن مجتمع الدراسة هو المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة أو هو كل المفردات التي تتوفر فيها الخصائص التي تشملها الدراسة.

ويتمثل مجتمع الدراسة في دراستنا الحالية على جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط لولاية برج بوعرييج للموسم الدراسي (2024/2023)، الذي بلغ عددهم 265 أستاذ للتربية البدنية والرياضية الموزعين على 134 متوسطة الموجودين على مستوى ولاية برج بوعرييج، وهذا حسب الإحصائيات المقدمة من طرف مديرية التربية لولاية برج بوعرييج.

## 5-3-2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 186)

وتتشكل عينة هذا البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط بولاية برج بوعرييج وبلغ عدد أفراد عينة البحث في الدراسة الاستطلاعية 15 أستاذ (ة) أما في الدراسة الأساسية 40 أستاذ(ة) حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من بعض المتوسطات التابعة لمقاطعات تعليمية مختلفة على مستوى الولاية ليتم في الأخير حصر عدد الأساتذة المذكورين ليكونوا قوام البحث الحالي، وقد فاقت 15% من مجتمع البحث الأصلي.

حيث كان حجم عينة الدراسة الأساسية " أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية برج بوعرييج" موزع من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم (08): يبين أفراد العينة الأساسية في المؤسسات التربوية.

عدد العينة	إسم المؤسسة التربوية	عدد العينة	إسم المؤسسة التربوية
03	متوسطة بن مساهل العمري	02	اسعيد بن عريب .

02	متوسطة عابد الحواس	02	الواسع لحسن
01	متوسطة هكاس أحمد	02	متوسطة الحسين جاب الله .
02	الخثير بلعايب	02	متوسطة موهوبي بلقاسم
02	السعدي رواج	02	متوسطة بليل مسعود
03	متوسطة كاهية الجودي	02	امباركي عمر
01	متوسطة سخارة راج	01	دراج الساسي.
02	متوسطة بلعربي بعبوش	02	متوسطة ضياف الزين عياضات
02	متوسطة حساني عبد الكريم	01	فلافة عمار
02	متوسطة محمد لعروسي	02	متوسطة تواتي أحمد
			متوسطة بلحاج بعبوش
40 أستاذة(ة)			مجموع أفراد العينة

## 7- وصف عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة فئة اساتذة التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم ( 40 ) استاذًا يمارسون مهامهم في المؤسسات التربوية بولاية برج بوعرييج .

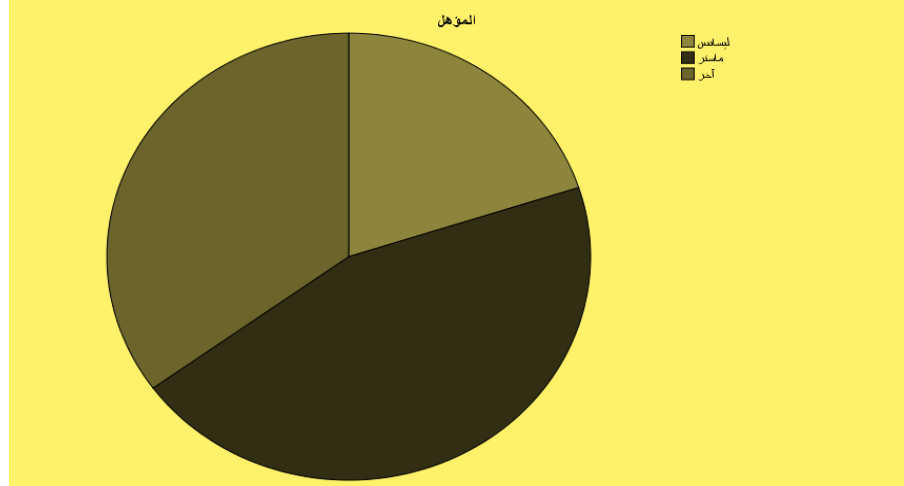
## 7 - 1 - خصائص العينة :

ويمكن تلخيصها على النحو التالي :

## 7-1-1 المؤهل العلمي

جدول رقم ( 9 ) الجدول التكراري والنسبة المئوية لأفراد العينة حسب المؤهل العلمي

النسبة المئوية	التكرار	المؤهل العلمي
20.0%	8	ليسانس
45.0%	18	ماستر
35.0%	14	آخر
100%	40	المجموع



المصدر من اعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS

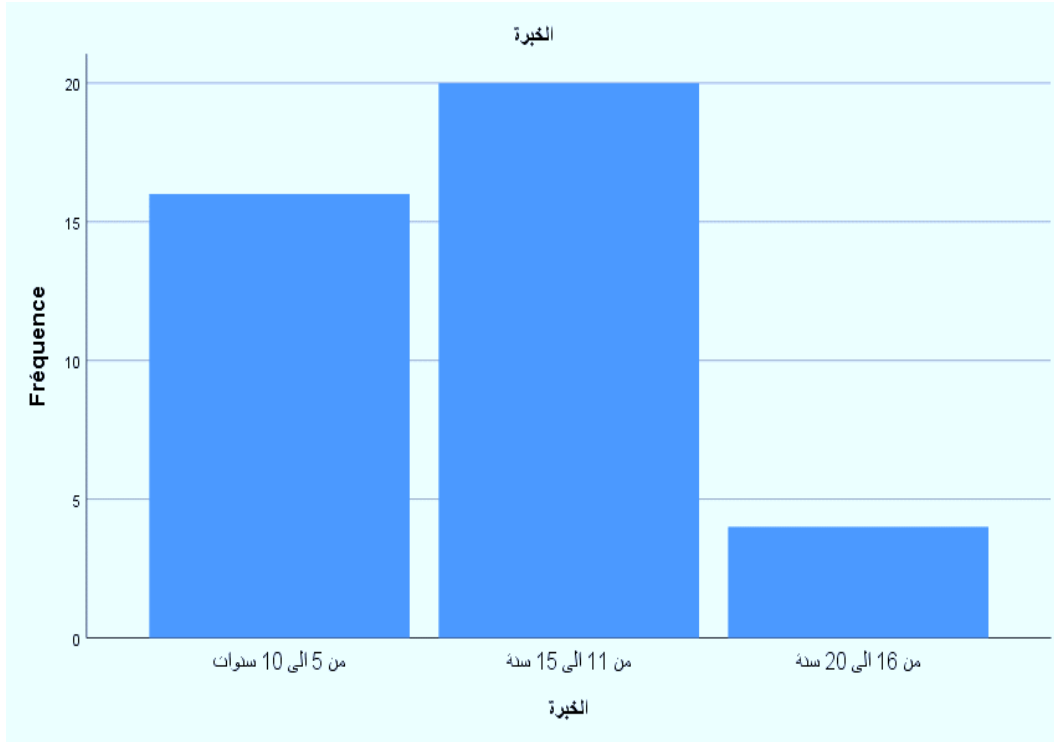
#### التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول والشكل السابق ان نسبة كبيرة من مفردات العينة لهم مستوى ماستر حيث بلغت نسبتهم 45,0% ، يليها افراد لهم مستوى اخر غير الليسانس والماستر بنسبة 35.0%، وأخيرا افراد لهم مستوى ليسانس بنسبة 20.0%.

#### 7-1-2 الخبرة :

جدول رقم 10 الجدول التكراري والنسبة المئوية لأفراد العينة حسب الخبرة

النسبة	التكرار	الخبرة
40,0%	16	من 5 الى 10 سنوات
50,0%	20	من 11 الى 15 سنة
10,0%	4	من 16 الى 20 سنة
100%	40	المجموع



المصدر من اعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS

### التعليق

نلاحظ من خلال نتائج الجدول والشكل ان اكبر نسبة كانت للذين لهم خبرة من 11 الى 15 سنة بنسبة قدرت بـ 50,0% ، تم تليها في المرتبة الثانية من 5 الى 10 سنوات بنسبة 40,0% ، وفي المرتبة الأخيرة من 16 الى 20 سنة بنسبة 10,0%

### 4-أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

ولأجل تحقيق هدف البحث، تم القيام بمسح مكتبي للعديد من الدراسات السابقة، وتصميم استبيان خاص من أجل التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لأساتذة التربية البدنية؛ حيث تم الاعتماد في دراستنا الحالية على أداة من أدوات البحث العلمي المتمثلة في استمارة الاستبيان.

- بحيث يمكن تعريف الاستبيان على أنه هو أحد الوسائل لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة، عن طريق استمارة تحتوي على عدد من الأسئلة يتم توزيعها على أفراد العينة لتعبئتها.
- وتكونت استمارة الاستبيان في دراستنا الحالية من 48 عبارة غطت محورين الموضحة كالتالي:  
المحور الأول: الضغوط النفسية 22 عبارة.

#### المحور الثاني: الكفاءة المهنية 26 عبارة

- تضمنت استمارة الاستبيان تعليمات واضحة للأساتذة تضمنت مثالا توضيحيا للاسترشاد به في الإجابة على عبارات الاستبيان بالإضافة إلى:
    - ✓ توضيح الهدف من الاستبيان.
    - ✓ كيفية الإجابة على عبارات الإستبيان ومكانها.
    - ✓ توجيه الأساتذة لقراءة العبارات بدقة قبل تحديد وجهات النظر بشأنها.
    - ✓ توضيح أنها لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، ولكن الصحيح ما يعبر عن الرأي الحقيقي اتجاه العبارة وعدم التقييد بزمن محدد في الإجابة.
    - ✓ التأكد من عدم ترك أي عبارة دون إبداء أي رأي فيها.
- الجدول رقم 11 : سلم ليكرت الثلاثي المعتمد في الدراسة

البيان	موافق	غير موافق	محايد
الدرجة	1	2	3

#### 5-5- الخصائص السيكومترية للأداة المستعملة في الدراسة:

- 5-5-1- الصدق: يقصد به هو شمول الأداة المستعملة (الاستبيان) لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من جهة ووضوح فقراتها ومفرداتها من جهة أخرى.
- في دراستنا الحالية تم التأكد من صدق الاستبيان من خلال التأكد من "صدق المحكمين":
- ❖ **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):**

لكي نتأكد من صدق أداة الدراسة (الاستبيان) قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لأجله، بحيث قمنا بعرض الاستبيان في صورتها الأولية على لجنة التحكيم

المكونة من 5 أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وهذا بهدف التأكد من السلامة بناء الاستبيان من مختلف الجوانب خاصة من حيث:

✓ مدى شمولية الاستبيان لمختلف العناصر التي تعالج الإشكالية الدراسة؛ أي مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

✓ مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

✓ مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

✓ حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى يرونها مناسبة.

✓ اقتراح كل يرونها ضروري لصياغة العبارات بطريقة أفضل أو حذفها أو إضافة عبارات جديدة يرونها مناسبة.

■ وبناء على ملاحظات والتوصيات الواردة من لجنة التحكيم قمنا ببعض التعديلات بحيث تم حذف عبارة وإعادة صياغة بعض الآخر، وقد قام الباحث بإجراء تعديلات على الإستبيان في ضوء الملاحظات السابقة وبالتالي صياغة الإستبيان بصورته النهائية ملحق رقم (1) وملحق رقم (2).

**5-5-2-الثبات:**

للتحقق من ثبات أداة الدراسة قمنا باستخدام اختبار الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لقياس مدى التناسق في إجابات المبحوثين على كل أسئلة الموجودة في المقياس. وعلى الرغم ان قواعد القياس في القيمة الواجب الحصول عليها غير محددة، الا ان الحصول على

$\alpha \geq 0.60$  يعد في الناحية التطبيقية امرا مقبولا. ويتم قياسه بثلاث طرق :

- الطريقة الأولى الاختبار وإعادة الاختبار .
- الطريقة الثانية فهي الثبات عن طريق التجزئة النصفية .
- الطريقة الثالثة الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، حيث يستخدم هذا العامل لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتبر من أهم مقاييس الثبات، فهو يربط ثبات الاستبيان بثبات بنوده.

ولقياس مدى ثبات أداة البحث (الاستبانة) استخدمنا معامل (ثبات ألفا كرونباخ cronbakh) .

والجدول التالي يبين أداة الثبات لهذه الدراسة :

الجدول رقم 12 : قيمة معامل الفا كرونباخ الفا لمحاور الدراسة

مستوى الثبات	معامل الثبات الفا كرونباخ الفا	عدد الفقرات	حجم العينة
جيذا جدا	0,929	المحور الأول 26	40
جبد جدا	0,904	المحور الثاني 22	
جيد جدا	0,944	48	المجموع الكلي

من اعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss

التعليق :

-يتضح من الجدول ان المعامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث يبلغ 0,944 لإجمالي فقرات الاستبيان .فيما تراوح ثبات المحاور ما بين 0,904 كحد ادنى وبين 0,929 كحد اعلى وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

### 5-6-تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لتحليل البيانات تم استعمال برنامج spss من اجل التحليل الاحصائي للبيانات بالإضافة الى بعض الأساليب الإحصائية وهي كالتالي:

-التكرار والنسب المئوية لمعرفة خصائص العينات .

-معامل الثبات الفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة .

-المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية من اجل الكشف على اتجاهات آراء افراد العينة حسب متغيرات الدراسة .

-اختبار T test لتحليل تباين الفروق في الفرضيات .

### 5-7-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد حساب الخصائص السيكومترية للأداة المستعملة في دراستنا الحالية (الإستبيان)، تم التوصل على أن الأداة صالحة للاستعمال وجاهزة للتطبيق على العينة المختارة، توجهنا مباشرة إلى المؤسسات

التربوية (المتوسطات) خلال الفترة الممتدة من إلى غاية أفريل، حيث قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث البالغ عددها 40 أستاذا و أستاذة موزعين على مستوى بعض متوسطات ولاية برج بوعرييج ، ولقد حرصنا على توزيع الإستبيان بأنفسنا، ووضحنا للعينة كيفية الإجابة على أسئلة الإستبيان، والإجابة على استفساراتهم حول بعض النقاط، والتأكيد لعينة الدراسة على ضرورة الحرص والجدية في الإجابة عن فقرات الإستبيان، وتذكيرهم بأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، كذلك اعتمدنا على الإستبيان الإلكتروني عن طريق الإيميل ومواقع التواصل الاجتماعي تضمن مثلا توضيحيا للاسترشاد به في الإجابة على عبارات الإستبيان بالإضافة إلى تعليمات واضحة للأساتذة بتوضيح الهدف من الإستبيان و كيفية الإجابة على عبارات الإستبيان ومكانها و توجيه الأساتذة لقراءة العبارات بدقة قبل تحديد وجهات النظر بشأنها و توضيح أنها لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، ولكن الصحيح ما يعبر عن الرأي الحقيقي اتجاه العبارة وعدم التقييد بزمن محدد في الإجابة مع التأكد من عدم ترك أي عبارة دون إبداء رأي فيها وذلك تم التركيز عليه خلال تصميم الإستبيان الإلكتروني ( أليا يرفض الرد على استمارة في حالة عدم إبداء رأي فيها أو اختيار أكثر من بديل لعبارة الواحدة )، ثم بعد ذلك تم استرجاعها للقيام بتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

#### خلاصة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا الى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا التوضيح أهم طرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكان وزماني وكذا الوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، قابلة لتحليل والتفسير والنقاش، وبالتالي تمهد الطريق لتطبيق الدراسة الميدانية.

الفصل السادس

عرض وتحليل

وتفسير ومناقشة

النتائج

## 6- عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها:

## - عرض وتحليل النتائج : مناقشة الاستبيان

-حاولنا في هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التي تم طرحها في المقدمة العامة والتي مثلت مشكلتها العلاقة بين والفرضيات ،التي بنيت عليها ،وقد قمنا باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأسئلة الخاصة بالاستبيان ، والجداول التالية تبين استجابات عينة الدراسة ،والتي تم التعرف على إجابات عينة الدراسة وفق مقياس ليكرت الثلاثي ،والجداول التالية تبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التي تم التوصل والاهمية النسبية لكل عبارة .

## -أولا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الكفاءة المهنية

تبين النتائج التي يتضمنها الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والتي ظهرت من خلال إجابات عينة الدراسة على الأسئلة المخصصة في الاستبانة والتي كانت على النحو التالي :

## جدول رقم 13 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الكفاءة المهنية

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه العينة
1	انوع في طرائق التدريس	1,20	0,608	غير موافق
2	ابتكر بعض الوسائل لخدمة المادة التي درسها	1,28	0,599	غير موافق
3	اغير من نبرات صوتي اثناء شرح الدرس	1,38	0,667	غير موافق
4	اوظف المادة في مواقف حياتية	1,45	0,783	محايد
5	اوفر للتلاميذ فرصا كافية للاكتشاف	1,23	0,480	غير موافق
6	اعمل على صقل مواهب التلاميذ	1,35	0,700	غير موافق
7	انمي مهارات الابتكار لدى التلاميذ	1,35	0,622	غير موافق
8	ابتكر بعض الوسائل لخدمة المادة التي درسها	1,38	0,705	غير موافق
9	استخدم التعزيز المادي و المعنوي	1,08	0,276	غير موافق
10	اشجع لتلاميذ على التفاعل مع بعضهم	1,23	0,530	غير موافق
11	أشارك في البرامج التدريبية والندوات التربوية بجدية	1,24	0,530	غير موافق
12	اعمل على تطبيق آداب اللياقة في حياتي	1,33	0,616	غير موافق
13	اتقبل النقد واستفيد منه	1,35	0,736	غير موافق

14	ادرك البيئة المحلية	1,53	0,748	محايد
15	اراعي استمرارية التقويم في تحسين التلاميذ	1,55	0,783	محايد
16	احفز التلاميذ على اكتساب سلوكيات ومهارات ادائية وعقلية	1,30	0,687	غير موافق
17	اواظب على الدوام في العمل والتزم بمواعيده	1,40	0,744	محايد
18	استطيع تحقيق اهداف الدرس رغم الصعوبات والتحديات	1,28	0,599	غير موافق
19	انجز المهام المطلوبة مني بكفاءة واقتدر	1,1000	0,44144	غير موافق
20	احرص على اكتساب مهارات جديدة تساعدني على إتمام عملي بنجاح	1,48	0,816	غير موافق
21	اراعي الفروق الفردية بين التلاميذ	1,23	0,577	غير موافق
22	احسن التعامل مع المواقف التي تثير الانفعال والغضب	1,38	0,644	غير موافق
23	أقوم بتقويم التلاميذ اثناء الدرس	1,45	0,714	محايد
24	احضر للدرس يوميا	1,48	0,748	محايد
25	استخدم مهارات ناجحة مع التلاميذ: حوار، نقاش، اقناع	1,48	0,748	محايد
26	اعزز القيم الإنسانية وحب الخير لدى التلاميذ كل درس	1,93	0,990	محايد
	الكفاءة المهنية	1,7635	0,73078	محايد

## التعليق

من خلال الجدول أعلاه توصلنا الى ان العبارة رقم 26 احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 1,93 وانحراف معياري 0,990 ، و العبارة رقم 9 في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي 1,08 وانحراف معياري 0,276 و يشير الجدول ان المتوسطات الحسابية للكفاءة المهنية قد جاءت بالاتجاه محايد فبلغ المتوسط الحسابي الكلي 1,7635 بانحراف معياري 0,73078 ، وان إجابات العينة كانت منقسمة لإيجابي وسلبية ومحايدة على العبارات ، اما الانحرافات المعيارية للعبارات التي شملها هذا المحور والتي تشير الى تشتت قيم هذا المتغير عن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ، فيلاحظ انها محايدة ويلاحظ ان إجابات افراد العينة متقاربة ومتشابهة الى حد كبير.

ثانيا : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الضغوط النفسية

تبين النتائج التي يتضمنها الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والتي ظهرت من خلال إجابات عينة الدراسة على الأسئلة المخصصة في الاستبانة والتي كانت على النحو التالي :

#### جدول رقم 14 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه
1	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز	1,8205	0,942333	غير موافق
2	اشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي	1,6667	0,89834	محايد
3	اكتظاظ القسم يرهقني خلال عملي	1,4359	0,78790	غير موافق
4	اشعر بالقلق لعدم اطمئنانني على مستقبلي المالي	1,2308	0,53614	غير موافق
5	يقلقني عدم اهتمام الإدارة بانشغالات الاستاذ	1,3590	0,77603	غير موافق
6	الجو السائد الذي في العمل غير مريح	1,3077	0,61361	غير موافق
7	يقلقني نقص الامن و السلامة في ميدان العمل	1,2963	0,98307	غير موافق
8	بضايقتني وجود تلاميذ مشاغبين في القسم	1,4108	0,73834	غير موافق
9	يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل	1,9231	0,77407	محايد
10	اجد صعوبة في تسيير حياتي المادية	1,5385	0,55470	غير موافق
11	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي	1,7404	0,59437	محايد
12	بضايقتني الأسلوب الديكتاتوري في العمل	1,667	0,88409	محايد
13	الوقت الممنوح لي غير كاف للقيام بالمهام المطلوبة مني	1,0667	0,36515	غير موافق
14	توتر العلاقة مع المدير تسبب لي القلق	1,4815	1,64273	غير موافق
15	اشعر بان المجتمع لايقدر مهنتي كاستاذ	1,1786	0,54796	غير موافق
16	اشعر بالارهاق الجسدي بعد انتهاء اليوم الدراسي	1,4074	0,97239	غير موافق
17	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس	1,3590	0,58439	غير موافق
18	يدور حوار بيني وبين نفسي عما امر به من احداث	1,5641	0,59801	غير موافق
19	اعاني نوبات من الغضب اثناء العمل	1,4103	0,54858	غير موافق
20	احب ان أكون بمفردي	1,5566	0,64504	غير موافق
21	أصبحت حياتي روتينيا يوميا لا اغيره	1,5864	0,5946	غير موافق
22	لن انصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم .	2,1842	0,92577	موفق
	الضغوط النفسية	1,5508	0,33463	محايد

من خلال الجدول أعلاه توصلنا الى ان العبارة رقم 22 احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2,1842 وانحراف معياري 0,92577 ،و العبارة رقم 13 في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي 1,0667 وانحراف معياري 0,36515 و يشير الجدول ان المتوسطات الحسابية للضغط النفسي قد جاءت بالاتجاه محايد فبلغ المتوسط الحسابي الكلي 1,5508 بانحراف معياري 0,33463 ، وان إجابات العينة كانت منقسمة لإيجابي وسلبية ومحايدة على العبارات ،اما الانحرافات المعيارية للعبارات التي شملها هذا المحور والتي تشير الى تشتت قيم هذا المتغير عن المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ، فيلاحظ انها محايدة ويلاحظ ان إجابات افراد العينة متقاربة ومتشابهة الى حد كبير .

### الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة المهنية و الضغوط النفسية

من أجل اختبار الفرضيات سنعتمد على حساب معامل ارتباط person ،وذلك للتعرف أولا على طبيعة الارتباطات في المتغيرات ،وتحديد مدى تجاذبها وتقاربها وتنافرها وتباعدها ، ومن ثم بيان دقة اختبار هذه المكونات وانتائها لمجتمع واحد ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم 15 علاقة الكفاءة المهنية بالضغوط النفسية :

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	0.86	0,73078	1,7635	الكفاءة المهنية
		0,33463	1,5508	الضغوط النفسية

المصدر من اعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS

### التعليق

من خلال الجدول وجدنا قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.86 بمستوى دلالة 0,01 وهي دالة احصائيا وهذا يعني انه توجد علاقة طردية بين الكفاءة المهنية و الضغوط النفسية وبالتالي تحققت الفرضية الأولى التي كانت على النحو التالي: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاءة المهنية و الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية.

ومنه نستنتج انه كلما كانت الضغوط النفسية حادة تؤثر في مستوى الكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية .

### الفرضية الثانية

مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.

الجدول رقم 16: جدول الفرضية الثانية

Sig	الخطأ المعياري	معامل التحديد المعدل R2	الارتباط R	درجة التأثير B	DDI	F المحوسبة	
0,610	0,33792	0,07	0,084	1,469	1	0,264	الضغوط النفسية

المصدر من اعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج SPSS

### التعليق

نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيمة F المحوسبة بلغت 0,264 ودرجة التأثير B بلغت 1,469 و 0,038

وقيمة الارتباط R بلغت 0,084، في حين بلغ الخطأ المعياري 0,33792، اما sig بلغ 0,610

، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغير اكبر من 0.05 فاننا نرفض الفرضية الثانية مستوى

الضغوط النفسية منخفض لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط\_وبالتالي مستوى الضغوط

النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع

### الفرضية الثالثة

مستوى الكفاءة المهنية مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط .

الجدول رقم 17: جدول الفرضية الثالثة

Sig	الخطأ المعياري	معامل التحديد المعدل R2	الارتباط R	درجة التأثير B	DDI	F المحوسبة	
0,000	0,40670	0,01	0,36	1,398	1	0,049	الكفاءة المهنية

التعليق

نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيمة F المحوسبة بلغت 0,049 ودرجة التأثير B بلغت 1,398 و 0,029 وقيمة الارتباط R بلغت 0,36، في حين بلغ الخطأ المعياري 0,40670

وجاءت قيمة Sig 0,000 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للخبرة اقل من 0,05 فان هذا دال احصائيا ، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغير اقل من 0.05 فاننا نقبل الفرضية الكفاءة المهنية مرتفعة لدى أساتذة التعليم المتوسط

## 2 - مناقشة وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة والبحث:

يتبين لنا من خلال النتائج الفرضية الرئيسية أن هناك علاقة موجبة قوية بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية والبدنية بلغت ( 0;01 ) مما يعني أنه كلما اشتدت الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة اشتدت الكفاءة المهنية بدرجة كبيرة ، وهو ما يعني أن زيادة حجم الضغوط النفسية يؤدي إلى كفاءة مهنية عالية ، فقد تكون الضغوط الكثيرة التي تعترض الاستاذ دافعا لكي يعمل أكثر وحافز له وذلك إذا كان إدراكه للضغوط من جانبه الايجابي أين تتحول الضغوط إلى دافع لإنجاز العمل بكفاءة كبيرة كاستراتيجية للتعامل مع الضغوط ، فالأستاذ وهو يؤدي عمله يحاول مجابهة تلك الضغوط في شقها السلبي ، إذ يسعى للتغلب عليها لكي لا يؤثر على مستوى أدائه لعمله ، وفي ذلك إشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تساهم في الكفاءة المهنية ولا تتأثر بمستوى الضغوط .

والعمل في حد ذاته قد يكون مصدر لتوافق العامل مع عمله رغم الضغوط التي تميز هذا العمل ، فمهمة الاستاذ رغم متاعبها الكثيرة إلا أن أصحابها يجدون فيها ملاذا لتحقيق ذاتهم ، وفرصة أنفسهم ، فالأستاذ الذي يتمتع بكفاءة لا تؤثر درجات الضغوط النفسية في أدائه لعمله ، وهذا ما توصلنا إليه من نتائج

هذه الدراسة وقد يعود ذلك لعدة عوامل ترتبط بالأستاذ من حيث البيئة التي ينتمي إليها وكذا طبيعة الشخصية التي يتميز بها والتي تجعل من مواجهة الضغوط أمراً مألوفاً لديه ، لان الفرد حينما يكون عرضة للضغوط بشكل دائم ومستمر ، فانه يصبح في حالة تعود على هذه الضغوط ، كما انه يتغلب عليها بعدة طرق ، خاصة إذا كانت هذه الضغوط متكررة يوميا ، فكلما زادت كفاءة الاستاذ في عمله زاد الدافع لديه للبقاء في هذا العمل ، وقل احتمال تركه للعمل بطريقة اختباره ، وقد أجريت العديد من الدراسات لاختبار صحة هذه الفرضية ،

أن علاقة الضغوطات النفسية بالكفاءة المهنية التي قمنا بتحديدنا في دراستنا والتي اشرنا إليها من خلال النتائج المتوصل إليها والتي أكدت لنا وجود علاقة ايجابية في طبيعتها بحيث أن الضغوط النفسية لا تؤدي دائما إلى نقص في الكفاءة المهنية .

## 2 - مناقشة وتحليل النتائج في ضوء فرضيات الدراسة والبحث:

بعد إجراء الدراسة الميدانية تأتي مرحلة جد مهمة في أي دراسة والمتمثلة في عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ، إذ يتوجب على الباحث في هذه المرحلة التدقيق في النتائج للتأكد من صحة فرضيات الدراسة من عدمها وهو الأمر الذي يضيف للدراسة طابعا إحصائيا وعلميا في نفس الوقت من خلال البيانات المتحصل عليها لذا سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها والتعليق عليها في ضوء الفرضيات .

### الفرضية الأولى :

جاءت قيمة Sig 0,610 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للجنس اكبر من 0,05 فان هذا غير دال احصائيا ، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغيرات اكبر من 0.05 فاننا نرفض الفرضية الفرعية الأولى.

### الفرضية الثانية :

نلاحظ ان قيمة F المحوسبة بلغت 0,264 ودرجة التأثير B بلغت 1,469 و 0,038 وقيمة الارتباط R بلغت 0,084 ، في حين بلغ الخطأ المعياري 0,33792 ، اما sing بلغ 0,610 ، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغير اكبر من 0.05 فاننا نرفض الفرضية الفرعية مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط وبالتالي مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع

## الفرضية الثالثة

نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيمة F المحوسبة بلغت 0,049 ودرجة التأثير B بلغت 1,398 و0,029 وقيمة الارتباط R بلغت 0,36، في حين بلغ الخطأ المعياري 0,40670

وجاءت قيمة Sig 0,000 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للخبرة اقل من 0,05 فان هذا دال احصائيا ، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغير اقل من 0.05 فاننا نقبل الفرضية الكفاءة المهنية مرتفعة لدى أساتذة التعليم المتوسط

نلاحظ انه جاءت قيمة Sig للخبرة 0,000 عند مستوى الدلالة 0,05 ، وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للخبرة اقل من 0,05 فان هذا دال احصائيا ، و وبما ان قيمة الدلالة المعنوية للمتغيرات اقل من 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية وفقا لمتغير الخبرة

# الفصل السابع

## الإستنتاجات والإقتراحات

## 7-1- الإستنتاجات العامة:

- هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط ،وكذا الفروق بين افراد العينة في كل من المؤهل العلمي والخبرة المهنية ولأجل ذلك قمنا بإجراء استبيان للضغوط النفسية واخر للكفاءة المهنية حيث اثبتت النتائج ما يلي:
  - اولاً: توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط .
  - ثانياً: الكفاءة المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط .
  - ثالثاً: مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.
- وبالتالي لا بد ان يعمل الاستاذ في جو يسوده الاستقرار النفسي بعيدا عن الضغوطات النفسية التي يمكن ان تؤثر على عمله وعلاقاته المهنية ويعمل على تعزيز كفاءته المهنية .

## 7-2- الإقتراحات:

بناء على ما قدم من نتائج وفي ضوء الإطار النظري يقدم الباحث مجموعة من الإقتراحات التي تتمثل في:

- ❖ ضرورة العمل على رفع الكفاءة المهنية لدى الاساتذة عن طريق عقد الندوات والدورات التدريبية و التركيز على رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم اثناء تأدية عملهم.
- ❖ توفير الميزانية الكافية واللازمة للتغلب على المعوقات التي تواجه الاستاذ في المؤسسات التربوية.
- ❖ ضرورة العمل على رفع قدرة الاستاذ على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الاحباط .
- ❖ ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة المحيطة بالأساتذة بحيث تقلل الضغوط النفسية الملقاة على عاتقهم.
- ❖ ضرورة العمل على تحديد مسؤوليات استاذ التربية البدنية بدقة .
- ❖ عقد دورات تكوينية وندوات علمية دورية لفائدة أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط فيما يخص أساليب التدريس الحديثة من أجل توظيفها والتحكم بها واستخدامها للتغلب على الضغوطات النفسية .
- ❖ التنسيق ضرورة القيام بتقويم مستمر لكفاءة الاستاذ اثناء الخدمة .

## 7-3- الفرضيات المستقبلية:

✓ إجراء المزيد من الدراسات الميدانية التي تتناول علاقة الضغوط النفسية بالكفاءة المهنية لمرحل اخرى وعينات اخرى.



قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً - قائمة المصادر:

1. القرآن الكريم.

### ثانياً - قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2000) : الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 2- ابن زكرياء (2007): معجم المقاييس، ط2، دار الفكر، بيروت، لبنان.
- 3- ابن منظور (2016): معجم المقاييس، ط1، دار الفكر، بيروت، لبنان.
- 4- ابو السميد (1986): التعليم الفعال والادوار المتغيرة للمتعلم، ط1، رسالة المعلم، عمان، الاردن.
- 5- ابو حطب (1996): علم القدرات العقلية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر.
- 6- احمد الغرير ، احمد أبو السعد (1990): التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، دار الشروق ، الأردن.
- 7- تركي، رباح (1990) : أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 8- خليفة وليد، عيسى مراد علي (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 9- رشوان، حسين عبد الحميد أحمد (2006) : العلم والتعليم و المعلم من منظور علم الاجتماع، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة .
- 10- زغلول، محمد سعد ومصطفى السايح محمد (2006): تكنولوجيا اعداد وتاهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 11- زينب، علي عمر (2008): طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- سامي محمد ملحم (2006): سيكولوجية التعلم والتعليم ، دار المسيرة للنشر والتوزيع عمان.

- 13- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط1 دار الصفاء، عمان، الاردن.
- 14- الشحات، محمد محمد (2007) : تدريس التربية الرياضية 1 ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 15- شحاتة حسن، النجار زينب. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 16- شمير شيخاني (2003)، الضغط النفسي، طبيعته واسبابه والمساعدة الذاتية ، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- 17- صالح، عبد العزيز عبد المجيد (1968) : التربية وطرق التدريس - الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 18- طعيمة وآخرون (1426): الجودة الشاملة في التعليم دار المسيرة، عمان، الاردن.
- 19- عبد الجواد ،متولي (1418): مهنة التعليم في دول الخليج العربية مكتبة التربية العربلدول الخليج، الرياض ، السعودية.
- 20- عبد الرحمان بن سليمان الطريبي (1993): مفهوم تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، الطبعة 1، مركز الاسكندرية، مصر.
- 21- عزمي، محمد سعيد (1997) : درس التربية الرياضية منشأة المعارف، الإسكندرية - مصر.
- 22- الفتلاوي، سهيلة محسن (2003): كفايات التدريس: المفهوم والتدريب والاداء، دار الشروق، عمان، الاردن.
- 23- الفيروز ابادي (1407): القاموس المحيط، ط2، مؤسسة الرسالة، بيروت. لبنان.
- 24- كامل، زكية إبراهيم وآخرون (2002) : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية-مصر.
- 25- مصطفى، السايح محمد (2007) : موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- 26- مصطفى، زيدان (بدون سنة) : الكفاية الإنتاجية للمدرس، ط1، دار النشر، بيروت.

27- مكارم، حلمي أبو هريرة وآخرون (2000) : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر.

### ثالثا- الرسائل والأطروحات الجامعية:

- 1- أسيا عقون (2012): ، الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة ، جامعة فرحات عباس ، سطيف ، الجزائر .
- 2- بخش هالة طاهر: تنمية اداء المعلمات في كفاءات تدريس الكيمياء بالمرحلة الثانوية، رسالة دكتوراء غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 3- حاج شتوان، محمد بلقاسم (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها باسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور
- 3- داود راضية (2012): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر .
- 4- عريس نصر الدين (2017): استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، اطروحة دكتوراء جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان. الجزائر .
- 5- ماطر بن عواد الحربي وآخرون (2002): ، مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك بين الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، ( رسالة ماجستير غير منشورة ) ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- 6- النمري عبد الرزاق 1408: الكفاءات المهنية والرضا الوظيفي لخريجي التعليم الفني بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة. السعودية.
- 7- نوال عبد اللطيف ياسين : (2001) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر ، ( رسالة ماجستير غير منشورة )، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر .
- 8- والي وداد (2015) : استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث، مذكرة ماجستير، جامعة وهران 2، وهران، الجزائر .
- 9- يخلف، أحمد. (2001). "ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفي"، رسالة ماجستير غير منشورة، معاهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر .





قائمة

الملاحق

## محور الكفاءة المهنية

المؤهل العلمي:  ليسانس  ماستر  اخر   
 الخبرة: من 05 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15 سنة  من 16 إلى 20 سنة

الرقم	العبرة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
01	انوع في طرائق التدريس.			
02	ابتكر بعض الوسائل لخدمة المادة التي ادرسها.			
03	اغير من نبرات صوتي اثناء شرح الدرس.			
04	أوظف المادة في مواقف حياتية.			
05	اوفر للتلاميذ فرصا كافية للاكتشاف.			
06	أعمل على صقل مواهب التلاميذ.			
07	أنمي مهارات الإبتكار لدى التلاميذ.			
08	ابتكر بعض الوسائل لخدمة المادة التي ادرسها.			
09	استخدم التعزيز المادي والمعنوي.			
10	اشجع التلاميذ على التفاعل مع بعضهم.			
11	اشارك في البرامج التدريبية والندوات التربوية بجدية.			
12	اعمل على تطبيق آداب اللياقة في حياتي.			
13	أقبل النقد واستفيد منه.			
14	أدرك البيئة المحلية.			
15	اراعي استمرارية التقويم في تحسين اداء التلاميذ.			
16	احفز التلاميذ على اكتساب سلوكيات ومهارات أدائية وعقلية			
17	اواظب على الدوام في العمل والتزم بمواعيده.			
18	استطيع تحقيق اهداف الدرس رغم الصعوبات والتحديات.			
19	انجز المهام المطلوبة مني بكفاءة واقتدار			
20	احرص على اكتساب مهارات جديدة تساعدني على اتمام عملي بنجاح.			
21	اراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.			
22	احسن التعامل مع المواقف نثير الانفعال والغضب.			
23	اقوم بتقويم التلاميذ اثناء الدرس.			
24	احضر للدرس يوميا.			
25	استخدم مهارات ناجحة مع التلاميذ: حوار، نقاش، اقتناع.....			
26	اعزز القيم الإنسانية وحب الخير لدى التلاميذ في كل درس			

## محور الضغوط النفسية

1

المؤهل العلمي  ليسانس  ماجستير  اخر

الخبرة: من 05 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15 سنة  من 16 إلى 20 سنة

الرقم	العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
01	ضغوط العمل تفوق قدرتي على الانجاز.			
02	أشعر بسوء التوافق الاجتماعي بسبب عملي.			
03	اكتظاظ القسم يرهقني خلال عملي.			
04	أشعر بالقلق لعدم اطمئناتي على مستقبلي المالي.			
05	يقلقني عدم اهتمام الادارة بانشغالات الاستاذ.			
06	الجو السائد الذي في العمل غير مريح.			
07	يقلقني نقص الامن والسلامة في ميدان العمل.			
08	يضايقني وجود تلاميذ مشاغبين في القسم.			
09	يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل.			
10	أجد صعوبة في تسيير حياتي المادية.			
11	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي.			
12	يضايقني الأسلوب الديكتاتوري في العمل.			
13	الوقت الممنوح لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.			
14	توتر العلاقة مع المدير تسبب لي القلق			
15	أشعر بأن المجتمع لا يقدر مهنتي كاستاذ.			
16	أشعر بالإرهاق الجسدي بعد انتهاء اليوم الدراسي.			
17	ينتابني شعور بعدم الثقة بالنفس			
18	يدور حوار بيني وبين نفسي عما امر به من احداث.			
19	أعاني نوبات من الغضب أثناء العمل.			
20	أحب أن أكون بمفردي.			
21	أصبحت حياتي روتيناً يومياً لا أغيره.			
22	لن أنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم.			



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



**القسم:** التربية البدنية.  
**الشعبة:** نشاط بدني رياضي تربوي.  
**التخصص:** نشاط بدني رياضي مدرسي.

**الموضوع: استبيان**

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أخي الاستاذ

في إطار القيام بدراسة استكتماليه لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر في الاعلام والاتصال الرياضي التي يتمحور موضوعها حول الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية" دراسة عينة على اساتذة التربية البدنية لولاية برج بوعرييج.

يشرفنا أن نضع بين يديك هذه الاستمارة بهدف الحصول على المعلومات اللازمة والتي تخدم أهداف هذه الدراسة أملين بذلك تعاونكم معنا، كما نحيطكم علما أن اجاباتكم وبياناتكم ستعامل بسرية تامة كما ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، لذا نرجو منكم التفضل بالإجابة على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة x في الخانة المناسبة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير ولكم منا جزيل الشكر والعرفان على مساهمتكم الفعالة في إعداد هذه الدراسة.

إشراف الاستاذ:  
د/ بطاط نور الدين

اعداد الطالب:  
بن نني شمس الدين

السنة الجامعية:  
2024/2023

الملحق رقم (3)

المعينة في: 2023/01/11

الترقيم: 1/64

إلى السيد: مدير التربية لولاية برج بوعرييج

## تسهيل مهمة

يشرفنا أن نتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالبة:

الطالبة (م): بن نسي نسي البيت

السنة: ما سكرجه

التخصص: دكتوريو رياضي مدرسي

السنة الجامعية: 2023 / 2022

وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالبة من أجل القيام بدراسة ميدانية حول الموضوع:

الصحة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذهنية لدى أستاذة

الرياضة لاسلكية الرياضة





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بن ضيفاء - المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التربية البدنية  
الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي  
التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

### قائمة اسماء المحكمين

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ
	استاذ عام ١٣٠٠	حسين عبد الرزاق
	١١	يوكايف بن الدنيا
	استاذ تعليم عالي	مروان مصباح
	استاذ محاضر	واليد المنور
	١١	حماد مصباح

الموسم الجامعي : 2024/2023

الملحق رقم 5

ملحق 2: جداول spss

لفكمبراخ محور الكفاءة المهنية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.929	26

لفكمبراخ محور الضغوط النفسية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.871	22

لفكمبراخ محور ككل

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.944	48

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	26	28.0	65.0	65.0
	انثى	14	15.1	35.0	100.0
	Total	40	43.0	100.0	
Manquant	Systeme	53	57.0		
Total		93	100.0		

المؤهل

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ليسانس	8	8.6	20.0	20.0
	ماستر	18	19.4	45.0	65.0
	آخر	14	15.1	35.0	100.0

Total		40	43.0	100.0	
Manquant	Systeme	53	57.0		
Total		93	100.0		

		الخبرة		Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
		Fréquence	Pourcentage		
Valide	سنوات 10 الى 5 من	16	17.2	40.0	40.0
	سنة 15 الى 11 من	20	21.5	50.0	90.0
	سنة 20 الى 16 من	4	4.3	10.0	100.0
	Total	40	43.0	100.0	
Manquant	Systeme	53	57.0		
Total		93	100.0		

#### الكفاءة

##### Statistiques

محور

N	Valide	67
	Manquant	26
Moyenne		1.7635
Ecart type		.73078

#### الضغط النفسي

##### Statistiques

محور

N	Valide	39
	Manquant	54
Moyenne		1.5508
Ecart type		.33463

## ملخص الدراسة

❖ عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية الرياضية.

❖ أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط من وجهة نظرهم.
- الكشف عن الفروق الموجودة في الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية التي تعزى الى المؤهل العلمي والخبرة .
- الكشف عن الفروق الموجودة في الكفاءة المهنية لدى اساتذة التربية البدنية التي تعزى الى المؤهل العلمي والخبرة .

❖ المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

❖ مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور

المتوسط لولاية برج بوعريريج للموسم الدراسي (2024/2023) والذي بلغ عددهم (265)، وبلغ عدد أفراد عينة البحث في الدراسة الإستطلاعية (15) أستاذ (ة) أما في الدراسة الأساسية (40) أستاذ(ة) حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. أساليب جمع البيانات: استمارة الإستبيان.

❖ النتائج المتوصل إليها:

❖ أهم الاستنتاجات والاقتراحات:

❖ اولاً: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط .

❖ ثانياً: الكفاءة المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط .

❖ ثالثاً: مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية في التعليم المتوسط.

وبناء على ما قدم من نتائج وفي ضوء الإطار النظري يقدم الباحث مجموعة من الإقتراحات التي تتمثل في:

❖ ضرورة العمل على رفع الكفاءة المهنية لدى الاساتذة عن طريق عقد الندوات والدورات التدريبية التركيز على

رفع قدرتهم على تحمل الضغوط النفسية التي تواجههم اثناء تأدية عملهم.

❖ توفير الميزانية الكافية واللازمة للتغلب على المعوقات التي تواجه الاستاذ في المؤسسات التربوية.

❖ ضرورة العمل على رفع قدرة الاستاذ على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل

الاحباط .

❖ ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة المحيطة بالأساتذة بحيث تقلل الضغوط النفسية الملقاة على عاتقهم.

❖ ضرورة العمل على تحديد مسؤوليات استاذ التربية البدنية بدقة .

❖ عقد دورات تكوينية وندوات علمية دورية لفائدة أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط فيما يخص أساليب التدريس الحديثة من أجل توظيفها والتحكم بها واستخدامها للتغلب على الضغوطات النفسية .

- الفرضيات المستقبلية:

إجراء دراسات على عينات أكبر لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بالكفاءة المهنية في مراحل اخرى وعينات اخرى.

### Study summary

❖ **Title of the Study:** Psychological Stress and Its Relationship to Professional Competence Among Physical Education Teachers.

❖ **Objectives of the Study:**

- To uncover the relationship between psychological stress and professional competence among physical education teachers in middle schools from their perspective.
- To uncover the differences in psychological stress among physical education teachers attributed to academic qualification and experience.
- To uncover the differences in professional competence among physical education teachers attributed to academic qualification and experience.

❖ **Methodology Used in the Study:** Descriptive method.

❖ **Study Population and Sample:**

The study population consists of all physical education teachers in middle schools in the province of Bordj Bou Arréridj for the academic year 2023/2024, totaling 265 teachers. The sample for the exploratory study consisted of 15 teachers, while the main study included 40 teachers, selected through simple random sampling. Data collection method: Questionnaire.

❖ **Results Achieved:**

❖ **Main Conclusions and Suggestions:**

1. There is an inverse correlation between psychological stress and professional competence among middle school teachers.

2. There are statistically significant differences among teachers attributed to professional experience in terms of psychological stress levels.
3. There are statistically significant differences among teachers attributed to academic qualification in terms of psychological stress levels.
4. There are statistically significant differences among teachers attributed to professional experience in terms of professional competence levels.
5. There are statistically significant differences among teachers attributed to academic qualification in terms of professional competence levels.

Based on these results and in light of the theoretical framework, the researcher provides a set of suggestions, including:

- The necessity to enhance the professional competence of teachers through seminars and training courses, focusing on increasing their ability to handle psychological stress encountered during their work.
- Providing sufficient and necessary budget to overcome obstacles faced by teachers in educational institutions.
- Working on enhancing teachers' ability to deal with psychological stress and their capability to successfully adapt and withstand frustration.
- Ensuring a suitable educational climate and environment for teachers to reduce the psychological stress they face.
- Accurately defining the responsibilities of physical education teachers.
- Conducting regular training sessions and scientific seminars for middle school physical education teachers on modern teaching methods to employ, master, and use them to overcome psychological stress.

#### **Future Hypotheses:**

Conduct studies on larger samples to understand the relationship between psychological stress and professional competence in other stages and different samples.



الْحَمْدُ لِلَّهِ

