جامعة زيان عاشور

– الجلفة –

كلية العلوم لاجتماعية والعلوم الإنسانية

قسم العلوم و التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص الحركة الانسانية و الحركية

تحت عنوان :

تأثير بعض الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية و الرياضة

دراسة ميدانية على مدرسي التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي لولاية الجلفة و المسيلة .

من إعداد:

يونسي محمد

عباسي محمد

الأستاذ المشرف :

د. عيسى الهادي

2017/2016

السنة الجامعية :2012-2013

بسم الله الرحمان الرحيم

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة على الحبيب المصطفى الامين

η الى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما ، الى نور دربي و سر وجودي الى اللذان لم
ولن أجد ما يكفيهما من الكلام
الى منبع الحنان ، الى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ،الى معلمتي في هاته الحياة إلى درة قلبي

أمي

η الى خير الآباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ، الى الذي ضحى من
أجلنا بالغالي و النفيس إلى قدوتي

أبي

حفظهما الله

إلى إخوتي الذين هم سندي وعزتي والى زوجتي الغالية وأبنائي

وإلى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في انجاز هذا العمل

عباسي محمد

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة على الحبيب المصطفى الامين

η الى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما ، الى نور دربي و سر وجودي الى اللذان لم
ولن أجد ما يكفيهما من الكلام
الى منبع الحنان ، الى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ،الى معلمتي في هاته الحياة إلى درة قلبي

أمي

η الى خير الآباء ، الى مضيء دربي الى الذي كان عظيما بعطائه ، الى الذي ضحى من
أجلنا بالغالي و النفيس إلى قدوتي

أبي

حفظهما الله

إلى إخوتي الذين هم سندي وعزتي والى زوجتي الغالية وإبنتي فاطمة

وإلى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في انجاز هذا العمل

يونسي محمد

المحتويات

الموضوع ..... الصفحه

التشكرات ..... أ

الإهداء ..... ب

مقدمة 01

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية 03

2- الفرضيات 06

2-1- الفرضية العامة 06

2-2- الفرضيات الجزئية 06

3- أهداف الدراسة 06

4- أهمية الدراسة 06

5- تعريف بعض المفاهيم 07

6-البحوث والدراسات السابقة 07

6-1- دراسة Fimian & AL(1986) 08

6-2- دراسة محمد الدسوقي 09

الجانب النظري

الفصل الأول : شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضة

تمهيد 10

1-عملية التدريس في التربية البدنية والرياضة. 11

درس التربية البدنية والرياضة 11

1-1-1-أهمية درس التربية البدنية والرياضة 11

1-1-2-محتوى درس التربية البدنية والرياضة 12

2-المدرس 13

2-1-مدرس التربية البدنية والرياضية 14

2-2-مؤهلات مدرس التربية البدنية والرياضة 15

3-العلاقة التعليمية بين المدرس والتلميذ 16

4-شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية 17
5-خصائص وصفات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضة 19
6-كفاءات مدرس التربية البدنية والرياضة 22
6-1-الإلمام بالمعلومات والمهارات في موضوع التربية البدنية والرياضة..... 22
6-2-المقدرة على التدريس..... 23
7-أهمية تحسين مستوى المدرسين. 24
7-1-التربصات الميدانية 24
7-2-التكوين البيداغوجي..... 24
7-3-تكوين مدرس التربية البدنية والرياضية أثنلء الخدمة 25
7-4-أهداف التكوين أثناء الخدمة..... 25
خلاصة الفصل 28

الفصل الثاني :الضغوط المهنية

تمهيد 29
1- مفهوم الضغط..... 30
2- النظريات المفسرة للضغط 34
2-1- نظرية "والتر كانون"..... 34
2-2- نظرية "هانز سيليه" 34
1.2.2 مرحلة الإنذار أو التنبيه..... 34
2.2.2 مرحلة المقاومة..... 34
3.2.2 مرحلة الإستتراف..... 35
2-3- نظرية "ريتشارد لازا روس2-4- نظرية "مواري" 35
1-ضغط بيتا..... 35
2-ضغط ألفا..... 35
2-5- نظرية "سبيلبرجر 36
2-6- نظرية "هب"..... 36
3-أنواع الضغط..... 36
1.3- الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة..... 36
2.3- الضغوط السلبية والإيجابية 37

1-4- مصادر تتعلق بطبيعة العمل وبيئته 38
1.1.4-ضغوط تتعلق ببيئة العمل الطبيعية 38
2.1.4-ضغوط فردية 38
3.1.4-ضغوط اجتماعية 38
4.1.4-ضغوط تنظيمية 38
2-4-مصادر ترتبط بالخصائص الشخصية 38
1-2-4-مصادر مهنية 39
2-2-4-مصادر فردية 39
5- الآثارو النتائج المرتبطة بالضغط 39
6-نتائج وآثارالضغط على الفرد 40
1-6-الآثار الجسدية 40
2-6- الآثار الانفعالية. 40
3-6- الآثار الذهنية و الفكرية 40
4-6- الآثار الخاصة بالعلاقات الشخصية 40
1-7- نتائج وآثار الضغط على بيئة العمل 40
2-7- آثارها على التلميذ 41
3-7- آثارها على المؤسسة التربوية العامة 41
8- إستراتيجيات التخفيف من ضغط الأستاذ 41
1-8- الفزع إلى الله 42
2-8- الاستشارة الطبية 42
3-8- تحسين بيئة عمل الأستاذ 42
4-8- ممارسة الرياضة والهوايات 42
خلاصة الفصل 43

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث المستخدمة

تمهيد 44
1-منهج الدراسة 44
1-1-كيفية اختيار عينة 45

1-2-مجتمع البحث 45
1-3-الاستبيان 45
2-صلاحية أداة البحث..... 46
2-1-ثبات الاختيار 46
2-2-صدق المحتوى 46
3-الدراسة الإحصائية..... 46
4-خطة التحليل الإحصائي..... 47
4-1-إحصاء وصفي..... 48
4-2-إحصاء تحليلي..... 48
5-وصف تحليلي لعينة لبحث وفقا لمتغير الجنس..... 49
6- حدود الدراسة 49
6-1-ا لحدود المكانية..... 49
6-2- الحدود الزمنية 49
6-3- الحدود البشرية..... 49
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج
عرض وتحليل نتائج الاستبيان 52
الخاتمة..... 74
المراجع..... 75
الملاحق

مقدمة:

إن التقدم السياسي و الاجتماعي و الثقافي لأي مجتمع مرهون بالعمل الذي يقاس بمدى تحقيقه من انجازات و تحديات على مر الأزمنة و العصور و هو المعيار الذي يبرز مكانة وسيادة المجتمع ،و لذلك تصنف المجتمعات المتقدمة و المتخلفة في نظام عولمي تتسارع تلك المجتمعات للوصول إلى هذه المكانة التي بها تحقق السعادة و الرفاهية.

و بحكم الحياة المعاصرة التي تفرض على الفرد مطالب جديدة و مستمرة و أدوار مختلفة تماشيا مع العصر و ما التحق به من تغير وتطور مستمر،أصبح العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطا نفسية و مهنية ناجمة عن أعباء المهن و متطلباتها وأصبحت بيئة العمل مليئة بالإحباط ،و الصراع و أصبح العامل يسعى وراء تحقيق المكانة و المكاسب المادية و بذلك تلاشت القيم الاخلاقية و تدهورت العلاقات المهنية ،التي أثرت سلبا على الأداء و التوافق المهني و من ثمة فبدل أن يكون العمل سلاحا لتحقيق الذات و الرفاهية للمجتمع ،تحول الى مصدر لتخلفه و لمرضه.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة ،فهي ظاهرة نفسية مثل مثلها القلق والعدوان وغيرها لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولا إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع و تقدمه وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا ، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

إذا كان مهما التصدي للضغوط المهنية للعمل عامة ، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة إلى مرحلة الاحتراق النفسي و قلة الدافعية ، فقدان القدرة على الابتكار في العمل ، والقيام بالواجبات بصورة آلية أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلا على أن التعليم لم يعد قطاعًا استهلاكيًا بل هو من أهم مجالات الاستثمار – الاستثمار البشري –كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب ,فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر فهي نواه المستقبل

ولعل الإضرابات المتكررة و المفتوحة التي قام بها أساتذة التعليم الثانوي خلال السنوات الأخيرة والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة ، دليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش ؛ وسعيا منهم إلى توفير ظروف وأحوال عمل أحسن،ولضمان درجة مناسبة من الأمان والاستقرار الوظيفي كما قد تكون هذه الحركات الاحتجاجية وغيرها من مظاهر الاستياء نتيجة لتعرض أساتذة التعليم الثانوي كغيرهم من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية الإنسانية لكثير من الضغوط المتولدة من مصادر شتى. وعليه و قصد تشخيص ظاهرة الضغوط المهنيه لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة ارتأينا القيام بدراسة ميدانية ، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة ، لتقصي حقيقة الضغط المهني لدى هاته الفئة لمعرفة مصادره ومسبباته ، ولقد تضمن البحث العمل التالي :

تم تخصيص المدخل الأول كمدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له ، من خلال المقدمة طرح الإشكالية صياغة الفرضيات بيان أهداف البحث و أهمية البحث ، المصطلحات المستخدمة في البحث ، وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة.

أما الفصل الأول فقد تطرق إلى شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضة و مهامه ، دوره و صفاته أما الفصل الثاني فقد تم تخصيصه لمفهوم الضغوط المهنية من خلال تعريفها لغويا و اصطلاحيا ، ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقا من جانب الواقع و وصولا إلى الميدان الرياضي و مراحل عملية الضغط ، أنواع الضغوط ، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط ثم الفصل الاخير و المتعلق بالجانب التطبيقي من منهجيته المستخدمة و التطرق إلى تحليل النتائج و الخروج بتوصيات و اقتراحات.

1- الإشكالية :

شهد العالم خلال العقود القليلة الماضية تغيرات لم يشهدها من قبل اذ أصبحنا نعيش اليوم عصر التحديات وعصر الضغوط و القلق الناجمين عن التقدم العلمي و التراكم المعرفي و هذا نتيجة تداخل عوامل و رهانات مختلفة من بينها استبدال نظام الاقتصاد الموجه باقتصاد السوق و التطور المسارع للمعارف العلمية و التكنولوجية .

إنه عصر العولمة هذا النظام الذي تفرضه المجتمعات المتقدمة علميا و تكنولوجيا واقتصاديا و ما يلاحظ هو أنه لا يوجد أفضل من المدرسة لمواجهة هذه التحديات المفروضة فهي نقطة الانطلاق لكل تغير و تجديد.

والجزائر كغيرها م ن الدول السائرة في طريق النمو بدأت تظهر اهتمامها المتزايد بقطاع التعليم و التربية حيث أنفقت ميزانيه ماليه معتبره و استثمرت أموالا طائلة للإصلاح هذا القطاع الهام منذ الاستقلال.

وفرت لذلك الإمكانيات المادية و البشرية المتمثلة في الوسائل و التجهيزات و توفير الموئسات التعليمية و الإطارات القادرة على التسيير و النهوض بهذا القطاع و لقد شهدت المنظومة التربوية الجزائرية في السنوات الأخيرة إصلاحات كبرى مكانتها من بناء مناهج جديدة وفق مقاربة تدريس حديثه هي المقاربة بالكفاءات ، و وفرت لذلك بعض الإمكانيات من مناهج و هياكل لتجسيد هذه المقاربة على ارض الواقع لكونها تحتاج إلى تكوين أكاديمي و ميداني للمدرسين ، و قد تم إعطاء فرص التكوين قصير المدى الذي لا يتجاوز مدته 15يوم.

ولذلك فان أهم عنصر في هذا التغير هو العنصر البشري الذي يمثله المدرس فعملية النجاح مرتبطة بها لذلك وجب الاهتمام بالمدرس ، فإصلاح يبدأ أولا من تحسين وضعية المدرس ماديا و معنويا باعتبار أن لا أهميه للإصلاح و القرارات و القوانين و المناهج و تغيرها دون إعطاء أهميه لمن ينفذها على ارض الواقع ، و من هذا المنطلق يبقى الاعتماد الأساسي في تحقيق غايات و مرامي الموئسات التربوية مرهون بالعمل البشري و و الناحية الاجتماعية و المهنية و الصحية للمدرس إضافة إلى المناخ التنظيمي و الجو العام الذي و قصد تبليغ رسالته على أتم وجه في ظل هذه الإصلاحات.

لكن المتأمل في المدرسة الجزائرية يجد أنها مازالت تعاني من مشاكل عده و متعددة تهدد استقرارها و مهامها،و الدليل على ذلك هو معاناتهم من نقائص عديدة كازدياد معدلات الرسوب و التسرب المدرسي و كثرة الأمية ، و ظهور مشاكل نفسيه سلوكيه عديدة ، كلقلق ، التدخين،العنف

المدرسين،المخدرات،مع العلم أن هناك محاولات عديدة لتشخيص هذه الآفات قصد علاجها ، غير أن المدرس لم يلق الكثير من الاهتمام إذ نلاحظ ندرة الدراسات حول وضعيته المهنية.

و أكبر دليل على ذلك كثرة الاضطرابات المتواصلة احتجاجا على وضعيتهم المهنية الصعبة ، لاشك أن الوضعية الصعبة التي يعيشها المدرس ناتجة عن الجو المهني العام الذي يؤذي فيه عمله في كل الأطوار و المراحل التعليمية المختلفة فاكتظاظ الأقسام،و التغير المستمر في المناهج و المقررات الدراسية ، ضعف الوضع الاقتصادي والاجتماعي للمدرس مقارنة مع المهن الأخرى التفتيش الذي يرعب اغلب المدرسين،التعامل مع الزملاء و التلميذ و لأداره،سوء العلاقات المهنية داخل المدرسة ، نقص الإعداد المهني و التكوين للمدرس كلها مؤشرات على الوضعية الصعبة للمدرس ، و هذا ما يترجم الوضعية المهنية الصعبة للمدرس ، و التي قد تكون سببا في تدني وضعيتهم و دافعيتهم للانجاز و عدم الرضا الوظيفي ، و هذا ما يؤثر سلبا على أدائهم فالمدرس الذي لا يحسن التعامل مع شروط وقوانين المهنة وصعوباتها و متطلباتها قد يتحول ذلك إلى ضغط مهني ناتج عن مصادر مختلفة في بيئة العمل[1].

يعتبر الضغط المهني للمدرسين إذن كأحد معوقات السير الحسن للعملية التربوية ومن بين العوامل الأساسية في اختلاف النظام التربوي ومعاناة المدرس من مصادر الضغوط المهنية يترجم على شكل حالة من التوتر والتأزم الناتجة عن ظروف عمل المدرس ، وضمن هذا الإطار فالضغط يشير إلى وجود مسببات أو مصادر خارجية ،وهناك ردود الفعل الداخلية بسبب هذه المصادر الضاغطة ، ولقد اهتم معظم المهتمين بموضوع الضغط من بينهم " هانس سيلي" H.Selye (1950) على أن المواقف التي تدرك بأنها ذات متطلبات تفوق قدرات وإمكانات الفرد في التعامل معها تمثل ضغوطا بالنسبة له.

يتضح من خلال هذه المؤشرات مدى كبر حجم المشكلة ، إذ أصبح الضغط المهني مرضا يميز العصر و هاجسا يهدد الاستقرار المهني للعمال في كل القطاعات ألاقتصاديه و التعليمية .

حيث تعتبر المتطلبات البيئية من الأسباب الأساسية لحدوث الضغط المهني للمدرسين و مصادر الضغوط المهنية تكون في الجو المدرسي العام و استنادا الى التحاليل العلمية لمختلف الوثائق والى دراسة كل من "لوازل جين"(Loisele jean) ، و "روابر نيكول" (Royer Nicole) (1997) وآخرون في كندا

(1) - أحمد محمد عوض بني أحمد الاحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس ، دار الحامد للنشر و التوزيع،ا لاردن، ط1،2007،ص 135.

توصلوا الى تبيان خمس مصادر اساسية للضغوط المهنية لطورين الابتدائي و المتوسط ، وتتمثل مصادر الضغوط المهنية للمدرسين في :

- عبء العمل الإمكانيات المادية .الوقت .العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ .
- الحاجة إلى الاعتراف المهني [1].

إلى جانب ذلك فضغوط العمل تنعكس على الحالة النفسية والجسدية للمدرسيين حيث تظهر أعراض التوتر ، القلق الإحباط والعدوانية وسرعة ألاستثارة إضافة إلى الأعراض الجسدية والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية كأمراض القلب والشرايين والسرطان والداء السكري .

إن هذه الوضعية الصعبة لا تمس المدرس فحسب ، بل تمتد أثاراها وسلبياتها لتشمل المجتمع بأسره ، وهنا تكمن جدية وخطورة المشكلة المطروحة ، فكم من حالات الفشل الناتجة عن سوء العلاقة بين المدرس التلميذ ، فالمدرس الذي يعمل تحت ضغوط قد يؤثر سلبا على تلاميذه قد تختلف مستويات الضغوط المهنية من مدرس إلى أخر،و هذا قد يعود لشخصيه الأستاذ والى الفروق الفردية و مدى الاستجابة للموقف الضاغط و إضافة إلى المناخ التنظيمي السائد في المؤسسة التعليمية ، و يشير "علي عسكر"آن مصادر الضغوط المهنية تنقسم إلى قسمين قسم مرتبط بالعمل و قسم مرتبط بالجانب التنظيمي للعمل و يتمثل في عدة مصادر مثل أعباء العمل،غموض الدور و صراعه،تحمل المسؤولية ،النمو الوظيفي،و المردود المالي ، أما القسم الثاني فيتمثل في الجانب النفسي و مصادر الشخصية و الحالة الجسدية[2]، و نحن في هذه الدراسة نحاول دراسة تأثير الضغوط المهنية على شخصية التربية البدنية و الرياضة في الطور الثانوي و بناء على ما سبق نطرح التساؤل التالي:

هل هناك تأثير على شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضة في الطور الثانوي يعزى لمصادر الضغوط المهنية؟

الأسئلة الجزئية:

هل لمصدر ضغوط العمل تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة ؟

هل لمصدر الضغط المادي تأثير على أستاذ التربية البدنية والرياضة ؟

هل لمصدر السياسة التعليمية تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة ؟

(1) - سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، لبنان، ط1، 2003، ص15,14.

(2) - علي عسكر، الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب الحديث للنشر و التوزيع، الكويت،2005، ص135.

2-فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- بعض مصادر الضغوط المهنية لها تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة.

2-2-الفرضيات الجزئية:

-يوجد هناك تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة يعزى لمصدر ضغوط العمل.

- يوجد هناك تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة يعود لمصدر الضغوط الاجتماعية و السياسة التعليمية.

- يوجد هناك تأثير على أستاذ التربية البدنية و الرياضة يعود لمصدر الضغوط المادية.

3- أهداف الدراسة :

ترمي هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي .
- محاولة إيجاد حلول لبعض الضغوط المهنية المؤثرة على أستاذ التربية البدنية والرياضة .
- الخروج بتوصيات و اقتراحات.
- التعريف بأستاذ التربية البدنية و الرياضة وأهم المصادر التي تواجهه في المجتمع .

4- أهمية الدراسة :

- معالجة عائق حساس ومرير يواجه المدرسة الجزائرية في مختلف مراحلها التعليمية ، فقد تفاقمت وتشعبت المشكلات المرتبطة بالمدرسة وأصبحت مهنة التدريس مهنة تحمل في طياتها ضغوطا تؤثر سلبا على مسير ومنفذ برامجها وتحول دون تحقيق التوافق النفسي المهني للمدرس.

- الاهتمام بالمدرس وتحسين مكانته الاجتماعية و أوضاعه المهنية وذلك بالكشف عن أهم مشاكله لماله من دور ومسؤولية كبيرة في المجتمع .

- البحث عن الظروف و المناخ التنظيمي الذي يؤدي المدرس الجزائري فيه مهامه التربوية قصد الكشف عن مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها،ذلك في مختلف المراحل التعليمية .

- الكشف عن معانات المدرس من مصادر الضغوط المهنية التي قد تؤدي الى اختلال في النظام التربوي.

- تبيان المرحلة التعليمية التي يعاني فيها المدرس أكثر من مصادر الضغوط المهنية من خلال إجراء أوجه المقارنة بين مدرسي المرحلة الثانوية.

5- تعريف بعض المفاهيم :

5 -1-مفهوم الضغوط المهنية:

نقصد بمفهوم الضغوط المهنية لدى المدرسين في هذه الدراسة ، تلك الحالة النفسية المتأزمة و التي تتميز بالضيق ، التوتر و الاضطراب نتيجة مواجهة المدرس لأعباء وصعوبات مهنية ومشاكل عديدة تتعلق بالمهنة و التي تنعكس سلبا على أدائه و توافقه النفسي و المهنية وعموما يمكن تحديد مفهوم الضغوط المهنية لدى المدرسين إجرائيا من خلال الدرجات التي يتحصل عليها المدرسين على مقياس مصادر الضغوط المعد لذلك .

5-2- مفهوم الشخصية :

عرفها "آليوت" : هي ذلك التنظيم في داخل الفرد لجميع المنظومات الجسمية والنفسية الذي يحدد الأساليب التي يتكيف بها الشخص مع البيئة [1].

5-3-مفهوم الأستاذ :

هو المربي الأمين الذي إليه يعهد لأولياء الأمور بثقة واطمئنان بفلذات أكبادهم وبمستقبل نشأتهم [2].

6 - البحوث والدراسات السابقة :

قبل التطرق إلى الدراسات التي تناولت موضوع الضغط المهني نشير إلى أن هذا الأخير من المواضيع المعاصرة التي كثرت الدراسات حوله وذلك بعد ملاحظة الآثار السلبية المرتبطة به، والتي تترجم على أساس المعاناة النفسية لدى العمال في جميع القطاعات .

و في هذه الدراسة سندرس مصادر الضغط المهني لدى المدرسين من منظور آخر والذي يتمثل في إجراء المقارنة لتبيان الفروق فيما يخص مصادر الضغط المهني بين مدرسي المدرسة الجزائرية والطور التعليمي الثانوي فقط.

(1) - حنان عبد الحميد القباني ، الصحة النفسية للجسم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، ط4 ، 1998، ص54-55

(2) - د.عفان عبد الكريم ، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة ،نشأة المعارف ،مصر ، بدون طبعة ،بدون سنة ، ص 9

6-1- دراسة Fimian & Al(1986) :

قام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلمين بهدف تحديد المواقف الأكثر شدة وتوترا للضغوط المهنية كما هدف للتعرف على المظاهر الجسمية والسلوكية لتلك الضغوط .

أجريت الدراسة على عينة قوامها (365) معلما ، واستعملت الأدوات التالية في البحث، استبيان مكون من (18)سؤال للحصول على معلومات شخصية و عن المعلم يسبقه مجموعة من البيانات الديموغرافية ؛ والثاني مقياس مصادر الضغوط يتضمن ستة مقاييس نوعية هي

- الضغوط المهنية مصاحبات سلوكية
- عدم الرضا عن العمل . استثارة الدافعية .
- مصاحبات فيزيولوجية (جسمية) . مصاحبات انفعالية .

وكانت النتائج كالآتي :

أن أكثر من (80%) من أفراد العينة راضيين عن عملهم ، بينما سجلت نسبة قليلة بأنهم غير راضيين عن عملهم .

سجل ثلث عدد أفراد العينة بأنهم يشعرون بالضغوط عندما يعملون في ورش العمل .

وأشارت النتائج أن هناك مصادر أساسية للضغوط منها :

- المرتب غير المناسب. - سلوك التلاميذ . - نقص المعرفة في العمل .

الاستطراف الانفعالي و الجسدي. صعوبة النظام في الفصل . الشعور بالقلق[1] .

6-2- دراسة محمد الدسوقي (1998) :

أجرى "محمد الدسوقي"دراسته بعنوان " ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين لهدف التعرف على ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بالمقارنة مع المهن الأخرى مثل مهنة الإدارة في مدارس كبيرة الحجم ، الممرضات في المستشفيات الكبرى وموظفو مراكز التلغراف و الهاتف أي الذين يتعاملون مباشرة مع الجمهور

(1) - مذكرة ماجسير ،مصادر الضغوط النفسيه، الجزائر،2006،ص 16.

تكونت عينة البحث من أربع عينات فرعية (46) مدرس بالمرحلة الابتدائية (49) ممرضة (42) موظف بمراكز الاتصال الهاتفي و (49) إداريا بالمدارس .

اعتمد الباحث في دراسته على الأدوات التالية :

مقياس الضغوط المهنية الذي أعده "فونتانا"(Fontana) عام (1989) ، وقام بتعديله عام (1993) وقام الباحث "أحمد الدسوقي"بتعريفه و تقنينه على عينة البحث.

مقياس المعتقدات التربوية للمعلمين من إعداد نفس الباحث.أسفرت الدراسة على جملة من النتائج و هي :

يختلف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة أي من مهنة إلى أخرى كما بينت الدراسة أن مهنة التدريس أعلى ضغطا من مهنة موزع الهواتف وأقل ضغطا من التمريض وتأتي مهنة التدريس مع مهنة العمل الإداري في مرتبة واحده كما تشير هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم [1].

(1) - باهي سلامي ، مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السايكوسوماتية لدي مدرسي التعليم الابتدائي،المتوسط والثانوي ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر2007 ص 30.

الفصل الأول

تمهيد:

تشهد العملية التعليمية تطورا شاملا في مجال تكنولوجيا التعليم والتي هي جزء لا يتجزأ من النظام التعليمي الشامل وضرورة من ضروریاته ،ومن سمات العالم المعاصر التقدم العلمي وما يصاحبه من تطبيقات تكنولوجية تسهم بشكل ملموس في تطوير مختلف مجالات الحياة الإنسانية وكل ما يواجهها من مشكلات هذا التطور يحتم على التربويين ضرورة مراجعة وتطوير أساليب وطرق تقديم المعلومات والمناهج الدراسية وإيجاد الطرق المناسبة لاستخدام التطبيقات التكنولوجية الحديثة والتي تناسب التدريس والتعليم مع مراعاة قدرات المتعلم حتى يمكن الوصول به إلى درجة عالية من التحكم والكفاءة العالية.

وتكنولوجيا التعليم شأنها شأن التكنولوجيا في الميادين الحياة الأخرى تهدف إلى تطبيق النظريات التربوية وتحسين الأداء في المواقف التعليمية باعتبارها عملية إنتاجية إنسانية يتفاعل فيها الإنسان مع المواد والأجهزة ، لذا تشير الاتجاهات التربوية الحديثة في إعداد المدرسين إلى أهمية استخدام طرق وأساليب تكنولوجيا تقدم على توفير مجموعة من الدروس المشاهدة النموذجية تعقبها دروس تطبيقية داخل مؤسسات الإعداد على أن تصاحبها مناقشات وملاحظات يشترك فيها أساتذة المناهج وطرق التدريس والطلاب والمدرسين لتقويم الأداء التعليمي فلقد أكدت العديد من المؤتمرات العلمية الأخيرة ضرورة تقويم إعداد المدرس في ضوء الكفاءة المهنية ،فقدرة المربي واهتمامه بتحصيل المعلومات التربوية والتصرف السليم في مختلف المواقف التعليمية من العناصر الهامة ، والتي عن طريقها يكتسب المدرس الكفاءة في التدريس فما هي الكفاءة المهنية الضرورية لمدرس التربية البدنية والرياضية ؟

لقد لخص عدد من الباحثين هذه الكفاءات المهنية في الكفاءات التدريسية والكفاءات الشخصية التي يجب أن تتوافر في المدرس حيث تؤهله إلى مهنة مدرس التربية البدنية والرياضية والتي تمثل البعد الرئيسي في العملية التعليمية ومن هذا المنظور يترتب إتباع أحسن الطرق البيداغوجية النشطة في تكوين مدرس كفء يبتكر الوضعيات التعليمية التي تجعل من المتعلم محور العملية التعليمية ولا يمكن أن يكون كفء إلا إذا برهن على ذلك بدقة انجاز ما يوكل إليه من مهام.

1 –عملية التدريس في التربية البدنية والرياضية:

تُشَكلُ التربية البدنية في المجالات الحكومية المختلفة فيتربى الأطفال والشباب التربية البدنية بواسطة أشكال عديدة من النشاط الرياضي ،في محيط الأسرة وفي دور الحضانة والتدريس في المدرسة وفي الجمعيات الرياضية الأندية....الخ ويعتبر التدريس في التربية البدنية من أهم الأشكال فاعليةً لتربية الأطفال والشباب التربية البدنية السليمة ،فالمدرسة والتدريس لهما دور فعال في تربية النشء تربية شاملة [1].

1-1- درس التربية البدنية :

1-1-1-أهمية درس التربية البدنية :

يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية أكثر المدرسين تأثيرا على التلاميذ من خلال حصته التي تعد أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل اللغة العربية والرياضيات والعلوم الطبيعية ....الخ فلا يقتصر دوره في تقديم أوجه الأنشطة المتعددة البدنية والرياضية بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ مع مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم والإمكانات المتوفرة وقدرات المدرس نفسه في اختيار وتقديم هذه الأنشطة وهذا يساعد على إكساب التلاميذ القدرات البدنية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمهارات الحركية والعلاقات الاجتماعية والمعارف والاتجاهات والميول الايجابية[2].

وهذا يعني أن درس التربية البدنية والرياضية يمثل وجها من أوجه الممارسات التربوية على مستوى المدرسة والتي يضمن به النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ، ويحقق احتياجاتهم النفسية والبدنية والعقلية والأخلاقية ، وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسبها طابعه المميز وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية في المدرسة مما يعطيها طابعها التربوي[3] .

(1) - LogsdonB.J :Phyicaleduction for children.Pheladilphia,1977,p51

(2) - أكرم زكي حطايبة .المناهج المعاصرة في التربية الرياضية .ط1.دار الفكر للطباعة والنشر .عمان .1977.ص174

(3) - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ.نظريات وطرق التربية البدنية.ط 2.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.1992.ص 54.

ويرجى أن يكون الهدف الرئيسي لدروس التربية البدنية والرياضية هو الإسهام الفعال في التنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التي شكل قوام المجتمع المتطور ، لذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية وفقا لمتطلبات المجتمع وفي ضوء الأهداف يتحدد بالتالي محتوى وطرائق لا التربية البدنية والرياضية ، وبذلك يستطيع درس التربية البدنية والرياضية أن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية والتعليم في المجتمع بصفة عامة.

1-1-2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

يرتبط تحقيق أعلى مستوى لنتائج التربية والتعليم ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس وكل خطة للدرس يجب أن تشتمل على تخطيط لمحتوياته وترتيبها وتوزيعها على مدار العام الدراسي ودور كل منها في تحقيق أهداف معينة ، ويقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار الأنشطة المناسبة التي تحقق هذه الأهداف ، ومما لا شك فيه أن نجاح المدرس في اختيار محتويات الدرس وطريقة تشكيلها أو تدريسها يعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق الأهداف المرجوة وبذلك يمكن الربط بين العوامل الثلاثة : الهدف، المحتوى ، الطريقة ، وانطلاقا من أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يمثل مجموعة مركبة من التمارين البدنية والحركية ومجموعة مركبة من المتطلبات التربوية وعلى أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك ، يشير بعض المتخصصين في مجال طرق تدريس التربية البدنية والرياضية إلى أن محتوى مادة التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتضمن المكونات التالية[1].

(1)مجموعة مركبة من التمرينات الحركية والأنشطة الرياضية والألعاب والمسابقات.

(2) مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

(3)مجموعة من القيم والمثل والاتجاهات التي تتناسب مع أساليب السلوك السوي.

(4)مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.

(1) - عنايات محمد أحمد فرج.مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .دار الفكر العربي.القاهرة .1998.ص18-19.

2-المدرس:

هو المربي الأمين ، الذي يعهد إليه أولياء الأمور بفلذات الأكباد (التلاميذ) بثقة واطمئنان بآمال كبيرة ومرتقب في تلقي هذا النشء الصاعد بما فيه خير وصلاح وعلم وبقدر ما يكون هذا المدرس أهلا للأمانة وبقدر ما يبذل من علمه وفن وإخلاصه فبإعداد النشء للحياة ، نضمن مستقبل البلاد وتطورها ونهضتها ما بين الأمم.

ويرى مكارم حلمي "أن الفلسفة الحقيقية في إعداد المدرس تهدف إلى تربية النشء صحيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا وبدنيا[1].

ويعتبر المدرس في مجال التربية البدنية والرياضة من أهم الشخصيات التربوية بالمدرسة[2] فهو لديه الفرصة للاحتكاك بالتلاميذ مباشرة ، ويعتبر وسيطا بين السلوك المزمع تغييره لدى التلاميذ كما أنه يعتبر أكبر قوة ديناميكية حية للتخطيط للتربية البدنية داخل وخارج المدرسة ،وبطريقته التربوية المسئولة والمتفهمة،ويساعد المتعلم ليصبح مدركا و مسئولا ، موجها لتعلمه بحيث يتمكن من الملائمة والتوفيق بين نفسه وبيئته والمدرسة. و التدريس هو إدارة مدروسة لبيئة التعلم ولنشاطات التعلم بطريقة تحقق التغيرات المطلوبة في السلوك يشمل المساعدة والتوجيه وضبط السلوك لتحقيق أغراض التعلم وبما أن عملية التعلم تتطلب نشاط التلميذ فان مصطلح (المسير) أكثر وصفا لوظيفة التدريس والمدرس.

وتسير عملية التعليم للتلاميذ و يعتمد على وسائل محدودة مثل النموذج والشرح وكذلك أكثر من إعطاء تدريب جماعي في وقت موحد للجميع فالمدرس الجيد هو الذي يحرر تلاميذه للتعلم عن طريق توطيد العلاقات الشخصية لها معنى ,فوظيفة المدرس إذ تنحصر في إدارة مواقف سلوكية تهدف إلى اكتساب التلاميذ المعارف والعادات الصحيحة والمثل العليا وإتقان المهارات وبعبارة أخرى تمكن التلاميذ من

(1) - حلمي أبو هوجة وآخرون .طرق التدريس في مجال التربية الرياضية .دار الحراء .القاهرة .1991.ص121.

(2) - صالح عبد العزيز و آخرون .التربية وطرق التدريس .الجزء (1).طبعة 1.دار المعارف.القاهرة .1998.

2-1- مدرس التربية البدنية والرياضية ومهامه:

يقول بولديروBoldyrow إنه القائد ، فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل ، فهو يعمل ليس فقط لاكتساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية و المهارية فحسب بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنميتها تنمية اجتماعية.

ويرى وليام كلارك William clark أن المدرس يعد مصمما لبيئة التعليم فهو يبتدع الأنظمة التعليمية ويحدد أهداف الدرس ويقوم بإعداد المواقف التعليمي والتربوية.

ويقرر الإستراتيجية التي يسير عليها المتعلم ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف التعليمية لكي يتم التعلم وكذلك يحدد مستويات الأداء المراد انجازها من قبل المتعلم ، وأساليب تقويم الأداء المراد انجازها من قبل المتعلم وأساليب تقويم الأداء هذا ، ويشير بونبوار Bonboir إلى أن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المترابطة تعطي لنشاط المدرس اتجاها محدودا وتطبع عملية بأسلوب المربي لذا فالاختيار المهني لدور وظيفي متخصص يتطلب وجود ارتبط بين طبيعة هذا الدور ومتطلباته من قدرات وكفاءات تخصص مناسبة.

يعد مدرس التربية البدنية والرياضية من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة وفي ضل هذه المعطيات لا يتوقف دور المدرس على تقييم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلفة بل يتعدى ذلك بكثير[1].

وفي دراسات أخرى قامت بها مجلة الجمعية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية لاحظت أن هناك صفات أخرى منها أن يكونا مكونا تكوينا جيدا لأداء مهمته كمربي ومدرس ذو تربية عالية تجعله مقياسا في الأدب والاحترام ، متقبلا للأفكار الجديدة وبدون عقدة وأن يكون على علم بالأهداف التربوية للتربية البدنية والراضية والمجتمع الذي يعيش فيه[2].

(1) - عدنان دريوش حلون وآخرون .التربية البدنية والرياضية المدرسية .طبعة 3.دار الفكر العربي. القاهرة 1994.ص33

(2) - Journal nouvelles Confidencences.N17 Entrepris Publique du journal .Alger le 04/08/1988 .

2-3- مؤهلات مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن التدريس هو عملية التفاعل بين المدرس والمتعلمين والمادة التعليمية ، ويتوقف نجاح العملية التربوية بنسبة كبيرة على كفاءة المدرس في إكساب المتعلمين المهارات والقيم والاتجاهات التربوية المرجوة ، ويلعب المدرس أكثر من دور في إعداد النشء تكوينا فكريا وعقليا ونفسيا ووجدانيا إلى جانب التكوين الجسمي حيث تعددت رسالته إلى مجال التربية المتسعة ،فالاختيار المهني لوظيفة مدرس التربية البدنية والرياضية يتطلب وجود ارتباط وثيق بين دور المدرس ومتطلباته من كفاءات مهنية مناسبة ، وكلمة الكفاءات المهنية تعني " القدرات و القبليات التي تمنح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتدار"[1].

وإن كانت الإصلاحات جارية في ميدان التربية والتعليم عن طريق المناهج الجديدة في ظل المقاربة بالكفاءات والأساليب التدريسية الحديثة التي تساير التطورات الحاصلة في العالم ، فلا بد أن نعطي كل الأهمية في إعداد المعلم الذي يمثل البعد الرئيسي في العملية التعليمية والتربوية حيث أن تكوينه بكفاءة أصبح أمرا حيويا في نطاق الإصلاحات الجديدة للمنظومة التربوية.

ويقصد بالمدرس ذلك الشخص الذي اختار مهنة التربية البدنية والرياضية كمهنة بكل ما تمثله من حقوق وواجبات ، إن المعلم في مجال التربية البدنية والرياضية من أهم الشخصيات في المدرسة ، حيث يعتبر " وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلاميذ "[2].

فالمعلم يساعد المتعلم ليصبح مدركا ومسؤولا ، وذلك بتسيير وتوجيه عملية التعلم ، إن المعلم " يساعد المتعلمين على التطور في الكثير من الاتجاهات مما فيها الاجتماعية والنفسية "[3].

(1) - أمين أنور الخولي .أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي .القاهرة .1996.ص 135.

(2) - عبد الكريم عفاف .طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف .الإسكندرية 1990.ص10.

(3) - معوض حسن السيد.التدريس في التربية البدنية والرياضية .مكتبة القاهرة .1967.ص79 .

3- العلاقة التعليمية بين المدرس والتلميذ:

ويقصد بهذه العلاقة الحالة التي يكون فيها المعلم مع المتعلمين وبمعنى آخر " تعني الاتصال التبادل والاحتكاك ، الفعل ورد الفعل بين المربي والمتعلم "[1].

إن دور ومكانة المدرس لأي مادة مهم في العملية التعليمية والتربوية ، وللعلاقة التربوية بين المعلم والمتعلم الجزء الأهم في ذلك ، ولقد أفادت بعض الدراسات على أن " شخصية مدرس التربية الرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلاميذ ،فإذا أراد معاونتهم فعليه أن يدرك أهمية أن يكون حساسا اتجاه الصعوبات التي تواجههم وأن يتعامل معهم كأفراد منفصلين ومختلفين بعضهم عن بعض "[2]، فالعلاقة البيداغوجية " ليست بأمر بسيط وسهل كما يتصوره البعض ، قد تنجح أو تفشل لأسباب خفية ، مرتبطة بعوامل معقدة (اجتماعية ، نفسية) والتطورات التي عرفتها البيداغوجية بصفة عامة ترجع بالإيجاب على ميدان التربية البدنية والرياضية خلال السنوات الأخيرة الشيء الذي زاد من مكانتها في النظام التربوي العام "[3].

ولتأثير مدرس التربية البدنية والرياضية على المتعلمين دور كبير جدا ، حيث أن " المربي الرياضي يؤثر على تلاميذه بصورة غير رسمية ، من خلال شخصيته وحماسه و دافعيته واهتمامه وأنماط سلوكه ، وعلى أنه بصفة عامة قدوة وأحسن مثال يتأثر به التلميذ ....يجب أن تسود العلاقة بين المربي وتلميذه جو من التفاهم والاحترام المتبادل ونوع من الديمقراطية "[4]

(1) - أكرم زكي حطايبية . المناهج والمعاصرة في التربية الرياضية .دار الفكر والنشر .عمان 1999.ص173-174.

(2) - Dornhoff H.M. l'EPS .un élément de base pour le développement de la culture physique, sport et de science du sport, Ed opu, Alg 1993, p3 La

(3) - "Marcel Postic", la relation èducative , 3iem èditionpuf , paris 1979, p12

(4) - "Benaki M.A", les perspectives de la communication -

مما سبق تبين لباحثان أن العلاقة بين مدرس التربية البدنية والرياضية و التلميذ تتسم بالتقارب نظرا لما يميز النشاط البدني والرياضي من حيوية وديناميكية يستجيب لحاجيات التلاميذ واهتماماتهم المتنوعة ويوفر لهم التعبير عن الذات وإطلاق الحرية لإمكانيتهم وتسخيرها لتطوير أنفسهم بدنيا ونفسيا واجتماعيا وتسهيل عمل الإدارة والمعلمين الآخرين.

4- شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر المدرس أحد الدعائم التي تقوم عليها العملية التعليمية والتربوية في المدرسة حيث كشفت الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية عن تعداد الأدوار التي يقوم بها المدرس في المدرسة ، فهناك الدور التقويمي للتحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي ، وهناك الدور التنظيمي لضبط سلوك التلاميذ داخل وخارج الفصل ، وهناك دور المدرس باعتباره قدوة للتلاميذ[1].

ولما كانت الغاية من عمل المدرس أو الأستاذ هي التأثير في التلاميذ وتربية ميولهم ورغباتهم وتعويدهم صالح العادات وحميد الصفات كانت شخصيته أقوى أثرا من شخصية سواه ولا يستطيع أن يقوم بأداء رسالته على الوجه الأكمل إلا إذا كان ذا تأثير نافذ في نفوس تلاميذه يستهوي أفئدتهم ويستولي على قلوبهم والمدرس الماهر هو الذي يستطيع أن ينتفع بغريزة الخضوع في الأطفال فيؤثر فيهم التأثير الحسن إذ يأتمرون بأمره ويحاكونه في سلوكه وعاداته ويصغون إلى كل ما يفوه له وبشخصيته يمكنه أن يوجههم إلى ما فيه صلاحهم ويرشدهم إلى الطريق المستقيم.

ولقد حدث مرة سُئِلت إحدى الطالبات بمدرسة المعلمات بعد انتهائها من المدرسة وقد أريد تعينها معلمة لشخصيتها البارزة وقدرتها الكبيرة على حفظ النظام وامتلاك قلوب التلاميذ من غير احتياج إلى أي نوع من أنواع العقاب : كيف أمكنك أن تستولي على انتباه الأطفال وتحفظي النظام بهذه الدرجة ؟ فأجابت – وقد اعتراها بعض الخجل –"" لا أدري.""

(1) - فاديه علوتات .مقدمة في علم النفس الارتقائي .مكتبة الدار العربية للكتاب .القاهرة .ط1. 2003 .ص259.

وبهذا أشارت إلى حقيقة خفية لها درجة كبيرة من الأهمية هي أن لشخصية المدرس أثرا كبيرا في السيطرة على قلوب التلاميذ ولقد وهب الله لها هذه الشخصية فكان التلاميذ أطوع لها من بناتها يقومون بكل ما تأمرهم به بنفس راضية من غير التجاء إلى تهديد أو وعيد أو عقاب شديد[1] .

والصحة والقوة الجسمية والمواهب العقلية والصوت المؤثر والنظرة القوية التي تخترق شغاف القلوب والثقة بالنفس والصبر كل هذه صفات تقوي شخصية المدرس وتساعده في النجاح في عمله.

وعلى المدرس أن يكون قادرا على ضبط نفسه وكتمان شعوره حذرا في عقابه وتهديداته فلا يصرح بكل ما في نفسه وكثيرا ما يحدث أن المدرس المبتدئ الذي يفكر في حفظ النظام اضطر إلى استعمال أقصى حد من أنواع العقوبة المعروفة ثم يقف لا يدري ماذا يفعل وهنا يظهر غضبه و لا يضبط نفسه وقد يلجأ إلى تهديدات لا يستطيع تنفيذها ، أو إلى حكم آخر هو ناظر المدرسة ليتدخل في الأمر ولو كان المدرس حكيما ما اضطر إلى كل هذا ولحافظ على نفوذه ومركزه بين التلاميذ.

قال عمرو بن عتبة لمعلم ولده : ليكن أول إصلاحك لولدي إصلاحك لنفسك فإن عيونهم معقودة بك فالحسن عندهم ما صنعت والقبيح ما تركت.

وعلى المدرس أن يشارك الأطفال في وجدانهم وشعورهم ويظهر لهم رغبته الحق في إفادتهم ونفعهم وإذا اضطر إلى الشدة وجب أن تكون شدة في غير عنف وإذا اضطر إلى اللين وجب أن يكون في غير ضعف حتى يصل إلى أحسن النتائج في التعليم ، قال معاوية " لو أن بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت " قيل له " وكيف ذلك " قال "كنت إذا شدوها أرخيتها وإذا أرخوها شددتها " فلا بد من الشخصية التي تؤثر في التلاميذ وتسيطر عليهم حتى يضمن المدرس انتباههم وحرصهم على الانتفاع بما يرشدهم إليه[2].

(1) - محمد عطية الإبراشي . روح التربية والتعليم .دار الفكر العربي .القاهرة .1993. ص 202.

(2) - محمد عطية الإبراشي .نفس المرجع .ص 203- 204.

5- خصائص وصفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يتوقف نجاح المدرسة في تحقيق أهدافها و قيامها بدورها التعلمي والتربوي على عوامل منها شخصية المدرس أو الأستاذ التي أشرنا إليها سابقا بشيء من التوضيح ، وفي هذه الفقرة نقوم بتبيان خصائص شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يتصدر لمهنة التعليم وكفائتة في القيام بواجبه[1].

لقد أوضحت الدراسات والبحوث العلمية إلى أن هناك خصائص أساسية للمدرس الناجح لاسيما مدرس التربية البدنية والرياضية منها ما يتعلق بالجانب الجسمي ومنها ما يتعلق بالجانب النفسي فضلا عن الجوانب الاجتماعية والأخلاقية الأخرى.

ومن الخصائص التي يجب أن يتحلى بها المدرسون عموما ومدرس التربية البدنية والرياضية خصوصا ما يلي:

أ- من الناحية الجسمية:

يجب أن يكون مدرس التربية البدنية والرياضة خاليا من العيوب والعاهات والتشوهات القوامية ، لأن المعلم ذو العاهة تنفر التلاميذ وتجعلهم يسخرون منه وأن يكون سليم الحواس وخاصة البصر والسمع ، وذو الصحة العامة الجيدة ، لأن المعلم ذو الصحة غير السليم لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة و التربية البدنية والرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

و يجب عليه أن يكون قدوة لتلاميذه من حيث العناية بملابسه الرياضية أو ملابسه الخاصة لأن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير[2].

(1) - نصر الدين زبدي .سيكولوجية المدرس .دراسة وصفية تحليلية .ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر .2007.ص 223 .

(2) - محمد سعد زغلول. مصطفى السايح محمد تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية.مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.مصر .ط1. 2001.ص19 .

ب–من الناحية العقلية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضة أن يكون قادرا على التعليم حسنا في إدارته حكيما في عمله لكونه ليس مدربا فحسب ولكنه منظم ومهذب ومرتب وحاكم وتحتاج هذه الأشياء إلى قدرته على التعليم والتدريب وحسن إدارته وقوة في التنفيذ وحكمة في التصرف وحضور بديهة ، فلكي يستطيع المدرس أن يقود التلاميذ ف العمل الذي يرسمه لهم ويضعه بكل حكمة يحتاج إلى حسن تصرف وإدارة ، فيقول الكلمة الطيبة الصائبة في اللحظة المناسبة ويقوم بالواجب في الوقت الملائم وبالطريقة الملائمة.

وقد يكون الرجل عالما ولكنه سيئ الإدارة لا يستطيع أن ينفذ مشروعا من المشروعات أو عملا من الأعمال لضعف إرادته وسوء تصرفه وعدم اتصاله بالحياة وضعف إدراكه وفساد رأيه فهو لا يستطيع أن ينجح في الحياة العملية،ولا يمكنه أن ينفذ ما يعهد إليه من الأمور[1].

وينبغي على المعلم أن يكون على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه ما يعطيه للتلاميذ ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ و نفسيتهم وطرق معاملاتهم وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلع على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة[2] .

ج – من الناحية الاجتماعية:

إن المعلم الكفء هو الذي يعرف كيف يتعامل مع التلاميذ المعاملة الحسنة المبنية على أساس من الفهم والثقة المتبادلة والتعاون القائم بينهما والقدرة على الحل البناء لمشكلاتهم ويتوقف تواجد هذه المهارات على الآتي:

المقدرة على اكتساب ثقة التلاميذ.

المقدرة على التوصيل.

المقدرة على التعاون مع التلاميذ.

(1) - محمد عطية الإبراشي .نفس المرجع .ص 199.

(2) - محمد سعد زغلول .مصطفى السايح محمد .نفس المرجع.ص 18.

فالثقة بين التلميذ والمعلم لها أهميتها ، وعلى المعلم أن يعمل على إيجاد مناخ خالي من الضغوط وعدم الرضا والخوف من الفشل ويجب عليه أن يطمئن تلاميذه ويوحي إليهم بالثقة بالنفس.
و أما المقدرة على التوصيل فتكمن في وسائل التوصيل إن كانت لفظية أو غير لفظية موضوع حيوي للتفاهم بين التلميذ والمعلم والتوصيل الجيد متوقف على مهارة الاستماع والقدرة على الاستجابة بدقة [1]

كما يجب على المدرس أن يمتاز بالروح الرياضية وأن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه بالمدرسة ولا يتكلف في تصرفاته وأن يكون قدوة حسنة يقتدي به تلاميذه وفي نفس الوقت يعمل على بث القيم الاجتماعية السليمة بين تلاميذ المدرسة.

د–من الناحية الأخلاقية:

يجب أن تحكم تصرفاته وسلوكه تعاليم الأديان السماوية.

أن يكون عادلا في تقييم أداء الطلاب سواء في الاختبارات أو في أي نوع من أنواع الأنشطة التعليمية الأخرى.

أن يكون مخلصا وأمينا في عمله.

أن يكون سلوكه قويما داخل وخارج الفصل المدرسي مما يجعله قدوة لطلابه[2].

ج– من الناحية النفسية:

لا بد أن يكون الأستاذ هادئ المزاج خاليا من القلق والاضطراب النفسي لا بد أن يكون بشوشا في وجوه التلاميذ أي أنه غير متسلط. لا بد أن يكون متصفا بالصبر و المثابرة في مهنته فلا يقلق أو يتضجر من عمله الشاق و المدرس يحب الناس ويقبل عملهم وهو من الذين يألفون ويألفون به، له قابلية للتعاون من أجل إيجاد حلول للمشكلات التربوية والتعليم[3].

(1) - عفاف عبد الكريم ، نفس المرجع ،ص17-18.

(2) - محمد سعد زغلول ، نفس المرجع ، ص 19.

(3) - فرج عبد القادر طه .علم النفس وقضايا العصر .دار النهضة العربية .بيروت .1986.ص 92.

وأما طاقة المعلم النفسية على القيام بواجبات التدريس والتعليم فهي شديدة الأهمية بالمثل فاتزان المعلم النفسي وخلوه من الاضطرابات والصراعات النفسية التي يحتاج إليها في القيام بواجبات التدريس والتعليم كما أن ثقته المعتدلة في نفسه وذكائه الاجتماعي المرتفع وميله المعتدل للانبساط دون الانطواء يدعم كفائته وقدرته في مهنته. و تتضح أهمية الطاقة النفسية للمعلم بشكل أكثر عندما نذكر أن مهنته ليست قاصرة فقط على تعليم التلاميذ مهارات علمية معينة بل إنها تمتد إلى العناية والرعاية المتعلقة بالجوانب الانفعالية والنفسية لهم.

6- كفاءات مدرس التربية البدنية والرياضية:

و لكي يغير المعلم من سلوك التلاميذ يجب أن يكون لديه الكفاءات الثلاث التالية:

الإلمام بالمعلومات والمهارات في موضوعات التربية البدنية والرياضية.

المقدرة على التدريس.

العلاقات الإنسانية.

6-1- الإلمام بالمعلومات والمهارات في موضوعات التربية والرياضية:

يجب أن يكون معلم التربية البدنية والرياضة وملما بمادته وبما يجد فيها من نظريات فتخلف المعلم في مادته يجعله يقصر في استيفاء تحصيل التلاميذ لها ويعرضهم للخطأ فيها كما أنه يفقد ثقة التلاميذ ويصرفهم عنه فيفشل في مهمته..

كما يجب أن يكون المعلم متفوقا في الموضوعات التي تخص الجسم وكيف يؤدي وظيفته كما يجب أأن لديه المعرفة والمهارات للأنشطة المختلفة في التربية البدنية والرياضية وملما بكيفية تعليم المهارات الحركية.

والإلمام بالمادة وحده لا يكفي ما لم يحاط بنفسية وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ومراحل نموهم ولذلك على برامج إعداد المعلم أن تضع في الاعتبار مواد مثل علم النفس التربوي وعلم الحركة والتدريب الرياضي وعلم التربية وعلم وظائف الأعضاء وعلم التشريح والميكانيكا الحيوية لتكون الأساس في إعداد المعلم في مجال التربية البدنية.

ويجب أن يكون المعلم كفأ في تحليل العمل ويتضمن تحليل العمل ويتضمن تحليل العمل تصنيف المهارات وتحديد العناصر الرئيسية في العمل المهاري فالقدرة على تحليل عناصر المهارة الرئيسية تجعل المعلم قادرا على اختيار المهارات المناسبة لكل تلميذ واختيار الوسائل التعليمية المناسبة لها

6-2- المقدرة على التدريس:

التدريس مجموعة نظريات وحقائق إذا حفظها الطالب أصبح عالما بنظريات التدريس ولن يصبح مدرسا ماهرا وفنانا إلا إذا استطاع تطبيق النظريات والحقائق العلمية وجعلها مهارات وخبرات اكتسبها بطول الممارسة والتدريب والمران لتصدر عنه دون تكلف أو افتعال لذلك فيجب أن يعد المعلم للتدريس من حيث استراتيجياته وسلوكه نظريا وتطبيقيا.[1]

واستراتيجيات التدريس تشير إلى مقدرة المعلم على إعداد منوعات من الوسائل التعليمية وخبرات الممارسة ومن وسائل التقويم بحيث تساعد المتعلم على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية فإستراتيجية التدريس تتضمن المقدرة على استخدام منوعات من الطرائق مثل : القراءة والملاحظة والاستماع والبحث من خلال استخدام العديد من الوسائل التعليمية كالكتب والأفلام والفيديو والكمبيوتر .....الخ.

و لذلك على المعلم أن يكون لديه فكرة واضحة عن الوسائل التعليمية الممكنة والمقدرة على استخدامها استخداما جيدا هذا بالإضافة إلى مقدرته على تخطيط خبرات الممارسة بأنواعها سواء أكانت ذاتية أو مع زميل أو على أساس الاكتشاف أو تكون استقلالية ، أما سلوك التدريس فيتضح في مقدرة المعلم على الاستجابة لأسئلة واستفسارات التلاميذ وعلى إعطاء التصحيحات والتغذية الراجعة اللازمة وعلى أسلوب التعبير عن القبول وعلى إعطاء الآراء الايجابية أو السلبية فالمعلم الكفء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار كما يستطيع أن يثبت لتلاميذه أنه يعرف ويملك الكثير من المداخل لتدريس تخصصه[2]

(1) - عفان عبد الكريم .طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية .منشأة المعارف .الإسكندرية .بدون سنة .ص 15.

(2) - عفان عبد الكريم .نفس المرجع السابق. ص 16 .

7- أهمية تحسين مستوى المدرسين:

إن التكوين هو " مجموع المعارف النظرية والتطبيقية المكتسبة في ميدان ما "[1] ، و يقسم الباحثون مجال التكوين إلى قسمين أساسين : التكوين الأولي الذي يمنح قبل مزاولة وظائف أوهام معينة ، ويتضمن تعميق المعارف التخصصية الأساسية للمتكون ، وتزويدهم بالمهارات المهنية والنظرية والتطبيقية والتكوين أثناء الخدمة. ويرى الباحثان أن التكوين أثناء الخدمة يتكون من العناصر التالية:

7-1- التربصات الميدانية:

والهدف منها احتكاك مدرس التربية البدنية والرياضية ميدانيا بالصعوبات التي تواجهه في تحقيق الأهداف التربوية والكفاءات المنشودة لكل مستوى من مستويات التعليم الثانوي مع التركيز على المواضيع الذي يجد صعوبات في التحكم فيها وهذا من أجل اكتساب المهارات الضرورية التي يحتاج إليها أثناء عملية التدريس لبناء العلاقات التعليمية الفعالة بينه وبين المتعلمين ، والتي تنعكس بالإيجاب على المردود التربوي اليومي.

7-2- التكوين البيداغوجي :

لقد أصبح التدريس " علما له أصوله وقواعده وله فلسفته التي تقوم على نظريات التربية وعلم النفس والتوجيه التربوي والتمكن من التسيير والتحكم في الطرائق بالإضافة إلى التكوين المستمر للمدرسين وتحويل النظريات العلمية إلى مهارات تعليمية يظهر أثرها في أداء المعلم[2]

ويتم ذلك من خلال معرفة مدرس التربية البدنية والرياضية على " طرق التدريس الحديثة وعلى مميزاتها وخصائصها العامة وعن ايجابيتها وكذلك عن سلبياتها[3] "، وهذا من أجل اكتساب مهارات لتكييفها مع الواقع الميداني ، من خلال الاعتماد على الأساليب الملائمة لكل المواقف التعليمية التي يواجهها من أجل تسيير عملية التعلم بفعالية.

(1) - Dictionaries actual de l'éducation. Ronald legendre.2eme Edition Guerin 1994.p622

(2) - D .Hainaut. Des fins aux objectives .Ed. labor.paris.1985.p37

(3) - عبد اللطيف الفاربي و عبد العزيز الفرضاف.كيف تدرس بواسطة الأهداف التربوية .دار الخطابي للطباعة والنشر.الرباط .1989.ص89.

7-3- تكوين مدرس التربية البدنية والرياضية أثناء الخدمة:

إذا كان التدريب أثناء الخدمة ضرورة لازمة وحقيقة واقعة في جميع الوظائف والمهن ، فإنه لمهنة التعليم يشكل ضرورة أكثر إلحاحا لأن مهنة التدريس تتطور فيها التقنيات والمعارف وتتغير فيها المناهج بشكل سريع ومتزايد وتتعقد الطلبات والحاجات إلى المعلومات باستمرار فالتكوين الأولي ، مهما كان مستواه ومهما كانت قيمته لا يقدر على تنمية قدرات المدرسين ، وكذلك لأي شهادة أكاديمية في الاختصاص مهما كان مستوى المؤسسة التي تمنحها ، أن تضمن رصيدا معرفيا متواصلا أكثر من بضع سنوات يكون بعدها حاملها في حاجة إلى تحديث معارفه ذلك لأن المدرس وهو يواجه مطالب المتغيرات المجتمعية الاقتصادية والثقافية وغيرها يجد نفسه في حاجة إلى هذا التحديث عن طريق التكوين أثناء الخدمة ليس فقط للإطلاع على آخر المستجدات بل لإصلاح الأخطاء في الفهم التي قد تكون تسربت أثناء التكوين الأولي.

7-4- أهداف التكوين أثناء الخدمة :

إن الحديث عن التكوين أثناء الخدمة يقود حتما إلى البحث عن أهدافه وفي اعتقادنا أن التكوين أثناء الخدمة كما نراه في مختلف البلدان يجيب عن السؤالين التاليين: لماذا يجب علينا الاهتمام في تكوين المدرسين أثناء الخدمة ؟ وما هي الأهداف الرئيسية لهذا التكوين؟ وعلى هذا الأساس فإن من " أهداف التكوين أثناء الخدمة"[1].

تعويض النقص في التكوين الأولي من ناحية التحصيل المعرفي الأكاديمي وتأهيل المدرسين غير المؤهلين تربويا الذين تم توظيفهم مباشرة بدون أي تكوين بيداغوجي خاص يحضرهم للمهنة تعميق و تحديث المعارف الأكاديمية للمدرسيين تنمية حب التكوين الذاتي لدى المدرسين قصد تحسين المهارات المهنية،و تحضير المدرس للتغيرات المستجدة والإصلاحات التي من الممكن أن تطرأ أو تدخل على نظام التربوي.

ومن هنا نرى أن التكوين أثناء الخدمة ينبغي أن يكون مستمرا بحيث يكون المدرس دوما مطلعا على تطور النظام التربوي وعلى التقدم الذي يتحقق في مجال البحث التربوي والذي يمكن نظم التربية والمدرسين من الاستجابة إلى الحاجات التي يولدها التطور الثقافي والاجتماعي والاقتصادي وبالتالي يمكن تحقيق التوافق بين مؤهلات المدرسين وبين الحاجات المتغيرة الناتجة عن تطور علوم التربية وعن العزم على تحسين مستوى

(1) - أفاق مستقبلية ،مجلة التربية، مديرية التكوين ، وزارة التربية الوطنية ،الجزائر،ديسمبر 1997،ص18.

عطاء هيئة التعليم ،"لأن الثقافة المدرسية تتطور بحيث يتطلب بعض أنواع الإعداد التربوي خبرة عملية وافية في مجال التعليم[1]

ويمكن جمع مبررات التكوين أثناء الخدمة فيما يلي : " ليس هدف التكوين أثناء الخدمة مجرد تجديد المعارف ، بل الهدف منه كذلك هو تحقيق التحرك المهني (الانتقال المهني) اللازم وذلك عن طريق إعداد العاملين في التربية إعدادا يمكنهم من الاطلاع بوظائف أخرى ومسؤوليات جديدة[2] .

تكوين المدرس المستمر يعني تيسير مهمته لأن التغيير في ميدان التربية والتجديد يتكرر باستمرار ولن يستطيع النظام التربوي أن يستجيب لحاجات المجتمع الراهنة ولحاجاته في العقود المقبلة إلا إذا تم تحديد إعداد المدرس يوميا بنية ومحتوى "فأي إعداد تربوي مهما كان جيدا لا يقوى على تهيئة المدرس لقضاء حوالي (40) سنة من عمره في الصف[3] "

ويعتبر تكوين المدرسين أثناء الخدمة في معظم دول العالم خاصة المتقدمة منها مطلبا أساسيا ولذلك نجدها تخصص جانبا هاما من ميزانيتها من أجل هذه المهمة وتحاول عن طريق دورات التدريب التي تعدها ، أن تنسق الإعداد السابق على الخدمة مع الإعداد اللاحق من ناحية وأن تنظيم التدريب أثناء الخدمة يصل مستواها الأمثل لو استطاعت أن تستجيب حقا للحاجة التي يفرضها عليها تطور المجتمع وعليه نرى أن التكوين أثناء الخدمة ينبغي أن:

يكون مستمرا،بحيث يكون المدرس دوما مطلعا على تطور النظام التربوي وعلى التقدم الذي يتحقق في مجال البحث التربوي حتى يستطيع أن يوسع أفاق معارفه النظرية والعلمية في مواد التدريس التي يضطلع بها "لأن الثقافة المدرسية لا تنفك تتطور بحيث يتطلب بعض أنواع الإعداد التربوي خبرة عملية وافية في مجال التعليم."

(1) - فؤاد أبو حطب وأمينة محمد كاظم ،تقويم برامج كليات إعداد المعلم في مصر.المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي .القاهرة .1996.ص 120.

(2) - أفاق مستقبلية،نفس المرجع، ص 19.

(3) - عبد العزيز الشناوي .الحولية العربية للتربية المنظمة العربية للتربية والعلوم.إدارة التوثيق و المعلومات .القاهرة.1996.ص 5 .

أن يشمل التكوين أثناء الخدمة جميع المشاركين في العملية التربوية كما يجب إعطاء عناية كبيرة لتحديد الأشكال الملائمة للتكوين أثناء الخدمة من أجل مساعدة المدرس على التكوين مع التغيرات الناجمة عن ضرورة التقدم الاجتماعي والاقتصادي والثقافي.

و هناك أشكال وصيغ متعددة يمكن من خلالها تحقيق التكوين المستمر للمدرسين ومن هذه الصيغ المعروفة المتداولة : التكوين عن بعد التكوين بالمراسلة والتكوين الذاتي.

خلاصة الفصل:

يعتبر المدرس الكفء العنصر الرئيسي في إنجاح العملية التربوية بأكملها و ذلك من خلال حسن توظيف كفاءاته المهنية المتعددة الجوانب والتي تتكامل و تتعاون فيما بينها لتكوين المعلم المرغوب فيه وتنظيمه هذه الصفات ليس فقط على أستاذ التربية البدنية والرياضة كونها للأستاذ الوحيد الذي يكون قريبا من التلميذ نفسيا عن طريق معرفة المشاكل التي يعاني منها عن طريق استعراض التمرينات الرياضية.

و لمدرس التربية البدنية والرياضة دورا مهما في إحداث التفاعل بينه وبين المتعلم والمواد التعليمية حيث يعد " المسئول الأول على تناول المادة وتوفير الجو المناسب لاستغلاله في تحقيق نمو التلاميذ وهذا نفسيا وبدنيا والاستفادة منها على خيرة وجه وفق أساليب العملية التعليمية المناسبة ، لذا يجب أن يكون مدرس التربية البدنية والرياضة محبا و متحمسا لعمله و مخلصا له ، يملك الجدارة والمعارف الضرورية للقيام بوظيفته في حسن التصرف مع تلاميذه و محيطه ويتحلى بالسلوك المثالي و هذا يتوقف على خبرة المربي لمادته وأن يكون المرشد و المصلح الاجتماعي مما يتطلب أن يكون المدرس ملما لتخصصه وأن يكون نموذجا يقتدي به في قيمه وسلوكياته واتجاهاته وأن يحسن اختيار الطرق وأساليب التدريس الفعالة يتضح لنا أهمية المعارف والمهارات و القدرات التي تكون الكفاءات المهنية و التي نتوقع أن تكون لدى المدرس الناجح وبالتالي فمن الضروري تعزيز مختلف أنماط التفكير.

الفصل الثاني

تمهيد:

لا شك أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين ، وذلك ما تفسره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بشكل عام، ولقد أخذ مصطلح ضغوط العمل عدة مسميات في الوطن العربي ، فتارة يأخذ اسم الضغوط المهنية والضغوط الإدارية وأخرى التوتر التنظيمي وكذا ضغوط الوظيفة والإجهاد في العمل[1].

ورغم كل ذلك فهم يتفقون في تحديد المقصود من الضغوط المهنية حيث يشيرون إلى الموقف الذي يكون فيه عدم الملائمة بين الفرد ومهنته مما يحدث تأثير داخلي يخلف حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد حيث أن لخصائص الفرد الشخصية و الخصائص الوظيفية دور مهم في إحداث ضغوط العمل والإحساس ، و من ثم تعرف باسم " تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد ينتج عن عوامل في البيئة أو المنظمة التي يعمل الفرد نفسه[2]. لقد أصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط حيث بات من الصعوبة بما كان تفاديها أو تجاهلها ، وهذا ما دفع الغالبية من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش والتكيف معها ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد والبيئة المنزلية فحسب بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل وتنعكس آثارها سلبا في العديد من الجوانب العضوية وتحد من الأداء الوظيفي لديهم وعلاقاتهم مع الآخرين وتكيفهم مع ظروف العمل الذي يتسبب في انخفاض الإنتاجية وتدني جودتها[3].

(1) - هيجان عبد الرحمان ، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ،معهد الإدارة العامة ، الرياض السعودية ،1419،ص 47

(2) - جعفر أبو القاسم أحمد ، السلوك التنظيمي والأداء،معهد الإدارة العامة ، السعودية ، 1991 ، ص180

(3) -.BOWSER PHILIP ;Stress Management Getting Stronger ;H ;And Ling The Load Nea Today

1- مفهوم الضغط:

لا شك أن ارتباط مفهوم الضغوط بمجالات عدة لاسيما منها الطبية والنفسية و الاجتماعية والمهنيين جعلوا آراء الباحثين تختلف وتتعدد بحكم تخصص وتناول كل منهم لمفهوم ضغوط العمل الذي يراه كل من زاوية يراها مناسبة له و تخصصه ، لذا فإن إعطاء مفهوم موحد لمفهوم الضغوط المهنية قد يعد إجحافا في حق البعض وتقصيرا لدى البعض الآخر.

ويضيف كل من السرطاوي والشخص أن مفهوم الضغط كغيره من المفاهيم تعرض إلى كثير من الاختلاف عند تحديده فهناك إرباك وخلط في وجهات النظر التي حاولت تعريف والضغط فقد عده بعض الباحثين مثيرا ، بينما عده آخرون استجابة،ونظر إليه فريق ثالث كعملية تفاعلية بين المثير والاستجابة. ويرى الدارسون أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين الأولى ترى أن المصدر الرئيسي للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين ، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة ، ومن ثم فإن الوظائف تختلف في متطلباتها وما تنتجه من فرص الإنجاز وكذلك يختلف المعلمون في قدراتهم وحاجاتهم فما يشكل ضغطا لأحد المعلمين قد يكون شكلا من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى معلم آخر[1]. قد ينتهي في كثير من الأحيان دور العامل بمجرد انتهاء وقت الدوام اليومي ليأخذ هذا الأخير قسطا من الراحة ليعود في اليوم الموالي نشطا مفعما بالحيوية وهكذا دواليك إلا أن الشيء لا ينطبق على غالبية العمال بالنظر إلى خصوصية كل عمل وكذا المهام و الوظائف ، وقد نجد أن مهنة التدريس بصفة عامة ليست كباقي المهن حيث لا ينقضي وقتها بمجرد نهاية وقت الدوام اليومي كون أن الأستاذ يحمل معه هموم ومعانات عمله إلى المنزل و المتمثلة أساسا في التحضير اليومي وإعداد الخطط الدروس وكذا التصحيح...الخ الشيء الذي يجعل حياة الأستاذ حلقة مترابطة فيما بينها يؤثر بعضها على البعض تشكل أحداث ومواقف تنعكس على عمله وبالتالي درجة أدائه كما أن الضغوط تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها أو يتفاعل معها وما يترتب عن هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها. ويتسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي وتحقير الذات ، نظرا لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة وهذا ما يولد حالة من القلق أو الغضب أو الاكتئاب ، ويلاحظ أن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف طبيعتها

(1) - السرطاوي ذيدان , الشخص عبد العزيز ، الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين ، دار الكتاب الجامعي ، العين 1998 بدون صفحة

وحجمها و خصائص الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد[1]

وقد أشار خليفات و زغلول على ما ذكره كرنتير وكنيكي (Kreinter;Kiniki) بأن استجابة الفرد للضغوط تعتمد إلى درجة كبير على خصائصه الشخصية وحالته النفسية عند مواجهة الحادث الضاغط ، فالضغوط تختلف في شكلها تبعا للفروق بين الأفراد والبيئة المحيطة وطبيعة الدعم الاجتماعي[2].

أ–المفهوم اللغوي للضغوط:

بالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد تعريفا للضغط منسوب إلى ضغط الدم ويقصد به الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية. أما مفهومه الهندسي فهو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، كما نجد كذلك تعريفا للضغط الجوي في الطبيعة على أنه التركيز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة و الضغطة : هي الضيق ، والقهر و الإصرار و الضغطة ، الزحمة والشدة بين المدين و الدائن ، و الضغط تقال للرجل ضعيف الرأي لا ينبعث مع القوم. أما سمير شيخاني فيرى أن الضغط هو " البلى والتمزق " الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول الكفاح على قدم المساواة بنجاح في محيطنا المتغير باستمرار[3]. كما يذكر مجد الدين والفيروز آبادي (د ت) ضغط عصره ، وعصره إلى شيء ومنه ضغطة القبر والضاغط الرقيب والضغطة بالضم الضيق والإكراه والشدة[4].

ويرجع حريم كلمة ضغوط (STRESS) إلى الكلمة اللاتينية (STRINGERE) التي تعني "يسحب بشدة" كما أشار إلى كلمة ضغوط استخدمت في القرن الثالث عشر لتعني إكراه و قسر، وجهد قوي و إجهاد ، وتوتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية[5] .

لقد تم استخدام كلمة (STRESS) في القرن السابع عشر بمعنى الشدة أو المحنة وفي القرن الثامن عشر والتاسع عشر استخدمت بمعنى الضغط أو التوتر وهي مشتقة من اللغة اللاتينية[6].

(1) - محمد رفقي عيسى ، التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض ، المجلة التربوية ،ع 34، 1995، ص 117-161.

(2) - خليفات عبد الفتاح الزغلول عماد ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محتفظة الرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ،2001 ، ص61-87.

(3) - سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي ، بيروت ،لبنان ، 2003 ،ص 11.

(4) - مجد الدين محمد بن يعقوب ، الفيروز آبادي(دت) ، القاموس المحيط ن دار الجيل ، المؤسسة العربية للطباعة و النشر ، بيروت 1997 ، ص 185-378.

(5) - حريم حسين ،السلوك التنظيمي .سلوك الأفراد في المنظمات ، دار زهران للنشر ، عمان الأردن ، 1997 ، ص 378.

(6) - فائق فوزي عبد الخالق ، ضغوط العمل آفاق اقتصادية ، السعودية ،العدد67 ، 1996 ، ص 136.

ب- المفهوم الاصطلاحي للضغوط : لقد حضي مفهوم الضغط المهني بعدة تعاريف ، رغم وضوح وسهولة الفهم،إلا أن الباحثين اختلفوا في إعطاء تعريف متفق عليه بشكل عام ، إذ يعتبر تلك المتغيرات التي تحيط بالعاملين وتسبب لهم الشعور بالتوتر وتكمن خطورة هذا الشعور في نتائجها السلبية التي تتمثل في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني أو التشاؤم أو قلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار[1].

كما عرف سيلي (SELEY) الضغط المهني " بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف ، فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية و الداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور والألم[2].

ويرى كراسك (KARASEK) أن الضغوط هي متطلبات العمل التي قد تفوق قدرات وطاقات الموظف[3] كما يمكن تعريف الضغوط بأنها مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية و الجسمانية ، أو في آدائهم للأعمال نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط[4].

أما المشعان فيعرف الضغوط المهنية بالتغيرات البيئية المكثفة التي يمكن الاستجابة غير التوافقية لها وتراكمها مع العوامل العضوية والنفسية التي تشكل مجتمعا ضاغطا على الفرد ينتهي بعجزه عن الوفاء بالتغيرات البيئية والاجتماعية[5].

بينما هناك من يرى أن الضغوط هي عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغيير سلوكي بدرجات مختلفة على الأفراد طبقا لقدراتهم الجسمية و الشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات[6]

(1) - عسكر علي أحمد عبد الله ، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية ، مجلة دراسة الخليج و الجزيرة العربية ،جامعة الكويت ، الكويت ، المجلد السادس عشر ، العدد الرابع ،1988 ، ص 65.

(2) - عبد الفتاح يوسف ، الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتهم الإرشادية ، مركز البحوث ، 1999 ، ص 199.

(3) - الغيص منى راشد ربيع ، تحليل الضغوط التنظيمية التي تتعرض لها القيادات الإدارية من السيدات من الجهاز الحكومي(دراسة تحليلية)، مجلة دراسات الخليج و الجزيرة العربية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، الكويت ، ع 85 ، 1997 ، ص 37 .

(4) - عبد الجواد محمد أحمد ، إدارة ضغوط العمل و الحياة ، دار النشر للثقافة و العلوم ، طنطا ، مصر 2002 ، ص 15.

(5) - المشعان عويد سلطان ، مصادر الضغوط في العمل في دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين في القطاع الحكومي ، مجلة الملك سعود للعلوم الادارية ، الرياض ، السعودية ،2001 ، ص72.

(6) - هلال محمد عبد الغني حسن ، مهارات إدارة الأداء ، مركز تطوير الأداء ، القاهرة ، مصر، 2000 ، ص10.

وتعرف الهنداوي الضغوط المهنية مستعينة بمعجم THE LANGUAGE OFTHE HART بأنها تجربة ذاتية تحدث لدى الفرد محل هذا الضغط اختلالا نفسيا كالتوتر أو القلق أو الإحباط، أو اختلالا عضويا كسرعة ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم ويحدث هذا نتيجة لعوامل قد يكون مصدرها البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه وتختلف المواقف المسببة لضغوط العمل باختلاف مواقع الأفراد وطبيعة عملهم[1].

وهناك من يرى بأنها حالة نفسية وذهنية واجتماعية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق النفسي (BURNOUT) كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحبها ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المجتمع بصفة عامة[2].

من خلال هذا العرض الموجز لمختلف التعاريف التي حاولت تحديد مفهوم الضغوط المهنية والتي يمكن حصرها في ثلاث اتجاهات:

***الاتجاه الأول** : المثيرات والأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة للفرد : حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن قصر مصادر ضغوط البيئة ومسبباتها على المثيرات والأحداث المختلفة الموجودة في البيئة المحيطة للفرد مثل وفاة شخص عزيز أو ظاهرة الحروب... الخ، إلا أنه يعاب عليها كونها قد أهملت في ذلك القوى الذاتية للفرد أو ردود أفعاله التي يبديها تجاه هذه المثيرات التي ينتج عنها مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية.

***الاتجاه الثاني** : إدراك الفرد للحدث تقديره له : يركز أصحاب هذا الاتجاه على استجابة الفرد للمصادر المسببة للضغوط دون وضع اعتبار لتفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع بيئة العمل لأنهم يقيسون النتيجة التي تنجم عن حالة الضغوط والتي تتمثل في الاستجابة التي يتخذها الإنسان نحو المثير الأول

***الاتجاه الثالث**:الاستجابة السلوكية للحدث ومثيرات البيئة : يرى أصحاب هذا الاتجاه وجوب حدوث تفاعل بين مثيرات الضغوط واستجابة الفرد لها ينشأ بسببها لدى الفرد حالة من التغيرات الداخلية وردود الفعل الفسيولوجية والنفسية تدفعهم إلى سلوك غير طبيعي في أدائهم[3]

(1) - الهنداوي وفية أحمد ، استراتجيات التعامل مع ضغوط العمل الإداري ، معهد الإدارة العامة ، مسقط ، 1994 ، ص91.
(2) - معروف إعتدال ، مهارات مواجهة الضغوط ، مكتبة الشقري ، الرياض ، السعودية ، 2001 ، ص21.
(3) - المشعان عويد سلطان ، نفس المرجع ص 73.

2- النظريات المفسرة للضغط : تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية و المهنية من أكثر المواضيع اهتماما في العصر الحالي حتى نكاد نجزم أن تكون في أولويات هذا العصر لما لها من أثار جمة تعود على الفرد و المجتمع على حد سواء وقد انتشرت هذه الظاهرة انتشارا واسعا بين الأوساط العلمية حيث احتواها العديد من الباحثين في مجالات شتى كمجال علم النفس بفروعه وكذا المجال الرياضي و المهني ، وقد شملت تلك المواضيع كل الفئات العمرية لاسيما منها النشء والمراهقين والكبار من كلا الجنسين. وقد تناول العديد من الرواد والمهتمين بتفسير ظاهرة الضغط عدة نظريات ونماذج من شأنها الوقوف على مكوناتها وكذا عناصرها على الرغم من اختلاف زوايا تناولها وحسب تخصص كل منهم ، و لأبأس أن نعرج على بعض النظريات والنماذج التي تناولت ظاهرة الضغط بالدارسة.

2-1- نظرية "والتر كانون":" walter canon " الذي يعتبر من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكر يسبب ارتباطها انفعالا لقتال أو المواجهة وقد استخدم عبارة الضغط الانفعالي في بحوثه على الحيوانات ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها. وقد أوعز ذلك إلى أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن. حيث كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي homeostasis أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي .

2-2-نظرية" هانز سيليه" "Hans Selye" يعتبر سيليه من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط وذلك من خلال كتاباته وأبحاثه ومحاضراته خاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان (parkinson &colman, 1995) وقد قسم سيليه مجموعة الأغراض الكيفية للضغط أو ردود الفعل تجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل :

2-2-1-مرحلة الإنذار أو التنبيه :"alarm phase" وتمثل مرحلة الإنذار أو رد الفعل الأول عندما يشعر الفرد بالتهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة وتعرف هذه التغيرات بلاستشاره

2-2-2- مرحلة المقاومة "Risistance phase" و التي ينتقل فيها الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد وبالتالي التكيف معه لفترة محددة.

2-2-3- مرحلة الإستتراف : وهي المرحلة الأخيرة و التي تستنفذ فيها الأعضاء الحيوية قواها اللازمة. نظرية "فرانكنهوزر":"Marianne Framkenhaenser" وقد أبرز دور وأهمية المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة ، وقد أظهرت دراسته أن الزيادة في إفراز الهرمون لا تقتصر على المواقف المزعجة وغير المرغوب فيها بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد.

2-3- نظرية" ريتشارد لازا روس":"Rechard Lazarus" وقد انصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة حيث اتفق مع والتر كانون في كون الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وقد أكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثمة الحكم على الموقف المواجه و تصنيفه فيما يتعلق بالضغط وقد حرص في كتاباته على أن الضغوط الناتجة على الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصور مباشرة وإنما يستدل عليها من ردود الفعل أو من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد . وقد اتفق مع العديد من الباحثين فيما يتعلق بالتأثيرات النفسية أو عوامل مرتبطة بشخصية الفرد في نوعية رد الفعل للمواقف الحياتية نذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر" روبرت كهن" Robert Kahn الذي ركز على الأدوار الاجتماعية والتوقعات الشخصية كمسببات للضغوط ، وكذا هاري لفنسون Harry Levinson الذي تناول الضغوط النفسية من منظور التحليل النفسي[1].

2-4 – نظرية" موراي" Moray" ويعتبر أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن المفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

2-4-1 – ضغط بيتا bêta stress و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

2-4-2 – ضغط ألفا ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويذكر أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاج بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة،أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعنيه مفهوم ألفا .

(1) - علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ط3 ، 2003 ، ص 45

2-5- نظرية سبيلبرجر: ويشير إلى كون القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة trait anxety والقلق كحالة و يقول بأن القلق كسمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ويعد استعداد أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة (سبيلبرجر، 1972) وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا سببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا ،كما يميز سبيلبرجر بين القلق ، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتم بدرجة ما من الخطر الموضوعي،أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف ، وكان لنظرية " سبيلبرجر " قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته[1].

2-6-نظرية "هب" Hebb : لقد اهتم " هب " Hebb بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقة من ضغوطات العمل ، وفي هذه النظرية "هب" أن العمل ذات المتطلبات القليلة يؤدى إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعان من الحوافز و المنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت علي قدرة الفرد علي الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدى إلى مستوى عال من القلق وبالتالي قدرة الفرد علي التركيز وتقل قدرته علي الأداء بوجه عام ، وقد تؤدى الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدى إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة علي الأداء.

3 -أنواع الضغط

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع للضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط ومؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية:

3-1- الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة : هناك الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي ترتبط بموقف مفاجئ أو الزواج الحديث ، إلى غير ذلك من الضغوط المؤقتة التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة،

(1) - السمادوني شوقية ابراهيم ، الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية و علاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2003 ، ص 99 - 100.

(2) - فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي مصر ،2001 ، ص104.

ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا كبيرا بالفرد ، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً ، مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

2-3 -الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية : تنقسم الضغوط كذلك إلى ضغوط إيجابية ، وهي تلك الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا ، أي الاتزان النفسي ، وضغوط سلبية وهي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، أي عدم الاتزان النفسي ، وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد.

الضغوط الإيجابية: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك ، إنه أساسي في الحث على التحريض و الإدراك ، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية ، فالتوتر والتنبيه ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ، ومن دورها ما سوف تكون الحالات (الوجود مسئمة)، والضغط يوفر أيضا حسن الإلحاحية و التيقظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما نواجه حالات مهددة.

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقيد الفرد.

الضغوط السلبية : قد يكون للضغط المفرط ، والممتد وغير المفرج تأثير مؤذ في الصحة العقلية والجسدية و الروحية ، إذا ما تركت مشاعر الغضب ، والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث[1].

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه وإنتاجه في العمل مثل تلك الضغوط و يرى الدارسون أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر الضغوط تنقسم إلى قسمين الأولى ترى أن المصدر الرئيسي للضغوط يكمن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استثارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين ، والثانية تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة ، ومن ثم فان الوظائف تختلف في متطلباتها وما تنتجه

(1) - سمير شيخاني نفس المرجع ، ص 13-14.

من فرص الإنجاز وكذلك يختلف المعلمون في قدراتهم وحاجياتهم فما يشكل ضغطا لأحد المعلمين قد يكون شكلا من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى معلم آخر[1].

4-1-مصادر تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها ومن بينها :

4-1-1-ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية : وتشمل عوامل مثل الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

4-1-2-ضغوط فردية : وتتمثل في صراع الدور وغموضه و العبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة ، وهذه الضغوط ترتبط بالمهنة

4-1-3 – ضغوط اجتماعية : من أهم عوامل نجاح أو فشل أي بيئة عمل تلك العلاقات الرسمية في العمل بين الأفراد ، حيث أن العلاقات الجيدة تجعل الأفراد يتفاعلون فيما بينهم وبذلك تتحقق أهداف المؤسسة التربوية ، حيث تختلف العلاقات باختلاف إطارها فقد تكون بين الأستاذ والمدير وقد تكون بينه وبين الموجه إلى جانب العلاقة مع الأساتذة الزملاء ، وقد تشكل هذه العلاقات مصدر من مصادر الضغط لدى الأستاذ ، فالمدير والموجه المتسلط أو الانطوائي أو المركزي تكون العلاقة بينه وبين الأساتذة ضعيفة مما لا يخدم أهداف العملية التربوية،وتعيق أداء هذا الأخير وتزيد من حدة الضغط ، وكذلك بالنسبة للعلاقة مع الزملاء خاصة إذا اتسمت بالتخوف والحذر والتنافر الشيء الذي قد يخلق صراعات من شأنها زيادة حدة .

4-1-4-ضغوط تنظيمية : وتتمثل في ضعف تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محددة.

4-2- مصادر ترتبط بالخصائص الشخصية : يعد نمط الشخصية إحدى المصادر التي لها دور كبير في الاستجابة للضغوط في مجال العمل لدى الأستاذ خاصة إذا كانت هذه الشخصية تعاني من أمراض أو قلق أو خلاف ، حيث نجد الأساتذة الذين لهم من الشخصية القلقة عادة ما يتأثرون بالمواقف الضاغطة أكثر من غيرهم ، وذلك لأن ردود أفعال هذه الشخصيات نحو مسببات الضغوط غالبا ما تتسم بالمبالغة في التفكير في الأحداث المسببة للضغوط بعد زوال المؤثر ، حيث تصبح المواقف السيئة عالقة في ذهنه ويصعب التخلص منها. إذ تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية

(1) - محمد رفقي عيسى ، نفس المرجع ، ص 117- 161.

والجسمية(نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا المتغيرات الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط[1].

وقد طور السمادوني (1994) نموذجا للضغوط العملية لمعلم التربية الخاصة يشتمل على المصادر الضاغطة لتلك المهنة والمؤدية للشعور بالإدراك. إضافة إلى الآثار السلبية المترتبة على تعرض المعلمين لتلك الضغوط عند مزاولتهم لعملهم. وقد حدد تلك المصادر بمصدرين أساسيين هما:

4-2-1-مصادر مهنية (مؤسسية) ضاغطة

وتتمثل في صراع الدور وغموضه وعدم المشاركة في صنع القرار والأعداد غير الجيد للمعلم الذي لا يلائم طبيعة المهنة، والضغط الناشئ من الطلاب أنفسهم و خصائصهم ، والضغوط الناشئة من إدارة المدرسة والنقص في المساندة الاجتماعية.

4-2-2-مصادر فردية (شخصية) : مما تنعكس عن عدم الرضا عن العمل وعدم الرضا عن الحياة. إضافة إلى بعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في السن والمؤهل الدراسي للمعلم والجنس وسنوات الخبرة[2].

5- الآثار والنتائج المرتبطة بالضغط : لاشك أن ارتباط الإنسان بالضغوط خاصة في عصرنا الحالي لا يمكن بأي حال من الأحوال تجنبه أو تفاديه ، كونها أصبحت ملازمة له وذلك لما افرزه نمط الحياة المعاصرة ، إلا أن مجالات الضغوط قد تكون متاحة للبعض وتستعص على البعض الآخر ، فمقاومتها تختلف من شخص لآخر حسب نمط شخصية كل منهما وكذا قدراته على مواجهة و إدارة الضغوط حيث تمثل الضغوط تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث بسبب عوامل متعددة متعلقة بالفرد نفسه وعوامل متعلقة بيئة عمله ، وما يلاقيه فيها.

وبالتالي قد يكون للضغط آثار ونتائج سلبية تعود على الفرد في حد ذاته وكذا بيئة العمل ، على الرغم من كون الضغط ليس بالضرورة سلبية في مجال العمل ، لأن له في بعض الأحيان جوانب إيجابية تعمل حث العامل بالالتزام بالمهام المنوطة به للفرد أما بيئة العمل فقد تكون آثار وانخفاض مستوى الأداء والالتزام بالأوقات المحددة في إنهاء الأعمال،خاصة إذا كانت تلك الضغوط معقولة ويحدها الطبيعي المعتدل. وقد تظهر انعكاساته ا في صورة اضطرابات نفسية أو تغيرات فيزيولوجية لدافعية للعمل وغياب الرضا الوظيفي إلى التغيب

(1) - عبدالله العبد القادر ، عبد الرحيم المير ، اختبار العلاقة بين صراع الدور و غموض الدور و الرضا الوظيفي والصفات الديمغرافية للمهنيين العاملين في مجال الحاسوب في المملكة العربية السعودية دراسة ميدانية ، المجلة العربية للعلوم الإدارية ،السعودية ، ع4 ، 1996 ، ص318-319.

(2) - السيد ابراهيم السمادوني ، الانهاك النفسي بمعلمي التربية الخاصة و تبعاته، دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و المهنية ، التربية المعاصرة ، مصر ، ع31 ، 1994 ، ص 120-62.

وعدم.القدره..

6-نتائج وآثار الضغط على الفرد: قد لا يستطيع الفرد التوافق مع المهام الملقاة على عاتقه فيتشكل بذلك الضغط خاصة إذا لم يستطع الفرد مواجهة تلك الضغوط ومعرفة كيفية التعامل معها و إدارتها ، مما ينتج عنه عدة آثار لاسيما منها النفسية والجسمية وكذا الذهنية بالرغم من تفاوتها من فرد لآخر و قد أشار علي عسكر إلى جملة من الأعراض والآثار المترتبة عن تعرض الفرد للضغط وقد حصرها في أربعة آثار وهي:

6-1 -الآثار الجسدية : والتي تظهر من خلال الأعراض التالية مثال الصداع بمختلف أنواعه ، ألم الرأس والعضلات ، التعب ، وفقدان الشهية.

6-2- الآثار الانفعالية : الأخرى من خلال الأعراض التالية كسرعة الانفعال ، تقلب المزاج ، العصبية العدوانية والاكتئاب.

6-3- الآثارالذهنية والفكرية: والمتمثلة أساسا في ظهور عامل النسيان صعوبة التركيز ، تزايد عدد الأخطاء ، انخفاضا لدافعية للعمل اضطراب وتشتت التفكير

6-4-الآثار الخاصة بالعلاقات الشخصية: والتي تظهر من خلال عدم الثقة المبررة في الآخرين تجاهل الآخرين،لوم الآخرين ، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين[1].

7-1- نتائج وآثار الضغط على بيئة العمل :

قد تتعدى آثار الضغط المهني الأستاذ لتتعداه وتنعكس على بيئة عمله ، إذ توجد علاقة إيجابية بين تعرض الأستاذ للضغط وبين انعكاسها على بيئة العمل ، إذ أن عدم توافق الأستاذ في مهنته قد يؤثر بشكل أو بآخر على نظام المؤسسة وإطارها العام ، لاسيما عل مستوى علاقات الأستاذ بالمشرفين عليه والزملاء وقد ينعكس كذلك حتى على تلاميذه وبالتالي قد يزيد ذلك من حدة الضغط لديه ويشعره ذلك بالشعور بالنرفزة من التدريس والملل من الفصل والتلاميذ انخفاض الدافعية للمشاركة في أنشطة المدرسة الداخلية والخارجية عدم الاهتمام بالإعداد للدرس ، وأداؤه بأقل قدر من الجهد والوقت

التأخر في الذهاب للفصل و عدم متابعة واجبات الطلاب ولإكثار من ذم الطلاب و اتهامهم بالكسل وعدم

(1) - علي عسكر، نفس المرجع ، ص 51-55.

الفـــــــم..

التذمر من أوضاع المدرسة وأوضاع التعليم بشكل عام.

7-2-آثارها على التلاميذ:

التلاميذ مركز التعليم ، فأي خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية ، خاصة الأستاذ يكون أثرها كبيرا عليهم. وفي هذه الحالة ، فالأثر مباشر و عميق . فالطالب الذي يرى الأستاذ لا يبالي بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور أو لا يهتم بالواجبات المدرسية سيتولد ليه شعور مماثل بعدم الاهتمام بالأشياء. وبرود الأستاذ في أدائه لدرسه سيفقد الطلاب الدافعية للتعلم ، مما يجعل الدرس مملا. وهذا بدوره يزيد من الضغط المهني لدى الأستاذ.

7-3آثارها على المؤسسة التربوية العام :

تعاون الأساتذة ونشاطهم أساس نجاح المدرسة والأستاذ الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة،بل قد يزيد الأمر سوءا بأن يأخذ في تثبيط زملائه من العمل الجماعي والتعاون في نشاطات المدرسة. فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط. فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة. و هذا الجو أيضا يزيد في الضغط المهني للأستاذ ، بحيث تتسع دائرته ، فبدلا من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له

8-إستراتيجيات التخفيف من ضغط الأستاذ :

التخلص نهائيا من الضغط في العصر الحالي يعد ضربا من الخيال في خضم تسارع الأحداث وتطورها الشيء الذي زاد من عبء الفرد ، وبالتالي ارتبط مصطلح الضغط ارتباطا وثيقا مع الفرد بشكل عام والعامل بشكل خاص ، والأستاذ هو الآخر لا يخرج عن نطاق العمال وهو بالتالي عرضة للضغط في مهنته لما له من مهام جسيمة وأعباء كثيرة ، لكن ومهما تعددت الضغوط وكثرت نتائج،فالكثير من المهتمين بشؤون الضغوط المهنية حاولوا إعطاء أو بالأحرى حاولوا إيجاد سبل من شأنها التخفيف والتقليل من حدة الضغط.

8-1-الفــزع إلــى الله :

تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحيانا تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه ضغط من شانه زعزعته وتثبيطه ، ولاشك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة ، حيث يدرك قدر الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط ، خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء

8-2-الاستشــارة الطبيــة:

الاستشارة الطبية في حالات الضغط المهني تعد أساسا لاغنا عنه ، فالتشخيص المبكر لأعراض الضغط قد يساهم إلى حد كبير في تفادي العديد من المشاكل النفسية والصحية ، التي قد تنعكس بالسلب على الفرد نفسه وعلى بيئة عمله في آن واحد ، ولاشك أن مهنة التعليم تعد من بين أكثر المهن التي يتعرض لها أصحابها للضغط المهني لما لها من أعباء فالاستشارة الطبية من حين لأخر قد تعود بالفائدة ، خاصة إذا ما لوحظ على الأستاذ بعض مظاهر التوتر والقلق وكذا عدم الدافعية للعمل.

8-3-تحسين بيئة عمل الأستاذ:

إن توفر بيئة عمل مناسبة قد تضمن إلى حد كبير استقرار مهني للأستاذ مما ينعكس على مردوده ، خاصة إذا أحس هذا الأخير بثقة مرؤوسيه ومساندتهم وتدعيمهم له من خلال جملة من الحوافز المعنوية والمادية اعترافا له بمجهداته المبذولة قد يكون لذلك وقعا إيجابيا في نفسية الأستاذ مما يساعده على تكثيف الجهود وتخطي الصعاب التي من شأنها تأجيج عامل الضغط ولاشك أيضا أن عامل العلاقات الطيبة بين الزملاء في المهنة يشعر الأستاذ بالراحة والاطمئنان ويدفعه إلى المساهمة في الأعمال المشتركة داخل المؤسسة ويجعله يوسع الاستشارة بينه وبين زملاءه مما يسهل في إيجاد الحلول للمسائل التي قد يواجهها من خلال تبادل الآراء والتجارب والاستفادة منها.

8-4-ممارسة الرياضة و الهوايات:

في الكثير من الأحيان ينصح الأطباء بممارسة النشاط البدني الرياضي ، لما له من فوائد جمة في تعديل مزاج الفرد وتجديد نشاطه ، خاصة في الأوقات التي يكون معرض للقلق والضغط النفسي والمهني ، لذا فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي قد يساهم بحد أو بآخر في التخفيف من حدة الضغط لدى الفرد العامل. ولعل لجوء الفرد أو العامل إلى بعض هواياته قد يخرجه نوعا ماروتين العمل اليومي ومن أعباءه الشيء الذي قد يكون متنفس لابد منه حتى يعبر من خلاله على مكنوناته من خلال إبداعاته.

خلاصـــــــــة:

الملاحظ من خلال هذا العرض الذي جاء في هذا الفصل أن الضغط المهني تعددت تعاريفه ومفاهيمه لدى الكثير من الدارسين كل رآه من زاويته أو مجال تخصصه ، ومن ثمة يمكننا القول أن الضغط المهني بالرغم من حصره في هذه الدراسة في مجال بيئة العمل من خلال مصادر الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة ، فإننا نرى بأن هناك عوامل أخرى قد تساهم في حده الضغط لدى هذه الشريحة من بينها العوامل الشخصية والاجتماعية وكذا الثقافية والتي ترتبط مجملها ببعضها البعض على اختلاف درجات كل منها وحدت مصادرها.

تمهيد

ترمي الدراسة الحالية إلى معالجة موضوع حساس جدا باعتباره يتعلق بفئة متميزة من المجتمع الذي أراد النهوض و التقدم وهم فئة المدرسين الذين توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة مهمة الإعداد للمستقبل وصناعة الأجيال ، ولا شك أن تعرض هذه الفئة لمصادر الضغوط المهنية يعتبر من الأسباب الرئيسية لمعاناتهم المهنيه بصفة خاصة ومن الأسباب المهمة لاختلال النظام بصفة عامة ، وفشل المدرسة في تأدية مهامها ، فمهما طورنا وغيرنا في سبيل الأحسن فيبقى العامل البشري (المدرس) الركيزة الأساسية في ذلك.

لذلك جاءت هذه الدراسة لكشف ووصف مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة التعليمية في الطور الثانوية ، قصد ما إذا كانت هناك تأثيرا في مصادر هذه الضغوط وذلك تبعا لمرحلة الطور الثانوي ، ويتمثل غرض الدراسة الميدانية أساسا في التحقق في صحة الفرضيات المطروحة والإجابة على تساؤلات الدراسة لذلك اتبعنا الخطوات التالية :

1- منهج الدراسة : يستخدم الباحث المنهج المناسب لموضوعه ، وانطلاقا من طبيعة الموضوع كون اختلاف المواضيع يستوجب اختلافا في المناهج المستخدمة ، ومن هذا المنطلق تتعدد و تختلف المناهج المستخدمة ، في البحوث النفسية والتربوية.

ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلق بالوصف فيما يخص مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين فإنه يقتضي اتباع المنهج الوصفي.

فهو وصفي لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة وفي هذا الصدد يعرف "**محمد عبيدات** " المنهج الوصفي باعتباره "منهجا يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها و تفسيرها لاستخلاص دلالتها و وضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثمة الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث و يعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة و الاستبيان [1] .

(1)- محمد عبيدات و أبو نصار وآخرون ، منهجية البحث العلمي ، القواعد-المراحل و التطبيقات ، دار وائل للطباعة والنشروالتوزيع ، الأردن، ط2 1999 ، ص47 .

1-1-كيفية اختيار عينة البحث :

لقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية مقصودة وذلك لأنها أبسط طرق الاختيار دون أي اعتبار للسن أو مدة العمل حيث أنها تساعد على تحليل النتائج المتحصل عليها بموضوعية وتتكون هذه العينة من 27 أستاذ يدرسون في ثانويات مختلفة

2.1- مجتمع البحث :

لإثراء هذا الموضوع و التقرب من الحقيقة الفعلية الملموسة ميدانيا أخذنا مجتمع البحث من ولاية الجلفة و ولاية المسيلة وذلك بتوزيع الاستبيان على مدرسي التربية البدنية و الرياضة ومن بين هذه الثانويات: ثانويات دائرة عين وسارة و ثانويات مجدل .

3.1 – الاستبيان : هو عبارة عن نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه الى المبحوثين من أجل الحصول معلومات حول موضوع الدراسة يتم ملئها مباشرة تسمى الاستبيان ،يطلب من المبحوث الإجابة عليها مباشرة وقد ترسل عن طريق البريد أو تتم عن طريق المقابلة أو تركها عند المبحوث مدة معينة من ثم يقوم الباحث بجمعها وتفريغها وتحليلها .

و الاستبيان الخاص بهذه الدراسة عبارة عن 3 محاور كل محور مجموعة من الأسئلة و تتمثل الإجابة فيه بوضع علامة (X) أمام أحد المقترحات الخمسة حسب كل أستاذ مع إعطاء الحرية التامة لكل مبحوث في الإجابة دون تدخل أو تأثير وقد تم تغيير وتعديل الأسئلة بحيث تكون أكثر موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج تخدم موضوع الدراسة .

وجاءت المحاور على الشكل التالي :

المحاور	أرقام العبارات	عدد العبارات
طبيعة العمل	8-7-6-5-4-3-2-1	**8**
الضغوط المادية	13-12-11-10-9	**5**
ضغوط السياسة التعليمية	19-18-17-16-15-14	**6**

2.–صلاحية أداة البحث:

" إن صلاحية الاختبارات والمقاييس تكمن في شرطين ضروريين هما:

الثبات والصدق "وفي هذا السياق ,قام الباحثان في الدراسة الاستطلاعية من التأكد من صلاحية محتوى أداة البحث ، وذلك من خلال حساب معامل الثبات و درجة الصدق للاختبار بعد جمع الأسئلة في (3) محاور رئيسية مدرجة و عرضها على مجموعة من المدرسين للوقوف على كل كلمة غامضة ، و قد تم إدخال التعديلات اللازمة بعد هذه العملية ."كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي ، شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار[1] ".

1.2– ثبات الاختبار:

و يقصد بثبات المقياس بمدى الدقة في قياس الظاهري التي و ضع من أجلها، أن الثبات " يرجع إلى اتساق القياس ". و لتأكد من ثبات أداة الدراسة ، قام الباحث باستخدام طريقة " الفاكرونباخ " .

أظهر التحليل الإحصائي أن معامل الثبات موجب ، وله دلالة إحصائية بلغت = (0.70) و بالتالي يمكن القول بأن نتائج الاستبيان ثابتة ثباتا مقبولا .

2.2 – صدق المحتوى :

أما درجة الصدق ، فهي العامل الأكثر أهمية لصلاحية الاختبار ، و لقد تم حساب الصدق الذاتي على أساس أن الصدق يساوي الجذر التربيعي للثبات ، و الذي دل على تمتع المقياس بصدق مقبول إحصائيا بحيث بلغت قيمة الصدق الذاتي للمقياس = (0،80) و فيما يلي نتائج حساب معمل الثبات و الصدق

(1) - محمد صبحي حسنين.القياس والتقويمفي التربية البدنية والرياضية.ج 1.ط 3.دار الفكر العربي.القاهرة .1995.ص192

الجدول رقم (01): يوضح قيمة الثبات و الصدق

	الثبات	الصدق الذاتي
أدوات البحث	0،70	0،80

حيث بلغت قيمة معامل الثبات **0.70** و هو دال عند مستوى الدلالة **0.05=a** و هذا دال على أن أداة البحث تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات و معامل الصدق الذاتي **0.83**، مما يدل على تمتع أداة البحث بصدق قبول إحصائيا

3.– الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من الدراسة الإحصائية هو التواصل إلى مؤشرات تساعد الباحثين في تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها والحكم عليها .ولغرض معالجة البيانات والنتائج المتحصل عليها في الاستمارة الاستبيانية بطريقة منتظمة تسهل مراجعتها ، اعتمد الباحثين على "برنامج" **spss** بواسطة جهاز الكمبيوتر " **spss 22**" ، و التي تسمح بتحديد مكان كل عنصر مدروس في دائرة العلاقات المتبادلة المحددة بالمحاور الرئيسية.

كما يسمح استعمال هذه النظرية بدراسة مجموعة من الخصائص ، والذي يكون هدفها وصف الخصائص الأساسية لأفراد العينة المدروسة ، اخذين بعين الاعتبار العلاقات الممكن حدوثها بين هذه الخصائص.

كما أن هذا الاختبار راجع إلى تحديد مدى ارتباط عناصر العينة المدروسة ببعضها البعض ، والتي تسمح بتفادي الإعادة الخطية ،والتي تتيح لنا اختيار من هذه المعايير مجموعة من الخصائص لهذه العينة المدروسة .

وأخذ الباحثان بعين الاعتبار في إجابات المفحوصين ما يلي:

- تم إحصاء عدد المرات التي اختيرت كل جملة.
- تمت العملية الإحصائية على أساس جنس المفحوص و الخبرة المهنية ، مما يسهل لباحثان عملية التفريق.

4. خطة التحليل الإحصائي:

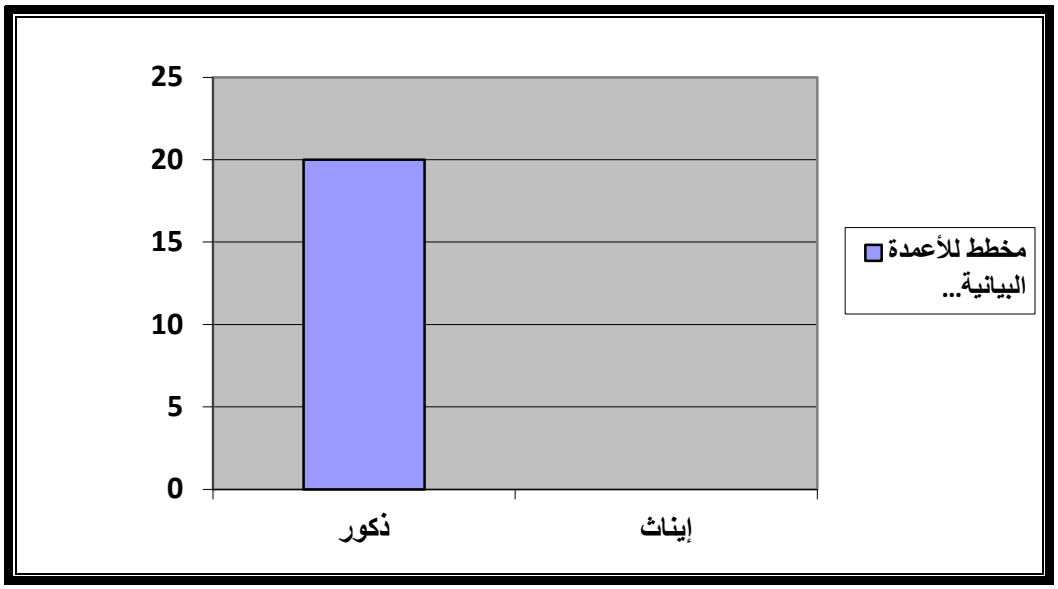
و يتعلق الأمر بالمعطيات التي تحصلنا عليها من خلال تطبيق أدوات البحث ، و نظرا لتعدد الأسئلة المطروحة في إشكالية البحث ، و التي سنحاول الإجابة عنها ، حيث أنها تتطلب معالجة إحصائية ملائمة لهذا الغرض ، فقد اعتمدنا لتحقيق أهداف هذا البحث أن نقوم بالخطوات التالية:

1.4 . إحصاء وصفي :مثل النسبة المئوية والرسومات البيانية (الدائرة النسبية والأعمدة البيانية) وهي بسيطة ألا أنها تعتبر مهمة عند القيام بالإحصائيات التحليلية .

$$\text{النسبة المئوية\%} = \frac{\text{ثا} \times \text{ك}}{\text{ن}}$$

حيث: **ثا** = 100 ك= التكرارات **ن**= العينة

5-.وصف تفصيلي لعينة لبحث وفقا لمتغير الجنس:



الرسم البياني رقم (01) يبين توزيع عينة المدرسين حسب الجنس

نلاحظ من خلال الرسم البياني رقم (07) أن نسبة الذكور في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية (100%) من العينة الكلية ، وبلغت نسبة الإناث (00%).

6 .حدود الدراسة :

1.6- الحدود المكانية :

أجريت هذه الدراسة في "ولاية الجلفة و المسيله " على عينة من مدرسي المرحلة الثانوية .

2.6 - الحدود الزمنية :

أجريت هذه الدراسة في السداسي الثاني من العام 2018/2017.

3.6 - الحدود البشرية :

تتمثل في أفراد عينة الدراسة (المدرسين) البالغ عددهم 27 موزعين على النحو التالي : ثانويات عين وساره و ثانويات بولاية المسيلة .

الغرض منه :رؤية الاستاذ لمهنته

الجدول رقم :03

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	9	33.3
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل الجدول رقم 01:

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن نسبة 33.3%من الاساتذه اجابوا بعبارة أوافق بدرجه كبيره مما يدل ان اغلب الاساتذه يشعرون بثقل المسوؤليه المهنيه تجاه انفسهم و تجاه الطلبه مما يزيد من الضغظ بينما هناك نسبة تقدر ب 25.9 بالمئه أجابوا بعبارة بدرجه متوسطه حيث تتعبر لديهم المسؤوليه شيء متوسط وهناك نسبه 22.2 بالمئه من الاساتذه يوافقون بدرجه كبيره جدا على ثقل المسوؤليه

الاستنتاج :

فان شعور الاساتذه بثقل المسوؤليه منقسم بينهم فمنهم من يرى ان هناك ثقل مهني اثناء التدريس تجاه الطلبه و انفسهم و منهم من يرى ان ثقل المسوؤليه المهنيه شيء متوسط و منه نستنتج ان شعور الاساتذه بثقل المسوؤليه أمر ثانوي

السؤال الثاني:تعد المرحله التي أدرس بها من أصعب المراحل

الغرض منه: نظرة الاستاذ للطور الثانوي

الجدول رقم04

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	1	3.7
أوافق بدرجه كبيره	12	44.4
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	4	14.8
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل الجدول رقم 02

من خلال الجدول رقم02 نلاحظ أن نسبة 44.4 بالمئة من الأساتذة الذين أجابوا بعبارة أوافق بدرجة كبيرة على أن مرحلة الثانوي تعتبر من أصعب المراحل الدراسية في حين أن هناك نسبة من الأساتذة تقذر ب 25.9 بالمئة بحيث يعتبرونها متوسطة مقارنة بالمراحل الأخرى ونسبة 14.8 بالمئة اجابتهم كانت بعبارة اولفق بدرجة قليلة جدا مما يعني لديهم أن مرخلة الطور الثانوي ليست من أصعب المراحل الدراسية .

الاستنتاج :

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن أغلبية الأساتذة يرون أن مرحلة التدريس في الطور الثانوي من أصعب المراحل الدراسية ومنه يتولد ضغط مهني لدى الأستاذ .

السؤال الثالث: يرهقني عدد ساعات التي أدرسها يوميا

الغرض منه: شعور الاستاذ بالارهاق من عدد الساعات اليومية

الجدوا رقم 05 :

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	8	29.6
أوافق بدرجه متوسطه	9	33.3
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**

عرض وتحليل جدول رقم 03 :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 33.3 بالمئة كانت أجوبة الأساتذة على العبارة أوافق بدرجة متوسطة على السؤال يرهقني عدد الساعات التي أدرسها يوميا ، ونسبة 29.6 بالمئة كانت اجوبة الأساتذة على العبارة أوافق بدرجة كبيرة ونسبة 22.2بالمئة فهي الاجابة بعبارة اوافق بدرجة كبيرة جدا وتبقى نسبة 7.4 بالمئة فكانت الاجابة للعبارتين أوافق بدرجة قليلة وقليلة جدا ومما يلاحظ أن الاغلبية من الاساتذة يشعرون بالارهاق اثناء الدراسة .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال الجدول أن عدد الساعات التي يدرسها أساتذة التربية المدنية يوميا تعتبربدرجة متوسطة لدى البعض ومرهقة بدرجة كبيرة جدا لدى البعض الآخر مما يولد ضغط مهني متفاوت الدرجة .

السؤال الرابع: برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصه

الغرض منه :مدى ملائمة اوقات العمل للاستاذ

الجدول رقم 06

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	10	37
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**

عرض وتحليل النتائج :

من خلال التحليل الإحصائي لنتائج اجابات عينة البحث عن السؤال رقم 06 في المحور الأول حول طبيعة العمل كما هو موضح في الجدول رقم 06 لوحظ أن نسبة 37 بالمئة من الأساتذة أجابوا بعبارة أوافق بدرجة كبيرة جدا على أن برمجة أوقات عملهم لا تراعي ظروفهم الخاصة في حين أن عينة من الأساتذة مقدرة بنسبة 25.9 و 22.2 بالمئة يرون أنها لا تراعي ظروفهم الخاصة بدرجة كبيرة ومتوسطة .

الاستنتاج :

من خلال تحليلنا للجدول نستنتج أن برمجة اوقات عمل اساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي لا تراعي ظروفهم الخاصة مما ينتج عن ذلك ضغط مهني يساهم في عدم قابلية الاساتذة على العمل .

السؤال الخامس: لا راحة لي اطلاقا

الغرض منه: شعور الاستاد بالراحه ام لا

الجدول رقم 07

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	3	11.1
أوافق بدرجه كبيره	8	29.6
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	8	29.6
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل النتائج:

من التحليل الاحصائي للسوال رقم 05 نري أن هناك اجابيتين متساويتين في النسبه و التي تقدر ب29.6 و التي تدل على أن مجموعه من الاساتذه تري أن الراحه كبيره و أخري بدرجه قليله بينما هناك عينه من الاساتذه تري أن الراحه متوسطه و أخرى تراها بدرجه كبيره بنسبة 3 بالمئه.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال العرض أن عامل الراحه مؤثر بنسب متفاوته و هي عامل اساسي للبعض الاساتذه

السؤال السادس: أرى أن مهنة التدريس متعبه.

الغرض منه:رؤية الاستاذ لمهنة التدريس

الجدول رقم :09

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	14	51.9
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	5	18.5
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول نري أن عينه من الأساتذه تقدر نسبتها ب51.9 أي أكبر من النصف تويد على أن مهنة التدريس تعتبر من المهن الشاقه و المتعبه بدرجه كبيره جدا، بينما هناك عينه أخرى من عنينه البحث تقدر نسبتها ب 22.2 تري أن مهنة التدريس متعبه بدرجه كبيره،و أخرى تراها متوسطه بنسبة 18.5 و نسبه مقدره ب 7.4 تراها متعبه بدرجه قليله.

الاستنتاج:

من خلال العرض الاحصائي نستنتج أن مهنة التدريس تعتبر مهنة متعبه و التي تؤذي الى ظهور مظاهر الضغظ المهني و التي تؤذي الى اختلال المهني لدى الاستاذ و بالتالي التاثير على اذاءه و عمله

السؤال السابع: تؤثر متطلبات التدريس على حياتي الشخصيه

الغرض منه:مدى تأثير متطلبات التدريس على الحياة الشخصيه للاستاذ

الجدول رقم:10

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	5	18.5
أوافق بدرجه كبيره	7	25.9
أوافق بدرجه متوسطه	11	40.7
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبه تقدر ب**40.7%** من عينة البحث ترى أن متطلبات التدريس تؤثر على الحياة الشخصيه للاستاذ بدرجه متوسطه و أخرى ترى أن تؤثر بدرجه كبيره بنسبة **25.9%** في حين أن مجموعه من الاساتذه تقدر **ب18.5%** و **11.1%** تري ان تؤثر بدرجه كبيره جذا وبدرجه قليله على التوالي.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الخاصه بهذا السؤال نستنتج أن مهنة التدريس لها تأثير على الحياة الشخصيه للاستاذ بدرجات متفاوته و يعود ذلك الى معيشة كل استاذ و متطلباته الحياتية و ظروفة العملية و ذللك ما يزيد من دة الضغوظ المهنيه على الاستاذ

السؤال الثامن: أشعر بالندم لوجودي في مهنة التدريس.

الغرض منه:معرفة درجة ندم الاستاذ علي اختياره للمهنة التدريس

الجدول رقم:11

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	10	37
أوافق بدرجه كبيره	1	3.7
أوافق بدرجه متوسطه	5	18.5
أوافق بدرجه قليله	4	14.8
أوافق بدرجه قليله جدا	7	25.9
المجموع	**27**	**100**

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الخاصه بالسؤال رقم 8 نلاحظ أن هناك مجموعه من عينة البحث التي تقدر نسبتها ب 37 بالمئه نادمه على وجودها في مهنة التدريس بدرجه كبيره جدا ، بيمنا هناك نسبة تقدر ب 25.9 تري ان وجودها في مهنة التدريس تعتبر ندم بدرجه قليله جدا و هناك نيسبه تقدر ب 18.5 نادمه بدرجه متوسطه، و نسبة 14.8 بدرجه قليله جدا و 3.7 بدرجه كبيره.

الاستنتاج:

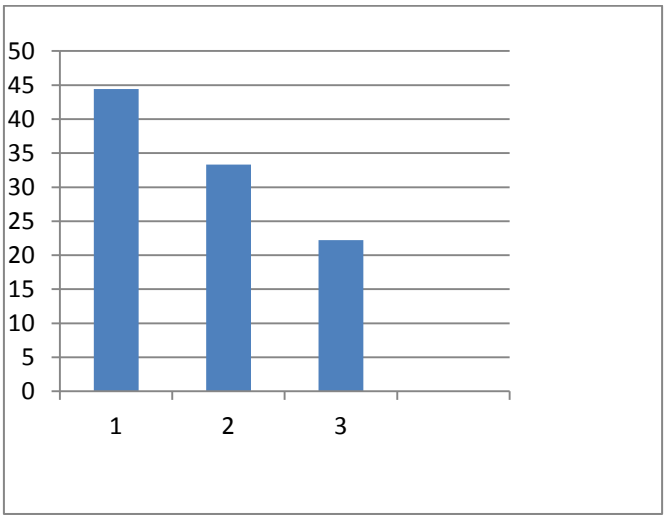
من التحليل نستنتج أن غالبية الاستائذه نادمون على إختيارهم مهنة التدريس مما يزيد من مصادر الضغظ المهني على الاستاذ

الجانب التمهيدي

خصائص العينة حسب الخبرة المهنية:

الجدول رقم 02 :خصائص العينة حسب الخبرة المهنية

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
2 الى7 سنوات	12	44.4
7 الى 15سنة	9	33.3
اكثر من15 سنة	6	22.2
المجموع	**27**	**100**



توزيع الأفراد حسب الخبرة المهنية **رسم بياني يوضح فئات سنوات الخبره**

من خلال الجدول و الرسم البياني يتضح أن الأساتذة الذين لديهم خبره مهنية بين 2 الى 7 سنوات يمثلون نسبة **%44.4** و من 7 الى 15 سنة يمثلون**% 33.3** و الأساتذة الذين لديهم خبرة اكثر من 15 سنة يمثلون نسبة **% 22.2**

الاستنتاج :

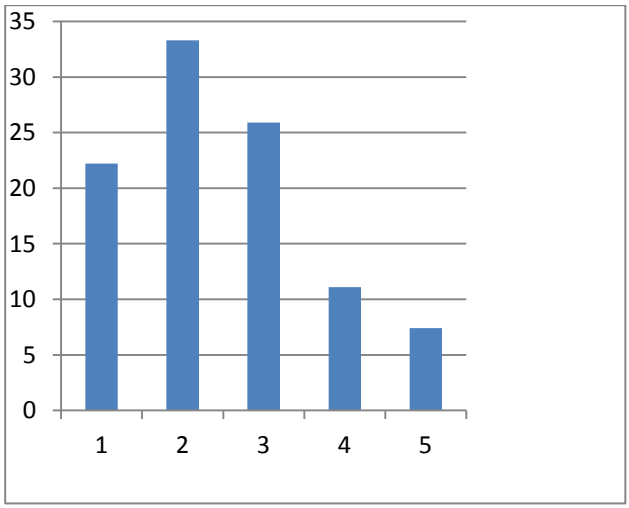
من خلال العرض الجدولي للعنصر الخبره يتضح أن العينة خليط من أنواع الخبره حيث أن 12 أستاذ هم من أصحاب الخبره ذات 5سنوات و 9 أساتذه من ذوي الخبره ذات 8 سنوات و 6 أساتذه من ذوي الخبرة ذات فوق 15 سنة .

السؤال الأول أشعر بثقل المسؤولية المهنيه

الغرض منه :رؤية الاستاذ لمهنته

الجدول رقم 03 :

الإجابات	التكرار	النسبه المئوية
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	9	33.3
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**



عرض و تحليل الجدول رقم 01:

رسم بياني للسؤال رقم 01

من خلال الجدول رقم 01 يتضح أن نسبة **33.3 %** من الأساتذة أجابوا بعبارة إوافق بدرجه كبيره مما يدل أن أغلب الأساتذة يشعرون بثقل المسؤولية المهنيه تجاه انفسهم و تجاه الطلبه مما يزيد من الضغط بينما هناك نسبة تقدر ب **25.9 %** أجابوا بعبارة بدرجه متوسطه حيث تعتبر لديهم المسؤولية شيء متوسط وهناك نسبه **22.2 %** من الأساتذة يوافقون بدرجه كبيره جدا على ثقل المسؤولية .

الاستنتاج:

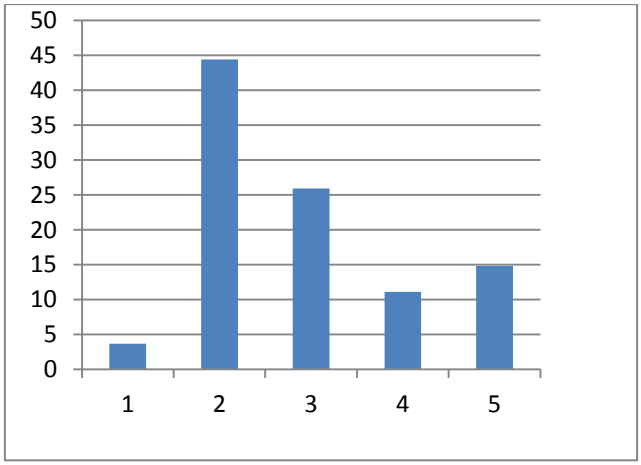
فإن شعور الأساتذة بثقل المسؤولية منقسم بينهم فمنهم من يرى أن هناك ثقل مهني أثناء التدريس تجاه الطلبه و أنفسهم و منهم من يرى أن ثقل المسؤولية المهنيه شيء متوسط و منه نستنتج أن شعور الأساتذة بثقل المسؤولية أمر ثانوي

السؤال الثاني:تعد المرحله التي أدرس بها من أصعب المراحل

الغرض منه: نظرة الأستاذ للطور الثانوي

الجدول رقم 04 :

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	1	3.7
أوافق بدرجه كبيره	12	44.4
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	4	14.8
المجموع	**27**	**100**



عرض و تحليل الجدول رقم 02 **رسم بياني للسؤال رقم 02**

من خلال الجدول رقم02 يتضح أن نسبة **44.4 %** من الأساتذة الذين أجابوا بعبارة أوافق بدرجة كبيرة على أن مرحلة الثانوي تعتبر من أصعب المراحل الدراسية في حين أن هناك نسبة من الأساتذة تقدر ب **25.9 %** بحيث يعتبرونها متوسطة مقارنة بالمراحل الأخرى ونسبة **14.8%** كانت إجابتهم بعبارة اوافق بدرجة قليلة جدا مما يعني لديهم أن مرحلة الطور الثانوي ليست من أصعب المراحل الدراسية .

الاستنتاج:

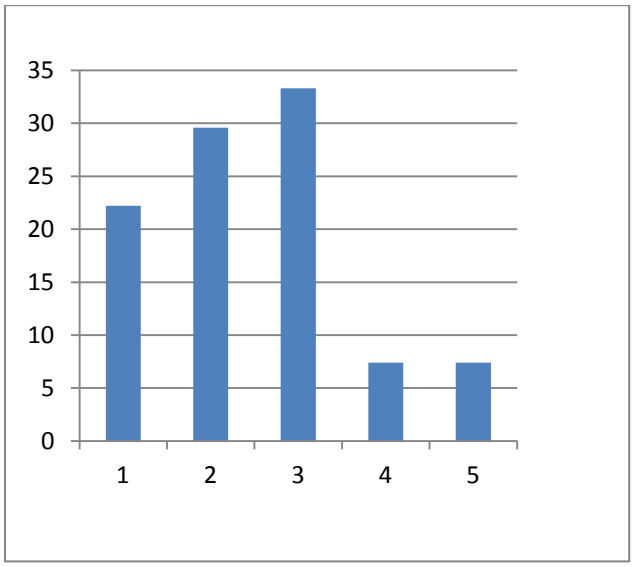
ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول يتضح أن أغلبية الأساتذة يرون أن مرحلة التدريس في الطور الثانوي من أصعب المراحل الدراسية ومنه يتولد ضغط مهني لدى الأستاذ .

السؤال الثالث: يرهقني عدد ساعات التي أدرسها يوميا

الغرض منه: شعور الأستاذ بالإرهاق من عدد الساعات اليومية

الجدول رقم 05 :

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	8	29.6
أوافق بدرجه متوسطه	9	33.3
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**



عرض وتحليل جدول رقم 03 : **رسم بياني للسؤال رقم 03**

من خلال الجدول يتضح أن نسبة **33.3 %** كانت أجوبة الأساتذة على العبارة إوافق بدرجة متوسطة على السؤال يرهقني عدد الساعات التي أدرسها يوميا ، ونسبة **29.6 %** كانت اجوبة الأساتذة على العبارة أوافق بدرجة كبيرة ونسبة **22.2%** فهي الاجابة بعبارة اوافق بدرجة كبيرة جدا وتبقى نسبة **7.4 %** فكانت الإجابة للعبارتين أوافق بدرجة قليلة وقليلة جدا ومما يلاحظ أن الاغلبية من الأساتذة يشعرون بالإرهاق اثناء الدراسة .

الاستنتاج :

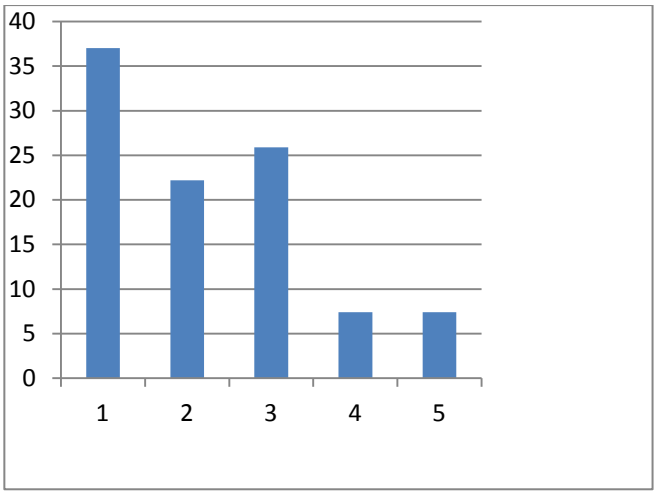
نستنتج من خلال الجدول أن عدد الساعات التي يدرسها أساتذة التربية المدنية يوميا تعتبر بدرجة متوسطة لدى البعض ومرهقة بدرجة كبيرة جدا لدى البعض الآخر مما يولد ضغط مهني متفاوت الدرجة .

السؤال الرابع: برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصة

الغرض منه :مدى ملائمة اوقات العمل للأستاذ

الجدول رقم 06

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	10	37
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 04

عرض وتحليل النتائج :

من خلال التحليل الإحصائي لنتائج إجابات عينة البحث عن السؤال رقم 06 في المحور الأول حول طبيعة العمل كما هو موضح في الجدول رقم 06 يتضح أن نسبة **37 %** من الأساتذة أجابوا بعبارة أوافق بدرجة كبيرة جدا على أن برمجة أوقات عملهم لا تراعي ظروفهم الخاصة في حين أن عينة من الأساتذة مقدرة بنسبة**25.9 %** و**22.2 %** يرون أنها لا تراعي ظروفهم الخاصة بدرجة كبيرة ومتوسطة .

الاستنتاج :

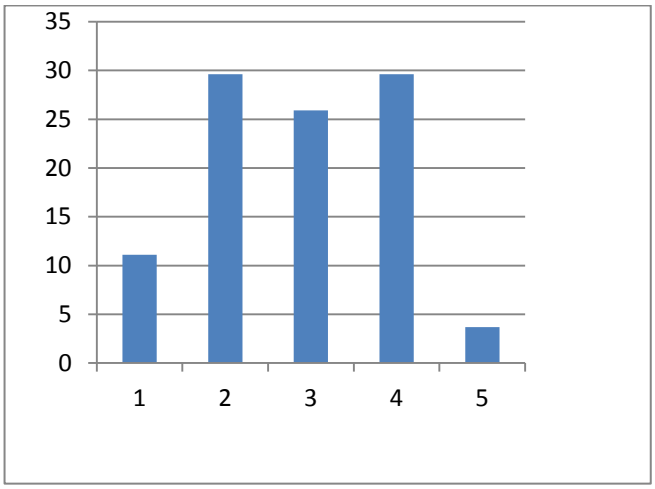
من خلال تحليلنا للجدول نستنتج أن برمجة اوقات عمل اساتذة التربية البدنية في الطور الثانوي لا تراعي ظروفهم الخاصة مما ينتج عن ذلك ضغط مهني يساهم في عدم قابلية الاساتذة على العمل .

السؤال الخامس: لا راحة لي اطلاقا

الغرض منه: شعور الأستاذ بالراحة أم لا

الجدول رقم 07 :

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	3	11.1
أوافق بدرجه كبيره	8	29.6
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	8	29.6
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 05

عرض و تحليل النتائج:

من التحليل الاحصائي للسؤال رقم 05 يتضح أن هناك اجابيتين متساويتين في النسبه و التي تقدر ب **29.6%** و التي تدل على أن مجموعه من الأساتذة تري أن لا راحة كبيره و أخري بدرجه قليله بينما هناك عينه من الأساتذة تري أن الراحة متوسطه و أخرى تراها بدرجه كبيره بنسبة **3%** بالمئه.

الاستنتاج :

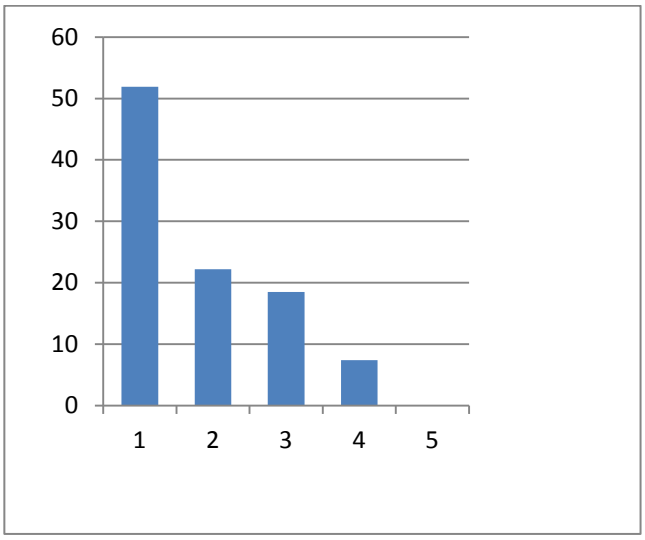
نستنتج من خلال العرض أن عامل الراحة مؤثر بنسب متفاوتة و هي عامل اساسي للبعض الأساتذة حيث من خلال التحليل للنسب نرى أن معظم الأساتذه لا يشعرون بالراحة في مجال عملهم مما يؤذي الى زيادة الضغط و العبء

السؤال السادس: أرى أن مهنة التدريس متعبه.

الغرض منه:رؤية الاستاذ لمهنة التدريس

الجدول رقم :09

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	14	51.9
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	5	18.5
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 06

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول يتبين أن عينه من الأساتذة تقدر نسبتها ب**51.9 %** أي أكبر من النصف تؤيد على أن مهنة التدريس تعتبر من المهن الشاقة و المتعبه بدرجه كبيره جدا بينما هناك عينه أخرى من عنينه البحث تقدر نسبتها ب **22.2%** تري أن مهنة التدريس متعبه بدرجه كبيره،و أخرى تراها متوسطه بنسبة **18.5%** و نسبه مقدره ب **7.4%** تراها متعبه بدرجه قليله.

الاستنتاج:

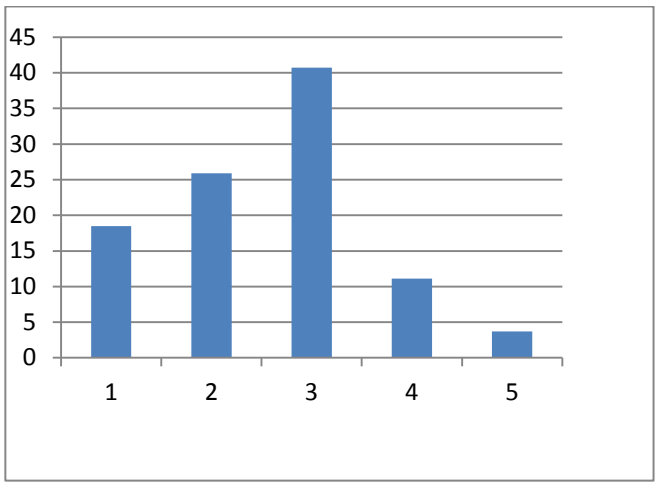
من خلال العرض الاحصائي نستنتج أن مهنة التدريس تعتبر مهنة متعبه و التي تؤذي الى ظهور مظاهر الضغط المهني و التي تؤذي الى اختلال المهني لدى الاستاذ و بالتالي التأثير على اداءه و عمله و ينعكس ذلك سلبا على التلاميذ

السؤال السابع: تؤثر متطلبات التدريس على حياتي الشخصية

الغرض منه:مدى تأثير متطلبات التدريس على الحياة الشخصيه للأستاذ

الجدول رقم:10

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	5	18.5
أوافق بدرجه كبيره	7	25.9
أوافق بدرجه متوسطه	11	40.7
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 07

عرض و تحليل النتائج:

من خلال الجدول يتضح أن نسبه تقدر ب**40.7%** من عينة البحث ترى أن متطلبات التدريس تؤثر على الحياة الشخصيه للأستاذ بدرجة متوسطة و أخرى ترى أن تؤثر بدرجه كبيره بنسبة **25.9%** في حين أن مجموعه من الأساتذة تقدر ب **18.5%** و **11.1%** تري ان تؤثر بدرجه كبيره جذا وبدرجه قليله على التوالي.

الاستنتاج:

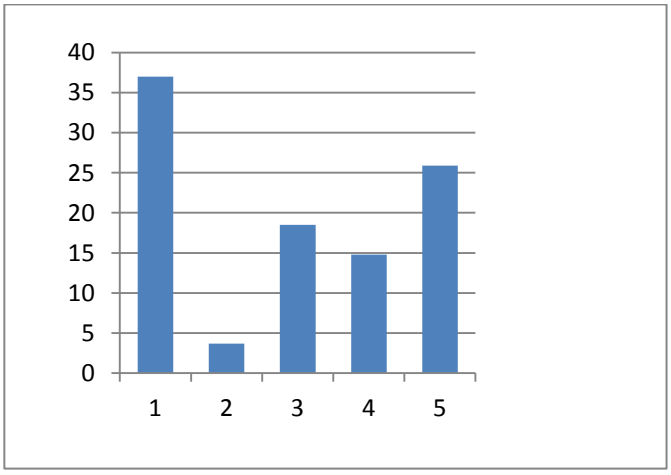
من خلال النتائج الخاصة بهذا السؤال نستنتج أن مهنة التدريس لها تأثير على الحياة الشخصيه للأستاذ بدرجات متفاوتة و يعود ذلك الى معيشة كل استاذ و متطلباته الحياتية و ظروفه العملية و ذللك ما يزيد من حده الضغوط المهنيه على الأستاذ

السؤال الثامن: أشعر بالندم لوجودي في مهنة التدريس.

الغرض منه:معرفة درجة ندم الاستاذ علي اختياره للمهنة التدريس

الجدول رقم:11

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	10	37
أوافق بدرجه كبيره	1	3.7
أوافق بدرجه متوسطه	5	18.5
أوافق بدرجه قليله	4	14.8
أوافق بدرجه قليله جدا	7	25.9
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 08

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النتائج الخاصة بالسؤال رقم 8 يتضح أن هناك مجموعه من عينة البحث التي تقدر نسبتها ب 37 بالمئه نادمه على وجودها في مهنة التدريس بدرجه كبيره جدا ، بينما هناك نسبة تقدر ب 25.9 تري ان وجودها في مهنة التدريس تعتبر ندم بدرجه قليله جدا و هناك نسبه تقدر ب 18.5 نادمه بدرجه متوسط و نسبة 14.8 بدرجه قليله جدا و 3.7 بدرجه كبيره.

الاستنتاج:

من التحليل نستنتج أن غالبية الأساتذة نادمون على اختيارهم مهنة التدريس مما يزيد من مصادر الضغط المهني على الأستاذ وذلك لقلة الأهتمام من طرف الهيئات المسؤولة عن النظام التربوي.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج المحور الاول:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الاولى:

و ذلك من خلال الإجابات المتحصل عليها فيما يخص المحور الأول و الماخوذه من عينة البحث المدروسة ، انطلقت الفرضية من فكرة مفترضة تقول أن التأثيرات التي تحدث لشخصية الاستاذ التربية البدنية و الرياضه تعود لمصدر طبيعة العمل مع اختلاف مدة الخبرة المهنية

اتضح من السؤال رقم 01 و رقم 02 و 04 و 06 و الثامن ان النسب المئوية كانت مرتفعه فيما يخص المحور الاول و الذي يرمي الى ان طبيعة العمل لها تأثير على شخصية استاذ التربيه البدنية و الرياضه حيث كانت النسب على التوالي 33.3% و 44.4% و 37% و 51.9% 37%

و بالتالي فان جميع الأساتذة على اختلاف خبراتهم المهنية يعانون من مصدر ضغوط العمل، حيث تتراوح معدلات مصادر ضغوط العمل في هذا المحور بين 25.5 و 51 % و يعانون من ضغط غير عادي فوق المتوسط

ومنه هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات فمهنة التدريس تصنف من بين المهن الصعبة كونها تتطلب التعامل مع عقول ناشئة تتطلب الحذر و المسؤولية و لقد أشار الباحث الجزائري ناصر الدين ربدي في كتابه سيكولوجيا المدرس أنه يعمل في ظروف قاسية .

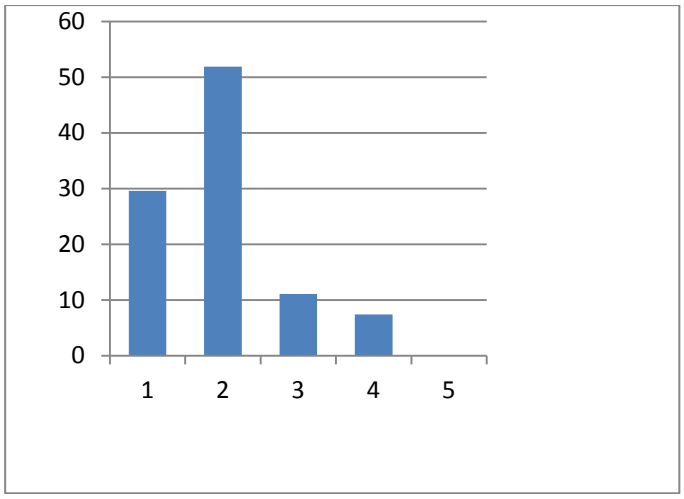
ومن خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الدراسة الخاصة بهذا المحور يتضح أن هناك تأثير على شخصية أستاذ التربية البدنيه و الرياضه تعود لمصادر طبيعة العمل و منه فأن الفرضية الجزئية الاولى صحيحة.

السؤال التاسع: لا تضمن لي مهنة التدريس راتبا شهريا محترما

الغرض منه: معرفة مدى رضا الاستاذ براتبه الشهري

الجدول رقم:12

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	8	29.6
أوافق بدرجه كبيره	14	51.9
أوافق بدرجه متوسطه	3	11.1
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 09

عرض و تحليل النتائج:

من العرض الجدولي يتضح أن مجموعه من الأساتذة توافق بدرجة كبيره على أن مهنة التدريس لا تضمن راتبا شهريا محترما و التي قدرت نسبتها ب% 51.9 في حين أن هناك نسبة مقدره ب% 29.6 من الأساتذة أجابت بعبارة أوافق بدرجه كبيره جدا ، و نسبه من العينة تقدر ب % 11.1 أجابت بإوافق بدرجة متوسطة و% 2 أجابت ب إوافق بدرجه قليله و نسبة% 0على عبارة إوافق بدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج :

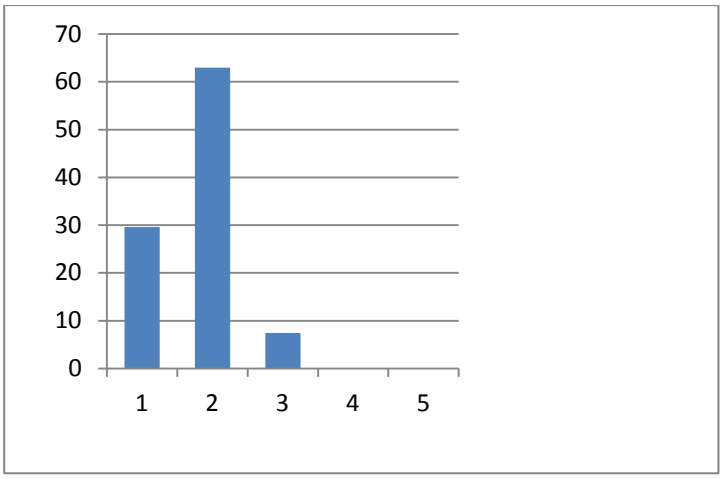
من خلال النسب الموجودة في الجدول نستنتج أن أغلب الأساتذة متفقون على أن مهنة التدريس لا تضمن لي راتب شهري محترم يغطي احتياجات الأستاذ مما يسبب له ضغطا و يدفعه الى احتراف مهن اخرى من اجل تغطية الاحتياجات اليومية

السؤال العاشر: يتعبني بعد مكان عملي عن مقر سكني

الغرض منه:رأي الأستاذ في بعد مكان عمله عن مقر سكنه

الجدول رقم:13

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	8	29.6
أوافق بدرجه كبيره	17	63
أوافق بدرجه متوسطه	2	7.4
أوافق بدرجه قليله	0	0
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 10

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النسب المسجلة في الجدول يتضح وجود نسبة تقدر ب **63 %** إجابات العينة المختارة أجابت بعبارة إوافق بدرجه كبيره على أن بعد مكان عملي عن مقر سكني يسبب التعب، في أن**%** **29.6** من العينه كانت إجاباتهم بعبارة إوافق بدرجة كبيرة جدا للنفس السبب .و نسبة **7.4 %**من مجموع العينة كانت إجاباتهم بعبارة إوافق بدرجة متوسطة و انعدام النسبه بالنسبة للعبارة إوافق بدرجة قليلة و عبارة إوافق بدرجة قليلة جدا.

الاستنتاج:

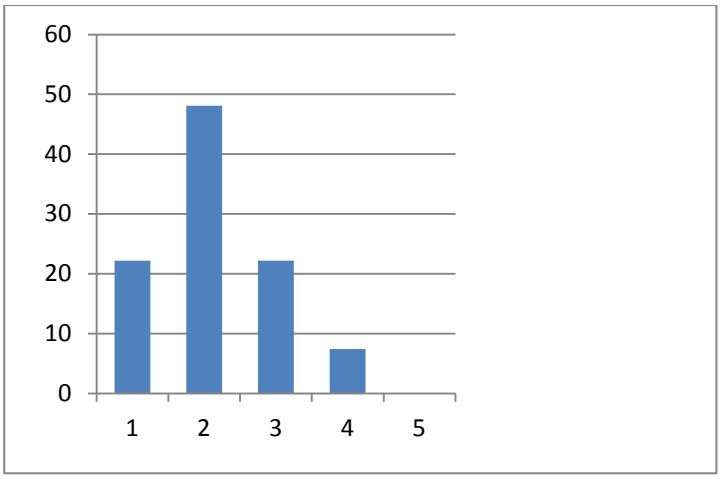
من خلال التحليل للنتائج نستنتج ان معظم الأساتذة غير مرتاحون لبعد مكان عملهم عن مقر سكناهم مما يؤذي ذلك الى كثرة الضغوط و تسببها في دافعية الأستاذ

السؤال الحادي عشر: تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة اخرى قصد تحسين وضعيتي

الغرض منه: اتجاه الأستاذ لمزاوله مهنة أخرى قصد تحسين وضعيته المعيشية

الجدول رقم 14:

الإجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	13	48.1
أوافق بدرجه متوسطه	6	22.2
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 11

عرض و تحليل النتائج:

تظهر النتائج المسجله أن **48.1 %** من الأساتذة أجابوا بعبارة إوافق بدرجه كبيره على مهنة التدريس تدفعهم الى ممارسة مهن أخرى قصد تحسين وضعيتهم المعيشية و **22.2 %** من الأساتذة اجابوا بعبارة اوافق بدرجه كبيره و بعبارة بدرجه متوسطه حيث يرون أن مهنة التدريس لا تغطي احتياجاتهم مما يدفعهم الى مزاولة مهن أخري و نسبة **2** من الإجابات كانت أجوبتهم بعبارة إوافق بدرجه قليلة .

الاستنتاج :

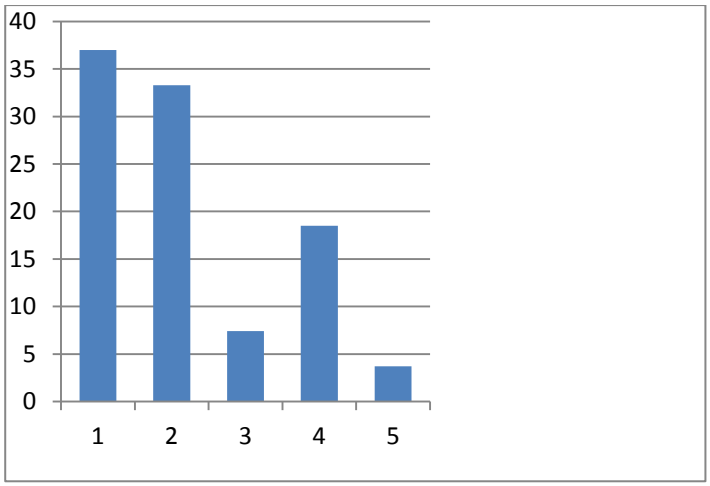
من خلال استعراض التحليل و النتائج المسجله نستنتج أن غالبية الأساتذة يتجهون الى مزاولة مهن اخرى قصد تحسين الحالة المعيشية مما يؤدي هذا العامل الى تشتت ذهن الاستاذ بين الحاله المادية و التفكير في مزاولة مهن أخرى و ينتج عن ذلك ضغط مهني يدخل الاستاذ في حاله من القلق و التوتر.

السؤال الثاني عشر: يزعجني غياب الطب المهني

الغرض منه:درجة انزعاج الأستاذ بسبب غياب الطب المدرسي

الجدول رقم:15

الإجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	10	37
أوافق بدرجه كبيره	9	33.3
أوافق بدرجه متوسطه	2	7.4
أوافق بدرجه قليله	5	18.5
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 12

عرض و تحليل النتائج:

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها بعد تفريغ البيانات فيما يخص السؤال المتعلق بغياب الطب المهني نرى أن الأساتذة منزعجون من غياب هذا المطلب و الذي عبر عنه بنسبة**% 37** و **33.3%**من خلال عبارة إوافق بدرجه كبيره جدا و عبارة إوافق بدرجه كبيرة و عينة اخرى من الأساتذة أجابوا بعبارة إوافق بدرجه متوسطة قدرت نسبتها ب **% 7.4**و **% 18.5** أجابوا بعبارة إوافق بدرجه قليله .

الاستنتاج:

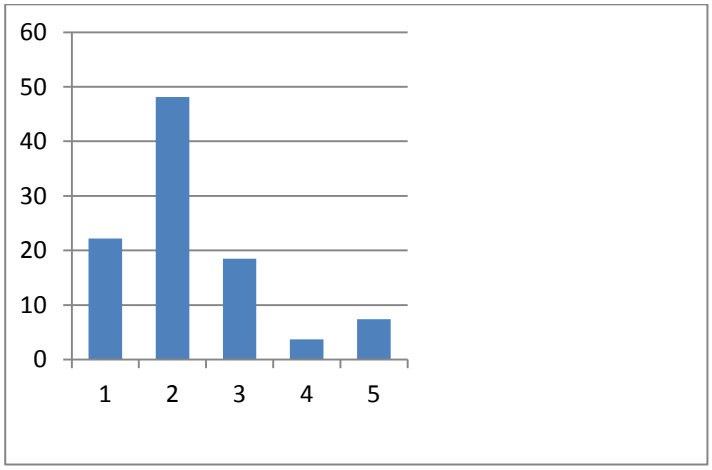
من خلال النسب المسجله نلاحظ أن غياب مطلب الطب المهني في الثانويات يزعج غالبية الأساتذة و يسبب لهم ضغط مهني أثناء العمل.

السؤال الثالث عشر: يزيد نقص الوسائل التعليمية من توتري

الغرض منه: أسباب توتر الاستاذ من غياب الوسائل التعليمية

الجدول رقم16:

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	13	48.1
أوافق بدرجه متوسطه	5	18.5
أوافق بدرجه قليله	1	3.7
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 13

عرض و تحليل النتائج

من خلال العرض الجدولي يتضح أن**48.1 %** من اجابات الأساتذة كانت إجاباتهم بعبارة أوافق بدرجه كبيره تدل على توترهم نتيجة غياب وسائل التعليم و نسبه مقدره ب **22.2 %** من اجابات العينه كانت بعبارة اوافق بدرجة كبيره جدل على توترهم نتيجة غياب الوسائل التعليمية و عينة اخرى كانت اجاباتهم ب **18.5 %** بعبارة اوافق بدرجة متوسطة و عينة اخرى اجابت بعبارة اوافق بدرجة قليلة جدا بنسبة **7.4 %**.

الأستنتاج:

نستنتج أن غياب وسائل التعليم لدى أساتذة الطور الثانوي تزيد من توترهم مما يؤدي ذلك الى ظهور ضغوط على الأساتذة

مقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج المحور االثانيه:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية

و ذلك من خلال الاجابات المتحصل عليها فيما يخص المحور الثاني و المأخوذة من عينة البحث المدروسة ، انطلقت الفرضية من فكرة مفترضة تقول أن التأثيرات التي تحدث لشخصية الاستاذ التربية البدنية و الرياضه تعود لمصدر الضغوط المادية و بالنظر الى اجابات الأساتذة وفق النسب المئوية المسجلة نلاحظ أن غالبية الأساتذة يعانون من ضغط مهني راجع الى العوامل المادية باختلاف عنصر الخبرة المهنية.

حيث يرى أن غالبية الأساتذة من خلال الجدول رقم 12 للسؤال التاسع: أن الدخل الشهري لا يتماشى مع الجهد المبذول و لا يلبي الاحتياجات الأساسية لهم خاصة في ظل تدهور القدره الشرائية حيث بلغت النسبة المئويه **51**

كما يشتكون من بعد مكان عملهم عن مقر سكناهم كما هو موضح في الجدول رقم 13 و الذي يظهر أن غالبية الأساتذة يوافقون بدرجة كبيره بنسبة **% 63**

كما يضطر الأساتذة الى مزاولة مهنة أخري قصد تغطية الاحتياجات اليوميه كما هو مبين في الجدول رقم 14 و الذي أن يظهر معظم العينه توافق بدرجه كبيره على مزاولة مهنة اخرى غير التدريس بنسبة **48%**

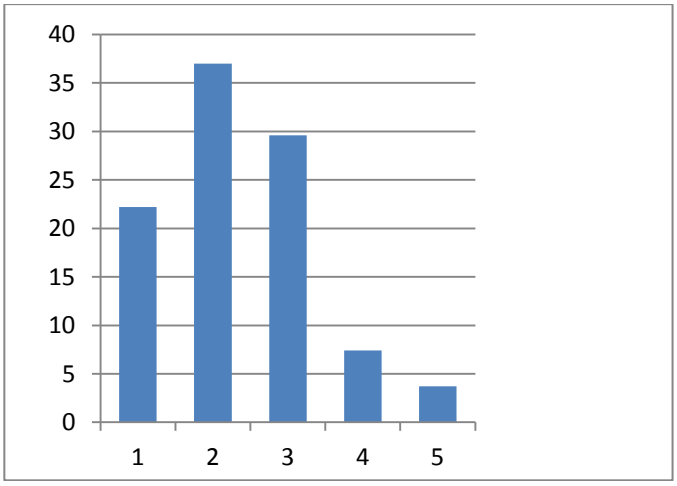
كما يشتكون من غياب الطب المهني و نقص وسائل التعليم و من منطلق هذه النتائج يمكن القول ان هناك تأثير عل شخصية الأستاذ تعود الى مصادر الضغوط المادية و منه اعتبار الفرضيه الجزئية الثانيه صحيحة

السؤال الرابع عشر: لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع

الغرض منه : رؤية الأستاذ لموقعه في المجتمع بسبب وظيفته التدريسية

الجدول رقم:17

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	10	37
أوافق بدرجه متوسطه	8	29.6
أوافق بدرجه قليله	2	7.4
أوافق بدرجه قليله جدا	1	3.7
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 14

عرض و تحليل النتائج:

من خلال العرض يتضح أن عينة من الاساتذة اجابت ب **37 %**بعبارة إوافق بدرجة كبيره على السؤال رقم 14 و عينة اخرى أجابت ب **29.6%** بعبارة اوافق بدرجة متوسطه و عينة أجابت **ب22.2 %**على السؤال بعبارة اوافق بدرجه كبيرة جدا و تراوحت الاجابة على العبارة اوافق بدرجه قليلة و قليله جدا ب **7.4 %** و**3.7 %**على التوالي.

الاستنتاج:

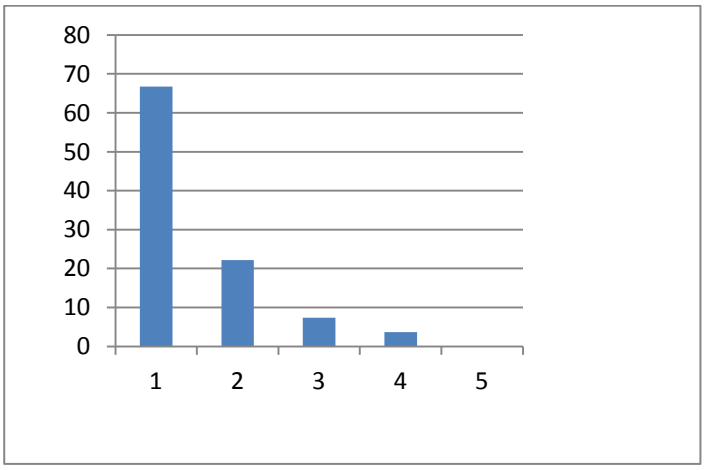
نستنتج من خلال التحليل النسبي ان غالبية الأساتذة يوافقون على ان الاستاذ لا يحظى بالمكانة التي يستحقها في المجتمع و الدوله حيث يعتبر هذا الضغط أحد أسباب تأثر شخصية الأستاذ و انعكسها على الطالب او التلميذ

السؤال الخامس عشر: تزعجني التغيرات المستمرة في السياسة التعليمية.

الغرض منه :رأي الأستاذ في السياسة التعليمية و تغيراتها

الجدول رقم :18

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	18	66.7
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	2	7.4
أوافق بدرجه قليله	1	3.7
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 15

عرض و تحليل النتائج:

من خلال النسب المئوية المسجله يتضح ان جل الأساتذة يوافقون بدرجه كبيره جدا على التغيرات المستمرة في السياسة التعليمية حيث قدرت النسبة ب**66.7 %** و عينة اخرى ترى توافق بدرجة كبيرة حيث بلغت النسبة بالنسبة لهذه الفئة ب**22.2 %**

و عينه تراها بدرجة متوسطه و أخرى بدرجة قليلة و كانت نسبهم المئوية على التوالي حيث قدرت**7.4%** و **3.7%**

الاستنتاج:

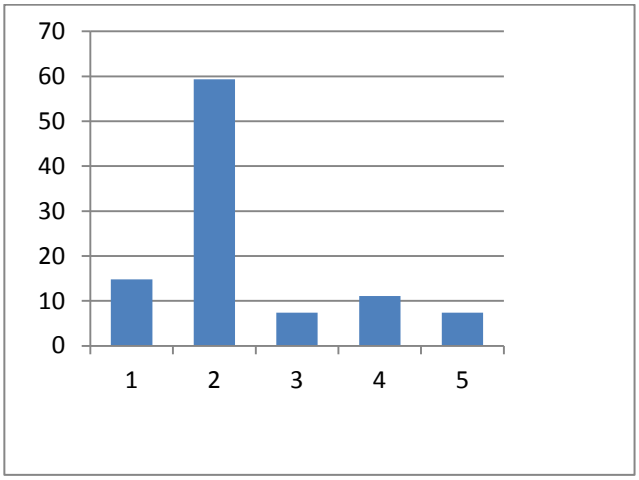
من خلال التحليل نري أن أكثر من نصف العينة يوافقون بدرجه كبيرة على التغيرات المستمرة في السياسة التعليمية من طرف الدوله و التي تؤثر سلبا على القطاع بصفه عامه و الأستاذ بصفة خاصة.

السؤال السادس عشر: يعيق نقص تكويني المهني من تحسين أدائي.

الغرض منه :معرفة مدى تأثير نقص التكوين على الاستاذ

الجدول رقم :19

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	4	14.8
أوافق بدرجه كبيره	16	59.3
أوافق بدرجه متوسطه	2	7.4
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	2	7.4
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 16

عرض و تحليل النتائج:

نري أن نسبة **59.3%** من مجموع العينة يوافقون بدرجة كبيره على تأثرهم من نقص التكوين المهني و عينة قدرت نسبتها ب**14.8%** أجابت بدرجة كبيرة جدا للنفس السبب ، في حين أن عينة تري أنه يؤثر بدرجه قليلة جدا و درجة متوسطه و**11.1 %** من العينة ترى التأثير بدرجه قليلة .

الاستنتاج :

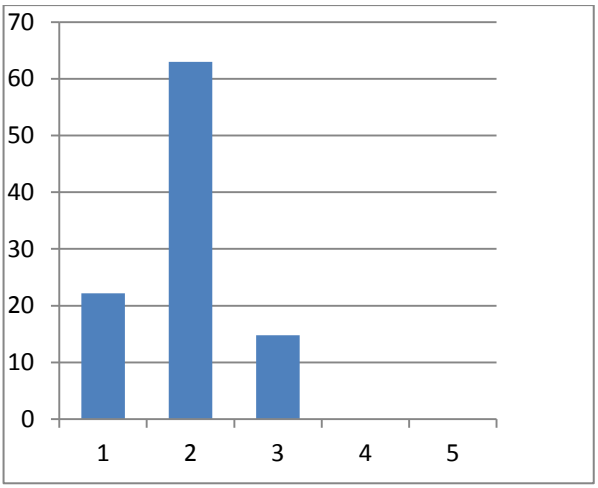
من خلال التحليل يتضح أن العينة توافق على ان نقص التكوين المهني يعيق ادائهم مما يؤذي الى حالة من الارتباك و التوتر لدى الاستاذ من هذه السياسة المنتهجه من طرف الدوله فيما يخص إقامة التربصات و الملتقيات من أجل التكوين و الاطلاع على سبل التدريس و اساليبه الجديدة

السؤال السابع عشر: لا تحقق الدولة جميع متطلباتي المهنية .

الغرض منه :دور الدوله في تحقيق متطلبات الاستاذ

الجدول رقم:20

الاجابات	التكرار	النسبه المئويه
أوافق بدرجه كبيره جدا	6	22.2
أوافق بدرجه كبيره	17	63
أوافق بدرجه متوسطه	4	14.8
أوافق بدرجه قليله	0	0
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 17

عرض و تحليل النتائج:

من خلال القراءة الاولية للنسب المئوية المسجله في الجدول رقم 20 يتضح ان هناك نسبة تتعدى **50 %** ترى ان الدوله لا تحقق متطلبات الاستاذ ،و نسبة **22.2 %** من اجابات العينة تري نفس الغرض من السؤال ،و أخري تراهتا بسبة متوسطه مقدره ب**14.8 %**في تنعدم النسبه بالنسبة للاقتراح رقم 4 و 5

الاستنتاج:

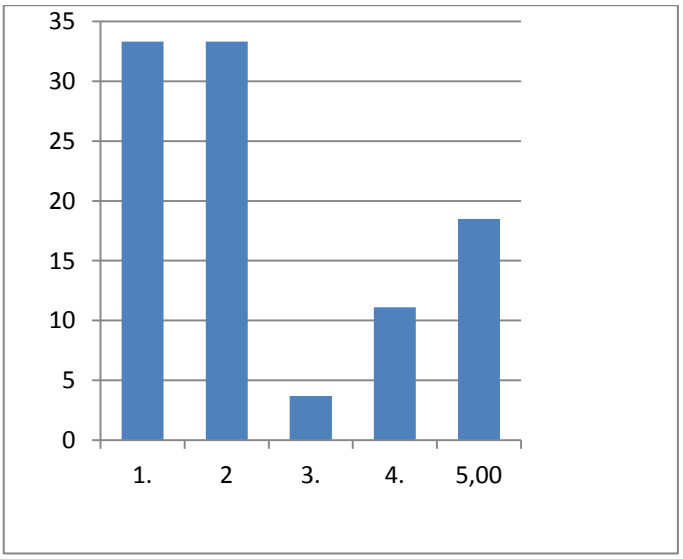
نستنتج أن غالبية الإساتذه يرون أن الدولة لا تحقق متطلبات الأستاذ من اللأمور المعنوية والمادية مما ينتج عنه حاله من النقص لدى الأستاذ تدفعه الى البحث عن طرق أخرى لتلبية متطلباته اليوميه.

السؤال الثامن عشر: أتألم من نظرة المجتمع السلبية لمهنة التدريس.

الغرض منه :مدى رضا الاستاذ على نظرة المجتمع للمهنتة

الجدول رقم 20:

الاجابات	التكرار	النسبه المئوية
أوافق بدرجه كبيره جدا	9	33.3
أوافق بدرجه كبيره	9	33.3
أوافق بدرجه متوسطه	1	3.7
أوافق بدرجه قليله	3	11.1
أوافق بدرجه قليله جدا	5	18.5
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 18

عرض و تحليل النتائج:

من النتائج المعروضة في الجدول يتضح أن مجموعة من الأساتذة أجابوا بعبارة أوافق بدرجه كبيره جذا و أخرى بعبارة أوافق بدرجة كبيره و التي قدرة نسبية كل منها ب**33.3 %** حيث يرون أن هناك نظره سلبية من طرف المجتمع إتجاه مهنة التدريس،وعينة أخرى نستها% 18.أحابوا بعبارة إوافق بدرجه قليلة جدا في حين أجابت عينة اخرى بعبارة أوافق بدرجه قليلة جدا على أن هناك نظره سلبية من طرف المجتمع قدرت نسبتها ب**18.5 %و11.1 %**كانت إجاباتهم بعبارة إوافق بدرجة قليلة .**3.7 %** كانت بعبارة إوافق بدرجه متوسطه.

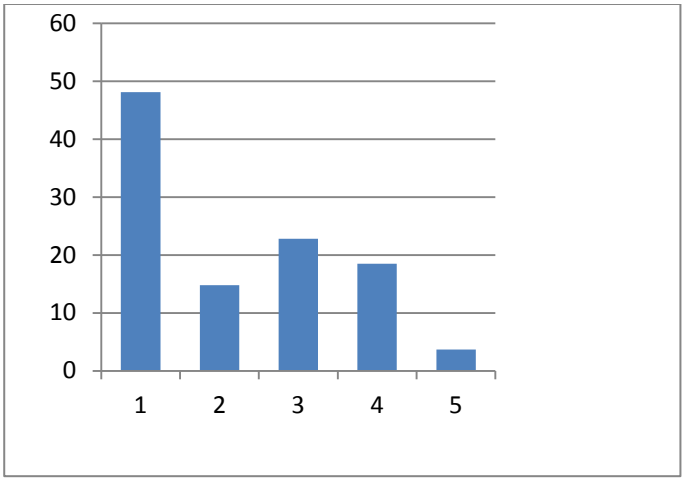
الاستنتاج: نستنتج أن غالبية الأساتذة يرون أن هناك نظره سلبيه من طرف المجتمع إتجاه مهنة التدريس تتراوح بين الشده و القريبه من الشده .

السؤال التاسع عشر: أجد صعوبة في تطبيق المنهج الجديد.

الغرض منه :رأي الاستاذ في صعوبة تطبيق المنهج الجديد

الجدول رقم:21

الاجابات	التكرار	النسبه المئوية
أوافق بدرجه كبيره جدا	13	48.1
أوافق بدرجه كبيره	6	22.2
أوافق بدرجه متوسطه	7	25.9
أوافق بدرجه قليله	1	3.7
أوافق بدرجه قليله جدا	0	0
المجموع	**27**	**100**



رسم بياني للسؤال رقم 19

عرض و تحليل النتائج:

من النتائج المجدولة يتضح ان نسبة**48 %**من العينة أجابوا بعبارة إوافق بدرجة كبيره جدا على و وجود صعوبة في تطبيق المنهج الجديد في حين أن هناك نسبة مقدره ب**25.9 %**أجابت بعبارة إوافق بدرجة متوسطة على وجود صعوبة في تطبيق المنهج الجديد و نسبة مقدره ب**22.2 %** أجابوا بإوافق بدرجة كبيره و**3.7 %** أجابوا بدرجه قليلة.

الاستنتاج:

من خلال التحليل النسبي للإجابات العينة نجد أن هناك صعوبة في تطبيق المنهج من طرف الأساتذة مما يؤذي ذلك الى اختلال التوازن بين الأستاذ و التلميذ من حيث ايصال المعلومة و يسبب ذلك ضغطا على الأستاذ.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج المحور الثالثة:

المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

و ذلك من خلال الأجابات المتحصل عليها فيما يخص المحور الثالثة ، و المأخوذة من عينة البحث المدروسة ، انطلقت الفرضية من فكرة مفترضة تقول أن التأثيرات التي تحدث لشخصية الأستاذ التربية البدنية و الرياضة تعود لمصادر ضغوط السياسة التعليمية

و برجوع الى الجداول نجد أن النسب المئوية للإجابات تتراوح بين 37% و 66.7% و أخفضها هي 3.7% و 7.4% مما يدل على أن غالبية الأساتذة يعانون من مصادر السياسيه التعليمية للمنظومة التربوية

و يمكن تفسير هذه النتيجة اعتمادا على الإجابات المسجلة حيث تبين أن أغلبهم يعانون من السياسيه التعليمية و تغيراتها و شعورهم بالضغط المتولد جراء هذه السياسة التعليمية باختلاف خبراتهم المهنية

و فيما يخص مصدر الضغوط السياسة التعليمية فأنهم يعانون من فرص التكوين المهني لفهم التغيرات التي تحدثها المنظومة التربويه في ظل تطبيق المقاربه بالكفاءات

كما تبين ايضا أن هذه المرحلة تتميز بكثافة البرامج التعليمية مما ينعكس سلبا على أداء المدرس و ثم استيعاب التلاميذ ، هذا ما يزيد من صعوبات كبيره في تأدية عمله

و لقد أوضحت دراسة "دانيهام ستيف" حول أسباب استقالة المعلمين من مهنة التدريس أن من اهم أسباب الاستقالة هو عدم استطاعة المدرس مسايرة التغيرات في العملية التعليمية و مقاومتها إضافة الى معاناته من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس.

و من هذا المنطلق يمكن القول أن الفرضيه الثالثة التي تقول أن التأثيرات التي تحدث على شخصية الأستاذ جراء الضغوط السياسية التعليمية صحيحة مع عدم مراعاة عنصر الخبرة المهنية.

الاستناج العام:

نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:

1. الأستاذ معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.

2. لا يوجد أساتذه محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد أساتذه يملكون سلوك يحميهم من الضغط.

3. كل أستاذ بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية و التعليمية.

4. حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط المهني.

5. توجد علاقة عكسية بين الضغط المهني ونتائج ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضة داخل المؤسسة التربوية

6. مستوى المردود التعليمي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الأستاذ وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط.

7. تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى الأساتذه.

8. نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للأستاذ.

9. الضغط النفسي يؤثر سلبا على الأساتذه أثناء المنافسات.

10. التحضير المهني الجيد والتحضير البدني والجماعي في القسم ينقص نسبة الضغط

ومنه فإن هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك تأثير لدى الأساتذه ، وهذه النتيجة التي توصلنا إليها تشبه إلى حد ما الدراسة التي قام بها محمد الدسوقي "دراسته بعنوان " ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى .

الخاتمة:

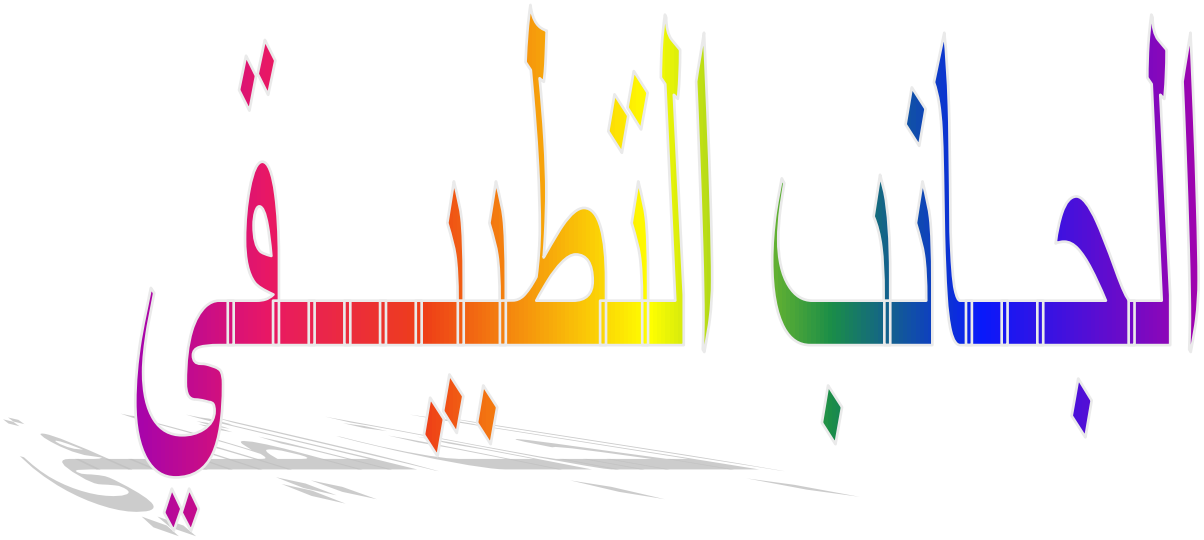
تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات المهنية النفسية التربوية ، عالجت موضوع مصادر الضغوط المهنية لدى الأساتذة الجزائريين في مرحلة الطور الثانوي ، هذا الموضوع قد يكون أحد أسباب المهمة في فشل نظامنا التربوي بصفة عامة باعتباره خللا و معوقا يواجه و يمس أهم عنصر فيه ألا و هو المدرس.

لذا يعتبر البحث في أسباب معاناته المهنية و بروز مشاكله على أرض الواقع الانطلاقة الاولى للإصلاح و المساهمة الفعالة في رفع مخرجات النظام التعليمي و زيادة انتاجيته بصفة عامة و ذلك ايمانا منا بأن تحقيق ذلك لن يتأتى إلا بتحسين الحياة المهنية للمدرس و الرفع من مكانته اعترافا بالمسؤولية التي تقع على عاتقه و هي مسؤولية تحقيق الاهداف التربويه التي يسعى النظام التربوي في أي مجتمع لتحقيقها.

هدفت دراستنا الى البحث في مصادر الضغوط المهنية و تأثيرها على شخصية الأستاذ التربية البدنية و الرياضه في الطور الثانوي و إجراء التحاليل لها تبعا لمتغير المرحلة و الخبرة المهنية و من النتائج التي افرزتها الدراسة تبين أن مدرسي الطور الثانوي يعانون من مصادر الضغوط المهنية خاصة أساتذة التربيه البدنية و الرياضه باختلاف عنصر الخبرة المهنية.

التوصيات و الاقتراحات:

- على المدرس أولا أن يدرك خطورة استمرار تعرضه للضغط و ما يترتب عنه من مشاكل.
- توطيد العلاقة مع لأداره و زملاء المهنة.
- انتقاء و اختيار الأساتذة القادرين على أداء المهنة و تحمل صعوباتها على أساس الاختبارات و المقاييس.
- توفير الطب المهني و الأخصائي للمدرسين قصد تحقيق الراحة المهنية.
- توفير الشروط اللازمة للأداء المدرسين من وسائل بشرية ومادية.
- إعادة النظر في أساليب التكوين و الاحتكاك بتجارب الدول الاخرى قصد اثراء برنامج التكوين.
- بناء المزيد من المؤسسات التربوية قصد التخفيف من اكتظاظ الاقسام .
- تدريب أطر مهنية متخصصة قادرة على تقديم الإرشادات اللازمة للمدرسين.
- على مديري المؤسسات الابتعاد عن الأساليب التسلطية في تسير الموارد البشرية.
- القيام بالدراسات التي تبحث في موضوع الاستراتيجيات و الاساليب الملائمة للإدارة الضغوط.
- عمل وراشات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط المهنية.
- تسير الوعي بين التلاميذ و أولياء التلميذ بأهمية الرياضة عن طريق وسائل الاعلام .
- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات اخرى لم يتناولها الموضوع.
- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لتحسين الدخل الشهري للأستاذ.
- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفي الظروف الملائمة للتدريس.
- توعية و تحسيس الأساتذة بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط المهني.
- الصوره السلبيه لدى المجتمع عن الاستاذ تشكل ضغطا علية لذا يجب توعية المجتمع بأهمية المعلم.
- تسبب ظاهرة الغياب و التسرب الدرسي للتلاميذ خاصة في مادة التربية البدنية و الرياضه انخفاض في التحصيل الدراسي و تشكل عاملا ضاغطا على الأساتذة لذا وجب الاهتمام بها و محاربتها بشتى الطرق و الوسائل


الجانب التطبيقي

المراجع باللغة العربية :

- أكرم زكي حطايبة .المناهج المعاصرة في التربية الرياضية .ط1.دار الفكر للطباعة والنشر .عمان .1977.

- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ.نظريات وطرق التربية البدنية.ط 2.ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.1992.

- عنايات محمد أحمد فرج.مناهج وطرق تدريس التربية البدنية .دار الفكر العربي.القاهرة .1998

- حلمي أبو هوجة وآخرون .طرق التدريس في مجال التربية الرياضية .دار الحراء .القاهرة .1991.

- صالح عبد العزيز و آخرون .التربية وطرق التدريس .الجزء (1).طبعة 1.دار المعارف.القاهرة .1998.

- عدنان دريوش حلون وآخرون .التربية البدنية والرياضية المدرسية .طبعة 3.دار الفكر العربي. القاهرة 1994

- أمين أنور الخولي .أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي .القاهرة .1996.

- عبد الكريم عفاف .طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف .الإسكندرية 1990..

- معوض حسن السيد.التدريس في التربية البدنية والرياضية .مكتبة القاهرة .1967.

- فاديه علوتات .مقدمة في علم النفس الارتقائي .مكتبة الدار العربية للكتاب .القاهرة .ط1. 2003 .

- محمد عطية الإبراشي . روح التربية والتعليم .دار الفكر العربي .القاهرة .1993

- نصر الدين زبدي .سيكولوجية المدرس .دراسة وصفية تحليلية .ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر .2007. .

- محمد سعد زغلول. مصطفى السايح محمد تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية.مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.مصر .ط1. 2001.

- فرج عبد القادر طه : علم النفس وقضايا العصر .دار النهضة العربية .بيروت .1986.

- عفان عبد الكريم .طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية .منشأة المعارف .الإسكندرية .بدون سنة

- عبد اللطيف الفاربي و عبد العزيز الفرضاف.كيف تدرس بواسطة الأهداف التربوية .دار الخطابي للطباعة والنشر.الرباط 1989.

- أفاق مستقبلية ،مجلة التربية، مديرية التكوين ، وزارة التربية الوطنية ،الجزائر،ديسمبر 1997

- فؤاد أبو حطب وأمينة محمد كاظم ،.تقويم برامج كليات إعداد المعلم في مصر.المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي .القاهرة 1996.

السرطاوي ذيدان , الشخص عبد العزيز ، الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين ، دار الكتاب الجامعي ، العين 1998 ..

- خليفات عبد الفتاح الزغلول عماد ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محتفظة الرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ،2001.

- سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي ، بيروت ،لبنان ، 2003

- جعفر أبو القاسم أحمد ،السلوك التنظيمي والأداء ، معهد الإدارة العامة ، السعودية ، 1991

- السرطاوي ذيدان , الشخص عبد العزيز ، الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعاقين ، دار الكتاب الجامعي ، العين 1998 .

- محمد رفقي عيسى ، التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض ، المجلة التربوية ،ع 34، 1995.

- خليفات عبد الفتاح الزغلول عماد ، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محتفظة الرك وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية ،2001.

- سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي ، بيروت ،لبنان ، 2003.

- مجد الدين محمد بن يعقوب ، الفيروز آبادي(دت) ، القاموس المحيط ن دار الجيل ، المؤسسة العربية للطباعة و النشر ، بيروت 1997.

- حريم حسين ،السلوك التنظيمي .سلوك الأفراد في المنظمات ، دار زهران للنشر ، عمان الأردن ، 1997.

- فائق فوزي عبد الخالق ، ضغوط العمل آفاق اقتصادية ، السعودية ،العدد67 ، 1996.

- عسكر علي أحمد عبد الله ، مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية ، مجلة دراسة الخليج و الجزيرة العربية جامعة الكويت ، الكويت ، المجلد السادس عشر ، العدد الرابع ،1988.

- عبد الفتاح يوسف ، الضغوط النفسية لدى المعلمين و حاجاتهم الإرشادية ، مركز البحوث ، 1999.

- الغيص منى راشد ربيع ، تحليل الضغوط التنظيمية التي تتعرض لها القيادات الإدارية من السيدات من الجهاز الحكومي(دراسة تحليلية)، مجلة دراسات الخليج و الجزيرة العربية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، الكويت ، ع 85 ، 1997.

- عبد الجواد محمد أحمد ، إدارة ضغوط العمل و الحياة ، دار النشر للثقافة و العلوم ، طنطا ، مصر 2002.

- المشعان عويد سلطان ، مصادر الضغوط في العمل في دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين في القطاع الحكومي ، مجلة الملك سعود للعلوم الادارية ، الرياض ، السعودية ،2001.

- هلال محمد عبد الغني حسن ، مهارات إدارة الأداء ، مركز تطوير الأداء ، القاهرة ، مصر، 2000.

- الهنداوي وفية أحمد ، استراتجيات التعامل مع ضغوط العمل الإداري ، معهد الإدارة العامة ، مسقط ، 1994.

- معروف إعتدال ، مهارات مواجهة الضغوط ، مكتبة الشقري ، الرياض ، السعودية ، 2001 .

- السمادوني شوقية ابراهيم ، الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية و علاقتها بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2003 .

- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي مصر ،2001 .

- عبد العزيز الشناوي .الحولية العربية للتربية المنظمة العربية للتربية والعلوم.إدارة التوثيق و المعلومات .القاهرة.1996.

المراجع باللغة الفرنسية :

-BOWSER PHILIP ;Stress Management Getting Stronger ;H ;And Ling The Load Nea Today

-Dictionaries actual de l'éducation. Ronald legendre.2eme Edition Guerin1994

-D .Hainaut. Des fins aux objectives .Ed. labor.paris.1985.

- Journal nouvelles Confidencences.N17 Entrepris Publique du journal .Alger le 04/08/1988.

LogsdonB.J

- :Phyicaleduction for children.Pheladilphia,1977

physique, - Dornhoff H.M. l'EPS .un élément de base pour le développement de la culture sport et de science du sport, Ed opu, Alger 1993, p3 La

- "Marcel Postic", la relation èducative , 3iem èditionpuf , paris 1979, p12

- "Benaki M.A", les perspectives de la communication

المراجع والملاحق

عناوين الجداول	الصفحة
1- خصائص العينة حسب الخبرة المهنية	50
2- خصائص العينة حسب الخبرة المهنية	50
3- رؤية الأستاذ لمهنته	51
4- نظرة الأستاذ للطور الثانوي	52
5- شعور الأستاذ بالإرهاق من عدد الساعات اليومية	53
6- مدى ملائمة أوقات العمل للأستاذ	54
7- شعور الأستاذ بالراحة أم لا	55
8- رؤية الأستاذ لمهنة التدريس	56
9- مدى تأثير متطلبات التدريس على الحياة الشخصية للأستاذ	57
10- معرفة درجة ندم الأستاذ على اختياره لمهنة التدريس	58
11- معرفة مدى رضا الأستاذ براتبه الشهري	60
12- رأي الأستاذ في بعد مكان عمله عن مقر سكنه	61
13- اتجاه الأستاذ لمزاوله مهنة أخرى قصد تحسين وضعيته المعيشية	62
14- درجة انزعاج الأستاذ بسبب غياب الطب المدرسي	63

15- أسباب توتر الأستاذ من غياب الوسائل التعليمية	64
16- رؤية الأستاذ لموقعه في المجتمع بسبب وظيفته التدريسية	66
17- رأي الأستاذ في السياسة التعليمية و تغيراتها	67
18- معرفة مدى تأثير نقص التكوين على الأستاذ	68
19- دور الدولة في تحقيق متطلبات الأستاذ	69
20- مدى رضا الأستاذ على نظرة المجتمع لمهنته	70
21- رأي الأستاذ في صعوبة تطبيق المنهج الجديد	71

الرقم	العبارة	التكرار				
		أوافق بدرجة كبيره جدا	أوافق بدرجة كبيره	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة قليلة جدا
01	أشعر بثقل المسؤولية المهنية					
02	تعد المرحله التي أدرس بها من أصعب المراحل					
03	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها يوميا					
04	برمجة أوقات عملي لا تراعي ظروفي الخاصة					
05	لا راحة لي اطلاقا					
06	أرى أن مهنة التدريس متعبه					
07	تؤثر متطلبات التدريس على حياتي الشخصيه					
08	أشعر بالندم لوجودي في مهنة التدريس					
09	لا تضمن لي مهنة التدريس راتبا شهريا محترما					
10	يتعبني بعد مكان عملي عن مقر سكني					
11	تضطرني مهنة التدريس لممارسة مهنة اخرى قصد تحسين وضعيتي					
12	يزعجني غياب الطب المهني					
13	يزيد نقص الوسائل التعليمية من توتري					
14	لا أحظى بالمكانة التي أستحقها في المجتمع					
15	تزعجني التغيرات المستمرة في السياسة التعليمية					
16	يعيق نقص تكويني المهني من تحسين أدائي					
17	لا تحقق الدولة جميع متطلباتي المهنيه					
18	أتألم من نظرة المجتمع السلبيه لمهنة التدريس					
19	أجد صعوبة في تطبيق المنهج الجديد					

						20
						21
						22
						23
						24
						25