ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات : 229 - 245		تاريخ الإرسال:2021/06/29 تاريخ القبول: 2021/08/12

الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية الجلفة

Job commitment and its relationship to psychological stress among teachers of physical education and sports, a field study of some averages in the state of Djelfa

هواري ابراهيم [1*]، برقوق عبد القادر [2]

- مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكييف – جامعة ورقلة --

[1]جامعة قاصدي مرباح ورقلة، haouari.brahim@univ-ouargla.dz

[2]جامعة قاصدي مرباح ورقلة، bergoug-2010@hotmail.fr

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المجتمع الجزائري وأوضاعه الاجتماعية والاقتصادية، والظروف التي يؤدي فيها عمله، ومعرفة مدى استعداداته وقدراته ومدى تكيفه مع مهنة التدريس وتقبله لها ومدى الالتزام بها، والكشف عن العلاقة بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية.

واستخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي للوصول إلى فروض البحث والتي تضمنت وجود درجة التزام وظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتمثلت عينة البحث في (25 أستاذ)واعتمدنا على أداتين للقياس (الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية) واستعملنا معامل ارتباط بيرسون و tستودنت لعينة واحدة في التحليل الإحصائي.

كلمات مفتاحية: الالتزام الوظيفي، الضغوطات النفسية، أستاذ التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The study aimed to reveal the position of the professor of physical and sports education in Algerian society and its social and economic conditions, the conditions in which he performs his work, and to know the extent of his preparations and abilities, the extent of his adaptation to the teaching profession and his acceptance of it and the extent of commitment to it, and to reveal the relationship between job commitment and psychological pressures.

We used the descriptive correlative approach to reach the research hypotheses, which included the presence of a degree of functional commitment among teachers of physical education and sports, and the sample of the research was (25 professors) and we relied on two measurement tools (functional commitment and psychological stress) and we used the Pearson correlation coefficient and Student's t for one sample in statistical analysis.

Keywords: Job commitment; psychological stress; physical education and sports professor.

* المؤلف المرسل

1. مقدمة:

إن التربية منذ القدم كانت تهدف إلى تحقيق قيام مجتمع متطور، وقد انتقل دور التربية من حشو المعلومات في ذاكرة التلميذ إلى احترام إمكانياته، ثم إلى كشف أدق الخصائص والمميزات التي تميز كل مرحلة من مراحل نموه،كي تستثمر هذه الخصائص فيما بعد وتكوين فردا سويا وفعالا في مجتمعه، وعليه، فالمحور الأساسي الذي تدور حوله التربية هو الفرد فهو الذي يجب تشكيله لتحقيق الغرض المطلوب.(الخولي، عبد الفتاح، و درويش جلون، 1998، صفحة 95)

والتربية البدنية والرياضية على الأساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج، بالنظام التربوي الشامل وترمي لنفس الغايات التي تسعى تلك التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شان تكوين الإنسان والعمل عن مواكبة النوعية،كما ينتظر منها أن تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل وظيفة ثلاثية : بدنية، ثقافية، واجتماعية.(أحمد زكي، 1982، صفحة 23)

ويعتبر المدرس من المحاور الهامة في العملية التربوية التعليمية، نظرا للدور الأساسي الذي يقوم به في إعداد الأفراد وتكوينهم مستقبلا، ومع ذالك يلاحظ أنه لا ينال ما يستحقه من اهتمام، حيث أن الكثيرين ممن يهتمون بمجال التربية ركزوا اهتمامهم على التلميذ وجعلوه أساس العملية التربوية، رغم أن النظام التربوي قائم على ثلاث دعائم وهي المدرس والتلميذ والمادة الدراسية.

وانطلاقا مما سبق فإن الدراسة الحالية وفي ظل الظروف الذي يعيشها الأستاذ أردنا أن نبحث في دراستنا هذه عن أهم العوامل التي تدفع بالأستاذ للالتزام بوظيفته النبيلة كأستاذ للتربية والرياضية، ورغم الجهود المبذولة سواء منها المادية أو البشرية في نشر التكوين في ميدان النشاط البدني والرياضي في الجزائر لم تحقق أهداف المنظومة التربوية التي تعرف نقائص كثيرة، أهمها عدم الاهتمام بالأستاذ المشرف على التربية البدنية الرياضية(شارف، 2011/2010، صفحة 65)، الذي يتخبط في تسيير راتبه الشهري، كما يعيش أستاذ التربية والرياضية ظروف عمل قاسية تتمثل في نقص الملاعب وساحات اللعب وكثرة التلاميذ في الفصل، إضافة إلى عدم تقدير بعض المسئولين المباشرين وغير المباشرين لدوره وسوء فهم مهامه من طرف أساتذة التخصصات الأخرى، مما يؤدي به إلى تحمل مشاق نفسية ناتجة من الشعور بالتهميش وسوء التقدير التي قد تؤدي إلى عدم الالتزام الوظيفي وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب الضغوط لكثرة متطلباتها فتعرض المدرس لمستويات عالية من الضغط يترك أثار جسمية جسيمة منها النفسية والاجتماعية.

وكثيرا ما يواجه العاملون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط النفسي، مما ينعكس على مستوى أدائهم في العمل وصعوبة القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة.

كما أن مهنة التعليم تتطلب التقدم المعرفي والتطور العلمي والإلمام بأحدث أساليب الطرق التربوية والمساهمة فيحل المشكلات واتخاذ القرارات كذا الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته والتكيف مع الأوضاع المتغيرة كما تتطلب التعرف على خصائص المتعلمين ومراعاة الفروق الفردية والمساهمة في حل مشكلاتهم النفسية، كل هذه المطالب تشكل في مجموعها عبئا وعناء يقع على عاتق المعلمين ما يسبب زيادة في مستوى الضغط عليهم.

2- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية المرتكز الأهم في بناء مستقبل المجتمع هذا ما ثمن دورها في حياة الفرد خاصة والمجتمع عامة حيث أنها مرتبطة بمضامين الفكر التربوي العالمي ماضيه وحاضره وفي اهتماماته وتطلعاته وهذا لايعني تخالف طبيعة الفرد والمجتمع وإنما التفاعل مع أنتجته البشرية.

فهي بذلك أصبحت عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد(الضريبي، 2011/2010، صفحة 43).

ويشكل أستاذ التربية الدنية و الرياضية الساهر على تطبيق مخرجات التربية البدنية والرياضية عنصرا أساسيا في إقناع المحيط بقيمة مهنته التربوية و دلك بالسهر على تجسيد النوايا المسطرة لديه هدا من خلال صياغة أهداف متركزة على الاحتياطات التكوينية للتلميذ في التعليم الأساسي و تقديم أنشطة بدنية ورياضية والتي يتم اختيارها وتدعيمها بمراعاة الإمكانيات الحقيقية للتعليم.(زغلول و مصطفى، 2001، الصفحات 21-22)

ومن هدا المنطق ارتأينا أن نتطرق إلى أستاذ التربية البدنية و الرياضية و دلك بدراسة شخصيته ومهامه التي يدعمها رأي تمشالز ميرك والدكتور سامراني العباس وعبد الكريم محمد السامراني وخصائص التدريس التي يعتمد عليها بالإضافة إلى مسؤولياته وعلاقته الإنسانية في المدرسة وأدواره اتجاه التلاميذ الذين يدرسهم وطبيعة العلاقة بينهم ومدى أهمية التكوين بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومهاراته كما نتطرق إلى تبيين الصفات الواجب توفرها في مدرس التربية البدنية والرياضية ونبين مدى تأثير الجانب النفسي على الأستاذ.

يعد الالتزام عامة من الظواهر المهمة في حياة البشرية بشكل عام،وفي الوظائف ومنظمات الأعمال بشكل خاص،ونتيجة لذلك فقد برزت الحاجة إلى دراسة السلوك الإنساني في المنظمات بغرض تحفيزه وزيادة التزامه، مما أدى إلى ظهور العديد من النظريات وإجراء الكثير من الأبحاث الميدانية والتطبيقية في الفترة الأخيرة،والتي هدفت في معظمها إلى تحديد العوامل المؤثرة على الالتزام الوظيفي في المؤسسات.

كما إن الالتزام الوظيفي يزيد من ارتباط الفرد بعمله،و يجعله يبذل جهودا كبيرة وعالية لإنجاحه ويبدي رغبة قوية في البقاء فيه ،والاستمرار لفترة أطول،والتميز في الأداء،كما يقلل من السلوك السلبي كالإهمال والتقصير في العمل والغياب أو ترك العمل أو الشعور بالإحباط و يتحقق الولاء الوظيفي للأفراد عندما تحقق المنظمات التعليمية أهدافها بكفاءة و فعالية.(الزهراني، 1424هـ، صفحة 4)

كما أن الضغوطات التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تأديته لمهامه حضي باهتمام كبير منطرف العلماء في بعض دول العالم وذلك لأهمية هذا الموضوع فارتأينا في بحثنا هذا دراسة الجانب النفسي والاجتماعي خصوصا لأنهما بتغيرات أهم العوامل المؤثرة على الأستاذ وكما هو معروف فان حصة التربية البدنية والرياضية يؤطرها أستاذ وهو بدوره إنسان يعيش ويتعايش في هذا الوسط فهو العمود الفقري في التعليم حيث انه مكتشف الاندفاع عند

التلاميذ إذا كان يؤدي نشاطه في حالة نفسية واجتماعية جيدة ولكن للأسف الشديد فان معظم الأساتذة يعانون من ضغوطات نفسية واجتماعية أثرت بالسلب على مستوى التعليم في بلدنا وذاك تحت أنظار الوزارة الوصية دون التدخل لعلاج هذه المشاكل التي في بعض الأحيان التدخل لحلها وزيادة على ذلك يعاني الأستاذ من مشاكل مهنية مهما يبذل من جهد لا يستطيع تجنبها مثل الوسائل.

وقد أشارت العديد من الدراسات مثل أطروحة الدكتوراه لبدر الدين (2018)تحت عنوان "قيم المواطنة ودورها في تعزيز الالتزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و مذكرة رسالة الماجستير للباحثة أماني جمال نهان أبو معيقل (2012)تحت عنوان علاقة الثقافة التنظيمية بالالتزام الوظيفي لدى معلمي المدارس الأساسية الحكومية بمحافظات غزة وسبل تكويرها التي أشارت في نتائجها إلى إن الالتزام الوظيفي للأساتذة له ارتباط بعدة مجالات خارجية سواء في ما تعلق بالمهنةأو بالمحيط هذه المؤثرات الخارجية تشكل مجموعة ضغوط كبيرة للأساتذة تعرقل أداءهم على أكمل وجه بل حتى الاستعانة لها والقدرة على عدم مواجهتها تشكل ما يسمى بالاحتراق النفسي أين يجد الأستاذ نفسه في حلقة روتينية مفرغة تظهر في تبلد الشعور وعدم الرغبة في العمل، نقص الشعور الانجاز فجاءت هذه الدراسة لبلورة فكرة العلاقةالتي تجمع الالتزام الوظيفي لأستذة التربية البدنية والرياضية وعلاقة ذلك بالضغوط النفسية لديهم.

ومن أجل كل هذا تأتي هذه الدراسة الموسومة الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي، هادفة للبحث في معرفة مدى الالتزام الوظيفي ودرجة الضغوطات النفسية لدى الأساتذة.

لهذا قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

2-1- التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

2-2- التساؤلات الفرعية:

1. ما درجة الالتزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
2. ما درجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
4. هل توجد علاقة ارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
5. هل توجد علاقة ارتباطية بين بعد الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة

توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-3- الفرضيات الجزئية:

1. توجد درجة التزام مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
2. توجد درجة ضغوط نفسية متوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
3. توجد علاقة ارتباطية بين بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
4. توجد علاقة ارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
5. توجد علاقة ارتباطية بين بعد الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في الموضوع نفسه الذي نحن بصدد دراسته فالالتزام الوظيفي من المواضيع الهامة التي لمتلقى إلا القليل من الدراسة وتكمن أهميتها في كونها عبارة عن دراسة تحليلية تقويمية للجوانب الاجتماعية والمهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومعرفة العوائق والعراقيل التي تسبب له الضيق والتعب والتي تؤثر سلبا على أدائه وذالك بالعمل على محاربتها وإزاحتها من طريقه لتمكينه من انجاز مهمته التربوية في أحسن ظروف وعلى أحسنوجه لان مستوى انجازه للمهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقه هي التي تحدد نجاح أو فشل العملية التربوية.

5- أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التركيز على أساتذة التربية البدنية والرياضية كعنصر إنساني له الدور المحرك في زيادة فعالية المؤسسة وتهدف الدراسة بصورة رئيسية إلى الأهداف التالية:

التعرف على مدى الالتزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية التعرف على العلاقة بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية الكشف على مدى تأثير الضغوطات النفسية على الالتزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1- الالتزام الوظيفي:

- **لغة :-** الالتزام في اللغة يعني: العهد، و يلزم الشيء لا يفارقه، و الملازم للشيء المداوم عليه. (ابن منظور، 1956، صفحة 50)

- الوظيفي وهي شغل والمنصب أو خدمة معينة.

- **اصطلاحا:**عرفه بورتر وآخرون بأنه" اعتقاد قوي وقبول أهداف وقيم المنظمة، وإرادة بذل مجهود كبير في مصلحتها، وحب المحافظة على الانتماء إليه.**(Porter, Steers, Mowday, & Boulian, 1974, pp. 603-609)**

- **التعريف الإجرائي:** أما بالنسبة للتعريف الإجرائي للالتزام الوظيفي كما ورد في هذا البحث، فإنه مدى تماشي الأهداف الشخصية للأفراد مع مؤسساتهم تباع للإنتمائهم الوطني، مما يعكس رغبتهم في الموافقة على العمل لتحقيق أهداف المؤسسة.

2-6- الضغوط النفسية:

- **اصطلاحا:**لقد عرف العلماء الضغط النفسي باتجاهات مختلفة: الأول باعتباره مثيرا حيث عرفه هوملز بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد، والاتجاه الثاني يعرف الضغط النفسي استنادا إلى نتائجه وضمن هذا الاتجاه سيلاي ويراه بأنه استجابة فسيولوجية نتجت عن أحداث مزعجة والاتجاه الثالث يميل إلى الاهتمام بتقييم الفرد فيعرفه لازاروس أنه علاقة بين الفرد وبيئته يقيمها الفرد بأنها مرهقة وأنها فوق قدراته وتعرض وجوده إلى الخطر

كما يعرفه الفرماوي هو حالة من الإجهاد العملي والجسمي وتحدث تقريبا نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو إزعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الخصائص العامة التي تسود بيئة العمل. (الفرماوي، 2009، صفحة 25)

- **التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:** مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

3-6- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

- **لغة:**- أستاذ مؤنث أستاذة وجمع أساتذة وهو المعلم ومن يمارس تعليم علم أو فن.

- التربية: مربي أي تنمية و ازدهار.

- الرياضية: رياضة وهي جهد بدني بغية الوصول إلى نتيجة أو هدف معين وإثبات نظرية ما.

- **اصطلاحا:**

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا و مهمته، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنهلا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، والى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.(زينب و غادة، 2008، الصفحات 65-66)

- **التعريف الإجرائي:**

هو ذالك الشخص الذي يمارس نشاط التربوي الرياضي و مهنة التعليم حث لا يخلو من واجبات تجاه المؤسسة وله حقوقه و أيضا له ارتباطات و علاقات من الإداريين و مع تلاميذ وله مؤهلات علمية اكتسبها عن طريق دراسات في مؤسسات أو معاهد و جامعات لي يصبح في لأخير أستاذ التربية البدنية و الرياضية كباقي الأساتذة في ميادين و تخصصات أخرى.

7- الإجراءات المنهجية للدراسة:

7-1- منهج الدراسة:

إن المنهج الذي يختاره الباحث هو الطريقة التي يتبعها في الإجابة عن الأسئلة المنبثقة عن مشكلة بحثه كما أن اختيار المنهج المناسب يعتبر من العناصر الهامة، بحيث يترتب عليه نجاح أو فشل البحث في تحقيق أهدافه وبما أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد منهج الدراسة، فان موضوع بحثنا والذي هو الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، يتلاءم مع استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ومن شان هذا المنهج انه يساعدنا في اختيار هذه العلاقة بين المتغيرات، ومن خلال الدراسة الارتباطية يكشف الباحث حجم البيانات والمعلومات والعلاقات، ويعاملها إحصائيا وتستخدم هذه الطريقة لإيجاد وصف يربط المتغيرات مع بعضها البعض ونحن نتبنى هذا المنهج لأننا نسعى إلى تبيان العلاقة بين المتغيرات المختارة.(شفيق، 2011، صفحة 79)

7-2- متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: و يتمثل في الالتزام الوظيفي.
- المتغير التابع: ويتمثل في الضغوطات النفسية.

7-3- مجتمع الدراسة:

من خطوة البحث اختيار العينة وهي تعريف المجتمع الذي يرغب الباحث في دراسته والذي يريد تعميم نتائج دراسته من العينة المختارة من هذا المجتمع، ويتكون مجتمع البحث من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية للمؤسسات التربوية لمرحلة التعليم المتوسط على مستوى ولاية الجلفة والذي بلغ عدد 190أستاذموزعين على 125متوسطة بولاية الجلفة.

7-4- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة وتشمل كافة أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط لولاية الجلفة، عن طريق عملية القرعة حيث قمنا بكتابة أسماء المتوسطات في قصاصات ووضعها في عبوة وقمنا بتحريكها في العبوة وبعد ذلك قمنا تم بتوزيع استمارة المقياسين على أفراد العينة المختارة والمتمثلة في جميع أساتذة المتوسطات المختارة بطريقة عشوائية بسيطة وذلك لتسهيل وصول الباحثين إلى أفراد العينة، وتتكون أفراد العينة من 25أستاذ تم أخذهم بنسبة 13%من المجمع الأصلي.

- **خصائص العينة:**

جدول رقم (1): يمثل حجم العينة المختارة بالنسبة للمجتمع

	عدد الأساتذة	النسبة
عينة الدراسة	25	%13
عدد أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية الجلفة	190	%100

تحليل النتائج: من خلال نتائج التحليل الإحصائي المتمثلة في الجدول والدائرة نلاحظ أن عينة البحث تمثل 13%من المجتمع الكلي، وقد اخترنا العينة وفقا للطريقة العشوائية، ونقرا في هذا الجدول أن العينة من أساتذة الطور المتوسط عددها25أستاذ أي بنسبة 13%من المجتمع الكلي للعينة والبالغ عددهم 190من أساتذة الطور المتوسط لولاية الجلفة.

7-5- أدوات البحث المستعملة:

- **مقياس الالتزام الوظيفي:**

وقد أعده الباحث بدر الدين قنول 2018ويتكون المقياس من 26عبارة مقسمة على ثلاثة(3) أبعاد وجرى اختيار هذا المقياس من خلال مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي اهتمت بموضوع الالتزام الوظيفي.

مكونات المقياس: يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي:

- **البعد الأول:** الثقافة التنظيمية ويتكون من 12عبارة.
- **البعد الثاني:** تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ويتكون من 8عبارات.
- البعد الثالث: الرغبة في العمل والاستمرار بالمؤسسة ويتكون من 6عبارات.

- **مقياس الضغوطات النفسية:**

وقد أعده الباحث وائل السيد حامد السيد ويتكون المقياس من 36عبارة مقسمة على 6أبعاد فرعية للضغوط النفسية بواقع ست عبارات لكل بعد نتجت عن التحليل العاملي لمجموعة كبيرة من العناصر التي جمعت من العديد من الدراسات السابقة حول موضوع الضغوط النفسية.

مكونات المقياس: يتكون المقياس من ستة 6أبعاد فرعية ويحتوي كل بعد على ستة(6) عبارات وهي:

- **البعد الأول:** ظروف العمل.
- **البعد الثاني:** التفاعلات المهنية.
- **البعد الثالث:** التدريب المهني.
- **البعد الرابع:** المهام التدريسية.
- **البعد الخامس:** توقعات العمل والراتب والترقية.
- **البعد السادس:** الخصائص الشخصية.

7-6- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث إن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلىمؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية.

في بحثنا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- **معامل الارتباط بيرسون:** يستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة الارتباط عندما يكون المتغيران المراد قياس الارتباط بينهما متغيرات متصلة أو مستمرة، ويشترط تساوي عدد حالات كلا منا لمتغيرين، لحساب قيمة معامل بيرسون نستخدم القانون التالي:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^{n}(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{n}(X_i - \bar{X})^2}\sqrt{\sum_{i=1}^{n}(Y_i - \bar{Y})^2}}$$

- **اختبار تي لعينة واحدة:** يستخدم اختبار "تي" في حالة عينة واحدة وذلك بأخذ الفروق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الذي يفرضه الباحثين.

$$t_{\bar{X}} = \frac{\bar{X} - \mu}{s_{\bar{X}}}$$

8- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

8-1- عرض وتفسيرومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: تنص الفرضية الأولى على:**
- درجة التزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (2): يوضح درجة التزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

نوع المقياس		عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T)	sig	الدلالة
الالتزام الوظيفي	البعد الأول	25	30.12	1.42	24	6.12	21.49	0.001	دال
	البعدالثاني		19.80	0.81	16	3.80	23.27	0.001	دال
	البعدالثالث		16.68	0.94	12	4.68	24.75	0.001	دال
الالتزام الوظيفيككل			66.60	1.91	52	14.60	38.12	0.001	دال

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: يتضح من خلال الجدول رقم (2) بأن قيمةtبلغت 38.12باحتمالية 0.001وهي أقل من 0.005، إذن نقبل فرض البديل الذي يقرر عدم تساوي الوسط الحسابي والوسط

الفرضي لصالح الوسط الحسابي الحقيقي وبالتالي مستوى الالتزام الوظيفي عالي وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

8-2- عرض وتفسيرومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: تنص الفرضية الثانية على:**
- درجة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (3): يوضح درجة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T)	sig	الدلالة
درجة الضغوط	**25**	97.04	3.08	108	-10.96	-17.74	**0.001**	دال

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتضح من خلال الجدول رقم (3) بأن قيمةtبلغت 17.74- باحتمالية 0.001وهي أقل من 0.005، إذن نقبل فرض البديل الذي يقرر عدم تساوي الوسط الحسابي والوسط الفرضي لصالح الوسط الحسابي الحقيقي وبالتالي مستوى الضغوط النفسية عالي وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

8-3- عرض وتفسيرومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على:**
- توجد علاقة ارتباطية بين بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يوضح العلاقة بين بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة

ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط R	Sig	الدلالة الإحصائية
البعد الأول	**25**	30.12	0.27	0.27	**0.18**	غير دال
الضغوطات		97.04	3.08			

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: بلغت قيمة الارتباط بين بعد الثقافة التنظيمية والضغوطات النفسية 0.27وباحتمالية 0.18وهي اكبر من 0.005وبالتالي فالارتباط الطردي منخفض وغير دال إحصائيا وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية الثالثة تحققت نسبيا.

8-4- عرض وتفسيرومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الر ابعة:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الر ابعة: تنص الفرضية الر ابعة على:**
- توجد علاقة ارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يوضح العلاقة ارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط R	Sig	الدلالة الإحصائية
البعد الثاني	**25**	19.80	0.81	0.16	**0.42**	غير دال
الضغوطات		97.04	3.08			

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الر ابعة:بلغت قيمة الارتباط بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة والضغوطات النفسية 0.16وباحتمالية 0.42وهياكبر من 0.005وبالتالي فالارتباط الطردي منخفض وغير دال إحصائيا وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية الرابعة قد تحققت نسبيا.

8-5- عرض وتفسيرومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على:**
- توجد علاقة ارتباطية بين بعد الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية.
- وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية والجدول يوضح ذلك:

جدول رقم (6):يوضح العلاقة الارتباطية بين بعد الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط R	Sig	الدلالة الإحصائية
البعد الثالث	26	16.68	0.94	-0.15	**0.46**	غير دال
الضغوطات		97.04	3.08			

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: بلغت قيمة الارتباط بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة والضغوطات النفسية 0.15- وباحتمالية 0.46وهياكبر من 0.005وبالتالي لا يوجد ارتباط طردي ولا توجد دلالة إحصائية، وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية الخامسة لم تحقق.

8-6- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم (7)يمثل نتائج الفرضية العامة:

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط R	Sig	الدلالة الإحصائية
الالتزام الوظيفي	25	66.60	1.91	0.20	0.33	غير دال
الضغوطات		97.04	3.08			

تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:بلغت قيمة الارتباط بين الفرضية العامة والضغوطات النفسية -0.15وباحتمالية 0.20وهي اكبر من 0.005وبالتالي لا يوجد ارتباط طردي ولا توجد دلالة إحصائية، وفي ضوء هذه النتيجة يمكن أن نقرر بأن الفرضية العامة قد تحققت نسبيا.

9- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

9-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

التي تنص على درجة الالتزام لدى الأساتذة عالي، وهذا من خلال عينة الدراسة، النتائج في الجدول رقم (2) أظهرت أن المتوسط الحسابي بلغ (66.60) والانحراف المعياري بلغ (1.91) حيث جاء بدرجة عالي، ويفسر الباحثان النتائج أن الأستاذ الملتزم تنظيميا حقق أعلى مستويات التقدم الوظيفي حيث تكون درجة الرضا عن التقدم في العمل وتقديم المهام البيداغوجية والإدارية والتحكم في العلاقات (زملاء، إدارة، تلاميذ) أكبر من رضا الالتزام الوظيفي لدى الأساتذة الأقل درجة فالأستاذ حينما يتولد له التزام وظيفي في نطاق العمل الذي يقوم به يكون ذالك في صالح البيئة التنظيمية التي يعمل الأستاذ مما يتولد لديه إحساس بان الالتزام الوظيفي جزء من الولاء للوظيفة وهذه ظاهرة ايجابية مرغوب فيها حيث تمثل نتائج هذا الالتزام في ارتفاع معدلات الأداء والرضا عن العمل من انخفاض الغيابات وتحقيق المزيد من التقدم المهني والوظيفي وهذاما ذهب إليه محمد العير في 2005 حيث اعتبر أن كل ما كان مستوى الالتزام مرتفعا كان مستوى الأداء مرتفعا، كذالك كان مستوى الغياب منخفضا وكان معدل الدوران أقل حيث حدد اتجاهات هذا الالتزام التنظيمي في:

- الالتزام الوظيفي عنصر هام في الربط بين العامل والبيئة.
- الالتزام الوظيفي يمثل التزام الأفراد في اتجاه بيئة العمل.
- الالتزام الوظيفي علاقة بين مجموع الأفراد داخل بيئة العمل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مع دراسة عبد العزيز علي مرزوق بعنوان دراسة أثر كل من الثقة التنظيمية والالتزام التنظيمي على سلوكية المواطنة التنظيمية بالتطبيق على العاملين بالجهاز الإداري بجامعة كفر الشيخ حيث

أشارت في نتائجها أن مستوى الالتزام الوظيفي كان عاليا لدى الأساتذة العاملين في الحقل الإداري كما تتفق مع دراسة مراد معمر في 2006التي أشارت أن الالتزام الوظيفي العالي لدى الأساتذة يولد لديهم الالتزام الصدقي.

9-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص درجة الضغوط النفسية لدى الأساتذة منخفض، وهذا من خلال عينة الدراسة والنتائج في الجدول رقم (3)حيث بلغة قيمة(T) (17.44-)حيث جاءت بدرجة منخفضة، ويفسر الباحثان النتائج أن الأستاذ الملتزم يحقق أدنى درجات الضغوط النفسية لديه حيث تمثل درجة الضغوط علىأنها عالية أو منخفضة أهمية قصوى في تحديد طرق المواجهة والتغلب على هذه الضغوط، حيث أن ما يصلح للتعامل مع الدرجات العليا والتي تتميز بالاستثارة، والدرجات المنخفضة التي تتميز بفقدان الدافعية وعدم المبالاة يختلف كل منهما عن الأخر، فالأستاذ حينما تتولد لديه ضغوط نفسية في نطاق العمل يقوم بمواجهتها والتحكم فيها عن طريق الجهود الصريحة التي يبذلها الأستاذ لكي يسيطر على أو يحد أو يدير أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقته الشخصية، أما على مستوى المؤسسة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الأستاذ والمؤسسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "حسن حسان عبد العاطي صياد 1986"التي أشارت أن الأستاذ المدرك لوظيفته يكون لديه ضغط منخفض والعكس ودراسة "إيزابيل1987" التي أشارت أن المشكلات التي تواجه الفرد في هذا المجتمع ناتجة عن عدم التزامه، فالضغط النفسي يتأثر بدرجة الالتزام.

9-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على علاقة بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة ودرجة الضغوط ا لنفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال عينة الدراسة، والنتائج في الجدول رقم (4)أظهرت النتائج أن الارتباط بلغ (0.18)حيث جاء الارتباط منخفض جدا، و يفسر الباحثان النتائج المتوصل إليها أن بيئة الثقافة التنظيمية في المؤسسة التربوية تتشكل وفق معتقدات سائدة بين أعضاء الهيئة التدريسية وبيئة العمل وتتلخص في المبادرات الفردية التي يقوم بها الأساتذة أو المبادرات الفردية وظروف الإبداع ودرجة الإتقان في العمل ودافعية الانجاز وكيف يؤثر ذالك على العاملين فيها (أساتذة،إداريين،تلاميذ).

وتظهر تصرفات الأساتذة بما يظهر من قيم ومعتقدات سائدة في المؤسسة التربوية والتي تعبر عن تطبيقات العمل وترتكز الثقافة التنظيمية على الجو السائد في هذه المؤسسة حيث تتداخل فيها المهام وهو ما يشكل عبئا إضافي الدى الأساتذة ولما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية العنصر الفعال في هيكلة هذه الثقافة التنظيمية يقابله عدم اعتراف المجتمع الخارجي بهذه الجهود والتضحيات مما تتشكل درجة عالية من الضغط وهذا ما أظهرته النتائج.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصل إليه عبد اللطيف عبد اللطيف محفوظ احمد الجودة 2010في دراسته محول دور الثقافة التنظيمية في التنبؤ بقوة الهوية التنظيمية التي توصلت إلى أن أعضاء الهيئة التدريسية لديهم دورفي الثقافة التنظيمية تظهر من خلال مواجهتهم للضغوط.

4-9- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

التي تنص على العلاقة بين تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال عينة الدراسة والنتائج في الجدول رقم(5) أن الارتباط بلغ (0.16) حيث جاء الارتباط منخفض جدا، يفسر الباحثان النتائج المتوصل إليها والتي تظهر في العلاقة الارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية ودرجة الضغوط النفسية ذالك أن المسؤولية تعني تحمل الأمانة وما يترتب عليها من أفعال وممارسات إيجابية وحتى سلبية بين الأستاذ والتلاميذ والإدارة تهدف إلى الوصول إلى قناعة واقتناع بحدود وإمكانات العمل المقدم، فبعد تحقيق المسؤولية يتضمن إدراك الأستاذ للمهام البيداغوجية الملقاة على عاتقه من تخطيط وتنفيذ البرنامج السنوي وهذا ما يشكل له تراكمات تسبب الضغوط النفسية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جميل محمد قاسم 2008بعنوان "فاعلي البرنامج الإرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية".

5-9- مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:

التي تنص على العلاقة بين الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال عينة الدراسة والنتائج في الجدول رقم (6)أظهرت النتائج أن الارتباط بلغ (0.15-)حيث جاء الارتباط منخفض جدا، ويفسر الباحثان النتائج المتوصل إليها أن الرغبة في العمل هي من تدفع الأستاذ إلى استغلال قدراته حتى يتمكن من إتمام عمله بأكمل وجه وحب المساهمة في انجاز أهداف هامة تتعدى الطموح الشخصية لان الرغبة تستلزم إمكانية العمل على تحقيقها والعمل يستلزم الهدف الذي يستحق التحقيق وهو ما يتعلق أيضا بكون الفرد سعيدا ولديه الحماسة في العمل ويحس بان هذا العمل يرضي طموحاته ويلي متطلباته وإذا لم تتحقق هذه الشروط فان الفرد يقف أمام مشكلة قد يكون لها نتائج سيئة وهوما يسبب ضغوط نفسية تحول دون تحقيق الأهداف المرجوة.

6-9- مناقشة الفرضية العامة:

التي تنص على العلاقة بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية حيث أظهرت نتائج عينة الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الالتزام الوظيفي والضغوط النفسية حيث بلغ معامل الارتباط(0.20)وهو ارتباط دال على اعتبار انه كلما كان الالتزام الوظيفي عال قلت الضغوطات النفسية ويعزو الباحث ان هذه النتائج أن الالتزام الوظيفي يعد من الظواهر العامة التي تميز الأستاذ في المؤسسة التربوية بشكل عام التي تهدف إلى دراسة وتحليل سلوك هذا الأستاذ في المؤسسة بغرض تحفيزه وزيادة إنتاجيته فأستاذ التربية البدنية والرياضية له دور فعال في العملية التربوية ومسؤوليته تتعدى الإطار البيداغوجي (التربية الجسدية من خلال الحصة إلى التنشئة الاجتماعية عامة) لأنه يتفاعل مع تلاميذه في القسم وحتى علاقاته خارج المؤسسة، كما يفسر الباحثين أن الالتزام الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فالحاجة إلى أداء المهام المنوط بها ونجاحه في العملية التدريسية في إطار بيئة الدراسة وهذا ما ذهب إليه "إللي" في تحديده لمفهوم الالتزام على انه ليس بصورة سهلة بل يتميز ببعض التعقيد نتيجة التركيز على الالتزام في بيئة العمل وهذا الالتزام لديه مجالات عديدة كالالتزام نحو العمل، الالتزام نحو الوظائف، نحو المهام الداخلية للعمل،نحو المنظمة أو العمل...الخ.

هذا الالتزام يعبر عن متغيرات أساسية تظهر بجوانب شخصية وسلوكيات (سلامة رتيبة، 2003، ص14) كما تعود العلاقة حسب تفسير الباحثان أن الضغوط تكون نتيجة الالتزام الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية فيبيئة العمل وتدخلات الوظيفة بينه وبين التلاميذ وبين الإدارة وبين الزملاء وحدود الإدراك للبيئة المحيطة بالمجهودات الجبارة لأستاذ التربية البدنية والرياضية وزيادة المجهود للتفوق والنجاح لا يقابله تقدير واعتراف منطرف الآخرين وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة " وائل حامد السيد 2018 "بدراسته بعنوان" دراسة الضغوط النفسية وعلاقته بجودة الحياة لدى أعضاء جامعة التدريب بجامعة الملك سعود".

10- الاستنتاج العام:

بعد دراسة وتحليل مختلف نتائج عينة الدراسة والمبنية في الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا والتي دارت حول الإشكالية التالية: هل توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

بعد العرض التام لنتائج فرضيات البحث ومناقشتها استنتجنا ما يلي:

- ✓ تحققت الفرضية الأولى، والتي تنص على أن هناك درجة التزام مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ لم تتحقق الفرضية الثانية والتي تنص على أن هناك درجة ضغوط متوسطة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تحققت الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين بعد الثقافة التنظيمية في المؤسسة ودرجة الضغوطات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تحققت الفرضية الرابعة والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين بعد تحقيق المسؤولية اتجاه المؤسسة ودرجة الضغوطات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ لم تحقق الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعد الرغبة في العمل ودرجة الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ ومن خلال هذه النتائج توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. وهذا ما أكدته الفرضية العامة.

11- خاتمة:

هدفت دراستنا الحالية إلى الكشف عن علاقة الالتزام الوظيفي بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية للطور المتوسط بولاية الجلفة حيث ازدادت في الآونة الأخيرة أهمية التركيز على جوانب الالتزام الوظيفي وهذا يرجع إلى التغيرات السريعة والجذرية التي تحدث في بيئة العمل سواء داخليا أو خارجيا فعلى المستوى الداخلي نجد أن هناك العديد من التغيرات التي تؤثر في الالتزام الوظيفي وما يحتويه من دوافع وأهداف وتفصيلات فالفرد الآن أصبح أكثر طموحا وأكثر تنوعا فيما يرغب في تحقيقه.

وإذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذالك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط المهنية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي، والتي تتميز بمجالات التشاؤم واللامبالاة ، فقدان الابتكار في العمل ، مما يؤدي إلى الإنهاك ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته.

وعلى الأستاذ ألا يعيش على الهامش وبالتالي الاستسلام للضغوط ويجد نفسه أمام مشكلة باهظة التكلفة وبالتالي نعتبر هذه الدراسة الحالية حلقة مكملة في سلسلة البحوث التي تبحث عن مساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

في نهاية هذه الدراسة التي شملت جوانب تهم كل ما له علاقة بموضوعنا هذا إلا انه يبقى بحاجة ماسة إلىدراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا كونه يمثل مجال عملنا المستقبلي.

وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزءا بسيطا من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من بهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفاصيل والدقة.

12- الاقتراحات والتوصيات:

فيما يلي عرض بعض الاقتراحات والفروض التي نجدها هامة:

- بناء جسور التواصل بين الرؤساء وأساتذة التربية البدنية والراضية من خلال لقاءات فردية وجماعية.
- التكثيف من الدورات التكوينية للأساتذة.
- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة التعليم بالمادة كتخصص في الوسط التربوي لما لديه من فائدة جمة.
- على مديري المؤسسات الابتعاد عن الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية وبالخصوص في تعاملهم مع أساتذة التربية البدنية والرياضية بما يكفل رفع مردود عملهم ويساهم في نجاح فريق العمل التربوي في أداء رسالتهم.
- التكثيف من الدورات التكوينية الملائمة للأساتذة.
- إعطاء مفهوم الالتزام التنظيمي اهتمام كبير من قبل المسؤولين.
- ضرورة تهيئة البيئة الملائمة لضمان نجاح أساتذة التربية البدنية.
- إشراك أساتذة التربية البدنية والرياضية في اتخاذ القرارات داخل المؤسسة.
- تحسيس المسؤولين بأهمية مادة التربية البدنية والرياضية كغيرها من الدراسات الأخرى.
- إجراء دراسات أخرى حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- القيام بالدراسات التي تبحث في موضوع الاستراتجيات والأساليب الملائمة للالتزام الوظيفي والضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- وأخيرا نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا العمل بشكل ايجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا تفسير والتعمق، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا قد أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

13- قائمة المراجع:

- Porter, L. W., Steers, R. M., Mowday, R. T., & Boulian, P. V. (1974). Organizational Commitment, Job Satisfaction, and Turnover among Psychiatric Technicians. *Journal of Applied Psychology* .
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، و عدنان درويش جلون. (1998). *التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل وطالب التربية العلمية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- جمال الدين أبي الفضل ابن منظور. (1956). *لسان العرب*. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- حمدي علي عبد الله رضا الفرماوي. (2009). *الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجات نفسية*. عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- خوجة مليكة شارف. (2011/2010). *مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة بمراحل التعليم الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)*. كلية الآداب والعلوم الانسانية. الجزائر: جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- صالح أحمد زكي. (1982). *علم النفس التربوي*. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- عبد الله الضريبي. (2011/2010). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الإنجاز*. دمشق: كلية التربية جامعة دمشق.
- عبد الله بن أحمد الزهراني. (1424هـ). القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية* .
- علي عمر زينب، و جلال عبد الحكيم غادة. (2008). *طرق تدريس التربية البدنية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسين حمادات. (2006). *قيم العمل والالتزام الوظيفي لدى المديرين في المدارس*. عمان الأردن: دار الحامد.
- محمد سعد زغلول، و السايح محمد مصطفى. (2001). *تكنولوجيا إعداد معلم التربية البدنية والراضية*. القاهرة، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- محمد شفيق. (2011). *مناهج البحث العلمي "المفاهيم والمقومات والأخلاقيات"*. نشر وتوزيع مركز تطوير الأداء والتنمية.