

## تأثير الضغوط المهنية على استاذ التربية البدنية والرياضية

### دراسة ميدانية على مستوى الثانويات بولاية الوادي

د/ قدارة شوقي جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي. الجزائر

د/ سامية عدائكة جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي. الجزائر

[kedadra68@gmail.com](mailto:kedadra68@gmail.com)

[samiasamia444@yahoo.f](mailto:samiasamia444@yahoo.f)

#### ملخص الدراسة

إن مهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضة تحتاج بشدة إلى قيادة مؤهلة هي أساس لتحقيق الكثير من إمكانياتها، حيث أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي، ولديه تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة ويعتمد في ذلك على التفوق بين ميول التلميذ وإمكانيات المؤسسة التعليمية وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يهدف إلى النمو والتكيف. إلا أن استاذ التربية البدنية والرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص والصفات الحميدة بل هو إنسان وقائد قادر على تلبية الحاجيات الانفعالية من متغيرات عديدة تشكل له ضغط على حالته النفسية، كالحالة المعيشية والمشاكل المهنية. وقد جاءت أهداف الدراسة على سياق واحد وهو معرفة تأثير الضغوط المهنية على استاذ التربية البدنية والرياضية والدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف التربية العامة جعلها موضع اهتمام مقارنة مع ما كانت عليه، فأصبح بذلك دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهما وصعبا في نفس الوقت خاصة أمام واقع تملؤه الاضطرابات والصراعات جراء ما يعاني منه المجتمع من مشاكل عدة مست مختلف الميادين، والتي شكلت ضغطا على نفسية الفرد.

أما بالنسبة للنتائج فكانت كلها حسب التوقعات الموضوعية من طرف الباحث، إن معاناة أستاذ التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل أو أسباب منها قلة أو انعدام المنشآت الرياضية وعدم توفر الوسائل البيداغوجية بالإضافة إلى العوامل المحيطة و المناخية.

**الكلمات الأساسية:** الضغوط المهنية ، الاستاذ ، التربية البدنية والرياضية.

#### Study Summary

The teaching profession of physical education and sport requires strong leadership is the basis for achieving many of its potential, as the professor of physical education and sports is one of the most prominent members of the school community, and his teacher influence in the formation of ethics and high values and depends on the reconciliation between the student's tendencies and possibilities The educational institution and its personal abilities in the provision of educational duties in the framework of However, the professor of physical education and physical physical sport aimed at growth and adaptation. sports is not only a set of characteristics and qualities of good, but is a human being and a leader able to meet the emotional needs of many variables that stress him on his psychological condition, such as living conditions and occupational problems

The objectives of the study were based on one context, namely, the impact of professional pressures on the teacher of physical education and sports, and the important role played by physical education and sports in achieving the objectives of public education, making them a matter of interest compared to what they were. This has made the role of professor of physical education and sports difficult and difficult at the same time Especially in the face of a reality of turmoil and conflict as a result of the various problems facing the society in different fields, which put pressure on the psyche of the individual As for the results were all according to the expectations of the researcher, the suffering of the professor of physical education and sports from the occupational pressure affected by several factors or reasons, including the lack or lack of sports facilities and the lack of pedagogical methods in addition to peripheral and climatic factors

**.Key words/ Professional pressures, professor, physical education and sports**

### مقدمة:

إن العملية التربوية بأبعادها وتأثيرها على مصير المجتمع هي مرتبطة أساسا بمعطيات وعوامل عديدة من أهمها الأستاذ، الذي يعتبر قدوة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمتعلمين. ولم تقتصر رسالته على أنها تلقين للعلم فقط ولكنها رسالة شاملة لمجتمع من المعارف والأخلاق لهذا وجب عليه أن يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به والمرآة الصادقة لأنه يعد العامل الحاسم في مدى تحقيق عملية التعليم من جميع النواحي المعرفية الخلقية والتربوية وبما أن التربية البدنية والرياضية ساهمت في تحسين قدرات التلميذ وفي مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية وفي المجال العاطفي الاجتماعي بفضل العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم والمواجهة بين الفرق اعتبرت من بين أهم الأساليب في تحقيق أهداف التربية العامة لأنها تعمل على تنمية الفرد تنمية متكاملة النواحي العقلية والاجتماعية والصحية الخلقية.

لذا فتدريس التربية البدنية والرياضة يحتاج بشدة إلى قيادة مؤهلة هي أساس لتحقيق الكثير من إمكانياتها حيث أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة ويعتمد في ذلك على التوفيق بين ميول التلميذ وإمكانيات المؤسسة التعليمية وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يهدف إلى النمو والتكيف.

إلا أن استاذ التربية البدنية والرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص والصفات الحميدة بل هو إنسان وقائد قادر على تلبية الحاجيات الانفعالية من متغيرات عديدة تشكل له ضغط على حالته النفسية كالحالة المعيشية والمشاكل المهنية وهو ما دفعنا إلى التطرق لهذا الموضوع الذي نجده كوسيلة نستظهر فيه الضغوط المهنية التي تؤثر على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وهناك ثلاث اتجاهات نظرية في التعامل مع ضغوط الحياة الأول يقول أن الضغط عبارة عن مثير والثاني يرى أن الضغط استجابة والثالث يراها على أنها عملية تفاعل بين الفرد والبيئة ونحن في هذه الدراسة نقف مع الاتجاه الثاني الذي يصف الضغط أنه استجابة للأحداث الضاغطة والأحداث الضاغطة هي جميع الظروف التي تحيط بالفرد وتدفعه إلى أن يتفاعل معها ويسبب هذا التفاعل استثارة للحالة النفسية والفيزيولوجية لمواجهة الحدث.

والمنهج المستخدم في الدراسة بالإضافة لأدوات البحث والطرق الإحصائية وأما في الفصل الثاني فقد عرضنا فيه النتائج المتحصل عليها وقد تم مناقشتها على ضوء الفرضيات الجزئية الأولى، الثانية، الثالثة، والرابعة، ثم اختتمنا الدراسة بذكر بعض الاقتراحات التي عسى أن تجد أذانا صاغية للعمل بها مستقبلا.

### 1- الإشكالية:

إن التغير السريع و المستمر هو السمة الواضحة لهذا العصر فالنتيجة الحتمية لذلك هي ما يتعرض له العاملون في المنظمات بمستويات متفاوتة من الضغوط و التوترات التي تترك آثارها النفسية و الاجتماعية على كل من الفرد و المنظمة و المجتمع بصفة عامة.

وحيث أنه كثيرا ما يواجه العاملون في المنظومة مواقف و ظروف يتعرضون خلالها لحالات من الاضطرابات والقلق والخوف و الإحباط و الغضب مما يؤثر سلبا على حالتهم الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى انعكاس ذلك على مستويات أدائهم في العمل و من ثم عدم القدرة على تحقيق الأهداف التنظيمية المرجوة للمنظومة.

" إن الإنسان في بيئته الخارجية يتعرض لضغوط متباينة بالإضافة إلى بيئة العمل الداخلية التي تزخر بالعديد من المصادر المتنوعة للتأثير على الفرد و هي بالتالي تولد نتائج سلبية على الفرد تتعكس أحيانا على العمل ذاته فكمية العمل المجهد أو نوعية صراع الدور أو غموضه أو الظروف المحيطة بالعمل تمثل مجتمعة مصادر رئيسية لضغوط العمل التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في بيئة العمل اليومية".<sup>1</sup>

تختلف طبيعة الأفراد من فرد لآخر بتحملهم لأحداث الحياة الضاغطة فكل له طريقة للتكيف فكل فرد مختلف عن الآخر مما يترتب على ذلك تفاوت الأفراد في الاستجابة للأحداث الضاغطة لهذا نجد نفس المثير يتعرض له عدد من أفراد ولكن تختلف طرقهم للتكيف كما تجد مثير يؤثر بفرد ولكن لا يؤثر بالآخر و هذا يثبت أن الاستجابة للأحداث الضاغطة تتأثر بكيفية التفاعل بين المثير و البيئة عن طريق الأسلوب الذي يتبعه الفرد للتكيف و يدخل في عملية الاستجابة خبرات الفرد السابقة و خصائصه النفسية و طريقة تفكيره كما أن هناك علاقة قائمة بين الضغط المهني و بعض المتغيرات كنوع العمل و مشقته أو السن و ما يصاحبه من تعدد المواقف التي مر بها الفرد أو الخبرة و الاعتياد على المواقف حيث أن متغير أو أكثر يتحكم بمستوى الضغط المهني أي يتفاعل المتغير مع المثير الضاغط و النتيجة إما حالة من الضغط المهني أو عدمها.

و معروف أن التربية البدنية و الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي يحاول من خلالها المربون الوصول بالفرد إلى كمال قدراته الأخلاقية والنفسية و الفكرية و هو ما لم تتجاهله المنظومة التربوية في الجزائر حيث نجد مادة التربية البدنية و الرياضية ضمن المواد المدرسة في المؤسسة التربوية نظرا لأهميتها و آثارها الإيجابية في

<sup>1</sup> علي بن حمد بن سليمان النوشان، **ضغوط العمل و أثرها على عملية اتخاذ القرارات**، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في

تخصص العلوم الإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2003 ، ص4.

التحصيل العلمي للتلاميذ، لكن الشيء الملاحظ هو أن مادة التربية البدنية و الرياضية لا ينظر إليها بهذا المنظار، حيث وبالرغم من الدور الذي تلعبه المادة في الترويح عن التلاميذ و إعدادهم نفسيا و اجتماعيا إلا أننا نجد في مجتمعنا من يعتبرها مضيعة للوقت و إهدارا للجهد و تشتيتا لتفكير التلاميذ و تضييعا لمستقبله الدراسي.

و هذا ما جعل الكثير من اساتذة المادة لا يؤدون واجبه على أكمل وجه فالأستاذ بحاجة إلى تهيئة الجو المناسب للعمل من طرف إدارة المؤسسة العامل بها شأنه في ذلك شأن بقية أساتذة المواد العلمية الأخرى لأن تكوينه الجامعي يفرض عليه تحقيق أهداف علمية واضحة ( جانب معرفي، عاطفي، بدني) وهو ما يحاول الأساتذة تحقيقه على أرض الواقع لكنهم يصطدمون بظروف غير مناسبة لا تعقل تطوير مهنة التربية البدنية والرياضية فحسب بل تعيق إجراء حصة عادية بدون أهداف إجرائية مسبقة كالوضعية السيئة لمساحة ممارسة هذا النشاط بالنسبة لقاعات التدريس المحيطة بالملعب و كذا كثرة التلاميذ في الأفواج تولد أحيانا عدم التحكم والسيطرة الكلية عليهم فيؤدي حتما إلى تزايد المشاكل الناتجة عن تلك الفوضى التي يحدثها هؤلاء التلاميذ التي تزعج مدرسين في مواد أخرى فيلجأ إلى إجراءات إدارية كالشكوى لمدير المصلحة التربوية وإلى جانب ذلك قلة أو حتى تنعدم الوسائل البيداغوجية المراد العمل بها بالإضافة إلى انعدام القاعات المكيفة للنشاطات الرياضية مع عدم صلاحية الأرضيات التي تقام عليها الحصص التربوية الرياضية.

وهدف الدراسة هو محاولة الإجابة على التساؤل العام التالي: هل الضغوط المهنية تؤثر على عمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية؟.

و التي تتدرج تحتها تساؤلات فرعية هي:

- هل الخبرة المهنية تقلل من الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟
- ما هي الظروف المهنية التي تجعل الضغط يزيد لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

## 2:الفرضيات:

- الظروف المهنية السيئة تزيد من الضغط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- الخبرة المهنية تقلل من الضغط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

## 3تحديد المفاهيم:

إن تحديد المفاهيم يتطلبه أي بحث علمي و لقد لجأنا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا.

- مفهوم الضغط لغويا:

إن الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني البؤس، الحزن والإنهاك.

- مفهوم الضغط اصطلاحا:

الضغط هو عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد، كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.

- الضغط المهني:

يمكن تعريف الضغط المهني إجرائيا بأنه إجهاد نفسي تابع عن عوامل مهنية مرتبطة بمهمة المعلم ( لعبئ العمل التدريسي، الصراع الدائم بين البيت والمدرسة) وهو يحدث اختلالا في توازنه النفسي و الجسمي و بالتالي يؤثر على أدائه التربوي.

#### • أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

لم يعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية ذلك الأستاذ المجهول من طرف التلاميذ و المجتمع ككل و لقد أخذ حصة لا بأس بها في متطلبات التربية الحديثة حيث أصبح يلعب دورا في التكوين السليم و التربية العصرية للأجيال بعدما كان مهتما في إطار التربية التقليدية التي لا تراعى تلقين الأسس العلمية بحيث الأسس تعتمد أساسا على سيكولوجية و قابلية التلاميذ.

#### 4:أهداف البحث:

لا زالت الدراسات النفسية لم تحض بمكانتها في مجتمعنا مقارنة بالدول المتقدمة وعليه فإننا بحاجة إلى معرفة كل ما يمكن أن يكون دافعا لمجتمعنا بشكل عام ونظامنا التربوي بوجه خاص.وهذا لا يأتي بدون إجراء دراسات وأبحاث نفسية ولقد جاءت دراستنا التي تبرز آثار الضغوط المهنية النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية والتي تعد من العوامل المهمة المعيقة لعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.ومن جهة أخرى فهي محفزة ومساعدة على أداء مهام التدريس.

#### 5:أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في محاولة إيجاد الحلول للضغوط النفسية التي يعاني منها أستاذ التربية البدنية والرياضية خاصة أننا نطلبه بقسم التربية البدنية والرياضية وعلى أبواب التخرج للحياة المهنية في الغد القريب إذ سيكون لنا الشرف في الدخول إلى خلية التعليم ممثلين بذلك أساتذة التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية ضمن مواد أخرى رأينا من الضروري أن نتطرق لهذا الموضوع الذي نعتبره كأحد الأسباب لأستاذ التربية البدنية والرياضية في صعوبة توصله لأهداف مادته وإبراز المكانة المتدهورة التي تحظى بها على أرض الواقع من خلال أهميتها سواء عند التلميذ أو المجتمع وهذا راجع إلى الظروف المهنية السيئة وإلى خبرة الأستاذ في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية وهذه العوامل تشكل ضغطا على نفسية الأستاذ وبالتالي انعكاسها السلبى على مردود التلاميذ.

#### 6:مفهوم التربية العامة وأهدافها

#### 6-1:مفهوم التربية العامة

"إن كلمة التربية من الكلمات الشائعة التداول بين الناس في الحياة العامة و يستعملونها كثيرا فيقولون مثلا فلان قليل التربية، أو فلان حسن الأخلاق و التربية، أو فلان متربي تربية حسنة، أو فلان عديم التربية وقد يكون فهم بعض الناس لمعنى التربية مفهوما سطحيا فقد يقتصر على جانب واحد وهو الجانب الأخلاقي أي سلوكيات و تصرفات الفرد .

أما البعض الآخر من الناس فيرى أن التربية هي العمل الذي تقوم به لتنشئة الطفل أو الشباب، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب، و مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .  
كما تعتبر التربية تبليغ الشيء أي كماله أو هي تنمية الوظائف النفسية بالتمرين حتى تبلغ كمالها شيئاً فشيئاً كأن نقول : ربيت الولد بمعنى قويت و نميت قدراته وهذبت سلوكه حتى يصبح صالح للحياة في بيئته.  
ولا نستطيع أن نتعرض لتطور هذا المفهوم قديماً و حديثاً ويكفي أن نشير إلى بعض التعريفات الأساسية للفلاسفة: فيرى (فاميلدور كايم) أن مصطلح التربية يقتصر استخدامه على التأثير الذي تمارسه الأجيال الراشدة على تلك التي لم تنتهي بعد للمشاركة في الحياة الاجتماعية.  
فالتربية في نظره هي عملية النشأة الاجتماعية المنظمة للأجيال الصاعدة.  
أما وجهة نظر ( مانهايم فيري ) أن التربية هي إحدى وسائل تشكيل السلوك الإنساني يتلاءم مع الأنماط السائدة للتنظيم الاجتماعي.

أما (جون ديوي) فيرى أن التربية العامة هي حاصل جميع العمليات و السبل التي ينقل بها مجتمع ما، سواء كان كبيراً أو صغيراً.

#### 6-2: أهداف التربية العامة:

من الضروري الإلمام بشيء أكثر من مجرد طبيعة بعض الفلسفات التي يمكن أن تؤثر في التفكير التربوي إذ نحن أردنا بناء فلسفة عملية لنظام التعليم فيجب أن يكون لدى المربين فكرة واضحة عن الشخص الذي يريدون إنتاجه و يقدر بالمحصول النهائي لمجهودهم و من هنا كان من الضروري أن نعرف نوع الحياة التي تعكس ذلك النوع من الحياة الرياضية القيمة، فهذا هو النوع الأفضل لنتركز حوله أهداف تربيتنا و يمكن تلخيصها على النحو التالي:

#### 6-2-1: الحياة السارة:

" تلك الحياة التي تجعل الإنسان سعيداً و راضياً و يقول الفلاسفة أن أعظم السرور و السعادة ينبغي أن ينبعان من عمل الخير و مساعدة الخير، و تكون خالية من الآلام المؤثرة"<sup>1</sup>

#### 6-2-2: الأمن الانفعالي:

تمتاز التربية بالأمن و الطمأنينة الانفعالية، فالسلام الداخلي و الصحة العقلية أمران ضروريان في الحياة، و ترمي التربية إلى وضع مستوى سليم للقيم، و على تنمية المهارات الضرورية لتمضية وقت الفراغ بطريقة نافعة و على استمرار العلاقات الإنسانية الطيبة، و على تنمية حب خدمة الغير، و هي تسعى لإظهار أهمية أن يحب الإنسان و أن يكون محبوباً.

#### 6-2-3: الشعور بالأهمية و التحسين:

إن شعور المرء بأهمية وجوده و قدرته على التحسين، زاويتان هامتان بالنسبة للتربية ولكن يجب أن لا يكون هذا الشعور من ناحية الفرد فقط، بل لا بد أن يتعداه إلى أن ينجم من ناحية المجتمع أيضاً، و التربية تهدف إلى المساعدة في توجيه حياة الإنسان نحو الأغراض ذات القيمة و تنتمي فيه المهارات التي يحصلها، و تمكنه من

<sup>1</sup> تشارلز بيوكر، ترجمة حسن عوض وكمال صالح عبدة، أسس التربية البدنية، دون طبعة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1994، ص150.

استخدام قدراته إلى أقصى مداها، و تساعده على أن يقوى جسمانيا، كما تمنحه المعرفة و تربي فيه العادات التي تساهم في بناء صحته و بهذا تصبح الصحة وسيلة لغاية، و هي إنجاز أشياء أعظم للإنسان<sup>2</sup>.

### 6-3: علاقة التربية البدنية الرياضية بالتربية العامة:

"تساعد التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق الأهداف التربوية فهي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، وهي وسيلة ليست بتلك الحاشية أو الزينة التي تضاف إلى البرنامج الدراسي لشغل الأطفال ولكنها على العكس من ذلك فهي فرع تربوي، فبفضل<sup>3</sup>"

"برنامج التربية البدنية يكسب الأطفال مهارات حركية تقضي على فراغهم قضاء ايجابيا و يكتسبون صحة بدنية و عقلية.

و في هذا الصياغ يرى (فيري) أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، و أنها دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية، و التوافقية، و الانفعالية. و هذا ما يؤكد لنا (كوتر) في قوله: أن التربية البدنية و الرياضية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يخص الأنشطة القوية و التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عنه عند الاشتراك في هذا الجانب من النشاط: التعليم<sup>4</sup>.

### 7: مفهوم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها في المرحلة الثانوية و أهميتها و علاقتها بالتربية العامة:

#### 7-1: مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

"يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في ميادين التربية، إذ يساعد على إعداد المواطن الصالح و ذلك عن طريق تزويده بالمهارات الواسعة و الخبرات الكبيرة التي تسمح له بالاندماج و التكيف على مجتمعه، و بالرغم من ذلك مازال هناك فهما خاطئا للتربية البدنية و الرياضية وأهدافها بالنظر إلى ما وصلت إليه الإنسانية من تطور ثقافي و تكنولوجي في شتى المجالات، وبتجلى ذلك في حصر معظم الناس على أن التربية البدنية و الرياضية ما هي إلا حركات يقوم بها الفرد سواء كانت منظمة أو غير منظمة و لو كان هذا حقيقة لما تكلمت مختلف العلوم كعلم النفس و علم الاجتماع عن التربية البدنية و الرياضية و مراعاتها.

فالتربية البدنية و الرياضية تعتبر مراعاة الفرد من الناحية العقلية و الدينية و السياسية، و تكوين الفرد تكوينا صالحا و تساعده في بناء مجتمع قوي و متماسك، لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة و توجه اهتماماتنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، بل أوسع من ذلك فتهتم بتكوينه تكوينا شاملا و متكامل من جميع النواحي الفكرية و الاجتماعية و النفسية، و الفيزيولوجية فتصدق بذلك مقولة (جون لوك) العقل السليم في الجسم السليم<sup>5</sup>.

#### 7-2: مفهوم التربية البدنية :

<sup>1</sup> تشارلز بيوكر، ترجمة حسن عوض وكمال صالح عيدة، نفس المرجع السابق، ص150.

<sup>3</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 22.

<sup>4</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص 22.

<sup>2</sup> السيدة عبيد ماجدة، تعليم الأطفال ذوي العاهات الخاصة دون طبعة، دار الصفاء، عمان، 2000، ص 17- 18.

<sup>5</sup> محمد خير الدرع، التربية البدنية في الإسلام، دون طبعة، المكتبة الأموية، دمشق، 1993، ص96.

<sup>2</sup> بن تومي عمر، بن طالب فضيلة، أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر م ع ن، 1986، ص

"اختلفت آراء العلماء حول مفهوم التربية البدنية حيث يرى بعضهم أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات وآخرون يفكرون في كون التربية البدنية تربية الجسم بمعنى الحفاظ على الأناقة و انتفاخ العضلات عن طريق التمرينات البدنية التي تؤدي إلى العد التوقيتي، أما بالنظر إلى التربية البدنية كمهنة فهي توفر الكثير من الفحص للفرد الذي يريد العمل مع الأطفال أو الكبار، بحيث يميل لممارسة مختلف الألعاب و الرياضات، سواء في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة، حيث يرغب في خدمة الإنسانية وبِحيا حياة نشيطة<sup>6</sup> " و مسلية، وبسبب الاختلافات الكثيرة لمعنى التربية البدنية فقد أعطى لها العلماء مع مر الأزمان تعاريف محددة منها:<sup>7</sup>

"تعريف (ناش) حيث يقول أنها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية و التوافقية و التهذيبية"<sup>8</sup> ، و يمكن اعتبار هذا التعريف شامل و ملم و كامل لأنها تربية كاملة و تشمل على التهذيب الخلفي و تكوين الشخصية و تنمية الصفات الشجاعة، الطاعة و حب النظام و الجماعة بالإضافة إلى التوافق الحسي و الحركي و العصبي العضلي و يدعم هذا التعريف الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج إذ ترى "أن التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا أو يتعلموا و يرى (كوتر) أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم"<sup>9</sup>، ويرى (تشارلزبيكو) "أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية، الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق مهام"<sup>10</sup>.

بينما أخصائين التربية البدنية في الجزائر يعرفون التربية البدنية على أساس نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل و يخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها.

### 7-3: مفهوم التربية الرياضية:

"إن الكثير من أفراد المجتمع يخلطون بين التربية البدنية و التربية الرياضية إذ نجدهم يدمجون التربية البدنية في التربية الرياضية، و يكتفون بتحديد هذا المفهوم بالتربية فقط.

اقتصر مفهوم التربية الرياضية على الناحية البدنية لوحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب البدني إلى حد كبير، بينما يرى البعض الآخر أن التربية الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات و أن كلمة الرياضة تعني باللغة الأجنبية كلمة (Sport) و هذه الأخيرة تتجسد في عدة أنشطة رياضية داخل الإطار التربوي على أساس قواعد سليمة تعمل على إعداد الفرد"<sup>11</sup> "الصالح و ذلك بتزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من الاندماج و التكيف مع مجتمعه و يحتاج هذا النشاط إلى مختلف البرامج التربوية والترفيهية عن طريق العديد من ألعاب و من خلال هذا:

فالتربية الرياضية هي تلك الحركات و المهارات التي يتعلمها الفرد تحت قواعد تربوية و تكون هذه الحركات و المهارات على شكل أنشطة و ألعاب رياضية مختلفة

### 8-: أهمية التربية البدنية و الرياضية:

#### 8-1- أهميتها في التربية العامة:

<sup>3.1</sup> بن تومي عمر، بن طالب فضيلة، نفس المرجع السابق، ص 11.

<sup>2</sup> سيد احمد حورية، مكانة التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم الأساسي، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، م ع ن، 1993، ص

11- 10.

<sup>5.4</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع السابق، ص 12- 13.

"إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد التعليمية الأخرى بل أنها جزء هام من العملية التربوية العامة و هذا للدور الهام و الفعال الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره كما تعينه على مواكبة عمره و إذا اهتمت مختلف الحكومات بالتربية البدنية و الرياضية فأنجزت مشاريع في الرياضات الشائعة و المشتهرة و كونت إطارات راقية في الميدان و ذلك إيماناً منها بأهمية هذا الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم.

## 9: ماهية الضغط.

### 9-1: مفهوم الضغط لغوياً:

"إن الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة تعني البؤس، الحزن، و الإنهاك"<sup>12</sup>.  
"و تستعمل كلمة ضغط حسب (هانس سالي) 1936 لتحديد الاستجابة الكلية غير محددة للجسم عندما يحاول إشباع أو إرضاء المتطلبات المقدمة له، و هذا يعني أن الكائن الحي في استجابة دائمة لمتطلبات تأثيرات المحيط الخارجي الذي يعيش فيه و المتعلق إما بالألم أو الفرح و قد ميز (سالي) بين ( DESTRES ) أي الضغط ذو الآثار السيئة و ( EUSTRES ) و الذي يحمل في طياته إحساساً جيداً"<sup>13</sup>.

"و يعرفه الدكتور عبد الحفيظ مقدم في كتابه ( المديرون ) 1996 بأنه ظاهرة طبيعية توجد لدى كل الأفراد، و هو عبارة عن التوتر الذي يشعر به في محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة الصعبة منها: الغريبة، المثيرة، المحرجة، المخيفة، الغامضة، المتناقضة و الحزينة سعياً وراء إحداث توازن في الجسم"<sup>14</sup>.  
"كما يعرفه لازاروس (LAZAROUSSE) بأنه عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، إجراء عملية جراحية"<sup>15</sup>.

"أما (شاكر قنديل عطية) فيعرف الضغط بأنه حالة يعانيها الفرد حين تواجهه مطالب ملحة تفوق حدود ما يستطيع تحمله وبالتالي يقع في صراع حاد، ويشير مفهوم الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية تؤثر بصفة شديدة على الفرد بدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو اختلالاً في توازنه النفسي أو شخصيته و عدم القدرة على ضبط النفس"<sup>16</sup>.

"و يضيف الدكتور سعيد التل في مرجعه (المرجع في مبادئ التربية) 1994 بأن الضغط عبارة عن حالة انفعالية أو تعب جسمي يشعر الفرد عندها بالتعاسة، فقدان الأمل و عدم الثقة بمن يحيطون به"<sup>17</sup>.  
"و من خلال التعريفات السابقة الذكر، نجد أن العوامل المؤدية إلى الضغط المهني عديدة و متنوعة، و أغلبها مرتبطة بالحياة العامة، لكن منذ بداية السبعينيات اهتم الباحثون بدراسة عامل أساسي و هام في حدوث الضغط ألا

<sup>12</sup> Norbet SILLAMY, encyclopédique, la rousse, Paris, 1980 p 1143.

<sup>2</sup> "Encyclopédie psychologie (English- Arabic)" 1<sup>er</sup> edition. La rousse, Paris, 1970 p : 146.

<sup>3</sup> عبد الحفيظ مقدم، المديرون، الدراسات النفسية الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، دون طبعة، مركز البحث العلمي و التقني، الجزائر، 1996، ص 183.

<sup>4</sup> M. Rogers, W. Aubert : Le stress dans les organisations ( cahier de l'école supérieure de commerce ), paris, 1998 p 77

<sup>5</sup> شاكر قنديل عطية، معجم علم النفس و التحليل النفسي، دون طبعة، دار النهضة للطباعة، القاهرة، مصر، 1986، ص 549.

<sup>17</sup> شاكر قنديل عطية: المرجع السابق، ص 549

و هو عامل العمل و هذا ما عرف بالضغط المهني، حيث يعرفه كل من (ماركوليس، كروس، كوين) 1974 بأنه يحدث نتيجة تأثر العامل بظروف عمله مما يؤدي إلى عدم الاستقرار المهني، النفسي و الجسمي<sup>18</sup>.

"أما (نيومان و بيهير) فيعرفان الضغط المهني على أنه يحدث نتيجة عوامل مرتبطة بالحياة المهنية، ظروف العمل التي تجعل الفرد في تفاعل مستمر معها، كما أنها تؤثر على حالته النفسية و الجسمية أو كلاهما معا"<sup>19</sup>.

### 9-2: مفهوم الضغط اصطلاحاً:

" يعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، و بدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة و مفيدة و يحدد (مالك لين) متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلا تجاوز حدود الاحتمال و بالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل و هما:

- زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه.
- أن العمل يتطلب مهاماً صعبة في تحقيقها و العاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام و المسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توتراً و نقصاً في ثقتهم بأنفسهم"<sup>20</sup>.

### 9-3: كيفية حدوث الضغط:

" إن محاولة تكيف الجسم مع المواقف التي يوجد فيها، يترجم عن طريق الاستجابة العصبية الهرمونية (NEURO.DOCRINIENNES) بحيث أن تحت (المهاد Hypo-Talmus) يعمل على إفراز مادة تثير الغدة الدرقية و التي تحرر بدورها هرمون ( ACTH ) كما يثير أيضاً الغدة الكظرية و التي تقوم هي الأخرى بإفراز ( الأدرينالين و النورادرينالين) و بهذا يرتفع ريثم القلب و الضغط الدموي و تصعب عملية التنفس. فحسب (سالي) الضغط يحدث بعد أن يمر الجسم بثلاثة مراحل هي:"<sup>21</sup>

### 9-3-1: مرحلة الإنذار:

" و التي تفسر الاستجابة الأولية للجسم أمام اعتداءات خارجية أين يجند كل قواه الدفاعية ضد هذه الأخيرة بحيث تعمل خلايا اللحاء الغدية على إفراز محتوياتها الهرمونية في الدم.

### 9-3-2: مرحلة المقاومة:

بحيث تكون استجابة الجسم عكس استجابته في مرحلة الإنذار بحيث ترسب خلايا اللحاء الغدية المحتويات المفرزة خلال المرحلة السابقة و بالتالي يحدث ضياع في الوزن و ذلك لعدم السيالان العادي للدم، و عندما تطول مدة المقاومة يفقد الكائن الحي قوته و يدخل في المرحلة الأخيرة و هي:

9-3-3: **مرحلة الإرهاق:** أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأزمات السيكوسوماتية و الاضطرابات النفسية كالقلق، الانفعال، ... الخ.

### 10: آثار الضغط

#### 10-1: آثاره على الحياة اليومية:

<sup>18</sup> A. SAVOLE. A. FORGET : **stress au travail, Edition agence** ARC paris, France 1983, p 10.

<sup>3</sup> نقلاً عن دليلة عبطور، **الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين**، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، م ع ن، 1997، ص 100.

<sup>4</sup> فاروق السيد عثمان، **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 96.

FIGERO MAGAZINE **le stress et ces voies**, paris , 1988<sup>21</sup>, p04.

"إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كثيرة كالاضطرابات المزاجية و الإحساس بالتعب و التغذية الغير متوازنة و عواقب قلة النوم...الخ، كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة، هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير، فيتغير الجو العائلي بدوره لكون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب و غياب المناقشة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة بسبب ضيق سكنه مثلاً، و في ظل هذا الوضع تضطرب علاقاته مع أفراد عائلته من جهة و أقاربه من جهة أخرى و هذا ما يزيد من شدة ضغطه و توتره و في هذا الصدد قام كل من ( هولمس و راش) (Holmes et Rache) سنة 1967 بإعداد روائز للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي و يشمل هذا الروائز مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج، الحالة الاقتصادية و العلاقات مع المحيط، موت أحد الأقرباء...الخ، و مفتاح هذا الروائز ينقسم إلى ثلاثة أقسام فأقل من (150 نقطة) يعني احتمال ضئيل للإصابة باضطرابات جسمية أو صحية، بين (150 إلى 300 نقطة) احتمال يقدر ب 80 % للإصابة بمرض خطير .

## 10-2: آثاره على الحياة المهنية:

للضغط آثار غير مباشرة على المردود الكلي للمؤسسات بسبب زيادة نسبة الغيابات و التأخر عن مواعيد العمل، كما يكون سببا في الحوادث و ضياع الوقت نتيجة الأمراض التي يعاني منها العمال بحيث تجعل تكيفهم للعمل صعب جدا كما يمكن لأن يكون سببا في الشكاوى و الاضطرابات و يؤثر بصفة عامة على معنويات العمال مما يؤدي بطبيعة الحال إلى فقدان أهمية العلاقات مع رفاق العمل، و زوال روح المسؤولية و ضعف الدافعية للعمل و هذا ما يفسر بقلّة الإنتاج كما و كيفاً، و كما سبق الإشارة إليه فإن الضغط يؤثر بصفة غير مباشرة على المؤسسات لأن ذلك يتوقف على استجابات الشخص ( المرئي ) لعوامل الضغط فهناك من تكون استجابة ذكية بالتالي ينقص من سلبية تلك الآثار في حين هناك من يتفاعل باستجابات فاشلة مما يؤدي إلى الآثار السالبة الذكر<sup>22</sup>.

## 11: المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع المقترح، اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي هو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها. كما أنها طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، و تحريرها عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها، و إخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة.

## 12: المجتمع و عينة البحث:

\* ثانويات ولاية الوادي ( 36 ثانوية) تكون مجتمع البحث.  
\* أما عينة البحث تتكون من 25 أستاذ حاصل على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية يدرسون في الثانويات.

## 13- أدوات الدراسة:

### 13-1- الاستبيان:

فضلنا أن يكون الاستبيان أدواتنا في هذه الدراسة هذا الاختيار مقصود لأنه يمكن الباحث من اختيار عينة كبيرة في مدة زمنية قصيرة وحتى يطلع القارئ على معنى هذه الأداة الشائعة في البحوث الوصفية التحليلية نعطي أحد التعاريف الخاصة بها حيث يعرف الاستبيان أنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في

، cd, agence ARC, INC 1983, P " anti stress et créativité: qualité de vie du travail " <sup>1</sup> Pierre R Turcoté

استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق<sup>23</sup>.

ويحتوي الاستبيان على ثلاث محاور وهي:

- 1- محور خاص بتحديد خصائص أفراد العينة.
- 2- محور خاص بالخبرة المهنية.
- 3- محور خاص بالظروف المهنية.

#### 14: مجالات الدراسة:

أ/المجال المكاني: يتجلى محيط دراستنا في مختلف ثانويات ولاية الوادي حيث يتوزع أفراد العينة على ( 36 ثانوية) إذ يوجد فيهم (25 فرد من العينة) متحصلون على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

ب/المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة ما بين ( 10 /02/ 2015 إلى غاية شهر ماي من نفس السنة)

حيث بدأنا بتحضير أسئلة الاستبيان في 2015/03/04 ، ووزعت على الأساتذة و تم استرجاعها في الفترة الممتدة ما بين: 2015/04/02 إلى 2015/04/15 و تم توزيع و استرجاع مقياس الضغط المهني على الأساتذة في الفترة الممتدة ما بين:

2015/04/26 إلى 2015/05/10.

#### 15: حدود البحث:

- في الفرضية الأولى طرحنا الظروف المهنية السيئة متغير مستقل و أستاذ التربية البدنية و الرياضية متغير تابع و قد قمنا باستعمال أداة الاستبيان لتحديد مدى صحة هذه الفرضية.
- أما في الفرضية الثانية نرى أن الخبرة المهنية متغير مستقل في حين أستاذ التربية البدنية و الرياضية تابع و قد قمنا باستعمال أداة المقياس لتحديد مدى صحة هذه الفرضية أو نفيها.

#### 16: عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه إلى الأساتذة: وكان الغرض من الاستبيان هو اختبار الفرضية الأولى

وهي:

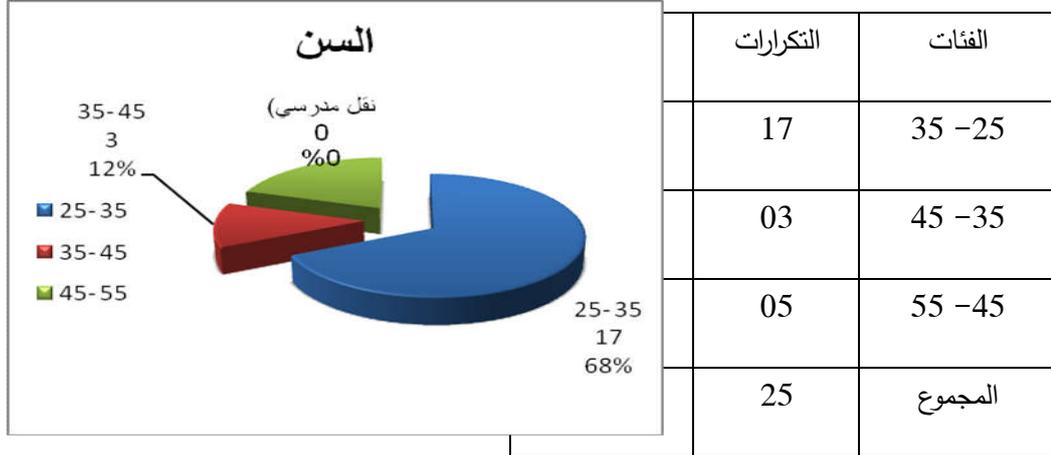
<sup>23</sup> عمار بحوش، محمد محمود الذنبيان، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1995، ص 56.

- الظروف المهنية السيئة تزيد من الضغط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.  
المحور الأول: عرض وتحليل خصائص أفراد العينة:

## 1- السن:

الدائرية النسبية رقم 01.

جدول رقم 01.

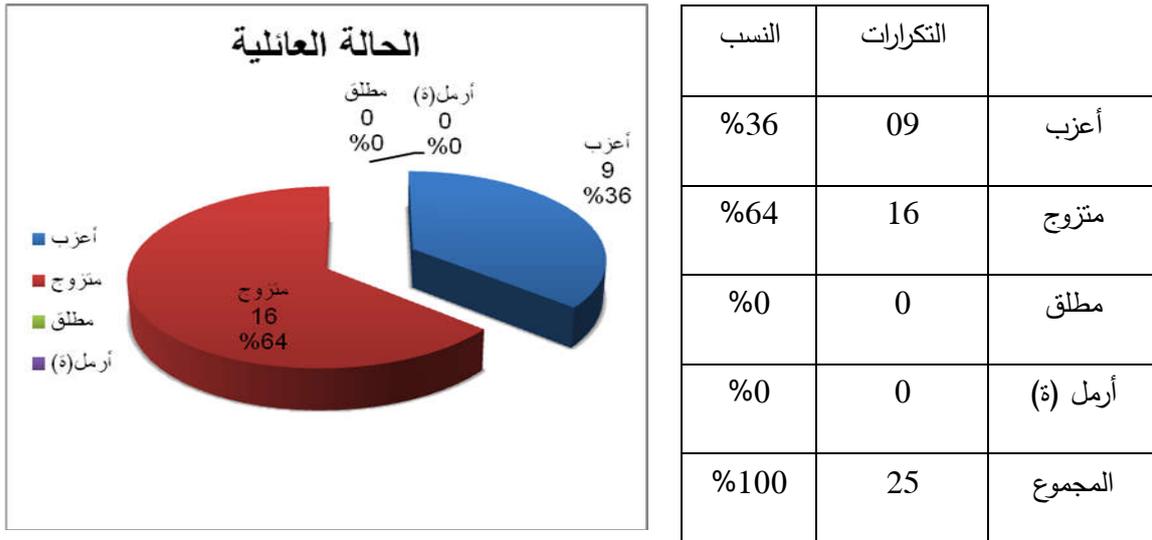


- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم 1 أن النسبة المرتفعة والتي تمثل 68% من أفراد العينة التي تتراوح أعمارهم ما بين 25-35 سنة، في حين نجد 20% تقتصر أعمارهم ما بين 45-55 سنة، والفئة المتبقية المتمثلة في 12% تنحصر أعمارهم ما بين 35-45 سنة. وما يمكن استخلاصه من الجدول رقم 1 أن العينة المختارة تتكون من شباب لا تقل أعمارهم عن 25 سنة ولا تزيد عن 35 سنة.

## 2- الحالة العائلية:

الدائرية النسبية رقم 03.

جدول رقم 03.

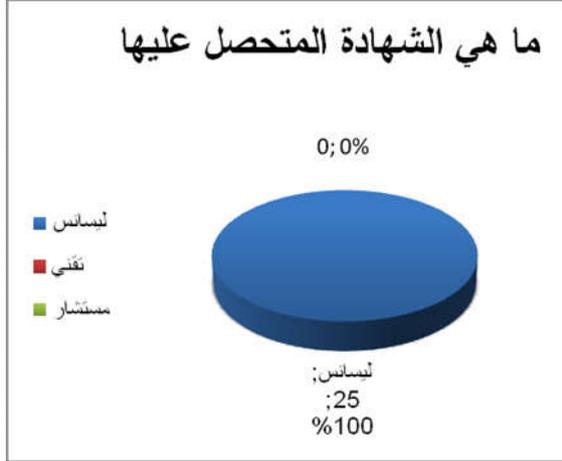


التحليل: يوضح لنا الجدول 3 الحالة العائلية لأساتذتنا حيث توضح نسبة 36% من الشباب غير متزوجين في حين 64% متزوجين، ومنه نستنتج أن أفراد العينة معظمهم دخلوا الحياة الزوجية.

### 3- ما هي الشهادة المتحصل عليها:

الدائرة النسبية رقم 04.

الجدول رقم 04.



النسب	التكرارات	النسب
100%	25	ليسانس
0%	0	تقني
0%	0	مستشار
100%	25	المجموع

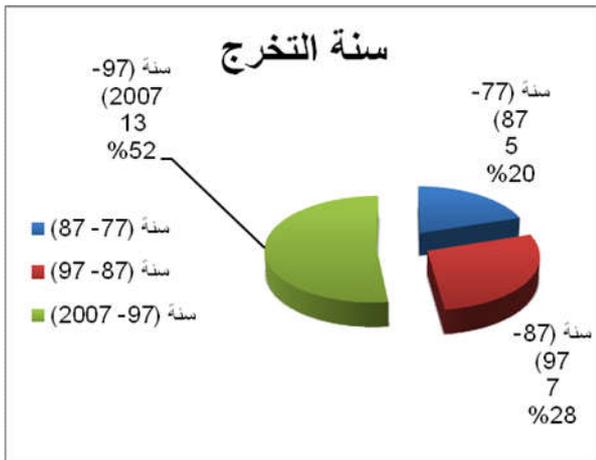
- التحليل: من خلال الجدول رقم 04 والغرض منه إثبات صحة العينة وخضوعها للشروط اللازمة توفرها والمتمثلة في أن كل فرد متحصل على شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نسبة 100% تعطي صيغة إيجابية للسؤال المطروح 04.

### 17: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالخبرة:

#### 1- ما هي سنة التخرج من معهد التربية البدنية والرياضية:

الدائرة النسبية رقم 05.

الجدول رقم 05.

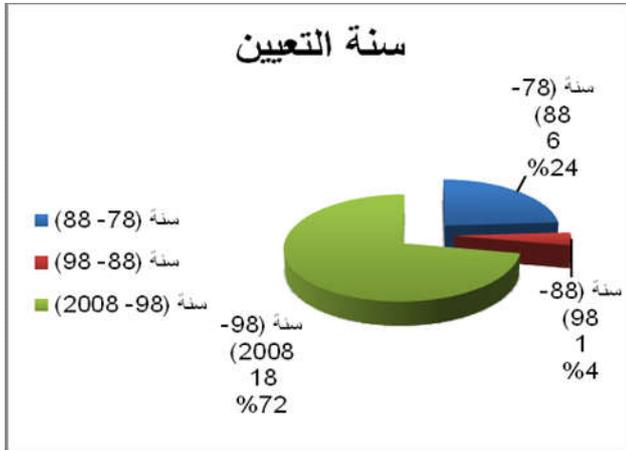


النسب	التكرارات	السنوات
20%	05	سنة (77-87)
28%	07	سنة (87-97)
56%	13	سنة (97-2007)
100%	25	المجموع

- التحليل: إن النسب المتحصل عليها في جدولنا رقم 05 والمتمثلة في نسبة 56% من العينة متخرجين في الفترة من 1997 إلى 2007 والتي تعتبر مرتفعة على المتخرجين في الفترة 1987 إلى 1997، والذي تشير إليهم بنسبة 28%، وكذا 1977 إلى 1987 نسبة 20%.  
ومما ذكر، نستخلص أن فئة 1997 إلى 2007 كان فيها الإقبال على التربية البدنية والرياضية أكبر منه في الفئتين الأخريين.

## 2- ما هي سنة أول تعيين في الميدان المهني التربوي:

الدائرة النسبية رقم 06.



جدول رقم 06.

النسب	التكرارات	السنوات
24%	06	سنة (78-88)
04%	01	سنة (88-98)
72%	18	سنة (98-2008)
100%	25	المجموع

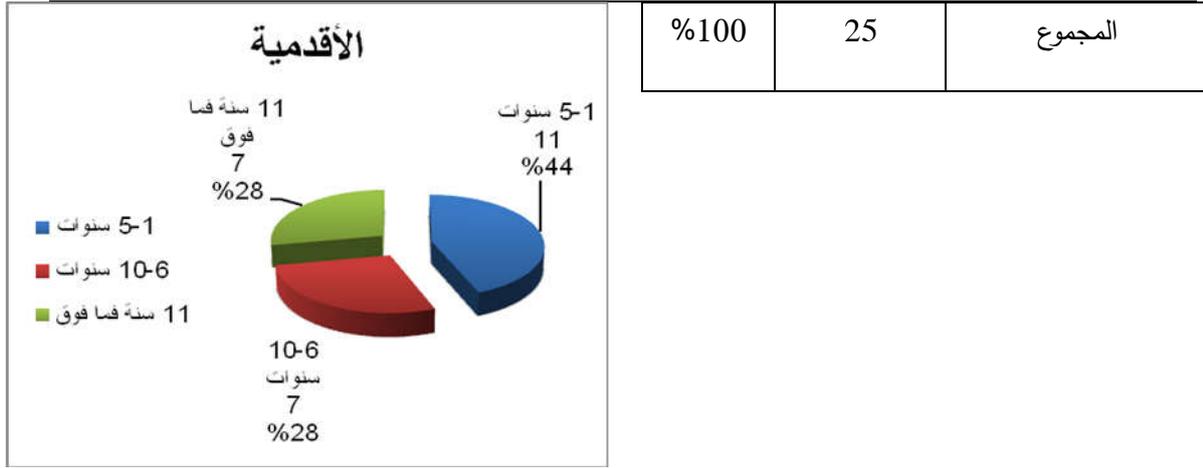
التحليل: نلاحظ أن النسبة المرتفعة والمقدرة بـ 72% كانت في سنة 1998 إلى 2008 أما نسبة 24% و 4% في السنوات 1978 إلى 1988، 1988 إلى 1998 على التوالي.  
وهذا ناتج كما أسلفنا في الجدول السابق على إقبال الدارسين والباحثين في هذا الميدان.

## 3- الأقدمية:

الدائرة النسبية رقم 07.

جدول رقم 07.

النسب	التكرارات	السنوات
44%	11	5-1 سنوات
28%	07	6-10 سنوات
28%	07	11 سنة فما فوق



التحليل: نلاحظ أن النسبة الغالبة والمتمثلة في 44% من 1 إلى 5 سنوات في حين تمثل نسبة 28% من 6 إلى 10 سنوات و 11 سنة فما فوق. ومن هذا نستنتج أن أكبر نسبة من الأساتذة في هذا الميدان تنقصه الخبرة العملية مقارنة بالفئتين الآخرين.

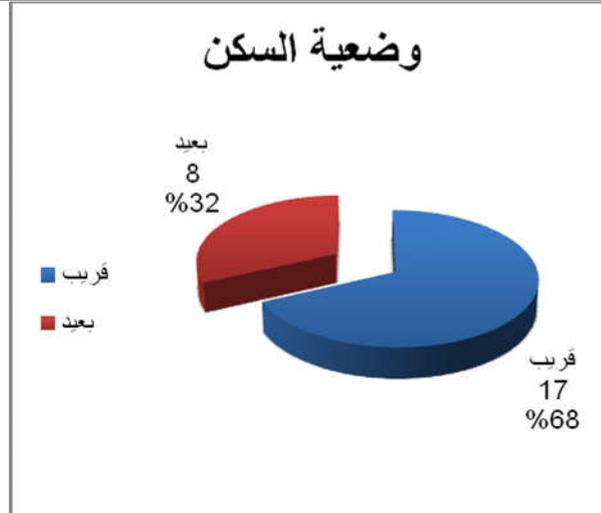
### المحور الثالث: عرض وتحليل نتائج الخاصة بالظروف المهنية:

#### 1- وضعية السكن بالنسبة للمؤسسة التربوية.

جدول رقم 08.

النسب	التكرارات	وضعية السكن
%68	17	قريب
%32	08	بعيد
%100	25	المجموع

الدائرة النسبية رقم 08.



**التحليل:** نلاحظ أن نسبة 68% تمثل الأساتذة الذين مقر سكنهم قريب من المؤسسة في حين 32% بعيد. ويمكن استنتاج أن المسافة الرابطة بين مقر السكن والمقر المهني قريبة.

### 19: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمقياس.

وكان الغرض منه اختبار الفرضية الثانية والمتمثلة في:

- الخبرة المهنية تقلل من الضغط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات.

1- الثبات:

تم حساب معامل ثبات مقياس الضغط المهني وذلك باستخدام معادلة (سبيرمان براون) وأسفرت الحسابات على ما يلي:

- كان معامل الثبات مساويا لـ (0.85) بالنسبة للتكرار.
- وكان معامل الثبات مساويا لـ (0.80) بالنسبة للشدة.

2- الصدق الظاهري:

قمنا بحساب معامل الصدق للمقياس الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأستاذ.

✓ لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار ستودنت لمعرفة الفروق بين الأساتذة وفقا لسنوات الخبرة (الأقدمية)

✓ ،

وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم 20.

اختبار T	D <sup>2</sup>	D	المتوسط الحسابي	المجموع	فئة سنوات الخبرة	السلم
3.67	1561	87	67.42	472	من 1 - 5 سنوات	التكرار
			55	385	من 6 - 10 سنوات	
2.444	2118	86	70	490	من 1 - 5 سنوات	الشدة
			57.71	404	من 6 - 10 سنوات	

- دال عند مستوى (0.05)

درجة الحرية (DF) = 1-7 = 06.

التحليل:

إن نتائج الجدول رقم 20 تبين أن:

اختبار ستودنت T بالنسبة للتكرار كان مساويا لـ 3.67 الذي تقابله القيمة الجدولية المساوية لـ 2.44 أي أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، ومنه نستنتج أنه توجد هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين.

أما نتيجة اختبار ستودنت T بالنسبة للشدة كان مساويا لـ 2.444 الذي تقابله القيمة الجدولية المساوية لـ 2.447 أي أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين.

و هكذا نجد أن فرضية تأثير متغير الخبرة تحققت في جزء واحد و هو التكرار وهذا لا يكفي للحكم على تحقيقها كليا، و عليه نقول بعدم تحققها و هذا يتوافق مع ما توصلت إليه الدراسات التالية:

- وتتفق أيضا هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل فوقية محمد راضي ودراسة محمد الشبراوي ودراسة شوقية إبراهيم والتي توصلت جميعها إلى الارتباط السالب بين سنوات الخبرة والضغوط المهنية ويمكن تفسير هذه النتيجة في ظل طبيعة المهنة وظروف أداؤها. في حين اختلفت دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة الكيلاني وعليان (1989) التي أجريها بهدف الكشف عن مستويات الضغط النفسي عند عينة مكونة من 349 أستاذ و أظهرت النتائج وجود تفاعل بين سنوات الخبرة والضغط النفسي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> شحام عبد الحميد، العلاقة بين الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأستاذ، رسالة ماجستير جامعة بسكرة،

**20: المناقشة:**

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا لإثبات معاناة أستاذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات المتحصلين على شهادة ليسانس من الضغوط المهنية والتي قسمناها إلى فرضيتين جزئيتين.

- بعد عرض جداول الاستبيان لجميع المعلومات الخاصة بأفراد العينة وكذلك الظروف المهنية السيئة التي يعيشونها وجاءت الفرضية الأولى بالشكل التالي:

الظروف المهنية السيئة تزيد من الضغط لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات ومن خلالها نحاول التعرف على مدى تأثير الظروف المهنية التي يعيشها الأستاذ يوميا على شخصيته ومنه على مردوده في إيصال المعارف للتلميذ بشكل دقيق وسليم ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المحصل

الفرضية الأولى والذي يتعلق بالوسائل البيداغوجية المتوفرة في المؤسسة التربوية تساعد في أداء المهام التربوية نجد معظم الإجابات والتي تمثل 60% بعبارة "لا" في حين كانت نسبة 40% بـ "نعم" وهذا راجع لعدم قيام الهيئات المسؤولة بتوفير كل ما يلزم لممارسة النشاط الرياضي داخل المؤسسات التربوية، لأن الوسائل البيداغوجية تمثل العمود الفقري في تسبير حصة التربية البدنية والرياضية وبدونها يبقى الأستاذ مكتوف الأيدي محتار في كيفية إيصال الهدف التربوي إلى التلاميذ وكيفية تعليم المهارات الحركية الخاصة بأي نشاط رياضي ممارس ومن هنا فإن الأستاذ يلجأ إلى استعمال وسائل أخرى من إبداعاته لإيصال الفكرة وهذا ما يجعله يتعرض للضغط لأنه في وضع حرج أمام مسؤوليته كأستاذ يريد العمل بضمير حي وبصدق وأمام مصير أبنائه التلاميذ الذين يعانون هم أيضا من هذا النقص وبالتالي عدم التكيف مع الأجهزة والوسائل اللازمة توافرها والعمل بعشوائية طيلة الموسم الدراسي وبالتالي عدم التمكن من الاستفادة من أي شيء وهذا ما يجعل الأستاذ متذبذب الأفكار ومشرذم الذهن حائر في كيفية علاج هذا المشكل العويص مما يجعله أكثر قابلية و عرضة للضغط.

ونلاحظ كذلك أن معظم الأستاذة يجدون صعوبات في أداء مهامهم من خلال ارتفاع عدد التلاميذ وذلك لعدم قدرة الأستاذ الكافية في التحكم في الفوج وكذلك وجود عدد كبير من التلاميذ في الفوج يولد ضغطا لدى الأستاذ في إيصال المعلومات إلى كل واحد وبالتالي عدم التحكم في الوقت وكذلك إمكانية وجود بعض العناصر التي قد تفسد على الآخرين الدراسة وذلك لعدم الرغبة في الدراسة.

و نلاحظ كذلك على الذي طرحنا فيه السؤال: ما هي وضعية المنشأة الرياضية و التي أنتت نتائجه 96% يمارسون الرياضة في فناء المدرسة و في حين 4% يمارسون الرياضة خارج المؤسسة و طرحنا هذا السؤال لمعرفة هل الظروف المحيطة التي يعمل فيها أستاذ التربية البدنية و الرياضية مناسبة أو هي غير مناسبة في أداء عمله و نستخلص أن معظم المؤسسات التعليمية لم تعطي أهمية لموضوع مساحات ممارسة النشاط الرياضي التربوي أو بتعبير آخر عدم تخصيص مساحات للنشاطات الرياضية حيث أصبح لهذه المساحات دور آخر يتمثل في كونها أفنية للمؤسسات سواء موقع هذه المساحات "متواجدة بجوار أقسام التدريس الأخرى" تولد مشاكل تجعل الأستاذ لا يستطيع أن يؤدي عمله بصفة جيدة.

فيما يخص السؤال: هل تتوفر المؤسسة على قاعات مغطاة فكانت أغلب الإجابات بـ لا و المتمثلة بنسبة 96% في حين كانت الإجابة بـ نعم 4%.

و للتأكيد على كل ما ورد سابقا قمنا بطرح السؤال رقم 10 في المبحث الأول و يهدف إلى معرفة أهم الأسباب التي تسبب الضغط للأستاذ، و كانت الوسائل البيداغوجية هي أهم سبب و التي تمثلت بـ 70% .

- من خلال الفرضية الثانية والمتمثلة في الخبرة المهنية تقلل من حدية الضغط لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية، و قد كانت الدراسة مقصودة من حيث الشهادة و متشابهة من حيث الخصائص و مختلفة في متغير الخبرة و كانت المقارنة بين عينتين العينة الأولى ذات خبرة قصيرة ( من 1 إلى 5 سنوات) و العينة الثانية ذات خبرة متوسطة ( من 6 إلى 10 سنوات) أين لم نجد فروقا إحصائية دالة فيما يخص الشدة و هذا راجع إلى أن الظروف المهنية السيئة التي يعيشها الأستاذ تحول بينه خبرة السنوات أين يقف ساكنا أمام نقص الوسائل البيداغوجية و الظروف المحيطة...إلخ، إذا هنا الأستاذ يتلقى وحده هذه الظروف و يتحملها، و هذا راجع إلى عدم التكفل بهذه المادة وإعطائها المكانة المناسبة لها من حيث مراعاة كل النقص التي تستلزم الأستاذ لأداء مهنته على أحسن وجه.

## 21: الاستنتاج العام للدراسة:

أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- إن معاناة أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل أو أسباب منها قلة أو انعدام المنشآت الرياضية و عدم توفر الوسائل البيداغوجية بالإضافة إلى العوامل المحيطة و المناخية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن الخبرة المهنية تقلل من الضغط لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات، أي أن الخبرة المهنية لا تؤثر في الضغوط المهنية.
- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن عبرها التخفيف من معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني وتتجلى هذه الاقتراحات على النحو التالي:
- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر الحصص التربوية الأخرى من حيث الوسائل المخصصة والقاعات الخاصة لذلك.
- الحد من الاكتظاظ الزائد للتلاميذ و ذلك لتسهيل عملية ضبط النظام داخل القسم وتسهيل عمل الأستاذ.
- يجب إمداد أساتذة التربية البدنية والرياضية بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من أجل مساندة التطورات الحديثة خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة.

المراجع:

### 1- المراجع باللغة العربية:

• الكتب:

1: أحمد عبد الخالق، علم النفس المهني، الدار الجامعية للطباعة و النشر، بيروت

- 1983.
- 2: أكرم زكي حطايبي، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، الطبعة الأولى، 1997.
- 3: أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، والمهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 4: تزكي رابح، أصول التربية و التعليم، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائري، الطبعة الثانية، 1990.
- 5: تشارلز بيوكر، ترجمة حسن عوض و كمال صالح عيدة، أسس التربية البدنية، دون طبعة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1994.
- 6: حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دون طبعة مكتبة القاهرة الحديثة، 1967.
- 7: سعد ميخائيل، شخصيتي كيف أعرفها، دون طبعة، دار الأفاق، بيروت، 1984.
- 8: سعيد التل، المرجع في مبادئ التربية، دون طبعة، دار الشروق للنشر والتوزيع الأردن، 1994.
- 9: شاكر قنديل عطية، معجم علم النفس و التحليل النفسي، دون طبعة، دار النهضة للطباعة، القاهرة، مصر، 1986.
- 10: د. صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، ط1، دار المعارف، مصر، 1968.
- 11: علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت 2003.
- 12: عبد الرحمن صالح الأزرق، علم النفس التربوي للمعلمين، ط1، دار الفكر العربي، لبنان، 2000.
- 13: علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة، زايد وفؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي التربوي، دون طبعة، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، 1983.
- 14: عمار بحوش، محمد محمود الذنبيان، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995.
- 15: عبد الحفيظ مقدم، المديرين، الدراسات النفسية الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، دون طبعة، مركز البحث العلمي و التقني، الجزائر، 1996.
- 16: السيدة عبيد ماجدة، تعليم الأطفال ذوي العاهات الخاصة، دون طبعة، دار الصفاء عمان، 2000.
- 17: فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، ط2، 1987.
- 18: فيصل رشيد العياش، رياضة السباحة وألعاب الماء، دون طبعة، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1982.
- 19: فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 20: قاسم حسن حسين، التدريب في ألعاب الساحة و الميدان، دون طبعة، جامعة بغداد سنة 1976.
- 21: مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية الساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، 1990.

- 22: محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرس، ط1، دار الشروق، جدة، 1984.
- 23: محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 24: محمد خير الدرغ، التربية البدنية في الإسلام، دون طبعة، المكتبة الأموية، دمشق 1993.
- 25: محمد أحمد النابلسي، الصدمة النفسية، دون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1991.
- 26: نوال ابراهيم شلتوت، ميرفت علي خفاجة، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 1، الجزء الثاني، التدريس للتعليم و التعلم"، مكتبة الإشعاع، سنة 2002.

## 2- المراجع باللغة الفرنسية:

- 1-A. SAVOLE. A. FORGET : stress au travail, Edition agence ARC paris, France 1983.
- 2-BOUGARD : stress fatigue, dépression, Dion, paris 1974.
- 3-Bertni, le stress une définition impossible, (revue de médecine et hygiène), N° 42.
- 4-DOUDEF .S. labidi : (journal d'un praticien) : stress en psychiatre, N°9, Décembre 1994.
- 5-Encyclopédie psychologie (English- Arabic)** 1<sup>er</sup> édition. La rousse, Paris, 1970.
- 6-FIGERO MAGAZINE le stress et ces voies, paris ,1988.
- 7-Norbet SILLAMY, encyclopédique, la rousse, Paris, 1980.
- 8-Pierre R Turcoteé qualité de vie du travail:- anti stress et créativité, cd, agence ARC, INC 1983.
- 9-M. Rogers, W. Aubert : Le stress dans les organisations ( cahier de l'école supérieure de commerce) , paris ,1998.