



المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية .

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

دراسة الحالة النفسية و الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد الحصة التعليمية

بحث وصفي أجري على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي بولاية
تيسمسيلت

- إشراف الدكتور :

محمد نغال

- إعداد الطالبين :

عبروس موسى

جعالل بلال

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع ، وعملا بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتنان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ **نغال محمد** ، الذي لم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على كل التوجيهات القيمة التي قدموها لنا خلال مراحل الدراسة وعلى وقوفهم ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا لكل صعوبات وعقبات البحث .

كما نشكر كل عمال المكتبة بجامعة تيسمسيلت بدون استثناء وشكرا جزيلا لكل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير.

إهداء

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وهانحن اليوم
والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل
المتواضع . إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .
إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى
والدتي العزيزة (بشاوي يمينة) . إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم
يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح إلى والدي العزيز (قدور)
إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني
(لعربي .محمد.بدره ..فتحي ..أسيا)
إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى اصدقائي
(وليد..حمد..موسى ..فؤاد .سليمان..هشام ...حسين .. تمرة..حمزة ..رشيد العيد
..كمال..مخطار ...اعمر.خالد ..أحمد) إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات
من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى أساتذتنا الكرام و خاصة
الدكتور محمد نغال

و في الأخير إلى فاطمة الزهراء.... زوجتي و حبيبتي...

يادك

إهداء

الحمد لله الذي أنزل على عبده الكتاب ولم يجعل له عوجا والصلاة والسلام
على نبينا محمد بن عبد الله البشير النذير وبعد:

أهدي هذا العمل المتواضع :

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهوى "الجنة تحت
أقدام الأمهات"

إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء و الوفاء والعطاء إلى نور الحياة
وبهجتها

أمي الغالية حفظها الله.

إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من
أجلنا بالغالي والنفيس إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي
حفظه الله .

إلى روح أخي العزيز **عبروس عيسى** رحمه الله

وإلى إخوتي وأخواتي و جميع الأصدقاء والأحباب

إلى أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى الذين ضحوا بأنفسهم من أجل تحرير الجزائر شهدائنا الأبرار.

موسى

الملخص :

تناولت الدراسة الحالية " دراسة الحالة النفسية والجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط حيث تهدف هذه الدراسة إلى :

1- ادراك الفروق في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب متغيرات البحث (السن، الخبرة الوظيفية ، عدد التلاميذ في القسم) وذلك لدى عينة قوامها : 120 استاذ في الطور المتوسط حيث كانت العينة مقصودة في لأساتذة الطور المتوسط في ولاية تيسمسيلت وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية :

1- توجد فروق ذات احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن .

2 -توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية.

3 توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير عدد التلاميذ في القسم.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على الأدوات التالية :

- اختبار التقويم الذاتي للحالة النفسية للأستاذ التربية البدنية والرياضية و استخدمنا في بحثنا استمارة

استبائية لجمع المعلومات حول السن و سنوات الخبرة وعدد التلاميذ في القسم وتمثل هذه الأداة كوسيلة

لتشمين مشكلة البحث وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة الحالية

. حيث تلخص الاساليب الاحصائية في ما يلي : معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي ، ، الانحراف

المعياري ، تحليل التباين حيث يعتبر هذا الاخير طريقة لاختبار معنوية الفرق بين المتوسطات لعدة عينات

بمقارنة واحدة.وقد اسفرت النتائج التالية عن :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية والجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير

السن .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية والجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزي لمتغير

الخبرة الوظيفية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية والجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزي لمتغير

عدد التلاميذ في القسم .

- وبذلك تحققت كل فرضيات البحث وهذا ما يدل على تحقق الفرضية العامة .

Summary :

The present study dealt with the psychological and physical study of the professor of physical education and sports in the intermediate stage.

1 -Understand the differences in the physical mental state of the professor of physical education and sports according to the variables of research (age, career experience, the number of students in the department) and in a sample of 120 teachers in the intermediate stage where the sample was intended in the teachers of the intermediate phase in the state of Tismilt, The following assumptions:

1 -There are statistical differences in the physiological state of mind of the professor of physical and sports education in relation to the age variable.

2 -There are differences of statistical significance in the physical mental state of the professor of physical education and sports attributed to the variable functional experience.

3 -There are differences of statistical significance in the physical mental state of the professor of physical education and sports due to the variable number of students in the section.

In this research we have adopted the following tools:

The self assessment of the psychological state of the professor of Physical Education and Sports and used in our research questionnaire to collect information about the age and years of experience and the number of students in the section and represents this tool as a means to evaluate the problem of research has adopted the descriptive method of study in line with the objective of the current study. In the following: correlation coefficient, arithmetic mean, standard deviation, variance analysis, where the latter is a way to test the significance of the difference between the averages of several samples by one comparison. The following results resulted from:

-There are differences of statistical significance in the psychological and physical state of the professor of physical education and sports in support of the age variable.

-There are differences of statistical significance in the psychological and physical state of the professor of physical education and sports in support of the variable functional experience

-There are differences of statistical significance in the psychological and physical condition of the professor of physical education and sports in support of the variable number of students in the section.

-and thus achieved all the hypotheses of research and this indicates the achievement of the general hypothesis.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مختلف فئات العمر لأساتذة ت ب ر	44
02	يمثل الخبرة الوظيفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .	46
03	يمثل عدد التلاميذ في القسم	47
04	معامل الثبات	52
05	معامل الصدق	53
06	يبين نتائج التباين بدلالة الفروق للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل الحصة حسب فئات العمر	58
07	تحليل التباين للحالة النفسية لأستاذ ت ب ر بعد حصته التعليمية حسب فئات العمر .	60
08	يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية .	62
09	يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لأستاذ ت ب ر قبل حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم	64
10	يبين تحليل الحالة النفسية الجسمية لأستاذ ت ب ر بعد حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم	66

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
45	يمثل مختلف فئات العمر لأساتذة ت ب ر	01
47	يمثل الخبرة الوظيفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .	02
48	يمثل عدد التلاميذ في القسم	03
59	يبين نتائج التباين بدلالة الفروق للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل الحصة حسب فئات العمر	04
51	تحليل التباين للحالة النفسية لأستاذ ت ب ر بعد حصته التعليمية حسب فئات العمر .	05
62	يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية .	06
65	يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لأستاذ ت ب ر قبل حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم	07
67	يبين تحليل الحالة النفسية الجسمية لأستاذ ت ب ر بعد حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم	08

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	ملخص البحث بالعربية
	ملخص البحث بالأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الباب الأول : الجانب النظري
أ- جـ	مقدمة
	الدراسة النظرية
05	1-الاشكالية
06	2- فرضيات البحث
07	3-أهداف البحث
07	4- أهمية البحث
08	5- تحديد المفاهيم الاساسية
09	6-الدراسات السابقة والمثابهة
	الخلفية النظرية
16	1-1 المفهوم الفلسفي
17	2-1 المفهوم الطبي
17	3-1 المفهوم الايكولوجي
18	4-1 بعض الاضطرابات النفس جسمية
19	1-4-1 الاضطرابات النفسجسمية

19	2-4-1 أسباب هذه الاضطرابات
19	1-2-4-1 الأمراض الجسمية
20	2-2-4-1 الاضطرابات الجسمية
20	3-2-4-1 القلق والصراع والحضارة
21	4-2-4-1 اضطرابات العلاقة الأسرية
21	5-1 على مستوى الحياة اليومية
22	1-5-1 على مستوى الحياة المهنية
23	2 - أستاذ التربية البدنية والرياضية
23	1-2 - خصائص وسمات أستاذ التربية البدنية والرياضية
23	1-1-2 الخصائص المعرفية والمهنية
24	2-1-2 الخصائص الشخصية
26	2-2 - طبيعة عمل الأستاذ
27	2-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
27	1-2-3 الواجبات العامة
28	2-2-3 الواجبات الخاصة
30	3- الحصص التعليمية
30	1-3 - لغويا
30	2-3- اصطلاحا
30	3-3 بناء الحصص التعليمية
31	أولا : مقدمة الدرس
31	ثانيا : التمرينات
32	ثالثا: النشاط التعليمي
34	رابعا: النشاط التطبيقي
34	خامسا: الجزء الختامي
34	4-3 - خصائص الحصص التعليمية

36	3-5- واجبات الحصة التعليمية
36	3-6- الطبيعة التربوية للحصة التعليمية
37	3-7- طبيعة النشاطات للحصة التعليمية
38	3-8 - أهمية الحصة التعليمية
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الاول منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
42	1- منهج العلمي المتبع
42	2- مجتمع وعينة البحث
43	2-1 عينة البحث الاستطلاعية
43	2-1-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية
49	4- أدوات البحث
51	5- الخصائص السيكمترية لأدوات البحث
53	6- الأساليب الاحصائية المستخدمة
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
58	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار (المقياس)
58	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب السن
62	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية
64	1-3 - الفرضية الثالثة : الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب عدد التلاميذ في القسم .
68	2- الاستنتاجات
69	3- مناقشة النتائج بالفرضيات
69	3-1 مناقشة نتائج الفرضية الاولى
69	3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
70	3-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
72	4- اقتراحات وتوصيات
73	خاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

مقدمة:

إن العملية التربوية بأبعادها وتأثيراتها على مصير المجتمع وارتباطها بمعطيات وعوامل عديدة أهمها الأستاذ الذي يعتبر قدره وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمتعلمين ولم تقتصر رسالته على أنها تلقين للعلم فقط ولكنها رسالة شاملة لمجتمع من المعارف والتجارب والأخلاق، وأن الأستاذ الذي يقتصر في ناحية معينة من رسالته أضع ذلك بالكثيرين من تلاميذه لأن صورة واضحة لكل صغيرة وكبيرة يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المفدى به والمرآة الصادقة كما أنه يعد العامل الحاسم في مدى تحقيق عملية التدريس وعلى الرغم مما قدمته مادة التربية البدنية والرياضية من تكامل مع باقي المواد البيداغوجية وما ساهمت في تحسين قدرات التلميذ وهذا في مجالات متعددة في مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية وفي المجال العاطفي الاجتماعي: بفضل العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة ما بين الفرق في مجال القدرات المعرفية بفضل حالات لعب ملموسة والتي غالبا ما تتطلب حولا لمسائل معقدة إلى أنه يبقى أستاذ هذه المادة يعاني من مشا كل في ميدان عمله ويبقى في صراع حتى يبرهن أنه عنصر أساسي في إقناع المحيط بقيمة مهنته وهذا بالسهر على تجسيد النواية التربوية وهذا من خلال: صياغة أهداف مرتكزة على احتياجات تكوينية للتلميذ، وتوجيهات تنظيمية ومنهجية قصد مساعدة الأستاذ على اختيار استراتيجيات تعليمية ناجعة، وتقديم أنشطة بدنية ورياضية والتي تم اختيارها وتنوعها بمراعاة الإمكانيات الحقيقية للتعليم.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص والصفات الحميدة بل هو إنسان وقائد قادر على تلبية الاحتياجات الانفعالية والاجتماعية للتلاميذ ذلك لأن لديه فرصا عريضة

وثرية من خلال مادته الخصبة لمساعدة تلاميذه على التكيف وعلى التطبيع الاجتماعي السنوي من خلال إكسابهم القيم المرغوبة والسلوكيات المقبولة من خلال نشاطاته الكثيرة والناجحة.

وفي دراسة (هندري) سنة 1985 اتضح أن التلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية ينظرون إلى مدرس التربية البدنية والرياضية على أنه قادر على إعطاء الشعور بالثقة.

يلجئون إليه كمستشار وراع لهم بينما كان رأي التلاميذ الذين لا يشاركون في الأنشطة الرياضية على العكس تقريبا فهو قابل للاقتراب منه، ذو شخصية تنافسية وعدوانية، يعطي أكبر اهتماماته للتلاميذ أصحاب المهارات العالمية ويعتبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقا و إثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها.

ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقته بالتلاميذ والثقافة والمجتمع والمؤسسة التعليمية ومجال التربية البدنية والرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية وحالته النفسية والجسمية وهذا ما يقودنا إلى التحدث عن مناخ العمل التربوي والوسائل المتوفرة لديه لأنه من المستحيل أن يؤدي واجبه على أحسن صورة من دون توفر إمكانات تسهل من أداء حصته التعليمية ورسالته الوظيفية بصفة خاصة على أكمل وجه.

وباعتبار موضوع بحثنا يدور حول الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية الرياضية في الطور المتوسط حيث تمثلت الخلفية النظرية لبحثنا في الحالة النفسية الجسمية واعتمادا على بعض المفاهيم لمدارس علم النفس حول هذا الموضوع مما سمح لنا بالتكلم عن المفهوم المتداول والتطرق إلى مستويات الحالة النفسية الجسمية على المستوى الفردي

و تحدثنا عن أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال ذكر خصائصه وسماته والأدوار التي يقوم بها ، وواجباته والخصائص المعرفية والمهنية والخصائص الشخصية .

وتحدثنا عن الحصة التعليمية من حيث: بناءها ، طبيعتها ، خصائصها ، أهميتها في شتى النواحي :

أما الجانب التطبيقي فيتضمن الفصل الاول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي نتناول فيه:الدراسة الاستطلاعية، أدوات وعينة البحث ، التحليل الإحصائي المستعمل في هذا البحث، أما الفصل الثاني التطبيقي فتناولنا فيه عرض وتفسير نتائج اختبار التقويم الذاتي للحالة النفسية والجسمية لأستاذ (ت.ب.ر) في الطور المتوسط وأخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة البحث والاقتراحات والتوصيات بصفة خاصة لأستاذ التربية المدنية والرياضية وإلى المجتمع بصفة عامة، وفي الأخير أرجوا من الله أن يوفقني على العمل على إنارة الطريق في هذا الميدان من البحوث العلمية في التربية البدنية والرياضية .

1- الحالة النفسية الجسمية :

1-1 المفهوم الفلسفي:

" ما يزال مفهوم الحالة النفسية غامضاً ويثير الكثير من الجدل وذلك لأن هذا المفهوم يستند لمسلمة فلسفية قوامها الفصل أو بعبارة أدق الاختلاف أو المغايرة بين الجسد والعقل، أو بين الجسد والنفس، كما أن هذه المسلمة شائعة بين الكثير من كتابات المنظرين من الثقافة الغربية والعربية على السواء، وهي واحدة من الثنائيات الفكرية الشائعة كالنظر إلى الفرد مقابل العمل، والعمل مقابل الأدب والفن والموضوعية مقابل الذاتية و القلمية مقابل الحقيقة.

وفي إطار هذه المسلمة الفلسفية نجد العديد من الآراء المختلفة التي ناقشت مفهوم الحالة النفسية، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر طرح داود والطيب لعبيدي 1991 في كتابهما " الشخصية بين السواء والمرض"، بأن مفهوم الشخصية لا يستقيم إلا بمفهوم اضطراب الحالة النفسية، كما نقول بأن مفهوم الحالة العقلية أو كذلك الحال مع مفهوم الحالة العقلية إذ لا يستقيم إلا إذا علمنا باضطراب الحالة العقلية، فاللون الأبيض يدرك جيداً على أرضية سوداء -الشكل و الأرضية - ومعنى ذلك أنهما شكل واحد لكنهما متباينان(الداهري، 1999، صفحة 20).

يرى "القصي" أن مفهوم الحالة النفسية يعبر عن التوافق Ajustement أو التكامل Integration بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية أو العكس (العناني، 2000. صفحة 85).

ويذكر مغاريوس أن مفهوم الحالة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي والاجتماعي أو مدى توافق الفرد مع نفسه والمجتمع.

1-2 المفهوم الطبي :

عندما نتأمل الآراء والمفاهيم نستطيع القول بأنها جميعا مشتقة من مفهوم فكري للحالة النفسية يمكن أن

نطلق عليه بالمفهوم الطبي للحالة النفسية ولهذا المفهوم خاصيتان: (العناني ، 2000، صفحة 40):

1- أن الحالة النفسية قد قيست على أساس الحالة الجسمية وحلت محلها كلمة " نفسية " محل " الجسمية " وكلما عرفت الحالة النفسية بأنها مجموعة من الأمراض الجسمية فهمت الحالة النفسية كذلك والعكس صحيح وهذا طبعا في ضوء السلوك اللاسوي.

2- وهي التركيز على الفرد، فهو المسند إليه دائما في صورة الفاعل مثل "يسيطر يدرك"، أو صورة المضاف إليه مثل " تقبل الفرد ، نجاح ، قدرة الفرد...".

1-3 المفهوم الايكولوجي :

" الايكولوجيا فرع من البيولوجيا الذي يتناول علاقات الكائنات العضوية بيئتها، وفي حالة الايكولوجيا الإنسانية فتعني دراسة النواحي الخاصة في علاقات تعايش الكائنات البشرية مع نظمها الإنسانية فالفقر والجنون والجناح والجريمة وغيرها من الظواهر الاجتماعية التي تكشف عن توزيعات خاصة تقترن بنمط المدينة الايكولوجي والعمليات الكائنة وراء هذا التوزيع وكلاهما يرمز لنوافق الكائن الحي بمقره أو مأواه و المعنى الواسع لهذا المفهوم : أغلب علم النفس الايكولوجي مادام يتعلق باستجابات لمثيرات هي بيئية، وقد ظهر هذا المفهوم عقب التغيرات التي ظهرت على المفهوم الطبي للحالة النفسية وقد أحدث هذا المفهوم الفكري الجديد تحولا كبيرا في الطريقة التي يفكر بها علماء النفس والشخصية في الحالة النفسية ، لقد عرف هذا المفهوم بالمفهوم الايكولوجي للنمو الإنساني ويستند على ثلاث مسلمات:

1- أن الوحدة الأساسية لتحليل السلوك يجب أن تكون النظام الكلي المعقد الذي يحدث

التفاعل بين الفرد والبيئة.

2- أن سلوك البشر يجب أن يفهم على أنه يحدث في سياق طبيعي وأنه جزء لا يتجزأ في هذا السياق.

1-4- بعض الاضطرابات النفس جسمية:

عندما يقوم الجسم بوظائفه كافة بشكل جيد يكون هذا الجسم في حالة اتزان و أن ردود فعل الجسم أمام المؤثرات النفسية المؤدية إلى التعب والإرهاق تقود إلى إفراز مادة الأدرينالين التي يفرزها الجهاز العصبي التي تؤدي إلى تسارع دقات القلب وارتفاع ضغط الدم الشرياني ، وتوسع حدقات العين وارتفاع قابلية الدم للتخثر والتأثير في ضخ الدم لمختلف أعضاء الجسم بحيث تنحسر كمية لا بأس بها عن الدم عن هذه الأعضاء ولكن تتجه نحو الدماغ المتوسط ويندفع الدم أيضا نحو العضلات ، والوجه والأطراف. إن تأثير المثيرات النفسية المؤدية إلى التعب والإرهاق النفسي يمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة 1: " تتمثل بردة فعل تعد بمثابة الإنذار وتتجلى بتحريك قدرات الجسم من أجل التصدي لهذه المثيرات النفسية.

المرحلة 2: تأتي هذه المرحلة عندما يكون تأثير المثيرات النفسية مستمرا وتسمى هذه المرحلة بمرحلة المقاومة بقيام عوامل الدفاع بدورها في مواجهة عوامل التعب والإرهاق الناتجة عن المثيرات النفسية وهذا يقتضي تعبئة قدرات الجسم كافة.

المرحلة 3: تسمى مرحلة الاستنفاد وتتميز باستنفاد قدرات الجسم على التكيف مع عوامل التعب والإرهاق الناتجة عن تأثير المثيرات النفسية مما يجعل الجسم عاجزا عن التفاعل أو حتى القيام بردود فعل على هذه المثيرات وقد تؤدي هذه الفترة في حالة استمرارها إلى الموت إن الدراسات التشريعية في مختلف المراحل الثلاث تشير إلى إصابة الكائن الحي نتيجة تعرضه لعوامل الإرهاق النفسي بأمراض

الخلفية النظرية

مختلفة مثل : القرحة، أمراض القلب ، تصلب الشرايين، ضغط الدم، أمراض السكر" (منسي ، 1998.

(صفحة 27)

1-4-1 الاضطرابات النفسجسمية:

الاضطراب النفسي يمكن أن يقنع بأفئعة جسدية مختلفة مثل الصداع وزيادة دقات القلب والتعرف وبارتجاف الأيدي وغيرها بل أن هذه الأفئعة يمكنها أن تتحول إلى أمراض ذات أساس عضوي مثل القرحة والذبحة الصدرية وغيرها وهذه الأمراض تتدخل في نطاق الطب العضوي الباطني ولكن العلاج النفسي يمكنه أن يدعم شفاء هذه الحالات.

1-4-2 أسباب هذه الاضطرابات:

"عرفت الاضطرابات السيكوسوماتية بأنها تلك الأمراض الجسيمة الناتجة عن اضطرابات انفعالية ممتدة أو نمط معين في الشخصية التي تؤدي بدورها إلى تلف أو خلل في وظيفة عضو من أعضاء الجسم، حيث تتأثر صحة الإنسان النفسية بدرجة كبيرة من صحته الجسمية لأن الناحيتين تتكاملان في كل واحد هو الشخصية الإنسانية بأبعادها ومكوناتها المختلفة وفيما يأتي أهم الأسباب التي تؤدي إلى هذه الاضطرابات.

1-2-4-1- الأمراض الجسمية: لاسيما تلك الأمراض التي تنشأ في مرحلة الطفولة المبكرة من

حياة الفرد فالأصحاء قد يسلكون الطريق القويم إذا ما اضطروا إلى مواجهة مواقف تدفع بهم إلى القلق والاضطراب مثلما يدفع الأصحاء مما يزيد احتمال تعرض أعضاء معينة من الجسم للمرض وزيادة قلق الفرد على صحته.

الخلفية النظرية

1-4-2-2- الإضطرابات الجسمية: يحصل لدى بعض الأفراد اضطرابات جسمية منها ولادية

تحدث أثناء فترة الحمل أو بفعل عوامل واستعدادات وراثية ومنها غير ولادية تحدث بعد فترة الولادة التأثيرات الفيزيائية للبيئة التي تحيط بالفرد وتتمثل هذه الاضطرابات في الضعف العقلي أو لنقص والتشوهات الجسمية أو التلف في الجهاز العصبي أو الخلل في إفرازات الغدد وذلك من أجهزة الجسم المختلفة. وهذا كله يؤدي إلى علل نفسية في الحالة الانفعالية للفرد تسيطر على شخصيته وتقوده نحو التوتر وعدم الاتزان الانفعالي وهذا يعني أن الشخصية في اضطرابها النفسي والجسمي هي بفعل العوامل الاستعدادية والبيئة في آن واحد.

1-4-2-3 القلق والصراع والحضارة: شاعت الاضطرابات (النفس -جسمية) بمختلف أنواعها

في الربع الثاني من القرن العشرين وقد ارتبط انتشارها بالقلق والتطور الحضاري والثقافي والصراع بين القديم والحدي، مما شكلت هذه الاضطرابات خطورة على حياة الأفراد وعلى توافقهم العام أو المهني أو الصحي(العناني، 2000. صفحة 17)

وعصرنا هذا لا يعد عصر القلق فحسب ولكنه عصر القلق الانفعال التعصب، ولاشك أن كل هذا وذلك يؤثر تأثيرا جذريا في الحالة النفسية للفرد فيصاحب أي نوع من الانفعال تغيرات بدنية وأخرى فيزيولوجية داخلية، ويعد الانفعال السلبي سويا إذا تمكن الفرد من إخماده ومواجهته والتغلب عليه ولكن عندما يصبح الانفعال مزمنا أو عظيما يضطرب التوازن الكيميائي للجسم ويضطرب الاختلال المستمر في عدة أشكال وصور منها الاضطراب النفس - جسمي.

1-4-2-4 اضطرابات العلاقة الأسرية :

"ومن أولى مظاهر هذا الاضطراب العلاقة المضطربة بين الطفل ووالديه عند تربيته على تناول الغذاء وضبط عمليتي التبول وقر واضطرابات المناخ الانفعالي في المنزل وسيادة جو العدوان والمشاحنات والغيرة والخلافات الأسرية وكلها تؤثر في الحالة النفسية للفرد، فقد وجد أن هناك ارتباطات موجهة بين حالة الاكتئاب ومواقف الحياة وبين بعض الاضطرابات السيكوسوماتية.

فالضغط الانفعالي الشديد المستمر في الأسرة والتوتر النفسي والانفعالي الطويل فيها يؤدي إلى تداخل ذلك كله في الجسم وتحويله داخليا وتسلطه على عضو ضعيف من أعضاء أجهزة الجسم فيحدث اضطراب في طاقاته الوظيفية العادية وهذا كله يعد بمثابة تهديد دائم ومستمر للجسم" (منسي ، 1998 .
صفحة 27). فالمعروف أن التوتر يعد بمثابة تهديد للقلب والانفعال الزائد يؤدي إلى زيادة ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر فيه وغير ذلك ومما يذكر على الإمام علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) قال :
"الهم يذيب الجسد"، وقوله : "الحزن يهدم الجسد"، وقوله : " الهم نصف الهرم" .

1-5 على مستوى الحياة اليومية :

إن الشخص المتدهور في الحالة النفسية يعاني من عواقب كثيرة كالاضطرابات الخارجي، الإحساس بالتعب، التغذية الغير المتوازنة، عواقب قلة النوم ...الخ. كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة، هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير فيتغير الجو العائلي بدوره لكون أن الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المناقشة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة اللازمة للرجوع بحالته النفسية إلى مسارها الطبيعي.

1-5-1 على مستوى الحياة المهنية :

"إن الحالة المتردية لها انعكاسات سلبية على المردود الكلي للمؤسسات وهذا بسبب زيادة نسبة التأخر عن المواعيد كما يكون في الحوادث وضياع الوقت نتيجة الأمراض التي يعاني منها الأستاذ وهذا ما ينجر عنه فقدان روح المسؤولية وضعف الدافعية للعمل مما يفسر بقلّة الإنتاج كيفاً وهذا راجع للمشاكل والصعوبات التي يواجهها في الميدان العملي وأستاذ التربية البدنية وجوده في قسم كثيف من حيث عدد التلاميذ ومع قلة الوسائل البيداغوجية فتجده دائماً يفكر ويتحائل حتى يحاول تقديم حصته التعليمية في أحسن صورة ولكن هذا لا يكون في سائر السنة الدراسية وهذا لتدهور الحالة النفسية للأستاذ أمام هذه المشاكل التي يلاقيها في الميدان فتجد صدور ردود أفعال كنتيجة للمشاكل التي تواجهه وتعرقله على أداء حصته التعليمية فيتعكر مزاجه وبالتالي حالته النفسية الجسمية تتغير وهذا نتيجة لرد فعل المشاكل الموجودة لرد فعل المشاكل الموجودة في ميدان العمل" (حمدان ، صفحة 72)

2 - أستاذ التربية البدنية والرياضية :

1-2 - خصائص وسمات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

تؤثر شخصية الأستاذ على تلاميذ تأثير إيجابا أو سلبا فهو الذي يوجه كل عمليات التربية في المؤسسة ويمكن " القول أن تأثير شخصيته على تلاميذه أقوى من الكتب الدراسية وميل التلاميذ له مرتبط بدرجة كبيرة بحبهم له وللمادة في حد ذاتها و رفضهم لهذه المادة يدل على رفضهم لمدرسها كذلك يجب على الأستاذ ت.ب.ر أن يتميز بمواصفات خاصة في تصرفات وسلوكياته وعلى الأخص النواحي البدنية وكذلك النفسية" (الأفندي، 1965. صفحة 87).

وحسب المختصين في هذا الميدان فقد تم تصنيف الخصائص إلى فئتين:

1-1-2 الخصائص المعرفية والمهنية : ويمكن تصنيفها إلى عدة عوامل أهمها :

الإعداد الأكاديمي المهني : "فأستاذ المتفوق في الميدان على نحو جيد، يغدو أكثر فعالية من الأستاذ الأقل تفوقا وإعدادا، إذا قيمت هذه الفعالية بمستوى تحصيل طلابه، ويمكن استنتاج عموما بأن فعالية التعليم ترتبط إيجابيا بعدد من العوامل المعرفية، كالقدرة العقلية العامة، والقدرة على حل المشكلات، ومستوى التحصيل الأكاديمي والمهارات الخاصة وتنفيذها والمعلومات ذات العلاقة بالنمو والتعلم، كما يمكن استخدام هذه العوامل كمنبئات للتعليم الفعال" (دنيا، 1982. صفحة 28)

اتساع المعرفة والاهتمامات: تدل دراسة قام بها رأين أن التعليم الناجح لا يرتبط بتفوق الأستاذ في تخصصه بل أيضا بمدى اهتماماته وتنوعها حيث تناول دراسة الخصائص المعرفية والغير المعرفية لمجموعة كبيرة من الأساتذة بلغ عددهم 2043 أستاذا وبتصنيفهم إلى فئة الفاعليين وغير الفاعليين تبين

الخلفية النظرية

نتيجة لمقارنة بينهما أن الأستاذة الأكثر فعالية يملكون اهتمامات قوية وواسعة في المسائل الاجتماعية والنفسية والفنية والأدبية إضافة إلى امتلاكهم مستوى أعلى من الذكاء اللفظي أو المجرد (زياد ، 1992. صفحة 58)

2-1-2 الخصائص الشخصية:

إن أهم الخصائص التي بنيت الدراسات علاقتها بالتعليم الناجح وأثرها فيه هي:

"الاتزان الدفء والمودة: تشير دراسات andersen إلى أن خصائص شخصية الأستاذ تؤثر في سلوك التلميذ التحصيلي والغير تحصيلي، فقد تبين أن بعض المراهقين الذين يواجهون بعض الصعوبات المدرسية والمنزلية قادرين على التحسن السريع عندما يرعاهم معلمون قادرين على تزويدهم بالمسؤولية" (درويش ،، 1993. صفحة 45)

" فالأستاذ الناجح هو ذلك الشخص الذي يجب تلاميذه ويوليهم عطفه وحنانهم وتفهمه وهو من يدفعه حبه لتلاميذه إلى إخلاصه لحرفته وبذل إمكاناته في رفع شأنها وهو من بسعة الصدر والصبر والأناة أي بقدر متوفر من النضج الانفعالي وأخيرا هو من يحمل قيما أخلاقية سامية.

وأظهرت الدراسة أن الأستاذة الذين يتبعون الطريقة الدكتاتورية السلطوية فإن تلاميذهم يظهرون سلوكيا عدوانيا وعدم الاهتمام بالتعليم والموضوعات المدرسية وذلك في حال مقارنة بمقارنتهم بالتلاميذ الذين يدرسونهم أساتذة ديمقراطيين ومن هنا يتضح أن الأستاذ يعيق عملية اكتساب الثقة عند التلاميذ وهذا طبعا مقارنة بالأستاذ الديمقراطي فتجده دائما ودودا حنوناً.

الخلفية النظرية

الحماس تثير الدراسات أن التلاميذ أكثر استجابة نحو الأساتذة المتحمسين ونحو الحصص المقدمة على نحو حماسي، كما ساهم في تباين الطلاب من حيث مستوى التحصيل واتجاهاتهم نحو مادة الدراسة ومدرسه (يلي، 1962، صفحة 68).

وقد أجرى كليم بحنا على 3000 تلميذا لمعرفة رأيهم مدرسهم وقد لخص إجاباتهم نحو المادة الدراسية والأستاذ المدرس بصفة خاصة فيما يلي: (علاف، 1992، صفحة 94).

-الشرح المنظم الواضح الذي يستوعبه العقل بسهولة .

-إحساس التلاميذ بحب أستاذهم لهم.

-القدرة على حل مشاكل التلاميذ.

-الحيوية والنشاط.

وفي استطلاع قام به "جير سلد" في دراسة خصائص الأساتذة المحبوبين والمكروهين "حيث وجد أن ما يفضله التلاميذ صغارا وكبارا على حد السواء في الأستاذ كبديل للأب والأساتذة للأُم من صفات سلوكية هي كالتالي:

-صفات إنسانية: حنون، مرح، طبيعي، معتدل المزاج.

-صفات نظامية: منصف، غير متحيز، ثابت، محترم.

-صفات مهنية: مشجع ومعين، مشوق، متحمس (عبد العزيز، 1988، صفحة 46)

ومن خلال عرض لهذه الخصائص الشخصية والمعرفية والمهنية ن يتضح لنا أن: "الأستاذ لا يجب أن يعطي أهمية لخاصية على حساب أخرى ذلك أن جميع هذه الخصائص تتكامل وتتعاون فيما بينها

الخلفية النظرية

لتكوين الأستاذ المرغوب فيه، وتتطبق هذه الصفات ليس فقط على أستاذ التربية ت.ب.ر كونه الأستاذ الوحيد الذي يكون قريب من التلميذ نفسياً عن طريق معرفة المشاكل التي يعاني منها وبدنياً عن طريق استعراض التمرينات الرياضية، ولكن جل أساتذة التعليم لديهم نصيب في هذه الصفات (الفاربي، 1990. صفحة 143)

ولهذا فمن الضروري التحلي بهذه الصفات وخاصة أستاذ التربية والرياضية حتى يستطيع إيصال الرسالة التربوية وإبلاغها إلى مستحقيها

2-2 - طبيعة عمل الأستاذ:

" يعتبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقا وإثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها " (بسيوني ، 1990. صفحة 65.)

والأستاذ هو الشخص الذي يحقق أدواراً مثالية في علاقتها بالتلاميذ والثقافة والمجتمع والمؤسسة التعليمية ومجال التربية البدنية والرياضية.

ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد بتنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية سواء في الوضع المدرسي فعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية و الرياضية في علاقتها بالأهداف العامة للتربية في مجتمعه وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي كما يشكل إطار عمل للالتزامات والأدوار المطلوبة منه.

2-3 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

3-2-1 الواجبات العامة:

"تشكل الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها وهي في نفس الوقت تعبر عن توقعات المسؤولين في المؤسسات التعليمية "

(منهاج التربية البدنية والرياضية، 1996 . صفحة 14)

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية والرياضية مايلي:

-لديه شخصية قوية تتسم بالحسم والأخلاق والالتزان الانفعالي.

-معد إعدادا مهنيا جيدا للدرس.

-يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.

-مستوعب للمعلومات المتصلة بنمو التلاميذ وتطورهم كأساس لخبرة التعليم.

-لديه المقابلة للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.

-يتفهم فلسفة التربية البدنية ومبرراتها وقادر على توضيحها للآخرين.

-لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

لديه المقدرة لإظهار المهارات الأساسية بتنوع واسع لمختلف الأنشطة"

(الجميلي، 1993. صفحة 47).

3-2-2 الواجبات الخاصة:

- بجانب الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية توجد واجبات خاصة به يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة وهي متصلة بالتدريس اليومي منها:
- حضور اجتماعات هيئات تدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
 - مراجعة الزي المدرسي والزي الرياضي للتلاميذ.
 - تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.
 - حفظ سجلات النشاط الرياضي بشكل يحافظ عليها.
 - مراجعة حالة التسهيلات والإمكانيات وتقديم تقارير عنها.
 - التعاون والتنسيق التام مع زملائه في قسم التربية البدنية والرياضية.
 - الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام التلاميذ لها.
 - مسؤول عن سلامة التلاميذ وصلاحية الأجهزة.
 - الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية.
 - ملازمة الفوج طوال الحصة التعليمية.
 - مساعدة رئيس القسم أو المدرس الأول في تحسين العملية التعليمية" (أمين الخولي ،،1994. صفحة 46)
- ويعتقد هيتزمان Heitzman أن هناك واجبات لمدارس، التربية البدنية والرياضة تحتم عليه الإشتراك في أنشطة مثل:

الخلفية النظرية

- تقدير قدرات طلابه في مقرراتهم الدراسية.
- مراجعة التدريس بناء على قدرات التلاميذ.
- إعداد الأجهزة وميزانية شراء الأدوات والمواد والعمل على صيانتها.
- عمل نظام فعال للإبداع عن الحوادث ومتابعتها.
- إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية أو النفسية.
- تزويد الآباء والمجتمع المحلي بالمعلومات التي تهتم وتتعلق بالنهج.
- الارتقاء باللياقة البدنية في المؤسسة.
- تنمية تنويعات واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ"

(أمين الخولي ،،1994. صفحة 46)

3- الحصة التعليمية :

3-1 - لغويا: اجتماع أعضاء نفس الهيئة الممثلة و المجتمعمة لغرض تأدية بعض أعمال المرحلة

المخصصة لعمل ما، هذه الخاصية التي تجمع عنصرين أو أكثر (Nouveau petit le robert ,p26)

3-2- اصطلاحا :

الحصة التعليمية تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم الجسمية طبق لمراحلهم السنية وتدرج قدراتهم الحركية وبهذا لا تعطي الحصة التعليمية مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الاغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو النفسي والجسمي للتلاميذ على كل المستويات وحتى الاستاذ من خلال مشاركته الفعالة من تلاميذه (فكري حسن ريان ، 1995 ، صفحة 95)

3-3 بناء الحصة التعليمية

يقسم الدرس إلى ثلاثة أجزاء :- المقدمة - الجزء الرئيسي (يحتوي على النشاط التعليمي والتطبيقي معا) - الجزء الختامي، وهذا حسب وجهة نظر المدرسة الأوروبية.

-أما في دول الولايات المتحدة الأمريكية فالحصة التعليمية تقسم إلى خمسة أقسام :

(- المقدمة- التمرينات - النشاط التطبيقي - الجزء الختامي).

ويشيع في الدول العربية التقسيم الثاني ويجدر بأن نقول بأن هذا التقسيم الأكاديمي لتسهيل الاستيعاب

والدراسة أما عند إخراج الحصة التعليمية فتدمج هذه الوحدات كلها في

شكل درس متصل متوازن مليء بالفعالية وفيما يلي نتناول بالشرح هذه المراحل :

الخلفية النظرية

أولا : مقدمة الدرس :

وتسمى أيضا الجزء التحضيري أو الإحماء وغرضها إعداد التلاميذ فسيولوجيا ونفسيا لتلقي الواجبات الحركية المختلفة سواء في النشاط التعليمي أو التطبيقي ويذكر " ماتيف" : أن الجزء التحضيري يضمن قبل كل شيء بداية منظمة للحصة التعليمية ويحدد نجاح الأستاذ والحالة النفسية والانفعالية والبدنية التلاميذ وحتى تكون المقدمة جيدة يجب :

- تمارينات تكون عامة وخالية من الخطورة.

- تجنب التمارينات المملة.

- تقديم ألعاب صغيرة مسلية التي يغلب عليها جو المرح.

- التمارينات المقدمة تعمل على الرفع من الوظائف البيولوجية والفسولوجية بحيث يصل النبض إلى 120ن/د.

- مشاركة جميع التلاميذ دون تمييز في الألعاب.

- لا تتجاوز مدة المقدمة من 5 - 10 د في جميع الظروف.

- التمارينات المقدمة تتناسب مع السن والجنس (محمد محمد الأفندي صفحة 44)

ثانيا : التمارينات.

يرى البعض أن جزء التمارينات كوحدة منفصلة لا لزوم على الإطلاق ويجب دمجها في

الخلفية النظرية

المقدمة مع التأكيد على إخراجها بعيدا عن الملل ويجب الالتزام بالقواعد العلمية المعروفة من حيث الحمل والراحة وتخدم المهارة التي يهدف الدرس إلى تعليمها وتنقسم التمرينات في الدرس إلى ثلاثة مجموعات رئيسية:

التمرينات النظامية: تهدف إلى الضبط والتنظيم داخل الحصة.

التمرينات البنائية: تهدف إلى تشكيل أقسام الجسم المختلفة تشكيلا متناسقا مع تنمية التوافق بين المجاميع العضلية المختلفة مع اكتساب اللياقة البدنية.

التمرينات التوافقية: وتهدف إلى تنمية التوافق العضلي العصبي، مع ترقية المهارات الحركية عند التلاميذ، وعلى سبيل المثال تمارينات التوازن والرشاقة والقفز.

ثالثا: النشاط التعليمي.

في هذا الجزء يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية وطريقة التعلم تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة وهي تعبر عن أسلوب المدرس في توصيل المادة المتعلمة بالكلمة والشرح والسرد بالإضافة إلى الطرق الأخرى مثل وسائل الإيضاح أو باستخدام التعلم بالطريقة الكلية أو الجزئية" (الأفندي صفحة 44)

إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للمدرس أن يشغلها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:

-السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف وسماع نقد الأستاذ للأخطاء وفي هذا الصدد ينصح بمايلي:

"عندما يكون الخطأ عاما يقع فيه معظم التلاميذ:

الخلفية النظرية

- أن يكون إصلاح الأخطاء بشكل مختصر مثل : أرفع رأسك ، أقفز .

- أن يبدأ بالأخطاء الهامة التي تؤثر في التمرين ثم الأخطاء الأقل أهمية.

عندما يكون الخطأ خاصا يقع فيه بعض التلاميذ:

- عدم تعيين الأستاذ للتلميذ الخاطئ بالاسم أو الإشارة حتى لا ينفرد التلميذ منه.

- عدم الإطالة والشرح في تصحيح الأخطاء حيث يضيع وقت التلميذ الغير مخطئين.

- يحاول الأستاذ بالإشارة تحديد مكان الأخطاء (بسيوني 1990 . صفحة 90)

"إلا أن النشاط التعليمي كوحدة مستقلة يوجه له النقد من حيث كونه بطيئا ويستغرق وقتا طويلا وتوجد

فراغات زمنية حيث ينتظر التلاميذ أدوارهم مما يجعلهم يملون وهذا الملل هو ما يؤدي إلى تسريحهم منه

وفقدان الثقة من الدرس.

رابعاً: النشاط التطبيقي:

وهو نقل المعلومات النظرية إلى جانب التطبيقي ككرة اليد وكرة السلة وما شابه ذلك ويتميز بروح

المنافسة بين مجموعات التلاميذ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية المعروفة في الألعاب

الجماعية ويغلب عليه الجانب الترويحي والتأكيد على الحالة النفسية الجيدة للأستاذ مما ينعكس بالإيجاب

على الحالة النفسية للتلاميذ فيشعرون بالفرح والسرور ولا ننسى في هذا النشاط إتباع قواعد الأمن

والسلامة" (حسنين ، 1995 ، صفحة 38)

خامسا: الجزء الختامي

ويهدف إلى تهدئة الأجهزة الداخلية للجسم وإعادتها إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن تمرينات التهدئة كتمرينات التنفس والاسترخاء كما تتخلله بعض الألعاب الترويحية الهادئة.

" وقبل عودة التلاميذ إلى غرفة تغيير الملابس يقوم الأستاذ بحوصلة تقويمية للحصة يشير

فيها إلى جميع الجوانب التي تخلت الحصة سواء أكانت إيجابية أو سلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة.

وختام الحصة يكون بشعار القسم أو الصيحة الختامية" (بسيوني 1990. صفحة 90)

3-4 - خصائص الحصة التعليمية:

تتميز الحصة التعليمية عن غيرها من الحصص التربوية بعدد من الخصائص أهمها:

-اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة، مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ، وكذا ارتباطها بالرياضة ، إذ تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية.

-تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.

-اعتمادها على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.

-اكتساب القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب غالبا ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.

الخلفية النظرية

وقد أوردت (ويستب وتشر 1987) بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة

العلاقات بين حصة التربية البدنية والنظام التربوي ، منها:

-مساهمة التربية البدنية (الحصة التعليمية) في زيادة التحصيل الدراسي.

-الصلة القوية للنشاط الحركي بالعمليات العقلية العليا.

-مساهمة الحصة التعليمية في فهم جسم الإنسان.

-مساهمتها في فهم دور الرياضة والثقافة العالمية.

-توجيهها حياة الفرد نحو أهداف نافعة.

-مساهمتها في الاستهلاك الموضوعي للبضائع والخدمات.

- مساهمتها في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

-حتى مساهمتها في تقدير الجمال.

-مساهمتها في تقدير وتنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.

-مساهمتها في نشر مفاهيم اللعب الشريفة والروح الرياضية.

-مساهمتها في تنمية المهارات التي يمكن أن تفيد في الترويح وفي أوقات الفراغ.

-مساهمتها في تنمية المهارات الأساسية في المحافظة على البيئة الطبيعية"

(الخولي، 1992. صفحة 147).

3-5- واجبات الحصة التعليمية:

- "المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تطوير وتحسين الصفات البدنية مثل السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية، والفسولوجية، والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

-تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية"

3-6- الطبيعة التربوية للحصة التعليمية:

التربية في أبسط معانيها هي التوافق أو التكيف وبمعنى أدق هي عملية التوافق بين الفرد وبيئته ومعنى هذا أن "الفرد في صراع دائم بينه وبين المحيط الاجتماعي للوصول إلى الأهداف الموجودة باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة التي يعيش فيها والحصة التعليمية من حيث هذا الواجب تؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في قالب واحد ألا وهو قالب القيم والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة واقتسام الصعوبات مع الزملاء والشجاعة"

3-7- طبيعة النشاطات للحصة التعليمية:

***الألعاب الجماعية:** تشكل الألعاب الجماعية جزءا من النشاطات الرئيسية والأساسية في ميدان التربية البدنية الرياضية فهي تشمل على كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة....إلخ، وتتميز هذه الأنشطة عن الألعاب الفردية بالعوامل التالية:

-الكرة لها شكل دائري، يمكن لعبها أو مسها باليد أو الرجل، فهي تعتبر من الأشياء الأكثر جذبا وتأثيرا في التلميذ حيث تسمح له وتمكنه من تلبية رغباته وحاجاته للحركة كما تعتبر أيضا من العوامل الأساسية في عملية تبادل التفاعل والاحتكاك وكذلك أيضا في تكوين علاقات إنسانية مع الآخرين.

-**الملعب :** يتمثل في المساحة التي يجري فيها اللعب، أبعادها مختلفة من نشاط إلى آخر فهي تعبر على الحدود التي في إطارها يسمح للأفراد أداء مختلف نشاطاتهم الحركية.

-**المرمى:** يتمثل في الحيز الذي يدافع عنه كل فريق أو يحاول الوصول إليه وبعبارة أخرى

هو ذلك الحيز الذي يحاول كل فريق إسكان الكرة في داخله أو منعها من الدخول، أبعاد وشكل هذا المرمى متغيرة من نشاط إلى آخر.

-**اللاعبون:** نجد نوعين : الرفقاء هم لاعبون من نفس الفريق ويجمعهم قاسم مشترك الذي يتمثل في توصيل الكرة إلى مرمى الخصم وذلك بالتعاون فيما بينهم والتصرف في إطار قوانين اللعبة أما الخصم فهم مجموعة من اللاعبين يمثلون الفريق المضاد الذين يحدث معهم التنافس والصراع قصد التفوق والفوز عليهم أثناء المقابلة.

الخلفية النظرية

-قوانين اللعبة: تتمثل في مختلف القوانين التي تسيّر وتبنى عليها مختلف الأنشطة (الألعاب) وهي بالطبع مختلفة من نشاط معين لآخر ، فهدفها هو جعل اللعبة تجري بشكل منظم، بالإضافة إلى كل هذه الأنشطة فهي تتصف بالديناميكية التي تجري بشكل فعال " (علي بشير الفائي ، 1983. صفحة 15)

*الألعاب الفردية:

تعتبر الألعاب الفردية أيضا كجزء من النشاطات الأساسية التي تعتمد عليها مادة التربية البدنية والرياضية فهي تلعب دورا هاما ومكملا لمختلف النشاطات الرياضية الجماعية ومن بين النشاطات الفردية نجد ألعاب القوى (القفز الطويل والعالي، والسباقات بأنواعها، الجمباز، السباحة.....).

خلافًا للألعاب الجماعية التلميذ هنا إمكانية التعرف على نتائجه مباشرة بعد نهاية الأداء إضافة إلى ذلك ، فممارسة التلميذ لمختلف الأنشطة الفردية تستوجب منه تدخل الجوانب المختلفة لشخصيته، مثل الجانب الانفعالي المعرفي وكذلك بالخصوص الجانب الفيزيولوجي الذي يكتسي أهمية عالية في مثل هذا النوع من الأنشطة فهذه الأخيرة تسيّرها مجموعة من القوانين المكيفة في بعض الحالات تبعا لإمكانيات وقدرات التلميذ" (منهاج التربية البدنية والرياضية، 1996. صفحة 48)

8-3 - أهمية الحصة التعليمية:

" لا تقتصر الحصة التعليمية على تنمية القدرات البدنية بل تتعداها إلى التنمية العقلية إذ أنها تمد التلاميذ الكثير من المعارف والمعلومات والتي يدورها تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية (مجموعة المعارف والمكتسبات) تعتبر الحصة التعليمية عن الوجه للتلميذ في تنمية قدراته البدنية وهذا من خلال التشكيلات البيداغوجية المسطرة من طرف الأستاذ والتي تحقق النمو الشامل والمتزن كما

الخلفية النظرية

تحقق احتياجات البدن وهذا طبقا لمرحل التلاميذ وقدراتهم الحركية كما تمكن من الاشتراك الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها وبهذا فإن الحصّة التعليمية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي وهذا على جميع المستويات" (صالح عبد العزيز، 1967 ، صفحة 167)

إن الحصّة التعليمية أو بالأحرى درس التربية البدنية والرياضية يهتم بالجانب التربوي أكثر من الجانب التطبيقي وهذا حسب المقولة: " التربية البدنية هي تربية للنفوس قبل أن تكون إحرزا على الكؤوس" ولهذا فهي ترمي إلى تربية وتنمية العقل الرياضي وهذا في جميع الأصعدة.

ويعتقد المفكر التربوي هربرت ريد أن " الحصّة التعليمية-تساعدنا-إلى حد كبير- في تهذيب الإرادة، فيقول في هذا الصدد: "إن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا هو الوقت الوحيد يمضي على أحسن وجه" (الكتاب السنوي 1998 ، صفحة 140)

1-الإشكالية :

يعتبر موضوع التربية والتعليم أهم الموضوعات التي تعنى بها الأمم بصورة عامة وجدير بأمتنا أن تهتم بها خاصة لأنها معقد الرجاء ومحط الأمل لكل تقدم وتطور للفرد والمجتمع. فنتقدم بالتربية والتعليم الحضارات وتتطور المجتمعات وتكون الأجيال.

وباعتبار الجزائر جزء لا يتجزأ من هذه الأمة فمن الأولى والضروري الاعتناء بالتربية ومختلف متطلباتها التي تعتبر بحق مطمح كل الشعوب والمجتمعات وهي بمثابة المحرك الرئيسي والعمود الفقري لها.

وباعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية عنصر هام من العناصر المكملة للعملية التربوية فبالأحرى الاعتناء به وتوفير الظروف المساعدة على أداء مهامه، ومنه فإن معظم الدول حاليا أصبحت تركز وبالخصوص على تكوين مربيين حقيقيين لاستمرار تقدمها وتطورها بما أصبح يلعبه هذا المربي من دور ذو أهمية كبيرة في مصير الأمم و المجتمعات، فبتطور هذه الأخيرة تطور بالمقابل دور هذا المربي الذي أصبحت مهامه تتطلب منه بذل المزيد من الجهودات لإيصال الرسالة التربوية وخاصة في عصرنا الحالي وبالضبط في الجزائر وبالخصوص في المتوسطات التي تعتبر نقطة انطلاق الأجيال من الوصاية العائلية إلى الإحساس بالمسؤولية الفردية الكاملة .

ورغم بذل كل الجهودات إلا أنه ظهرت بعض الصعوبات والعراقيل التي تعمل على التقليل من عزيمة هذا الأستاذ اتجاه مهامه في حياته المهنية أو بالأحرى مسار اتجاه التغيير إن وجد، وهذا الأخير يكون على المستوى النفسي والجسمي ومصادر هذا التغيير وتتمثل في كثرة التلاميذ داخل القسم ، تزايد المشاكل مع إدارة المؤسسة إلى جانب قلة أو انعدام الوسائل البيداغوجية، ميولات الأستاذ إلى رياضة جماعية أو فردية كذلك الخبرة الوظيفية لهذا الأستاذ.

بالإضافة إلى ما تتطلبه مهنة التربية من معارف ذات أهمية بارزة كالتحلي بالصبر والثقة بالنفس والارتباط بجدول زمن معين.

ومما سبق ذكره يتضح جليا أهمية التطرق إلى دراسة هذا الموضوع لدى هذه الفئة الحساسة من المجتمع وهذا لمعرفة الاجابة عن التساؤل التالي :

الدراسة النظرية

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، تعزى للخصائص الفردية المتمثلة في: (السن،الخبرة الوظيفية عدد التلاميذ في القسم) ؟

التساؤلات الفرعية :

1 -هل توجد فروق ذات احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ ت ب ر تعزى لمتغير السن ؟

2 -هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية ؟

3 -هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لاساتذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير عدد التلاميذ في القسم ؟

2- فرضيات البحث:

1.2 الفرضية العامة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ، تعزى للخصائص الفردية (السن،الخبرة الوظيفية ، عدد التلاميذ في القسم)

2.2- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن .

2 -توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية.

3 توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير عدد التلاميذ في القسم.

3- أهداف البحث :

- 1- ادراك الفروق في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب متغير السن.
- 2- ادراك الفروق في الحالة النفسية الجسمية لاستاذ التربية البدنية والرياضية حسب متغير الخبرة الوظيفية .
- 3- ادراك الفروق في الحالة النفسية الجسمية لاستاذ التربية البدنية والرياضية حسب متغير عدد التلاميذ في القسم .

4- أهمية البحث:

إن العملية التربوية التربوية جديرة بأن تحضي بالإهتمام وخاصة في عصرنا الحالي كونها تعتبر سبيل التطور والتقدم وبما أن الأستاذ جزءا لا يتجزأ من هذه العملية فلا يمكننا عزله عنها كونه محور هذه العملية وعمودها وقد تقف جليا عند أستاذ ت.ب.ر والذي لا يقل دوره عن باقي الأساتذة فهو المعلم والمربي النفساني في آن واحد ، فمن التوجيه والتعليم إلى بروزه كقدوة حسنة أمام التلاميذ إلى محاولة التعرف على مشاكلهم ومعالجتها فهو الوحيد الذي يحتك بجميع التلاميذ ويلبي رغباتهم فضلا عن كونه الطبيب الأول الذي يتدخل في أية حالة من حالات الإصابة وبالتالي فإن دور المربي يعتبر بحق دورا هاما وبارزا في هذه العملية التربوية ، فإذا توفرت لديه الإمكانيات اللازمة لهذه العملية فسوف يقوم بدوره على أحسن وجه ويحقق جزءا كبيرا من المهام التربوية أما إذا كان الأمر كذلك فبإمكانه أن يتقاعس على أداء واجبه وربما يفسد أكثر مما يصلح.

فتعرضه على سبيل المثال إلى مضايقات ومشاكل إدارية واضطرابات في محيطه الاجتماعي المهني إلى جانب كثرة التلاميذ في القسم قد يولد لهذا المربي نوع من التغيير النفسي وبالتالي قد لا يستطيع في مثل هذا الجو المليء بالصعوبات التوافق معها مما ينجم عنها تغيير سلبي ك الاضطرابات النفسية التي ينجم عنها القلق و الانفعال إلى جانب هذا التغيير النفسي فهناك تغيير جسمي-سيكوسوماتي- كارتفاع الايقاع القلبي و الضغط الدموي مما ينجر عنه كثرة التغيب و قلة الاهتمام.

فضلا عن المعاملة السيئة اتجاه التلميذ و رغم ما يلعبه هذا المربي من أهمية بليغة في تكوين الأجيال و توفير الجو الملائم لذلك لم نرى بحوثا تولي لهذا الأخير الاهتمام و التقدير و الاعتبار

الدراسة النظرية

لاكتشاف ما يدور حوله في حياته المهنية و كل الظروف المحيطة به أثناء أداء مهامه و نريد بهذه الدراسة المتواضعة أن نلفت الأنظار إلى هذا المربي و ما يدور حوله من مشاكل و عراقيل أثناء حصته التعليمية و قد اقتصرنا في هذه الدراسة على الجانب النفسي الجسمي لأستاذ ت.ب.ر بمعزل عن الجوانب الأخرى التي قد يشترك فيها الأساتذة الآخرين و قد عممت هذه الدراسة المتواضعة بتجارب بعض الباحثين في هذا الميدان و التي من شأنها أن تساعدنا في اقتراح بعض الحلول الوقائية لحمايته نفسيا و جسميا حتى يستطيع تحقيق التوافق و التوازن بعد أداء حصته التعليمية و بهذا يضمن لنا التكوين السليم للأجيال باعتباره كما ذكرنا أنه محور العملية التربوية من جهة و أساس نجاح برنامجنا من جهة أخرى.

5- تحديد المفاهيم الأساسية :

1.5 الحالة النفسية الجسمية :

- اصطلاحا :

- "عبارة عن مجموع الشروط اللازمة توافرها حتى يتم تكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين ومع البيئة بشكل عام، تكيفا يحقق السعادة للفرد والمجتمع و السعادة ليست دواء يقدمه لنا الآخرون بقدر ما هو شعور ينبع من الذات ، ويتضمن عددا من المشاعر الإنسانية ، كالرضا عن النفس و الثقة بها و بالآخرين و الرغبة في العطاء" (مراد، 1987، صفحة 62)

إجراءيا :

الحالة النفسية هي مجموعة متغيرات التي تؤثر في الفرد و هذا في أداء وظائفه العقلية أو النفسية أو الاجتماعية.

2.5- الأستاذ:

- اصطلاحا: الأستاذ قدرة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين و ثقافة المحتاجين من المشرفين والمرشدين والموجهين والمتعلمين.

إجرائيا :

" ويعتبر الأستاذ عنصر أساسيا في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية وهذا بتلبية احتياجات التكوين لكل تلميذ بحيث مشاركتهم وبحسناتهم تمثل علامات الفعالية ونجاعة الأسلوب البيداغوجي المطبق من طرف وهذا نظرا للدور الذي يلعبه في العملية التربوية" (المفتي، 1996، صفحة 79)

3.5- الحصة التعليمية :

- اصطلاحا :

الحصة التعليمية تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم الجسمية طبق لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية وبهذا لا تعطي الحصة التعليمية مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الاغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو النفسي والجسمي للتلاميذ على كل المستويات وحتى الاستاذ من خلال مشاركته الفعالة من تلاميذه (ريان، 1995، صفحة 95)

إجرائيا:

تعتبر الحصة التعليمية " حصة التربية البدنية والرياضية كأحد المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة العربية، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكن يمددهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى الجانب العلمي لتكوين جسم الإنسان تكوينا منهجيا بطرق علمية وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (منها الألعاب الفردية والجماعية) التي تتم تحت إشراف أستاذ التربية البدنية والرياضية

6-الدراسات السابقة والمشابهة :

عند بحثنا لدراسات سابقة لميدان دراستنا هذه لم نجد مثل هذه الدراسة على مستوى بلادنا ، ولهذا اضطررنا إلى اللجوء للعمل بالدراسات المشابهة لموضوع بحثنا وهذه الدراسة المشابهة تتمثل :

6-1- الدراسة الأولى :

علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع الحكومي في الكويت .

- مشكلة الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى بحث علاقة ضغط العمل بالصحة على النفسجسمية من ناحية، والتغيب عن العمل من ناحية أخرى لدى العينة من العمالة الكويتية والعمالة الوافدة في القطاع الحكومي الكويتي دراسة و تحاول هذه الدراسة الإجابة عن هذه الأسئلة التالية :

1 هل هناك علاقة بين ضغط العمل وكل من:

أ-الجنسية؟ ب-الاضطرابات السيكوسوماتية ؟ ج-الغياب الوظيفي؟.

2-هل توجد فروق في مستويات ضغط العمل بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين؟

3-هل توجد فروق في مستويات الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين ؟

4-هل توجد فروق في معادلات الغياب الوظيفي بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين؟

- الفرضيات:

الفرضية العامة: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط العمل بالصحة النفسجسمية من ناحية وبالتغيب من ناحية أخرى لدى عينة من العمالة الكويتية والعمالة الوافدة في الحكومي في دولة الكويت.

الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة بين ضغط العمل وكل من أ-الجنسية ، ب-الاضطرابات السيكوسوماتية ، ج-الغياب الوظيفي .

الدراسة النظرية

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ضغط العمل وبين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات الغياب الوظيفي للكويتيين وغير الكويتيين.

توجد فروق في مستويات الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين.

- خلاصة هذه الدراسة:

- تتعرض العمالة الكويتية إلى ضغط العمل الأكبر من العمالة الوافدة.

- كلما زاد ضغط العمل لدى الموظفين الكويتيين زاد معدل إصابتهم بالاضطرابات السيكوسوماتية من العمالة الوافدة وتعاني من الإصابة بالاعراض التالية: آلام على أعلى وأسفل الظهر، التعب، سرعة الغضب، ثقل أو تعب الساقين، صداع، حاجة مفرطة للنوم، آلام الكتف أو الرقبة، آلام المفاصل، برودة في الأقدام، رغبة في البكاء، الإرهاق المفاجئ وعدم انتظام ضربات القلب.

- العمالة الكويتية أكثر تغيبا عن العمل من العمالة الوافدة.

- كلما زادت معادلات الإصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى العاملين في القطاع الحكومي زاد معدل تغيبيهم عن العمل.

- ليس هناك علاقة بين ضغط العمل والغياب الوظيفي.

2-6- الدراسة الثانية :

- وفي دراسة لعاطف الابحر 1981، أوضحت النتائج ان التوافق المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية لا يتأثر بسنوات الخبرة، ولكنه يتأثر بالحالة الاجتماعية للمدرس، وبالمؤهل الدراسي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها.

3-6- الدراسة الثالثة :

- قام هند ركس 1985 (Hendrix) بعدد من الدراسات حول طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات النفسجسمية، بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب و الأداء الوظيفي، وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات.

4- الدراسة الرابعة :

- وفي دراسة قام بها (cole etal 1987) استخدموا فيها مقاييس أحدهما خاص بضغط العمل والآخر خاص بضغط الحياة، على عينة بلغت 7264 موظفا يعملون في الجنوب الغربي مكن الولايات المتحدة، أشارت النتائج إلى أن كلا المقياسين كانا ذا علاقة بالغياب الوظيفي.

ويستخلص من كل هذه الدراسات أن هناك اتساقا في نتائج هذه الدراسات وبخاصة في العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات السيكوسوماتية (النفسجسمية) وهذا ما يزيد من إرادتنا في الخوض في دراسة موضوعنا هذا ومحاولة إيجاد الحلول الناجعة للخروج بهذا العنصر الفعال في المجتمع إلى كيفية إيجاد الحلول المناسبة حتى تتسنى له أداء وظيفته التربوية على الشكل اللائق بها هذا ما يساعد على المحافظة حالته النفسجسمية في استقرار و نحو الإيجاب.

5- الدراسة الخامسة :

- وقام كل (tang hammtree) سنة 1992 بدراسة أثر كل من متغيرات ضغوط العمل وضغوط الحياة، في الأمراض النفسجسمية والغياب الوظيفي، وتكونت عينة من الدراسة من 60 ضابط شرطة في ولاية تينسي بالولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أسفرت نتائج البحث على ما يلي : -كلما زاد تعرض ضباط الشرطة لضغوط الحياة زاد معدل إصابتها بالأمراض النفسجسمية.

-كلما زاد تعرض الضباط لضغوط العامل زاد معدل إصابتهم بالأمراض النفسجسمية وكثر تغيبهم عن العمل .

6- الدراسة السادسة :

و بالنسبة للدراسات المشابهة لهذا الموضوع في معهد التربية البدنية بجامعة الجزائر و فنجد دراسة قام بها الدكتور جعوط عبد الله تحت عنوان الحالة النفسية البدنية عند طلبة التربية البدنية وأقيمت هذه الدراسة على طلبة السنة الأولى ليسانس ت.ب.ر والتي جرت في مدة أسبوعين بعد خمسة حصص لكل طالب وتم ملاحظتها في النشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في التكوين لكرة اليد، رمي الكرة، الجمباز، السباحة، الجيدو، ولقد استعمل الباحث الوسائل التالية في بحثه:

الدراسة النظرية

- جهاز التصوير

- ملقح ثنائي (الاضلاف للدلالة) لمانيويس (1972).

وتناولت الدراسة المرحلة التسخينية وتأثيرها على الجانب الميداني والنفسي، فهذه المرحلة تسمح للمدرس بإعطاء المعلومات عن الحالة النفسية والبدنية.

- التصوير ، لقد قام به الباحث أثناء مرحلة التسخين وبعده.

- الاستبيان تم تسليمه قبل التسخين وبعده.

- الوسيلة الإحصائية المستعملة (الانحراف المعياري) و (التباين).

وقد قاس الباحث الحالات النفسية البدنية:

-الحالة الصحية الجسمية.

-الحالة المزاجية.

-حالة التنشيط (النشاط).

-الحالة النفسية البدنية.

1-4 مناقشة نتائج البحث:

لقد اتضح من هذه الدراسة أنه هناك تحسن في الحالة الصحية البدنية ويظهر هذا خاصة في كرة اليد إذ أن المرحلة الممنوحة أثناء التسخين كافية ولكن ليس نفس الحالة بنسبة للحالة المزاجية وحالة النشاط. أما في الجمباز والجيدو فالنسبة لبعده الحالة المزاجية وحالة النشاط فهي تبدأ بإلغاء فقط (نمط نشاط التسخين) وليس دائم فهو يتغير حسب هدف الحصة، وللتسخين المعتاد تأثير مباشر على الحالة المزاجية ونفس الملاحظة بالنسبة للجمباز ورمي الجلة ففي بعد الحالة المزاجية فالطلبة يظهرون أكثر لذة في كرة اليد ورمي الجلة أما بالنسبة للألعاب التي قام الطلبة بها أثناء التسخين في كرة اليد فلها اختلاف مع النشاطات المتبقية.

الدراسة النظرية

- نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

- 1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- 2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
- 3- التأكيد على أهميته .
- 4- تحديد نوعية وحجم العينة .
- 5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
- 6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
- 7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

1- منهج العلمي المتبع :

نظرا لطبيعة المعالجة في الحالة النفسية والجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ، لقد تم اختيار المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن هذا المنهج يعد طريقة ونقطة بداية للتعرف على المشكلات الميدانية ومدى انتشارها ويعد " المنهج الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وكذا ضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحويلها" (بسيوني ، 1992 . صفحة 206).

2- مجتمع وعينة البحث:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور المتوسط بتسميلت .

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة هي أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطات ، وقد تم اختيار عينة البحث مقصودة من حيث (، السن، عدد التلاميذ في القسم الخبرة الوظيفية)، باعتبار العينة هي جز الزاوية في اي دراسة ميدانية ، تستند الى الاستبيان كمقوم اساسي نجد ان مفهومها هو " هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث

(المغربي ، 2002 ، صفحة 139)

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

فقد طبقنا اختبار الحالة النفسية على العينة حيث قدرت ب 120 أستاذ .

1-2 عينة البحث الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، و هي الخطوة الأساسية و المهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها .

1-1-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

بعد تحديد أدوات البحث المناسبة ، قمنا باختبارهما ميدانيا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى (4) متوسطات حيث تم اختيار 5 أساتذة تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة وهذا للتعرف على :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.

- التأكد من صلاحية أدوات البحث و ذلك من خلال:

- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية إجابات الأساتذة، ومدى فهمهم واستيعابهم لأسئلة المقياس ، ومعرفة إن كان هناك ترابط وتسلسل بين الأسئلة والأبعاد.

- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية أدوات البحث .

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، و بالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية و بالخطوات التالية :

أ- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى وذلك بتقسيم المقياس بتاريخ:2019/04/05 في المتوسطة على الساعة الثانية مساءً.

ب- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية وذلك بتقسيم المقياس بتاريخ:2019/04/12 في المتوسطة على الساعة الثانية مساءً.

-تثمين المشكلة :

1 السؤال الأول :

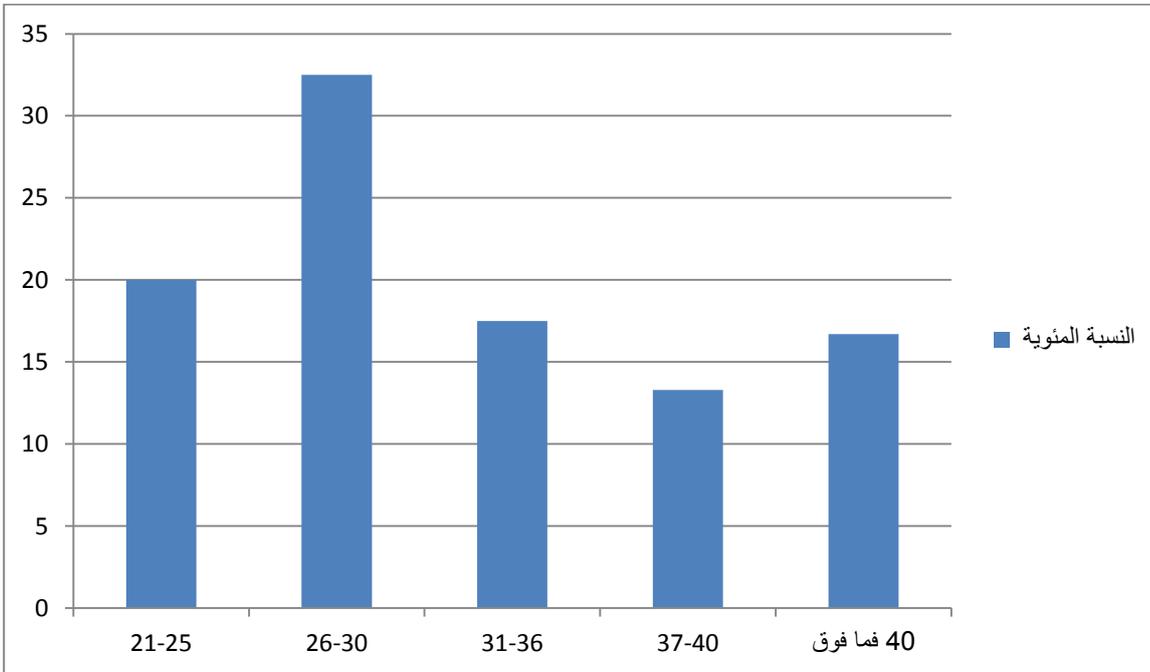
الجدول رقم (01) يمثل مختلف فئات العمر لأساتذة ت ب ر

النسبة المئوية %	التكرار	العينة
		فئات العمر
20	24	[21-25]
32.5	39	[26-30]
17.5	21	[31-36]
13.3	16	[37-40]
16.7	20	40 فما فوق

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

عرض وتحليل النتائج :

من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) نجد ان نسبة فئة العمر (21-25) هي 20 % ونسبة فئة العمر (30-26) قدرت بـ : 32.5 % ونسبة فئة العمر (31-36) قدرت بـ 17.5 ونسبة فئة العمر (36-40) قدرت بـ 10 % وفئة 40 سنة فما فوق قدرت بـ 20 % . حيث نجد أن نسبة فئة العمر (25-21) و (30-26) هما أكبر النسب على التوالي وهذا يعكس أن اغلبية الاساتذة التعليم المتوسط في مادة ت ب ر هي من الفئة الشبانية وهذا حسب عينة بحثنا حيث تكون الحالة النفسية الجسمية في قمة عطائها المعنوي من حيث النشاط .



الشكل رقم (01) يمثل مختلف فئات العمر لأستاذ ت ب ر

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2- السؤال الثاني :

الجدول رقم (02) يمثل الخبرة الوظيفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .

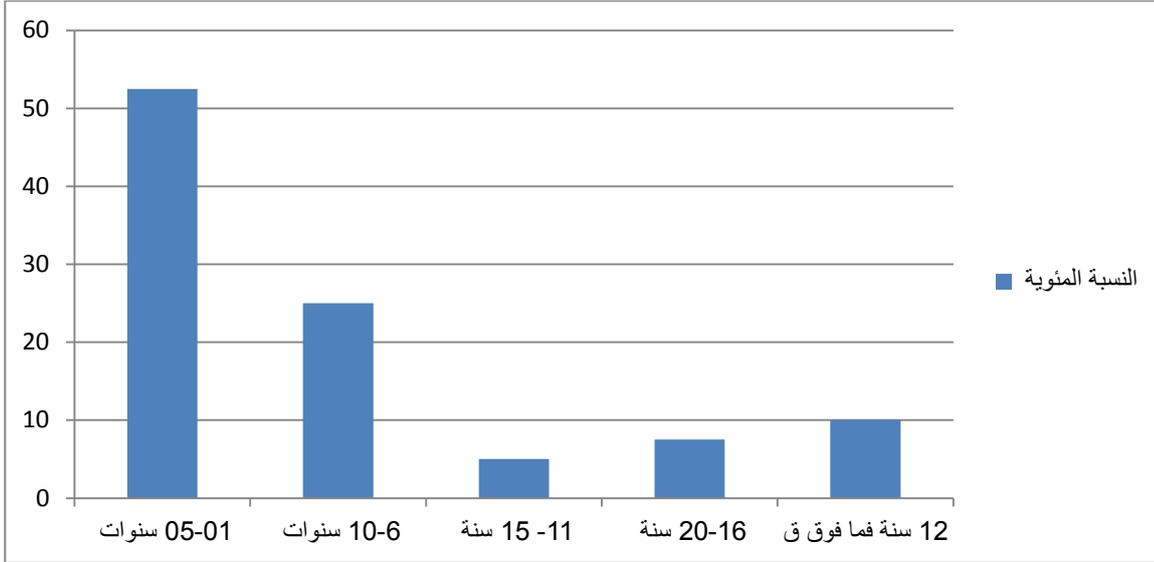
النسبة المئوية %	التكرار	العينة
		الخبرة الوظيفية
52.5	63	من 01 إلى 05 سنوات
25	30	6- 10 سنوات
05	06	11-15 سنة
7.5	09	16-20 سنة
10	12	21 سنة فما فوق

عرض وتحليل النتائج :

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجدنا أن نسبة الأساتذة تقدر خبرتهم الوظيفية من 1-5 سنوات تفوق جميع الخبرات الوظيفية إذ قدرت النسبة بـ 52.5% أي 63 أستاذ من بين 120 أستاذ وما بين 6-10 سنوات فقدر بـ 25% أي 25 من بين 120 أستاذ أما من 11-15 سنة خبرة وظيفية فقدرت بـ نسبتها بـ 5% 6 اساتذة من المجموع الكلي للعينة وبالنسبة لـ 16-20 سنة خبرة فكانت 7.5 اي 9 اساتذة اما 21 فما فوق وهي 10% اي 12 استاذ .

حسب النتائج المدونة في الجدول أعلاه نستنتج أن اغلبية الأساتذة المستوجبين هم من الفئة الشبانية وهذا ما يساعدنا على معرفة الحالة النفسية الجسمية لهذا الاستاذ هو في قمة عطائه المعنوي والمادي رغم المشاكل والعراقيل فبإمكانه الصمود وهذا كونه في أوج قواه النفسية الجسمية .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية



الشكل رقم (02) يمثل الخبرة الوظيفية لأستاذات ب ر

3- السؤال الثالث :

الجدول رقم (03) يمثل عدد التلاميذ في القسم

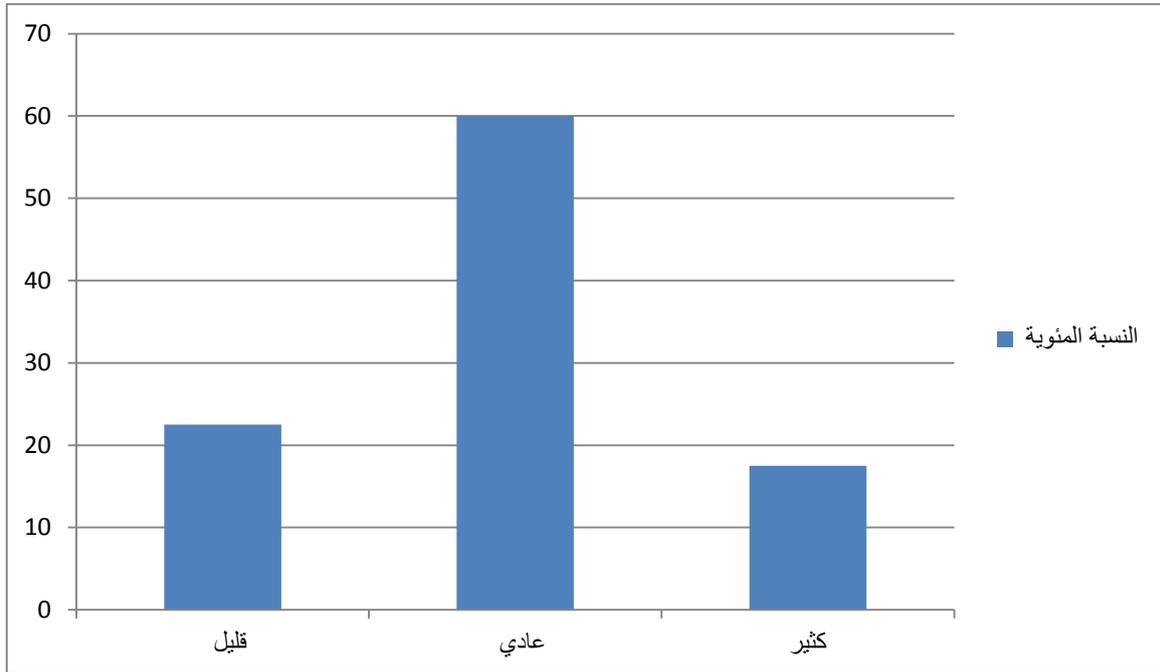
النسبة المئوية %	التكرار	العينة عدد التلاميذ في القسم
22.5	27	قليل
60	72	عادي
17.5	21	كثير

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

عرض وتحليل النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (05) أن نسبة عدد التلاميذ في القسم بشكل عادي كانت تمثل أكبر النسب ب 60% وبلغت الأرقام 72 من العدد الاجمالي للعينة المقدر ب 120 استاذ و عددهم من حيث القلة كان 22.5 اي بقيمة 27 من المجموع العينة أما 21 أستاذ من العينة المتبقية فاجابوا بأن عددهم كثير ومثلت أقل نسبة وكانت 17.5 %.

من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) نجد أن أكبر نسبة من الأساتذة اجابوا بأن عدد التلاميذ في القسم كان بشكل عادي هذا مما سهل السير الحسن لحصة الأستاذ ويريحه نفسيا وجسميا وهو مما يبقي على الحالة النفسية الجسمية في شكلها الطبيعي (ايجابية)



الشكل رقم (03) يمثل عدد التلاميذ في القسم

4- أدوات البحث :

4-1- أدوات البحث:

4-1-1 استخدمنا في بحثنا استمارة استبائية لجمع المعلومات حول السن و سنوات الخبرة وعدد التلاميذ في القسم وتمثل هذه الأداة كوسيلة لتثمين مشكلة البحث .

4-1-2 استخدمنا اختبار التقويم الذاتي للحالة النفسية للأستاذات ب ر .

لقد طبق هذا الاختبار اختبار التقويم الذاتي للحالة النفسية الدكتور بسيوني في دراسة للحصول على دكتوراه دولة وهذا سنة 1979/1980 وأظهرت نتائج الاختبار وجود معامل ارتباط مرتفع بين متغيرات هذا الاختبار (الحالة العامة، حالة النشاط، المزاج) وإفراز الهرمونات المختلفة المرتبطة بالحالة الانفعالية، كما أظهرت الدراسة وجود ارتباط قوي بين هذه المتغيرات والمتغيرات السيكولوجية.

ولقد نقله الدكتور بسيوني بعض ذلك إلى العربية سنة 1981 وطبقه في العديد من الاختبارات على عينات من الرياضيين وأثبت صدقه في معظم المواقف التي تتطلب إظهار التغير في الحالة الانفعالية، وقمنا بحساب معامل الثبات والصدق والموضوعية لهذا الاختبار وهذا من خلال معامل a وقدرت ب 0,65

- وينقسم المقياس إلى ثلاثة مؤشرات:

1- مؤشر المزاج: يحتوي على 10 فقرات وهي: (1,5,6,11,12,16,21,23,24,27).

2- مؤشر جسمي: يحتوي كذلك على 10 فقرات وهي: (2,8,13,14,19,20,25,26,29,30).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3- مؤشر النشاط: يحتوي هو الآخر على 10 فقرات وهي:

(28،22،18،17،15،10،9،7،4،3).

4-1-3 تصحيح المقياس :

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من الخيارات؛ و يتم تصحيح المقياس بمنح قيمة تتراوح من 3 درجات إلى درجة واحدة .

حيث ان في المقياس عدد من الصفات تحدد حالة الاستاذ النفسية الجسمية تحت ظروف العمل الميداني والمطلوب من الاستاذ تحديد حالته بوضع دائرة على الصفة محل حالتك مستعملا في ذلك الترتيم 0-1-2-3 على أن قيمة 3 تعني أعلى مستوى يعبر عن حالته على كلى جانبي الترتيم تعني متوسط ،1 تعني ضعيف و 0 تعني احساس غير محدد مع أن الصفات متضادة على كلا الجانبين .

ولاستخراج الحالة النفسية الجسمية المعينة قمنا بتطبيق هذا الاختبار على مرحلتين:

- المرحلة الأولى: تم توزيع الاستبيان و توزيع المقياس على العينة وهذا قبل الحصة أي قبل بداية

الشروع في سير الحصة وتم التأكيد على التعليمات التالية:

-تأكيد على أن الأستاذ في حالة نفسية جيدة قبل البدء في حصته التعليمية.

-الحرص على الوقت أن لا يتجاوز ثلاث دقائق في ملئ الاستمارة (وهذا حتى يكون للمقياس مدلول).

- المرحلة الثانية:

تم فيها توزيعه على العينة بعد الانتهاء من الحصة ومن خلال هذا تم استخراج الحالة النفسية والجسمية للعينة بعد حصتها التعليمية .

5- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

- حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

5-1- الثبات:

- المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة. (نبيل عبد الهادي ، 1999، صفحة 109)

ويقول فان دالين (Van Dalin) عن ثبات الاختبارات " إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (حسانين، 1995، صفحة 193)

- قمنا بتطبيق المقياس على أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات ولاية تيسمسيلت وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test-retest) ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وفي دراستنا بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وحساب معامل الثبات α كرونباخ ، وأفرزت هذه

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS عن مجموعة من النتائج والجدول التالي يبين ذلك :

الجدول رقم (04) : يبين معامل الثبات

معامل الثبات	معامل الارتباط الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0,97	0,96	0 , 05	04	05	البعد الأول مؤشر المزاج
0 , 94	0 , 90	0 , 05	04	05	البعد الثاني مؤشر جسمي
0.94	0.92	0.05	04	05	البعد الثالث مؤشر النشاط

2-5 صدق الإختبار :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (عبد الحفيظ 1993 ص146)

وللتأكد من صدق المقياس قمنا بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدول التالي يوضح ذلك:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الجدول رقم (05): يبين معامل الصدق

معامل الصدق	معامل الارتباط الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الأبعاد
0,97	0,96	0 , 05	04	05	البعد الأول مؤشر المزاج
0 , 94	0 , 90	0 , 05	04	05	البعد الثاني مؤشر جسمي
0.94	0.92	0.05	04	05	البعد الثالث مؤشر النشاط

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

1-6 معامل الارتباط (Correlation):

" الارتباط بين ظاهرتين يعني وجود علاقة بينها، وقد يكون الارتباط موجبا بين متغيرين بمعنى أن

يكون تغير الظاهرتين في اتجاه واحد أي طرديا

حيث يستخدم لدراسة العلاقات بين الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ؛ والارتباطات بين

عبارات محاور المقياس.

ولحساب معامل الارتباط "بيرسون" يستخدم المعادلة التالية:"

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

$$r = \frac{\text{مج(س-س)}(\text{ص-ص})}{\sqrt{\text{مج(س-س)} \text{مج(ص-ص)}}}$$

مج(س=س)(ص=ص)

س: المتوسط الحسابي للمتغير س.

ص: المتوسط الحسابي للمتغير ص.

مج(س-س)=مجموع مربعات انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

مج(ص-ص)=مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقات بين الضغوط النفسية ومصادرها؛ والارتباطات بين عبارات محاور المقياس.

2-6 - المتوسط الحسابي: وهو من أهم مقاييس النزعة المركزية الذي سيخرج بجميع قيم طل عناصر

المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وبحسب من خلال القانون التالي :

حيث $\bar{س}$: المتوسط الحسابي . ن: حجم العينة. مج س: مجموع القيم.

- النسبة المئوية: تسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون

القياس الثاني هو 100 ويعبر عنها بالمعادلة التالية . حيث : س: عدد التكرارات ن :

حجم العينة .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{س}{ن} \times 100$$

3-6 - الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار.

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية .

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

4-6 - معامل الثبات α كرونباخ :

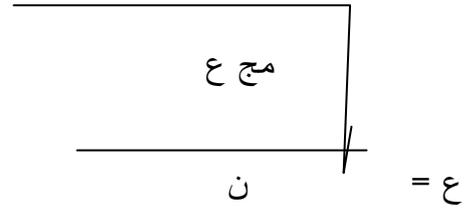
$$\alpha = \frac{r \times 2}{r + 1}$$

حيث:

ر : معامل الارتباط . (1 و 2) : قيم ثابتة. α : معامل الثبات كرونباخ

5-6 الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على

حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها .



ع = الانحراف المعياري.

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد .

6-6 تحليل التباين (Analysis Of Variance ANOVA):

هو طريقة لاختبار معنوية الفرق بين المتوسطات لعدة عينات بمقارنة واحدة، ويعرف أيضاً بطريقة تؤدي

لتقسيم الاختلافات الكلية لمجموعة من المشاهدات التجريبية لعدة أجزاء للتعرف على مصدر الاختلاف

بينها ولذا فالهدف هنا فحص تباين المجتمع لمعرفة مدى تساوى متوسطات المجتمع

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بمساعدة نظام SPSS

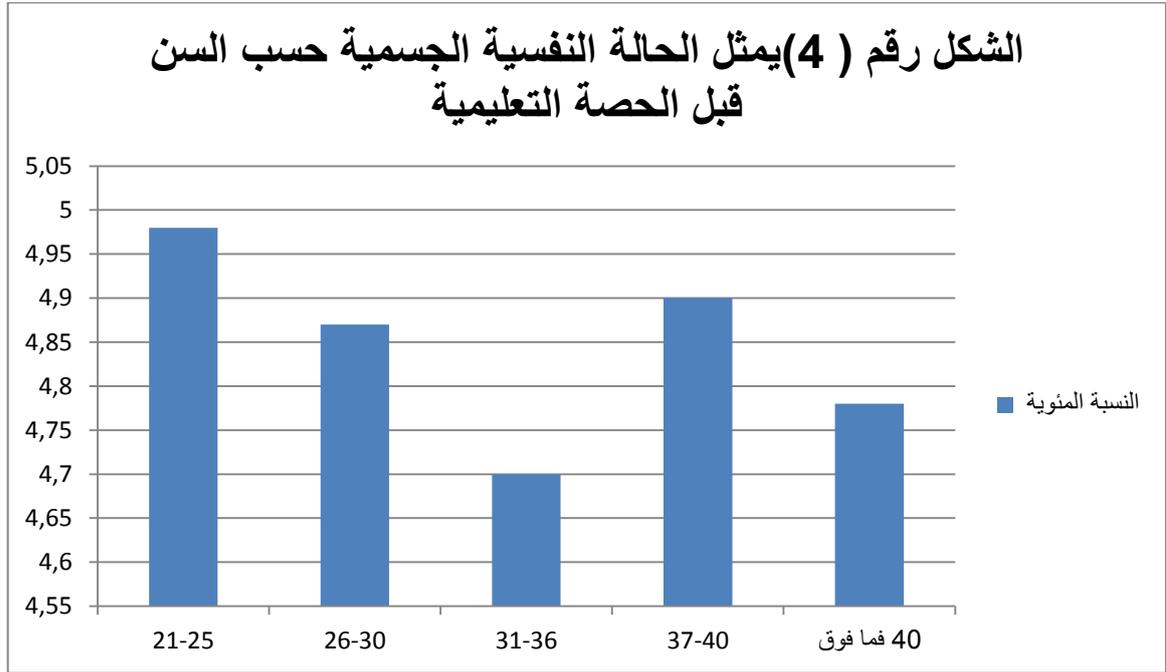
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار (المقياس) :

1-2- الفرضية الأولى: الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب السن

جدول رقم (06) يبين نتائج التباين بدلالة الفروق للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل الحصة حسب السن .

فئات العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
24-21	4.98	0.36
30-25	4.87	0.34
35-31	4.70	0.44
40-36	4.90	0.44
40 سنة فما فوق	4.78	0.39

الدالة	مستوى الدالة	F الجدولية	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	فئات العمر
دال	0.05	2.97	8.14	1.22	4	4.89	بين المجموعات
				0.15	65	17.26	داخل المجموعات
				1.37	69	22.16	المجموع



الشكل

عرض وتحليل النتائج :

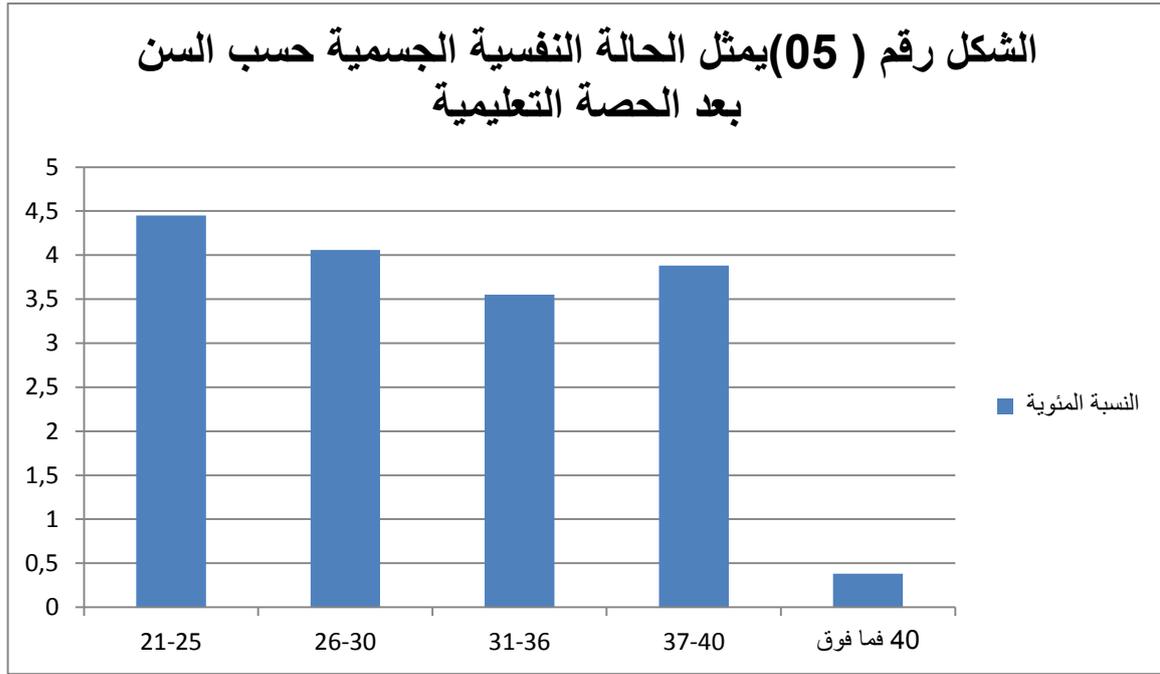
هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل حصته التعليمية وهذا حسب السن ، حيث بلغت قيمة $f = 8.14$ وكانت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية بالترتيب التالي فئة السن (21-24) بلغ متوسطها الحسابي 4.98 تلتها الفئة (36-40) ب 4.90 ثم جاءت الفئة (25-30) ب 4.87 وبالتالي فأستاذة هذه الفئات هم الأكثر شعورا بهذه الحالة من غيرهم ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى حداثة هؤلاء الأساتذة خاصة لفئة العمرية لفئة العمرية (21-24) هذا من جهة ومن جهة أخرى وكما جاء في دراسة عاطف 1981 إذ أوضحت الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية تتأثر بالحالة الاجتماعية للمدرس ففي الفئة العمرية (36-40) لاستاذ لديه مشاكل وهذا ما يؤثر على حالته النفسية وبالتالي فإن الصدمة في المشاكل العائلية تجعلهم

يشعرون هذه الحالة النفسية . ثم 40 سنة فما فوق ب 4.78 وكان المتوسط الحسابي للفئة (31-35) 4.70 وكان اصغر المتوسطات أما فيما يخص مجموع المربعات بين المجموعات فكان 4.89 وبدرجة حرية 4 وداخل المجموعات فبلغ 17.26 وبدرجات حرية 115 هذا ما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية .

جدول رقم (07) تحليل التباين للحالة النفسية لأستاذات ب ر بعد حصته التعليمية حسب فئات العمر .

فئات العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
24-21	4.45	0.55
30-25	4.06	0.54
35-31	3.55	0.35
40-36	3.88	0.46
40 سنة فما فوق	3.95	0.38

فئات العمر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	3.30	4	3.30	14.19	0.05	دال
داخل المجموعات	0.23	115	0.23			
المجموع	40.01	119	3.53			



عرض وتحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم () الذي يبين نتائج القياسات الخاصة بالحالة النفسية والجسمية لأستاذات ب ر من خلال المتغيرات قيد الدراسة حيث بلغ مجموع المربعات بين المجموعات 3.30 وبدرجة حرية 4 وداخل المجموعات بلغ 0.23 وبدرجة حرية 115 في حين بلغ مجموع المربعات 40.01 بدرجة حرية 69 وبلغ متوسط المربعات 3.53 اما فيما يخص قيمة درجة التباين بلغت $f = 14.19$ وكانت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا من خلال مقالنتها ب F الجدولية التي بلغت قيمتها 2.97 وبإجراء عملية المقارنة بين F المحسوبة والجدولية نلاحظ $2.97 < 14.19$

وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وللتدقيق أكثر في النتائج عن طريق المقارنة في المتوسطات الحسابية للمتغيرات قيد الدراسة نجد أن المتوسطات الحسابية مرتبة تنازليا إذ ان فئة العمر (24-21) مثلت أكبر المتوسطات بـ 4.45 تلتها الفئة (30-25) بـ: 4.06 وبالتالي فن أساتذة هذه الفئة هم الأكثر شعورا بهذا المصدر من غيرهم وذلك يرجع حسب الطالب الباحث إلى حداثة تخرجهم وإلى تدريسهم ما يجب أن يكون في حين أن الواقع مخالفا كلياً لذلك وبالتالي فإن هذه الصدمة في التوقعات تجعلهم

يشعرون بهذه الحالة النفسية ثم الفئة 40 ب : 3.95 ثم فئة السن (36-40) ب: 3.88 وأخيرا فئة العمر (31-35) ب: 3.55 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية حيث

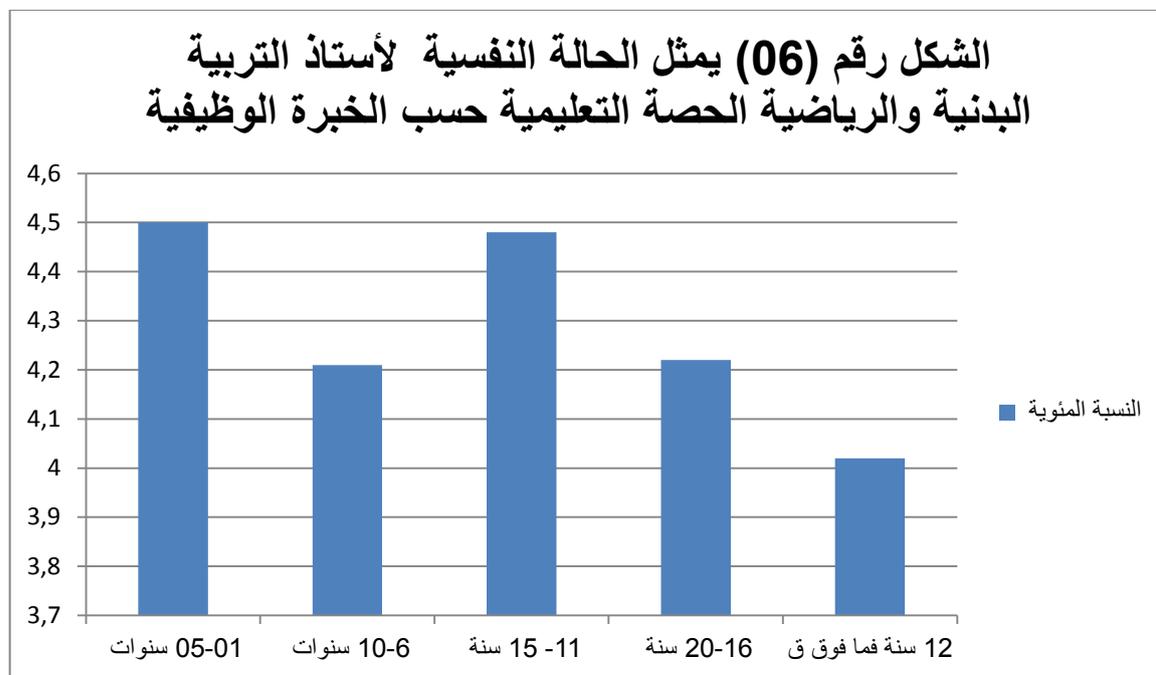
2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية

جدول (08) يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية .

فئات العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
04 01	4.50	0.38	4	115	0.05	دال
10-05	4.21	0.47				
15-11	4.48	0.000				
20-16	4.22	0.20				
21سنة فأكثر	4.02	0.34				

فئات العمر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	3.61	4	0.90	6.03	0.05	دال
داخل	17.20	115	0.15			

						المجموعات
			1.05	119	20.82	المجموع



عرض وتحليل النتائج :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية حيث بلغت قيمة $f = 6.03$ وكانت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة تنازليا من الكبير غلى الصغير على الشكل التالي 4.50 وهذا بالنسبة للمجموعة ذات المجال (4-1) خبرة وظيفية وتليها القيمة 4.48 لاصحاب الخبرة الوظيفية التي تتراوح بين (15-11) سنة ثم تتبعها القيمة 4.22 ويمثلها ذوي (20-16) سنة خبرة ويأتي في المرتبة ما قبل الاخيرة 4.21 ويعكس هذا اصحاب الخبرة التي تنتمي إلى المجال (1-5) سنوات واخيرا 4.02 وكان أقل المتوسطات الحسابية وهذا في الخبرة الوظيفية التي تفوق او تساوى 20 سنة .

وفيما يخص مجموع المربعات بين المجموعات فكان 3.61 وبدرجة حرية 4 وداخل المجموعات 17.20 وبدرجة حرية 115 هذا ما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة عاطف الأبحر 1981 حيث أوضحت النتائج أن التوافق المهني لدى مدرس التربية البدنية والرياضية لا تتأثر بسنوات الخبرة ولكنها تتأثر بالحالة الاجتماعية لأساتذة وبالمؤهل الدراسي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها .

حيث يعزى سبب ذلك إلى أنه كلما زادت الخبرة الوظيفية قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ يوهذا يعامل المشاكل والظروف المحيطة باستاذات بر والتي تؤثر لى معنوياته سنة تلو الأخرى ففي السنوات من عمله نجده مرحا مرورا يواجه المشاكل والعراقيل التي تفرمل من السيرورة الحسنة لحصته بكل عزيمة وإرادة لكن هذه الارادة تبدأ في الذوبان سنة تلو الأخرى وهذا لتدخل المؤثرات الخارجية كالظروف الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ نذكر منها المشاكل العائلية وكلها مجتمعه تثبط من عزيمة الأستاذ إذ تجعل من حالته النفسية الجسمية نتيجة نحو السلب .

3-2 - الفرضية الثالثة : الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب عدد التلاميذ في القسم .

الجدول رقم (09) يبين تحليل التباين للحالة النفسية الجسمية لاساتذ ت ب ر قبل حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم

عدد التلاميذ في القسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قليل	4.98	0.31	1	2	0.05	دال
عادي	4.78	0.45				
كثير	4.52	0.35				

فئات العمر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	2.50	2	1.25	7.44	0.05	دال
داخل المجموعات	19.66	117	0.68			
المجموع	22.16	119	1.42			

الشكل رقم (07) يمثل الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل الحصة التعليمية حسب عدد التلاميذ في القسم



عرض وتحليل النتائج :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية بلغت قيمة $f = 7.44$

وكان دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة ترتيبا تنازليا من الكبير إلى الصغير على النحو التالي 4.98 وهذا في حالة التلاميذ قليل في القسم ، أما في الحالة العادية من عدد التلاميذ فكان 4.78 ثم تلتها القيمة 4.52 في حالة العدد الكثير من التلاميذ. ويعزى سبب ذلك إلى أن كلما زاد عدد التلاميذ في القسم قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ وهذا بعامل المشاكل التي تتجر من هذا العدد الهائل من التلاميذ مما يؤثر على معنويات هذا المربي .

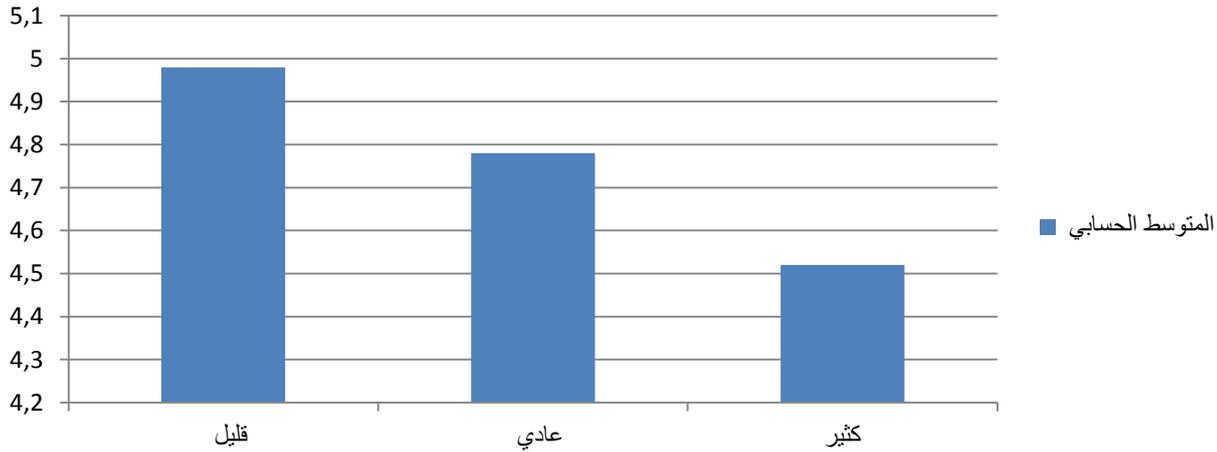
اما فيما يخص مجموع المربعات بين المجموعات فكان 2.50 وبدرجة حرية 2 أما داخلها فكان 19.66 وبدرجة حرية 117 مما يؤدي إلى فروق ذات دلالة احصائية

جدول رقم (10) يبين تحليل التباين الحالة النفسية الجسمية لاستاذات ب ر بعد حصته التعليمية بالنسبة لعدد التلاميذ في القسم :

عدد التلاميذ في القسم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قليل	4.37	0.54	2	117	0.05	دال
عادي	3.90	0.54				
كثير	3.52	0.26				

فئات العمر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	8.82	2	4.41	16.55	0.05	دال
داخل المجموعات	31.18	117	0.26			
المجموع	40.01	119	4.6			

الشكل رقم (08) يمثل الحالة النفسية الجسمية لاستاذ التربية البدنية والرياضية بعد الحصّة التعليمية حسب عدد التلاميذ في القسم



عرض وتحليل النتائج :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية حيث بلغت قيمة $f = 16.55$ وكان دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة ترتيبا تصاعديا من الكبير إلى الصغير على النحو التالي 4.37 هذا في حالة عدد التلاميذ قليل في القسم أما في الحالة العادية من عدد التلاميذ فكان 3.90 ثم تلتها القيمة 3.52 في حالة العدد الكثير من التلاميذ . ويعزى سبب ذلك إلى أنه كلما زادت كثافة التلاميذ أثناء الحصّة التعليمية ساءت الحالة النفسية الجسمية وهذا بعامل هذا بعامل العدد الهائل من التلاميذ إذ نجد ان الأستاذ يعمل كل ما في وسعه حتى يتمكن من التحكم في السيرورة الحسنة لحصته مما يجعله يبذل مجهود مضاعف مما يؤثر سلبا على الحالة النفسية الجسمية له .

أما فيما يخص مجموع المربعات بين المجموعات فكان 8.82 وبدرجة حرية 2 اما داخلها فكان 31.189 وبدرجة حرية 117 مما يؤدي إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية .

3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

1-3 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

✓ توجد فروق ذات احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذات ب ر تعزي لمتغير السن .

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للحالة النفسية الجسمية لأستاذات التربية البدنية والرياضية قبل وبعد حصته التعليمية وهذا حسب السن ، حيث بلغت قيمة $f = 8.14$ وكانت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية بالترتيب التالي فئة السن (24-21) بلغ متوسطها الحسابي 4.98 تلتها الفئة (36-40) ب 4.90 ثم جاءت الفئة (30-25) ب 4.87 وبالتالي فأساتذة هذه الفئات هم الأكثر شعورا بهذه الحالة من غيرهم ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى حداثة هؤلاء الأساتذة خاصة لفئة العمرية لفئة العمرية (24-21) هذا من جهة ومن جهة أخرى وكما جاء في دراسة عاطف 1981 إذ أوضحت الحالة النفسية الجسمية لأستاذات التربية البدنية تتأثر بالحالة الاجتماعية للمدرس ففي الفئة العمرية (36-40) لاساتذ لديه مشاكل وهذا ما يؤثر على حالته النفسية وبالتالي فإن الصدمة في المشاكل العائلية تجعلهم يشعرون هذه الحالة النفسية . ثم 40 سنة فما فوق ب 4.78 وكان المتوسط الحسابي للفئة (31-35) 4.70 وكان أصغر المتوسطات.

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لاستاذ التربية

البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة الوظيفية.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية حيث بلغت قيمة $f = 6.03$ وكانت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة تنازليا من الكبير غلى الصغير على الشكل التالي 4.50 وهذا بالنسبة للمجموعة ذات المجال (1-4) خبرة وظيفية وتليها القيمة 4.48 لاصحاب الخبرة الوظيفية التي تتراوح بين (11-15) سنة ثم تتبعها القيمة 4.22 ويمثلها ذوي (16-20) سنة خبرة ويأتي في المرتبة ما قبل الاخيرة 4.21 ويعكس هذا اصحاب الخبرة التي تنتمي إلى المجال (5-1) سنوات واخيرا 4.02 وكان أقل المتوسطات الحسابية وهذا في الخبرة الوظيفية التي تفوق او تساوى 20 سنة .

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة عاطف الأبحر 1981 حيث أوضحت النتائج أن التوافق المهني لدى مدرس التربية البدنية والرياضية لا تتأثر بسنوات الخبرة ولكنها تتأثر بالحالة الاجتماعية لأساتذة وبالمؤهل الدراسي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها .

حيث يعزى سبب ذلك إلى أنه كلما زادت الخبرة الوظيفية قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ يوهذا يعامل المشاكل والظروف المحيطة باستاذ ت ب ر والتي تؤثر لى معنوياته سنة تلو الاخرى ففي السنوات من عمله نجده مرحا مرورا يواجه المشاكل والعراقيل التي تفرمل من السيرورة الحسنة لخصته بكل عزيمة وإرادة لكن هذه الارادة تبدأ في الذوبان سنة تلو الأخرى وهذا لتدخل المؤشرات الخارجية كالظروف الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ نذكر منها المشاكل العائلية وكلها مجتمعه تثبط من عزيمة الأستاذ إذ تجعل من حالته النفسية الجسمية نتيجة نحو السلب . إذن النتائج التي توصلنا إليها تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

3-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية

البدنية والرياضية تعزى لمتغير عدد التلاميذ في القسم .

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية بلغت قيمة $f = 7.44$ وكان دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة ترتيباً تنازلياً من الكبير إلى الصغير على النحو التالي 4.98 وهذا في حالة التلاميذ قليل في القسم ، أما في الحالة العادية من عدد التلاميذ فكان 4.78 ثم تلتها القيمة 4.52 في حالة العدد الكثير من التلاميذ . ويعزى سبب ذلك إلى أن كلما زاد عدد التلاميذ في القسم قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ وهذا بعامل المشاكل التي تنجر من هذا العدد الهائل من التلاميذ مما يؤثر على معنويات هذا المربي . إذن النتائج التي توصلنا إليها تحقق الفرضية الجزئية الثالثة ، ومنه تتحقق الفرضية العامة والتي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية في الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، تعزى للخصائص الفردية (السن،الخبرة الوظيفية عدد التلاميذ في القسم) .

إستنتاج عام :

بعد عرض نتائج الفرضيات وتحليلها يتضح لنا حسب الجداول (06-07-08-09-10) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل وبعد حصته التعليمية وهذا حسب السن ، وكانت المتوسطات الحسابية بالترتيب التالي فئة السن (21-24) المرتبة الأولى تلتها الفئة (36-40) ثم جاءت الفئة (25-30) حيث أن أساتذة هذه الفئات هم الأكثر شعورا بهذه الحالة من غيرهم ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى حداثة هؤلاء الأساتذة خاصة لفئة العمرية لفئة العمرية (21-24) هذا من جهة ومن جهة أخرى وكما جاء في دراسة عاطف 1981 إذ أوضحت الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية تتأثر بالحالة الاجتماعية للمدرس ففي الفئة العمرية (36-40) لاستاذ لديه مشاكل وهذا ما يؤثر على حالته النفسية وبالتالي فإن الصدمة في المشاكل العائلية تجعلهم يشعرون هذه الحالة النفسية .

وتبين ايضا من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للحالة النفسية الجسمية لاستاذ التربية البدنية والرياضية حسب الخبرة الوظيفية للأستاذ حيث كانت المتوسطات الحسابية مرتبة تنازليا من الكبير إلى الصغير على الشكل التالي (1-4) خبرة وظيفية وتليها (11-15) سنة ثم تتبعا (16-20) سنة خبرة ويأتي في المرتبة ما قبل الاخيرة (5-1) سنوات واخيرا الخبرة الوظيفية التي تفوق أو تساوى 20 سنة .

وتتعارض هذه الدراسة مع دراسة عاطف الأبحر 1981 حيث أوضحت النتائج أن التوافق المهني لدى مدرس التربية البدنية والرياضية لا تتأثر بسنوات الخبرة ولكنها تتأثر بالحالة الاجتماعية لأساتذة وبالمؤهل الدراسي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها .

حيث يعزى سبب ذلك إلى أنه كلما زادت الخبرة الوظيفية قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ يوهذا يعامل المشاكل والظروف المحيطة باستاذ ت ب ر والتي تؤثر لى

معنوياته سنة تلو الأخرى ففي السنوات من عمله نجده مرحا مروراً يواجه المشاكل والعراقيل التي تفرمل من السيرورة الحسنة لخصته بكل عزيمة وإرادة لكن هذه الإرادة تبدأ في الذوبان سنة تلو الأخرى وهذا لتدخل المؤشرات الخارجية كالظروف الاجتماعية التي يعيشها الأستاذ نذكر منها المشاكل العائلية وكلها مجتمعه تثبط من عزيمة الأستاذ إذ تجعل من حالته النفسية الجسمية نتيجة نحو السلب .

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة احصائية للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب عدد التلاميذ في القسم حيث كانت المتوسطات الحسابية بلغت قيمة $f = 7.44$ وكان دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وكانت المتوسطات الحسابية مرتبة ترتيباً تنازلياً من الكبير إلى الصغير على النحو التالي 4.98 وهذا في حالة التلاميذ قليل في القسم ، أما في الحالة العادية من عدد التلاميذ فكان 4.78 ثم تلتها القيمة 4.52 في حالة العدد الكثير من التلاميذ . ويعزى سبب ذلك إلى أن كلما زاد عدد التلاميذ في القسم قلت الحالة النفسية الجسمية للأستاذ وهذا بعامل المشاكل التي تنجر من هذا العدد الهائل من التلاميذ مما يؤثر على معنويات هذا المربي . إذن النتائج التي توصلنا إليها تحقق الفرضية الجزئية الثالثة

لنا هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية للحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية قبل وبعد حصته التعليمية وهذا حسب السن في الجدول رقم (07-06) فأساتذة هذه الفئات هم الأكثر شعورا بهذه الحالة من غيرهم ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى حداثة هؤلاء الأساتذة خاصة لفئة العمرية لفئة العمرية (24-21) هذا من جهة ومن جهة أخرى وكما جاء في دراسة عاطف 1981 إذ أوضحت الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية تتأثر بالحالة الاجتماعية للمدرس ففي الفئة العمرية(36-40) لاستاذ لديه مشاكل وهذا ما يؤثر على حالته النفسية وبالتالي فإن الصدمة في المشاكل العائلية تجعلهم يشعرون هذه الحالة النفسية . ثم 40 سنة فما فوق ب 4.78 وكان المتوسط الحسابي للفئة (31-35) 4.70 وكان اصغر المتوسطات.

وجود علاقة ارتباطية بين الحالة النفسية الجسمية لاستاذات ب ر مع (السن ، الخبرة الوظيفية ، عدد التلاميذ في القسم) فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الحالة النفسية الجسمية لاساتذة التربية البدنية والرياضية تتأثر بالخصائص الفردية وهذا ما اكد عليه ماسلو في نظرية التي ترتب الحاجات وفق سلم الاولويات من المهم إلى الأهم فأستاذات ب ر ليس بحاجة إلى ذلك العدد من الوسائل بقدر ما هو محتاج على تلك الراحة النفسية التي من خلالها يستطيع التوافق مع جميع المستجدات

وفي دراسة لعاطف الأبحر لوضحت النتائج أن التوافق المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية لا يتأثر بسنوات الخبرة ولكنه يتأثر بالحالة الاجتماعية لمدرس وبالمؤهل الدراسي والمرحلة التعليمية التي يعمل بها .

و يتساءل جونسن لماذا لا يقوم الاساتذة بتدريس الحصص التعليمية وفقا لأسس الفنية والمهنية التي أعد لها ؟ ويرى أن الاجابة صعبة على سؤال كهذا ذلك لكون الانسان كائن له تركيبة نفسية ليست بالسهولة المتصورة ويحكم أداءات المدرس عدد من العوامل المؤثرة كالدافعية لانجاز والمناخ السائد في المؤسسة التعليمية وايضا اتجاهات زملائه من أساتذة المواد الاخرى .

أن عصرنا هذا الذي نعيش في كنفه لا يعد عصر القلق فحسب ولكنه عصر القلق والأعصاب والانفعال والتغيرات المفاجئة في الحالة النفسية الجسمية ويعد

الانفعال السلبي سويًا إذا تمكن الفرد من إخماده ومواجهته والتغلب عليه ولكن عندما يصبح الانفعال مزمنًا أو عظيمًا يضطرب التوازن الكيميائي لجسم ويظهر الاختلال المستمر في عدة أشكال وصور منها الاضطراب النفس-جسمي وعلى هذا ينبغي على استاذات بر أن يتكيف مع هذه المشاكل التي تواجهه في مسيرته البيداغوجية وهذا من خلال اشباع حاجاته الضرورية دون افراط ولا تفريط وهذا حتى يتسنى له الحصول على التوازن البيولوجي والنفسي فالحياة كلها عملية تكيف

وفي الاخير يمكن القول أن ما تطرقنا إليه في الجانب النظري ظهر جليًا في الجانب التطبيقي وما توصلنا من نتائج وحقائق وهو مطروح للدراسة والبحث قصد تطويره أكثر وتبيينه أكثر .

خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم ، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح ، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج ، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود ، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك ، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة ، قمنا بتحليل هذه الوضعية المتمثلة في " دراسة الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بعد الحصة التعليمية " حيث قمنا بتطبيق اختبار التقويم الذاتي للحالة النفسية للأستاذ التربية البدنية والرياضية على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية وواضحة ، وتم

تحليل النتائج وتسجيلها وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات الفرضية الأولى والثانية والثالثة وهذا يدل على تحقق الفرضية العامة .

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية وغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجيا حول هذا الموضوع.

اقتراحات:

- في ضوء ما توحى به النتائج يوصي نقترح ما يلي :
- ضرورة الاهتمام بالحالة النفسية الجسمية لاستاذ ت ب ر فهذا الاخير رغم انه صاحب رسالة مقدسة إلا أنه انسان قبل كل شيء له حاجاته النفسية .
 - لما كان ميدان العمل أحد المحددات الرئيسة لتغيير في الحالة النفسية الجسمية لاستاذ ت ب ر فإن الاتجاه الحديث في هذا يجب أن يولي أهمية لهذا الميدان وهذا من خلال توفير جو ومناخ عمل مناسب يرقى الى مستوى سمعة هذا الاستاذ.
 - لما كانت العلاقات الانسانية في محيط العمل والمتمثلة في علاقة الاستاذ مع تلاميذه وعلاقته بمكان العمل فإنه من الضروري دعم هذه العلاقات من خلال برامج ودورات رياضية حتى يشعر الاستاذ بقيمة ذاته ويشبع حاجاته النفسية لانتماء والحب والمكانة الاجتماعية .
 - - يجب اعداد برامج لاساتذة ت ب ر على التحضير النفسي والاعداد المهني قصد العمل على التخفيف من شدة هذا التغيير في الحالة النفسية الجسمية .
 - - نظرا لأن الدراسات الميدانية الحديثة تؤكد على ان التغيير في الحالة النفسية الجسمية لاستاذ هي من المشكلات الملحقة فرد يوصي بضرورة اجراء البحوث الميدانية التي تتناول هذه التغيرات في الحالة النفسية الجسمية في علاقتها بجوانب

الشخصية المختلفة وبالظروف البيئية والاجتماعية سيما في الثقافة العربية ، وذلك ما يترتب على هذا التغيير من تأثير على شخصية الاستاذ وعلى سلوكه وممارسته لمهنته : اذ أن الاستاذ قد يبقى في مهنته إلا أنه قد يفقد تلك الدافعية والحماس والجدية والابتكار .

الباب الأول الجانب النظري

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث

وإجراءاته

الميدانية

الدراسة النظرية

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

الخلافة النظرية

الفصل الثاني
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

الاستبيان

السن:

30-26 سنة

25-21 سنة

40- 36 سنة

35-31 سنة

40 فما فوق

الخبرة الوظيفية :

10-6 سنوات

5-1 سنوات

21 سنة فما فوق

15-11

عدد التلاميذ في القسم :

كثير

عادي

قليل

المقياس

في ما يلي عدد من الصفات تحدد حالتك النفسية الجسمية تحت ظروف العمل الميداني والمطلوب منك تحديد حالتك بوضع دائرة على الصفة محل حالتك مستعملا في ذلك الترقيم

0-1-2-3 على أن قيمة 3 تعني أعلى مستوى يعبر عن حالتك على كلى جانبي الترقيم تعني متوسط، 1 تعني ضعيف و0 تعني احساس غير محدد مع أن الصفات متضادة على كلا الجانبين .

	3	2	1	0	1	2	3	
اشعر بانني على مايرام								01- أشعر أنني ليست كما ينبغي
اشعر بالقوة								02- أشعر بالضعف
اشعر بانني سلبي								03- اشعر بأنني فعال
لدي احساس بالمرح								04- لدي إحساس بالحزن
اشعر بمزاج معتدل								05- أشعر أن مزاجي منحرف
ليس لدي قدرة على اداء الحركات								06- لدي القدرة على اداء الحركات
اشعر بانني ممتلىء بالقوة								07- أشعر أنني منهوك القوى
اشعر بانني منبسط								08- أشعر بأنني مكتئب
أشعر ببط في حركاتي								09- أشعر بأنني سريع الحركة
أشعر بالخمول								10- أشعر انني نشيط
يخالفني الحظ دائما								11- حظي دائما سيء
اشعر بانني منشرح دائما								12- اشعر بأنني عابس اليوم
اشعر بالتوتر في عضلاتي								13- أشعر باسترخاء في عضلاتي
اشعر بالصحة والعافية								14- لدي غحساس بأنني متوعك صحيا
اشعر بالامبلات اتجاه الاشتراك فالبطولة								15- حماس بالغ للاشتراك في البطولة
لدي احساس بعدة الاكتراث								16- اشعر بالاضطراب الداخلي
اشعر بالافتهاج								17- أشعر بالانقباض
اشعر بالابتهاج								18- اشعر بأنني مسرور اليوم
اشعر بانني مغموم اليوم								19- أشعر بالارهاق البالغ
اشعر بالراحة التامة								20- اشعر بأنني مستثار
لدي شعور بانني منتعش اليوم								21- لدي رغبة في النشاط
اشعر بانني غير مستثار								22- اشعر بالرهبة

لدى رغبة للراحة							23- أشعر انني متشائم
أشعر بالهدوء							24- أشعر بعدم القدرة على مواصلة العمل اليومي
انني متفائل اليوم							25- أشعر بتثاقل جسمي وحركاتي
أشعر بقدرتي على مواصلة العمل لفترة طويلة							26- أشعر بأنني بطيء الفهم
أشعر بخفة جسمي و حركاتي اليوم							27- أشعر بانني منبه لكل شيء حولي
أشعر بانني سريع الفهم							28- لدي إحساس بخيبة الامل
أشعر بانني مشتت الانتباه							29- أشعر بعدم الرضى
أشعر بانني ممتلئاً امل							30- أشعر بعدم الرضى اليوم
أشعر بالرضا الكامل							

1- المراجع بالعربية :

1. أمين الخولي. ، التربية البدنية والرياضية ، سلسلة الفكر العربي ، العدد 5، دار الفكر العربي، 1994.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مركز الكتاب للنشر 2000.
3. ترجمة عبد اللطيف علوان الجميلي. تدريب المعلمين في مجال التقنيات التربوية. تونس: المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، 1993.
4. حسن منسي. الصحة النفسية. ط1. مصر : دار الفكر العربي، 1998.
5. حنان عبد الحميد العناني الصحة النفسية ، ط1. دار الفكر ، 2000.
6. زين العابدين درويش. علم النفس: أسسه وتطبيقاته. القاهرة، 1993.
7. صالح حسن الداھري الشخصية والصحة النفسية.. دار الفكر، 1999.
8. صالح عبد العزيز. التربية وطرق التدريس ، ج2. القاهرة: دار المعارف ، 1988.
9. صالح عبد العزيز. طرق التدريس في التربية البدنية، ج2. القاهرة: دار المعارف، 1967.
10. عبد الرحيم علاف وحسن عثمان . أصول التربية وعلم النفس وتطبيقاتها . القاهرة: مكتبة مديولي ، 1992.
11. عبد اللطيف الفاربي وعبد العزيز الغرضاف. كيف تدرس بواسطة الأهداف ، ط2. دار الخطابي للطباعة ، 1990.
12. علي بشير الفائدي وآخرون. المرشد الرياضي التربوي، ط1. المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان . طرابلس، 1983.
13. فكري حسن ريان. التدريس أهدافه، أسسه، أساليبه، تقويم نتائجه و تطبيقاته. القاهرة: عالم الكتب، 1995.
14. الكتاب السنوي. الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية، مطبعة هوما 1998 .
15. كامل محمد المغربي : أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، ط 1 2002 ص 139
16. محمد أمين المفتي. معالي تربوية (سلوك تدريس) . مؤسسة الخليج العربي 1996.
17. ، محمد زياد حمدان، أدوات ملاحظة التدريس، ديوان المطبوعات الجامعية، دار السعودية للنشر والتوزيع، 1992.
18. محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3. القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995.
19. محمد عوض بسيوني. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.
20. محمد محمد الأفاندي. التربية الرياضية : دليل معلم الفصل ، ط4. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
21. محمد محمد الأفندي . علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. القاهرة : عالم الكتب، 1965.
22. محمود السيد أبو النيل. الأمراض السيكوسوماتية (المجلد الأول)، ط2. بيروت: دار النهضة العربية، 1994.
23. محمود طنطاوي دنيا . إستراتيجيات تدريس المواد الاجتماعية ، ط1. الكويت : مكتبة الفلاح ، 1982.
24. محمود عوض بسيوني . نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. المطبوعات الجامعية، 1990.
25. مصطفى عشوي إلى علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية، 1990.

قائمة المصادر والمراجع

26. المنجد في اللغة و الإعلام، ط36 . بيروت: دار المشرق.
 27. منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996 .
 28. يوسف ليلي. اللعب والتربية البدنية والرياضية، ط2. القاهرة : المكتبة الأنجلو مصرية. 1962.
 29. يوسف مراد ميادين علم النفس النظرية والتطبيقه ، دار المعارف ، بيروت ، 1978 .
- 2- المراجع بالفرنسية :

1-Nouveau petit le robert .Dictionnaire de francais paris