

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص: التربية والحركة

الموضوع:

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

وانعكاساتها على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين

في الرياضة المدرسية

بحث أجري على الأساتذة و تلاميذ (15 - 18) سنة
في ثانويات دائرة تيسمسيلت

إشراف:

*دكتور/ بن رابح خير الدين

من إعداد:

*مندي رشيد

*نوباجي عزوز

*بوراس توفيق عبد الوهاب

السنة الجامعية: 2016/2015

قال الله تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا
يَعْلَمُونَ إِنَّهَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ } .

الآية 09 : من سورة الزمر.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

علمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا

العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: الدكتور بن رابع خير الدين ، المشرف على

بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه الصائبة لنا،

حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذا الأستاذ صديق حمزة الذي ساعدنا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية

بتسميحتهم.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

مفتدي + نورباجي + نور راسي



علمة شكر

عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا

العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: الدكتور بن رابع خير الدين ، المشرف على

بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه الصائبة لنا،

حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذا الأستاذ صديق حمزة الذي ساعدنا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية

بتسميحتهم.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

مفتدي + نورباجي + نور راسي



اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.
"الجنة تحب أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،
إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية
و العزيزة على قلبي دعيني أنحني أمامك و أقبل جبينك...أمي.

الغالية * **خدومة** *

إلى الذي تعجب لأرتاح و كافح لأنال ، إلى صاحب القلب الأبيض...والذي * **رابع** *

إلى من عشقت معهم أجمل أيامي عمري و تقاسمت معهم حلو الحياة و مرها الى أعز الأصدقاء * *

العيد، ابراهيم، حسونة، حمد، موسى، رابع، على

إلى روح أجدادي بوزيان ، طيب ، زهرة ، ربيعة رحمهم الله.

إلى أعمامي ، عمتي ، أخوالي ، خالتي وأبنائهم كل باسمه.

إلى أستاذي الدكتور المحترم "بن رابع خير الدين"

الى من سكنة قلبي "**هدى**"

الى زميلاتي "هدى-ستي-فيروز-حفيضة-كريمة-نداء".

إلى جميع رفقاء الجامعة "ميدو-يوسف-عمر-عبدان-مشام-أسامة-سيد على-عاقبة"

إلى أساتذة و طلبة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بتسميلت

إلى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

أهدي ثمرة جهدي و تعبتي

شوقيق

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد (ص) أما بعد...

اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى من قال الله عز وجل
فيهما :

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني خيرا "

كهل إلى من لقني دروسا في العمل والكفاح، وأولى الخطوات نحو النجاح صاحب الفضل في تكوين شخصيتي وفكري، الذي كان شمعة تنير دربي إلى من خط مسار حياتي، فكان دعائه سر نجاحي و رضاه سر فلاحني ، إلى رمز البيت و عماده، تاج رأسي، إلى منبع الرجولة الذي تعلمت بفضلله أول حرف وأنار نور المعرفة في عقلي، أبي العزيز " عبد القادر سرقرته الأيام منا و نحن بأمس الحاجة إلى رعايته ، طيب الله ثراه و جعل الجنة مأواه ، إلى روح "والدي العزيز" رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه إن شاء الله .

كهل ما أجمل أن يهدي المرء أغلى ما يملك الأجل أن يهدي إلى من قيل فيها " الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى من لا يكفيني في مدحها كل الكلام ، إلى من حملتني في بطنها خلقا من بعد خلق، إلى من يحمل قلبها ينبوع الحان من أنارت دربي بشموع الآمال ، إلى أحلى أغنية أتغنى بها ، إلى الشمس التي تشرق في سمائي والنور الذي يبدد ظلمات أيامي، إلى قرّة عيني ونبض الفؤاد ودواء الروح. إلى معنى التضحية وروح النضال " أمي الغالية " حفظها الله ورعاها وأتمنى لها طوال العمر ودوام الصحة والعافية.

كهل إلى من أدركت معهم معنى الحياة إخوتي: ناصر * علي * صارة * هدى * نجاة * أختي صغيرة "دنيا" رحمها الله .
كهل إلى "وزوجة" أخي "كهل" إلى روح أجدادي رحمهم الله.

كهل إلى أستاذي الدكتور المعتبر "بن رابع خير الدين"

كهل إلى الذين عرفتهم أصدقاء و عاشرتهم إخوة أصدقاوي : حسونة * توفيق * محمد النقابي * العيد * إبراهيم * يوسف * محمد * ميدو * أسامة * سيدي علي * موسى * ساعد * الحاج * حميد * رابح * هشام * الحاج * كادي * كمال * حمد * علي * عمر * حكيم * تواجي * مالك * و كل أسرة الاتحاد الوطني للطلبة الجزائريين
كهل إلى كل الزميلات : حبيبة * فاطمة الزهراء * صارة * إيمان * شيماء * جميلة

كهل إلى جميع اساتذتي الأفاضل خاصة الصديق حمزة * واري عبد القادر * رعاش كمال * دروي محمد *
كهل إلى الروح التي سكنت روحي * أبي و أمي *

كهل إلى أساتذتي و طلبة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بتسمسيت

إلى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

أهدي ثمرة جهدي و تعبتي

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يهدينا ويرشدنا إلى ما فيه الخير والعافية

وصلي اللهم على سيدنا محمد شفيع الأمة إلى يوم الدين.

تسليم

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد (ص) أما بعد...

اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى من قال الله عز وجل
فيهما :

قال تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا "

كهدى إلى من لقني دروسا في العمل والكفاح، وأولى الخطوات نحو النجاح صاحب الفضل في تكوين شخصيتي وفكري، الذي كان شمعة تنير دربي إلى من خط مسار حياتي، فكان دعائه سر نجاحي و رضاه سر فلاحني ، إلى رمز البيت و عماده، تاج رأسي، إلى منبع الرجولة الذي تعلمت بفضل أول حرف وأنار نور المعرفة في عقلي، **أبي العزيز** كهدى ما أجمل أن يهدي المرء أغلى ما يملك الأجل أن يهدي إلى من قيل فيها " الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى من لا يكفيني في مدحها كل الكلام ، إلى من حملتني في بطنها خلقا من بعد خلق، إلى من يحمل قلبها ينبوع الحان من أنارت دربي بشموع الآمال ، إلى أحلى أغنية أتغنى بها ، إلى الشمس التي تشرق في سمائي والنور الذي يبدد ظلمات أيامي، إلى قرّة عيني ونبض الفؤاد ودواء الروح. إلى معنى التضحية وروح النضال " **أمي الغالية** " سرقتها الأيام منا و نحن بأمس الحاجة إلى رعايتها ، طيب الله ثراها و جعل الجنة مأواها ، إلى روح " **الوالدة العزيزة** رحمها **الله و أسكنها فسيح جنانه إن شاء الله .**

كهدى إلى من أدركت معهم معنى الحياة إخوتي :

كهدى إلى روح أجدادي رحمهم الله.

كهدى إلى أستاذي الدكتور المحترم " بن رابع خير الدين "

كهدى إلى الذين عرفتهم أصدقاء و عاشرتهم إخوة أصدقائي

كهدى إلى أساتذة و طلبة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بتسمييلت

إلى من جمعتمني بهم لحظة صادق ... و فرقتني بهم لحظة صادق

إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

أهدي ثمرة جهدي و تعبتي

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يهدينا ويرشدنا إلى ما فيه الخير والعافية

وصلي اللهم على سيدنا محمد شفيع الأمة إلى يوم الدين.

نوباجي

فهرس المحتويات

التشكر

إهداء

فهرس المحتويات

مقدمة.....أ

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

1. إشكالية البحث.....07

2. فرضيات البحث.....09

3. أهمية البحث.....09

4. أهداف الدراسة.....10

5. أسباب اختيار الموضوع.....10

6. المصطلحات المستخدمة في البحث.....11

1.6. الضغوط النفسية.....11

2.6. تعريف المراهقة.....11

3.6. الدافعية.....12

4.6. أستاذ التربية البدنية والرياضية.....12

7. الدراسات السابقة.....12

1.7. ملخصات الدراسات السابقة.....13

1.1.7. دراسات عن الضغوط النفسية.....13

7-1-2. دراسات عن الضغوط المهنية.....18

2.7. التعليق على الدراسات السابقة.....20

خلاصة.....26

الفصل الأول: مفهوم الضغوط النفسية و مصادرها

1. تمهيد.....28
2. تعريف الضغوط 29
3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط30
4. مراحل عملية الضغط.....30
 - 4.1. المطلب البيئي.....31
 - 4.2. إدراك المطلب البيئي.....31
 - 4.3. الاستجابة للضغط.....31
 - 4.4. النتائج السلوكية31
5. تعريف الضغوط النفسية.....32
6. تعريف الاحتراق النفسي.....32
 - 6.1. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق.....33
 7. نظريات الضغوط النفسية.....33
 - 7-1. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye).....33
 - 7-2. نظرية سبيلبرجر:.....34
 - 7-3. نظرية موراي:.....35
 - 7-4. نظرية التقدير المعرفي Lazarus 197035
 - 8- نماذج الضغوط النفسية.....35
 - 8-1. نموذج مارشال.....35
 - 8.2. نموذج كوبر.....36
 - 8.3. نموذج هب.....37
 - 8.4. تعقيب على النماذج السابقة.....38
 9. أنواع الضغوط.....39
 - 9-1. الضغط النفسي الايجابي.....39
 - 9-2. الضغط النفسي السلبي.....39

39.....	9-3. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى.....
40.....	10-مصادر الضغوط النفسية.....
40.....	10-1 مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل.....
40.....	10-1-1. المناخ التنظيمي.....
41.....	10-1-2. ثقافة المنظمة.....
41.....	10-1-3. السياسة التنظيمية.....
41.....	10-1-4. العمليات التنظيمية.....
42.....	10-2. ضغوط الدور.....
42.....	10-3. جماعة العمل.....
43.....	10-4. ظروف العمل.....
43.....	10-4-1. الضوضاء.....
44.....	10-4-2. الإضاءة.....
44.....	10-4-3. الحرارة.....
44.....	10-4-4. الراتب الشهري.....
44.....	11- مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ).....
45.....	11-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية.....
45.....	11-1-1. التقدير الأولي (المبدئي).....
46.....	11-1-2. التقدير الثانوي.....
46.....	11-1-3. سلوك النمط (أ).....
47.....	11-1-4. السند الاجتماعي.....
47.....	11-1-5. تراكم أحداث الحياة.....
50.....	12. خلاصة الفصل.....
51.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: أستاذ التربية البدنية و الرياضية

- تمهيد 52
2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر..... 53
3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة 54
- 1.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية..... 55
- 2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه..... 55
- 3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية..... 55
- 5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم 56
- 6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي..... 56
- 7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية..... 57
- 8.3. فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية 57
- 9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية..... 57
- 10.3. توفير القيادة..... 58
4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة..... 58
- 1.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية للإنسان..... 58
- 2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي..... 59
- 3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن..... 59
- 4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط..... 60
5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 61
- 1.5. الواجبات العامة..... 61
- 2.5. الواجبات الخاصة..... 61
6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 62
- 1.6. الخصائص الشخصية..... 62
- 2.6. الخصائص الجسمية..... 62
- 3.6. الخصائص العقلية و العلمية..... 63
- 1.3.6. الإلمام بالمادة..... 63
- 2.3.6. الذكاء..... 64

64.....	4.6. الخصائص الخُلقية والسلوكية
65.....	5.6 الخصائص الاجتماعية:
65.....	6.6 الخصائص النفسية
66.....	7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس
66	1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية
66.....	2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية
67.....	8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية
68.....	9. درس التربية البدنية والرياضية
68.....	1.9. تعريف درس التربية البدنية والرياضية
69.....	2.9. بناء درس التربية البدنية والرياضية
69.....	1.2.9. القسم التحضيري
69	2.2.9. القسم الرئيسي
69.....	3.2.9. القسم الختامي
70.....	3.9. أهمية درس التربية البدنية
70.....	4.9. أهداف درس التربية البدنية
71	1.4.9. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية
71.....	2.4.9. التنمية العقلية
72.....	3.4.9. التنمية الاجتماعية والخلقية
73.....	10 . خلاصة الفصل
74.....	خلاصة

الفصل الثالث: الدافعية و المراهق

75.....	1. تمهيد
76.....	2- مفهوم الدافعية
76.....	3 - وظائف الدوافع
76.....	3-1- السلوك بالطاقة
76.....	3-2- أداء وظيفة الاختيار
77.....	3-3- توجيه السلوك نحو الهدف
77.....	4- تصنيف وتقسيم الدوافع
77.....	4-1- تصنيف الدوافع

77.....	4-1-1- الدافع الداخلي
77.....	4-1-2- الدافع الخارجي
78.....	4-2- تقسيم الدوافع
78.....	4-1-2- الدوافع الأولية
78.....	4-2-2- الدوافع الثانوية
78.....	5 – الدوافع والحاجات النفسية
79.....	5-1- الدوافع النفسية
79.....	5-2- خصائص الدوافع النفسية
79.....	6 – مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
79.....	7 – الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
80.....	8 – ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
80.....	8-1- شدة الجهد
80.....	8-2- اتجاه الجهد
80.....	8-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد
80.....	9 – بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
80.....	9-1- الحاجة للإنجاز
80.....	9-2- ضبط النفس
81.....	9-3- التدريبية
81.....	10 – دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية
81.....	10-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق)
81.....	10-1-1- اختيار النشاط
81.....	10-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف
82.....	10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
82.....	11 – أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
82.....	11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
83.....	11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي
83.....	12 – تطور دوافع النشاط الرياضي
84.....	13 – نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
84.....	13-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة
84.....	13-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة
84.....	13-1-2- نظرية دافعية الكفاية
84.....	13-1-2- نظرية دافعية الكفاية
84.....	13-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر
84.....	13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
85.....	14 – أهمية الدافعية في المجال الرياضي
85.....	14- تعريف المراهقة:

86.....	15-المراهقة حسب كستمبورغ-kestemberg
86.....	16- مراحل المراهقة
86.....	16-1 / المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
87.....	16-2 / مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
87.....	16-3 / المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
87.....	17- مظاهر النمو في المراهقة
87.....	17-1 / النمو الجسمي
88.....	17-2 / النمو العقلي و المعرفي
88.....	17-3 / النمو الانفعالي
88.....	17-4 / النمو الاجتماعي
88.....	17-5 / النمو الفسيولوجي
88.....	17-6 / النمو الحركي
89.....	17-7 / النمو الحسي
89.....	17-8 / النمو الديني
89.....	18- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة
89.....	18-1 / الأسباب الوراثية
89.....	18-2 / الأسباب الميلادية
89.....	18-3 / الأسباب البيئية
90.....	18-4 / مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية
90.....	18-5 / الخوف من مرحلة المراهقة
90.....	18-6 / الغضب في مرحلة المراهقة
90.....	19- مشاكل المراهق في الطور الثانوي
91.....	20- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
91.....	21- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
92.....	الخلاصة

الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

95.....	تمهيد
96.....	2. منهج الدراسة
97.....	3- مجتمع الدراسة
97.....	4- عينة الدراسة

98.....	5- مجالات البحث
98.....	1-5 المجال الزمني.....
98.....	2-5 المجال المكاني.....
99.....	3-5 المجال البشري.....
99.....	6- تحديد متغيرات الدراسة
100.....	7- أداة الدراسة.....
101.....	8- خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية.....
101	8-1مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية.
101.....	8-2مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي
102.....	8-3- قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية.....
103.....	8-4- عرض القائمة على الأساتذة المحكمين.....
103.....	8-5- الصورة المعدلة لمقياس مصادر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية و الرياضية.....
105.....	8-6- الصورة المعدلة لمقياس دافعية الإنجاز لدى التلاميذ.....
106.....	9- إجراءات التطبيق الميداني.....
106.....	10- الخصائص السيكومترية للأداة.....
106.....	10-1الصدق.....
107.....	10-2 صدق المحكمين.....
108.....	10-3 الأساتذة المحكمين.....
108.....	10-4 الصدق الذاتي.....
108.....	10-5 ثبات المقياس.....
109.....	11- الدراسة الاستطلاعية.....
109.....	12- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
110.....	13- عينة الدراسة الاستطلاعية.....
110.....	14- نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
112.....	15- الدراسة الأساسية.....
112.....	16- الأساليب الإحصائية.....

الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج

116.....	تمهيد
117.....	1- عرض نتائج الدراسة الميدانية
127.....	2. تحليل نتائج الدراسة الميدانية:
139.....	3. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
147.....	الاستنتاج العام
150.....	الخاتمة
153.....	الاقتراحات و التوصيات

المراجع

الملاحق

مقدمة:

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضاً تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإنَّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

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

وإذا كان مهمماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته¹.

¹ ليلي عثمان إبراهيم عثمان، الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 1987، ص12.

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلاً على أن التعليم لم يعد قطاعاً استهلاكياً بل هو من أهم مجالات الاستثمار - الاستثمار البشري - كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل وإشراقة الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا آباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

ولعل الحركات الاحتجاجية المتكررة والإضرابات المفتوحة التي قام بها أساتذة التعليم الثانوي خلال السنوات الأخيرة، والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة، دليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش؛ وسعيًا منهم إلى توفير ظروف وأحوال عمل أحسن، ولضمان درجة مناسبة من الأمان والاستقرار الوظيفي؛ كما قد تكون هذه الحركات الاحتجاجية وغيرها من مظاهر الاستياء نتيجة لتعرض أساتذة التعليم الثانوي كغيرهم من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية الإنسانية لكثير من الضغوط المتولدة من مصادر شتى.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

حيث من شأن هذه الضغوط المنصبة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية التأثير على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ لممارسة و مزولة النشاط الرياضي المدرسي و تعد دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب التركيز عليها باعتبارها تتناول دوافع و اتجاهات التلميذ على ممارسة النشاط البدني و الرغبة في التآلق و تحقيق أهدافه و الوصول إلى نتائج ايجابية إلا أن هناك عوامل تؤول دون وصول التلميذ إلى مبتغاه إزاء مؤثرات العمل لدى الأستاذ و التي تنعكس سلبا عليه

و إيماننا منا بأهمية الدور الذي يقوم به المدرس في بلادنا من أجل تنفيذ الخطط التربوية و إنجاحها ' و بحجم و خطورة مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها يوميا و باستمرار بدرجات و

مستويات مختلفة سواء تعلق منها بالجانب المهني كظروف العمل السيئة و الغير مريحة أو الجانب العقلاي كسوء العلاقة مع التلاميذ و تأثيره على كبح دوافعه ، أو الجانب البيداغوجي ككثافة البرامج و سرعة تغييرها ، أو الجانب المادي كضعف الأجر الشهري ... الخ و التي تتعكس أثارها على صحته النفسية خاصة منها القلق ، و على صحته الجسمية و اتجاهه نحو مهنة التعليم و مستقبلها ، اختيار الباحثين موضوع "مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة التربوية البدنية و الرياضية و انعكاساتها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية " للبحث و الدراسة أملا أن يخرجوا بنتائج تخدم القائمين على التربية و التعليم في بلادنا .

إن بحثنا ينقسم إلى بابين ، باب خاص بالجانب النظري باب خاص بالجانب الميداني ، و يحتوي كل باب على فصول حددناها كمايلي :

الباب الأول الجانب النظري : و يتضمن ثلاثة فصول :

الفصل الأول :

خصصه الباحثين لتحليل و تحديد مفاهيم الدراسة ، بداية بمفهوم الضغوط النفسية ، حيث

حلل هذا المفهوم بالرجوع إلى تاريخه و طبيعته معتمدا على وجهات نظر المختصين والتي

انقسمت إلى عدة أقسام و منها :الاتجاه الذي ينظر إلى مصادر الضغوط النفسية على أنها

استجابة للضغوط النفسية ، و الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتحدٍ في حد ذاتها ، و الاتجاه

التفاعلي الذي يركز على

أهمية الإدراك و تقديم الموقف الضاغط.

ثم قام الباحث إلى تعريف ضغوط العمل بالنسبة الأستاذ التربية البدنية و الرياضية ، حيث عرض

مجموعة من التعريفات لباحثين و كتاب ممن اشتغلوا حول هذا الموضوع .

الفصل الثاني :

يحتوي هذا الفصل على أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي اعتمدنا فيه على مفهومه

، أهدافه و أهم النشاطات الرياضية الذي يمارسها التلميذ في المدرسة.

الفصل الثالث:

خصصه الباحثين لتحليل مفهوم دافعية الإنجاز و تطرقنا فيه إلى تعريف عام للدافعية و تصنيفاتها ثم دافعية الإنجاز و أهم مميزاتها 'ليخرج بتعريف إجرائي يخدم الدراسة. كما تطرقنا فيه إلى تعريف عام للمراهقة و تقسيماتها و كذا معرفة خصائص و مميزات و مشاكل التلاميذ في هذه المرحلة

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين:

الفصل الأول:

يتناول المنهجية المتبعة 'حيث تطرقنا فيه إلى كل من الدراسات الاستطلاعية 'و منهج الدراسة 'إضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة و العينة 'و المجالات الدراسة 'خصائص أفراد العينة 'و الأدوات الإحصائية المستخدمة لتحليل نتائج الدراسة الميدانية .

الفصل الثاني :

يتطرق إلى عرض و تحليل نتائج الدراسة ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات الاستنتاجات العامة 'الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية 'و أخيرا الخاتمة.

1. إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماماً وجدلاً بحثياً واسعاً لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله؛ ويؤثر على التلاميذ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل¹... ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة

في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها².

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعاً كبيراً من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل. إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت

¹ - عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998، ص 13.

² - رضا مسعودي، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستجالات، مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر، 2003، ص 51.

الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة. إن قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعاليتته؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي. (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب...).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية والرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة - البكالوريا الرياضية - نظراً للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وإنعكاسها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية حاولت هذه الدراسة

طرح الإشكال التالي:

ما نوع العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الفرعية:

1- ماهي مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2- هل أساتذة التربية البدنية والرياضية يؤثرون على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ في ظل هذه الضغوط النفسية ؟

3- هل هناك علاقة بين مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ ؟

2- فرضيات البحث

1-2 الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ودافعية الإنجاز لدى التلاميذ ؟

2-2 الفرضيات الفرعية :

1- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية و دافعية الإنجاز لدى التلاميذ.

2- توجد جملة من الضغوط النفسية لدي أساتذة التربية البدنية والرياضية .

3- هناك نوع من دافعية الإنجاز لدى التلاميذ بالرغم من وجود الضغوط النفسية .

3. أهمية البحث:

تتجلى الأهمية من خلال عملية الطرح للعلاقة القائمة ما بين ظاهرة الضغوط النفسية عند الأساتذة و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية و يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم اتجاه التلاميذ، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطراً على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية و انعكاسها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

4. أهداف الدراسة:

- يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:
- توضيح الإطار النظري لظاهرة مصادر الضغوط النفسية ، و كيفية تأثيرها
- محاولة تشخيص حالة مصادر الضغوط النفسية عند الأساتذة من الناحية النفسية و الإجتماعية و البيئية من حيث أسبابها و مصادرها و الأعراض التي تظهر على الأساتذة بسبها.
- معرفة مستوى الدافعية لدى التلاميذ.
- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى تأثير مصادر الضغوط النفسية الدافعية الإنجاز لدى التلاميذ.
- التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و انعكاسها على دافعية الإنجاز عند التلاميذ.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ ميولنا و رغبتنا في الخوض هذا الموضوع
- ❖ قلة الدراسات حول الموضوع
- ❖ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية
- ❖ محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات في هذا الموضوع
- ❖ نقص الدراسات حول علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز

❖ إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال

6-المصطلحات المستخدمة في البحث:

6-1الضغوط النفسية

تعريف اللغوي:

هي الشدة و المشقة

تعريف اصطلاحا:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات¹. ويعرفها ميلز ، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه².

تعريف إجرائي:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات.

6-2- تعريف المراهقة:-

لغة :-

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق³.

اصطلاحا :-

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية⁴.

¹ - موسى اللوزي ، التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، 1999، ص71.
² - عويد سلطان المشعان، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض، 2001، ص71.
³ - فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، 1995 ، ص 256.
⁴ - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين.¹

6-3. مفهوم الدافعية :

لغويا:

الدافعية :هي الحافز اتجاه أمر معين

إصطلاحا:

الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة "2.

6-4- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

هو ذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين و مساعدتهم كما يشارك في التطوير الثقافي و يهتم بتربية الأطفال و تحقيق الأهداف التربوية التي يصبو إليها.

7- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات؛ وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في الضغوط النفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (معلمين، موظفين، أطباء، ممرضين...)، حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة والاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

¹ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.
² - صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .

1-7 - ملخصات الدراسات السابقة:

تعرض الباحث إلى بعض الدراسات التي حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية للأستاذ (المدرس) وأثارها النفسية و انعكاسها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ تم تصنيف تلك

الدراسات على النحو التالي:

دراسات عن الضغوط النفسية.

دراسات عن الضغوط المهنية.

دراسات عن الضغوط.

دراسات عن دافعية الإنجاز.

1-1-7. دراسات عن الضغوط النفسية:

1-1-1-7. دراسة فيميان Fimian (1983)¹:

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة،

حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط

بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

الإرهاك المهني و الدافعية و المظاهر السلوكية الانفعالية و مظاهر التعب .

2-1-1-7. دراسة ميهر Meagher (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإرهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس

النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإرهاك النفسي

للمدرس و تأثرها على دافعية الإنجاز، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإرهاك

¹ - المرجع السابق، ص25.

النفسي وبعض المتغيرات, أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :-

- ✓ قائمة ضغوط المعلم
- ✓ مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.
- ✓ قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.
- ✓ استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).
- ✓ مقياس مركز الضبط
- ✓ وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي¹:
- ✓ المعاملة السيئة من المديرين.
- ✓ العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).
- ✓ المشكلات السلوكية للتلاميذ.

¹ - صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " سبق ذكره ص 22 .

7-1-1-3. دراسة لورنس Lawrence (1982):

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغط النفسية لدى الأساتذة، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج:

معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات. أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة). إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

7-1-1-4. دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على دافعية الإنجاز التلاميذ، وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط وأثرها على دافعية الإنجاز التلاميذ. تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وكانت أهم النتائج كالتالي:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

✓ عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.

✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت

النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من

الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.¹

¹ - المرجع السابق، ص 25.

7-1-1-5. دراسة هابلين, هالين وهاريس (Haplin, Halyin and harris) (1985):

تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين, وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية, على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الاباما, (52) معلما في ولاية كانساس, (31) معلما في ولاية متشجان.

وتم استعمال الأدوات التالية في البحث, مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة, واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة, وكانت النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

العجز المهني.

التدريس الجماعي.

أعباء العمل الزائدة.

العلاقة المهنية بين المعلمين و الإدارة.

العلاقة بين الزملاء

7-1-1-6. دراسة شوقية ابراهيم السمدوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط لنفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات, وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات, كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته. و تكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة, منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة, و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام, واستخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:

استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة.

استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام.

مقياس تقدير الذات للمعلم.

وقد أشارت النتائج إلى:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصالح المعلمين والمعلمات صغار السن.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصالح المعلمين والمعلمات صغار السن.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

7-1-1-7. دراسة محمد بخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين، وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

قائمة الضغوط النفسية .

مقياس وجهة الضبط.

اختبار (TAT).

مقابلات إكلينيكية.

اختبار التوجيه الشخصي ومقياس تحقيق الذات للمعلمين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية. وكذلك توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

7-1-2 دراسات عن الضغوط المهنية:

1.2.1.7. دراسة فيميان وآخرون (Fimian & Al (1986):

قام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلمين بهدف تحديد المواقع الأكثر شدة وتوترا للضغوط المهنية، كما هدف إلى التعرف على المظاهر الجسمية والسلوكية لتلك الضغوط و إنعكاسها على دافعية الإنجاز.

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

1- الضغوط المهنية.

2- عدم الرضا عن العمل.

4- مصاحبات سلوكية.

5- استثارة الدافعية.

3 مصاحبات فيزيولوجية (جسمية).

6- مصاحبات انفعالية.

وكانت النتائج كالآتي:

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

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

وأشارت النتائج أن هناك مصادر أساسية للضغوط منها:

- المرتب غير المناسب. - سلوك التلاميذ. - نقص المعرفة في العمل.
- الاستنزاف الانفعالي والجسدي. - صعوبة النظام في الفصل. - الشعور بالقلق.

2.2.1.7. دراسة باين و فورنهام (Payne & Furnham) (1987):

قام بدراسة أبعاد الضغوط المهنية لدى أساتذة المدارس الثانوية بقرب الهند، بهدف تحديد الأبعاد والعوامل التي تشارك بصفة رئيسية في الضغوط المهنية، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط. وأجريت الدراسة على عينة من (195) مدرساً ممن لديهم خبرة خمس سنوات، (100) مدرساً ممن لديهم خبرة من (06-10) سنوات، و (149) مدرساً ممن لديهم خبرة (11) سنة أو أكثر؛ وأستعمل مقياس مكون من (36) عبارة تقيس الضغوط المهنية. وأسفرت النتائج عن وجود ثمانية عوامل هي:

1- عدد ساعات العمل

2- السلطة.

3- سلوك التلاميذ.

4- الكفاءة المهنية.

5- الثقة الروتين.

6- العلاقات بين الزملاء.

7 - ظروف العمل

عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي.

عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة.

عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

وأسفرت أهم النتائج عن:

وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

هناك فروق دالة إحصائياً تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضاً للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية.

2.7. التعليق على الدراسات السابقة:

سيتم التعليق على الدراسات السابقة على النحو التالي, وذلك باستعراض النقاط التالية, مناقشة العينات, الأهداف, وسائل جمع البيانات, النتائج المتوصل إليها.

1.2.7. الدراسات في مجال الضغوط النفسية:

أ. عينات الدراسات:

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي, فاشتمل بعضها على مدرسين فقط واعتمد بعضها على عينات مشتركة من المدرسين والمدرسات, كما جاءت عينات الدراسة متقاربة في العدد.

كما نلاحظ انه تم اختيار العدد الأكبر من العينات من مدرسي المدارس النظامية والمدارس الخاصة والتعليم العام, كما توجد بعض الدراسات التي اختارت عينة من الطلبة المعلمين أثناء فترة التربية العملية, وفي دراسة أخرى اقتصرت العينة على مدرسي المرحلة الثانوية.

ب. أهداف الدراسات:

معظم الدراسات كان هدفها التعرف على المصادر والعوامل والأحداث الضاغطة والمسئولة عن شعور المدرسين بالضغوط النفسية و انعكاسها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ. وبعض الدراسات كان هدفها تصميم أداة تصلح لقياس مدى و شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المدرسون.

كما إن بعض الدراسات الأخرى كان هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

واستهدفت دراسة أخرى العلاقة بين الضغوط النفسية والإرهاك النفسي وبعض المتغيرات المرتبطة بها. بالإضافة إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي وبين بعض المتغيرات النفسية مثل وجهة الضبط وصراع الدور وكذلك بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية و معرفة تأثيرها على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ. .

ج. وسائل جمع البيانات:

جاءت كل الدراسات من هذه المجموعة متنوعة في وسائلها لجمع البيانات، فالبعض حدد له أداة واحدة هي قائمة الضغوط النفسية وكانت تتألف من (30) عبارة تصف المصادر المختلفة للضغوط النفسية في بيئة المدرسة كما قامت بعض الدراسات باستخدام أداتين وهما مقياس الضبط للمعلمين واستبيان عوامل الضغوط أو مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي وقائمة الضغوط المدركة.

وفي بعض الدراسات الأخرى تم تطبيق مجموعة من الأدوات مثل قائمة ضغوط المعلم، مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش، قائمة الأعراض الفسيولوجية، استمارة بيانات الشخصية، وأخيراً مقياس وجهة التحكم.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت بعض نتائج الدراسات إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة للمدرس هي نقل المدرس من المدرسة دون رغبة منه، التهديدات الناتجة من قبل المشرفين، إبلاغ المدرس بان أداءه غير جيد، إنكار فرصة المدرس في الترقى، ضعف العائد المادي، نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية ويعتبر من أكثر العوامل إسهاماً في شعور المدرس بالضغوط النفسية، العلاقة السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة والانحلال الأخلاقي للطلاب، الأعباء الزائدة في دوره كمعلم؛ عدم المشاركة في قرارات المدرسة، صراع الدور، الأسلوب الإداري السائد في المدرسة، المناخ المدرسي، التلاميذ المشاكلي المتعلقة بالمهنة، الإنهاك المهني، تأثير على دافعية الإنجاز عند التلاميذ.

كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن المدرسين يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم، كما يبحثون بجديّة عن كيفية تغيير مهنتهم.

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الفئة التي تقع بين (30-40) سنة هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية.

2.2.7. الدراسات في مجال الضغوط المهنية:

أ. عينات الدراسة:

جاءت عينات الدراسة متشابهة من حيث الجنس والتخصص الوظيفي، فشملت مدرسي ومدرسات المدارس، واعتمدت دراسة واحدة على عينات مشتركة من العاملين في مجال التدريس في المعاهد الخاصة، والتمريض، والخدمة الاجتماعية و النفسية.

كما اعتمدت عينة دراسة أخرى على أساتذة المرحلة الثانوية فقط، وتم تقسيم هذه العينة طبقاً لسنوات الخبرة.

كما جاءت دراستان تم اختيار عينتهم من معلمي ومعلمات التربية الرياضية من المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.

و تعددت البيئات التي أجريت فيها هذه الدراسات، فكانت بعض الدراسات في (مصر، البحرين)؛ والبعض الآخر من بيئات أجنبية (الهند، الولايات المتحدة الأمريكية).

ب. أهداف الدراسات:

جاءت أهداف بعض الدراسات للتعرف عن احتمال وجود فروق في الضغوط المهنية للمدرسين، وكذا التعرف على مجموعة الأعراض المترتبة عن هذه الضغوط، والعوامل والبيئة التي تكون سببا في شعور المدرس بالضغوط؛ كما استهدفت دراستان معرفة مصادر وأسباب الضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية و انعكاسها على دافعية الإنجاز عند التلاميذ

ج. وسائل جمع البيانات:

في بعض الدراسات تم استخدام مقياس للضغوط النفسية، وفي البعض الآخر تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية، ومقياس الرضا عن العمل.

كما اعتمدت بعض الدراسات على العديد من الأدوات طبق فيها ما يلي، قائمة الضغوط المرتبطة بالمواقف التعليمية، قائمة الضغوط المهنية لمدرسي التربية الرياضية لحسن علاوي، قائمة مصادر الضغوط المهنية للمدرس.

د. نتائج الدراسات:

اتفقت نتائج بعض الدراسات على بعض أسباب الضغوط المهنية، و من بينها سلوك التلاميذ في الفصل الدراسي، العلاقة بين الزملاء، ظروف العمل، العبء الوظيفي، المرتب.

كذلك أشارت النتائج إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً تابعة لكل من متغير الجنس والخبرة المهنية، حيث وجدت بعض الدراسات أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط مقارنة بالذكور، وفي البعض الآخر

العكس؛ كما ان عامل الخبرة يلعب دوراً كبيراً في مستوى المعاناة من الضغوط

3.2.7. الدراسات في مجال الضغوط:

أ. عينات البحث:

جاءت عينات المجموعة الثالثة متشابهة من حيث التخصص الوظيفي فاشتملت الدراسات الثلاثة على المعلمين بالمدارس، كما اعتمدت الدراسات على عينات مشتركة من حيث الجنس فشملت على معلمين ومعلمات من مختلف التخصصات.

وتناولت دراسة جميع المراحل التعليمية الثلاث فشملت المدارس الابتدائية، المتوسطة، والثانويات. من ناحية أخرى تعددت بيئات البيانات التي أجريت فيها الدراسات، حيث جاءت دراستان من بيئة عربية (مصر)، ودراسة من بيئة أجنبية (بريطانيا).

ب. أهداف الدراسات:

كانت أهداف الدراسات محاولة التعرف على الضغوط التي يعاني منها مدرسو التربية الرياضية؛ أو التعرف على المواقف الضاغطة التي يواجهها المعلم؛ كما طرحت دراسة تساؤلات حول المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، و إلى أي مدى يشعر المعلمون بالضغوط النفسية و هل يؤثر على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ.

ج. وسائل جمع البيانات: اعتمدت كل الدراسات على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

د. نتائج الدراسات: أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن أكثر أنواع هذه الضغوط هي الضغوط

الاجتماعية تليها الإدارية، ثم الضغوط المهنية.

كما أوضحت النتائج أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون ضغوط أكثر من مدرسي هذه المادة بالقرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطاً أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية. كما أشارت النتائج إلى أن من أهم أسباب الضغوط سوء التكيف مع ظروف البيئة المدرسية، العمل في المدارس كبيرة الحجم، الفروق في قدرات واتجاهات التلاميذ، السن والجنس، المرحلة التعليمية.

3.7. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1. لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول المعلم (دراسات حول مصادر التوتر النفسي والمهني، الرضا الوظيفي عن المهنة، الاحتراق النفسي والمهني) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلم أو المدرس أو الأستاذ؛ كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.
2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.
3. يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المدرسون عموما ومدرسو التربية البدنية والرياضية خاصة؛ فمن بين (19) دراسة المذكورة توجد خمسة دراسات فقط في البيئة العربية والباقي (14) دراسة في البيئة الأجنبية.
4. هناك ثلاثة دراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ دراسة محمد سيد الششتاوي ومحمد الكيلاني (مصر)؛ ودراسة شمه محمد آل خليفة (البحرين).
5. تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها الأساتذة (المعلمين).
6. تشير الدراسات السابقة على أنها أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.
7. كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعا لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية وهذا فادنا في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط النفسية للأساتذة تبعا لمتغير السن، الجنس، سنوات الخبرة المهنية.

8. استخدمت الدراسات السابقة المقاييس النفسية المقننة، الاستبيانات، كأدوات لجمع البيانات؛ لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص بالبيئة الجزائرية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خلاصة :

قدمنا في هذا الفصل إشكالية البحث و مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع بحثنا هذا كان الهدف العام من هذه الدراسات هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة و الإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان و التنبؤ به إذا أمكان ، و كذا محاولة الباحث من خلالها، عدم تكرار ما جاء فيها و هذا بغية إعطاء هذا البحث مصداقية .

1. تمهيد:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب باركنسون، وكولمان، و Parkinson & Colman (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية¹.

فبينما يفضل (هانز سيللي) استخدام مفهوم الضغط، استخدم (ابستين، Epstein) مصطلح الصراع (Conflct) ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم (باتل هاين، B.Hiun) مفهوم المواقف المتطرفة، ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة (Crises) محل مفهوم الضغط.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لأمساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية².

¹ علي عسكر (2000): ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، ص6.
² هارون توفيق الرشيد (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها- نظرياتها- برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ، ص15.16.

2- تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق¹.

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجهه الصلاح لديه². كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة³.

ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية⁴.

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه⁵.

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة⁶.

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط

1 - جان بنجامين ستورا (1997): الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان.ص4 .
 2 - هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية،ص26.
 3 - أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، ص20.
 4 - الموسوي حسن ، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت1998،ص11.
 5 - عويد سلطان المشعان، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض. 2001ص71.
 6 - عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليبه علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998،ص118.

للجهاز العصبي السمبثاوي¹.

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد"²

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

3- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان, CF Lumsden (1982) " أنه قد أُسْتُعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن³ ؛ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت⁴.

ثم جاء بعده هانس سيلبي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress)، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية⁵.

4 - مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلبي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فان الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

¹ - محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص698.
² - فاخر عاقل، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1971، ص121.

³ - ارزوق ف، الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر، 1997، ص30

⁴ - محمد أحمد النابلسي، الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1991، ص260.

⁵ محمد حسن علاوي ، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، 1998 ، دار الكتاب والنشر، القاهرة، ص13.

▪ متطلبات البيئة و إدراك المتطلبات و نتائج السلوك و الاستجابة للضغط¹

4-1. المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية.

4-2. إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

4-3. الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية

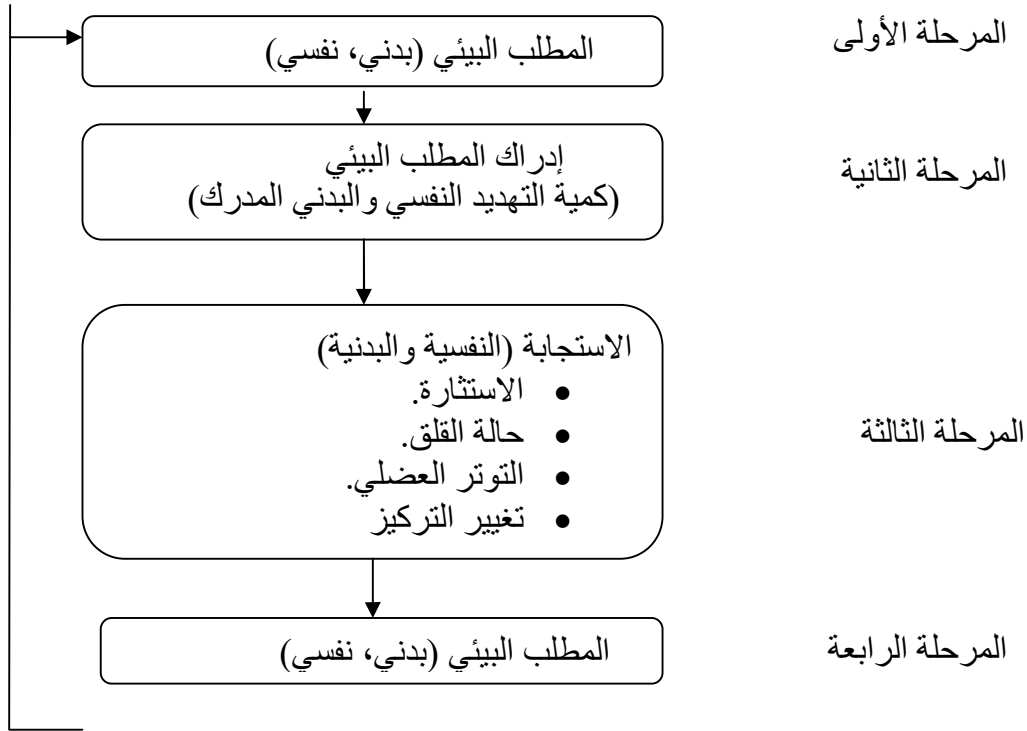
4-4. النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية².

والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة

¹ - أسامة كامل راتب أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، 2000، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية، ص196.

² - شمه محمد خليفة آل خليفة، بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، 1999، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ص19، 18.



شكل رقم (02): مراحل عملية الضغط النفسي¹

5- تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية².

6- تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي، وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية³.

¹ - أسامة كامل راتب أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ،سبق ذكره، ص.197.

² - هارون توفيق الرشيد ، الضغوط النفسية - طبيعتها-نظرياتها،سبق ذكره،ص.17

³ - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، سبق ذكره ،ص.3

6-1. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط والاحتراق لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط¹.

7- نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث².

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضاً في مسلمات الإطار النظري لكل منها³.

وهو ما يتضح من العرض التالي:

7-1. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة

¹ - أسامة كامل راتب أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، سبق ذكره، ص. 266.
² - سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، 1999، عمان، الأردن، ص. 11.
³ - فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، 2001، دار الفكر العربي، القاهرة، ص. 98.

متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (Général) (Adaptation Syndrome) ¹.

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تليخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة ² (واقترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تقسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S).

وهذه المراحل هي:

مرحلة الإنذار

مرحلة المقاومة

الإنهاك ³.

2-7. نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي

¹ - هيجان عبد الرحمان بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، سبق ذكره، ص.15.

² - فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، سبق ذكره، ص.98.

³ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، سبق ذكره، ص.20.

أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً¹.

3-7. نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص .

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

4-7. نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات في الموقف.

8- نماذج الضغوط النفسية:

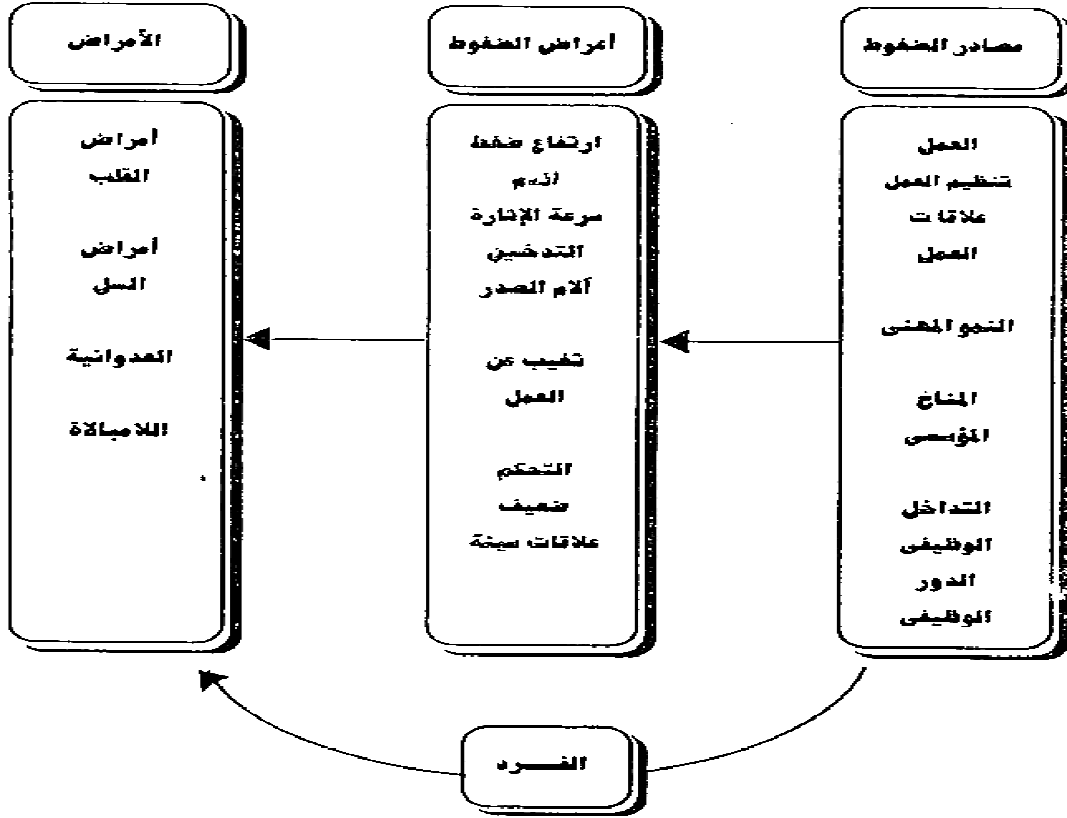
هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج

1-8. نموذج مارشال:

في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي

¹ - فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، سبق ذكره، ص 99، 100.

تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



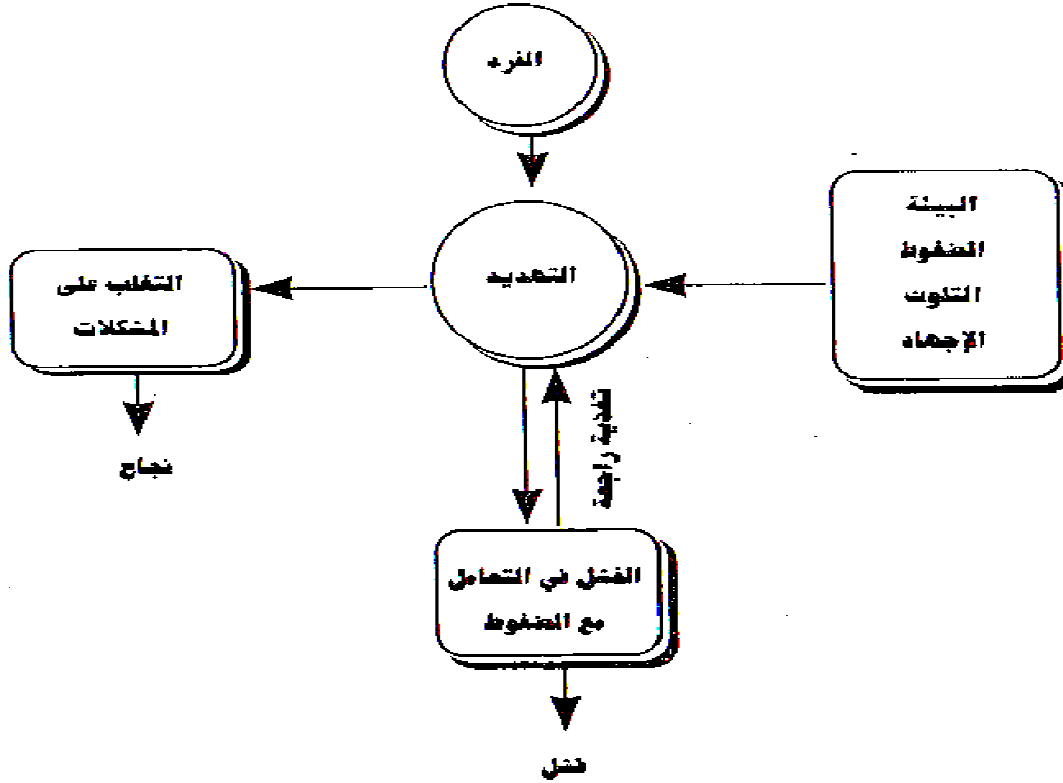
الشكل (05): نموذج مارشال للضغوط¹

8-2. نموذج كوبر:

يوضح (كوبر) أسباب الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق

¹ - فاروق السيد عثمان ، الفلق وإدارة الضغوط النفسية،سبق ذكره،ص.101.

مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات¹، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.



الشكل (06): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

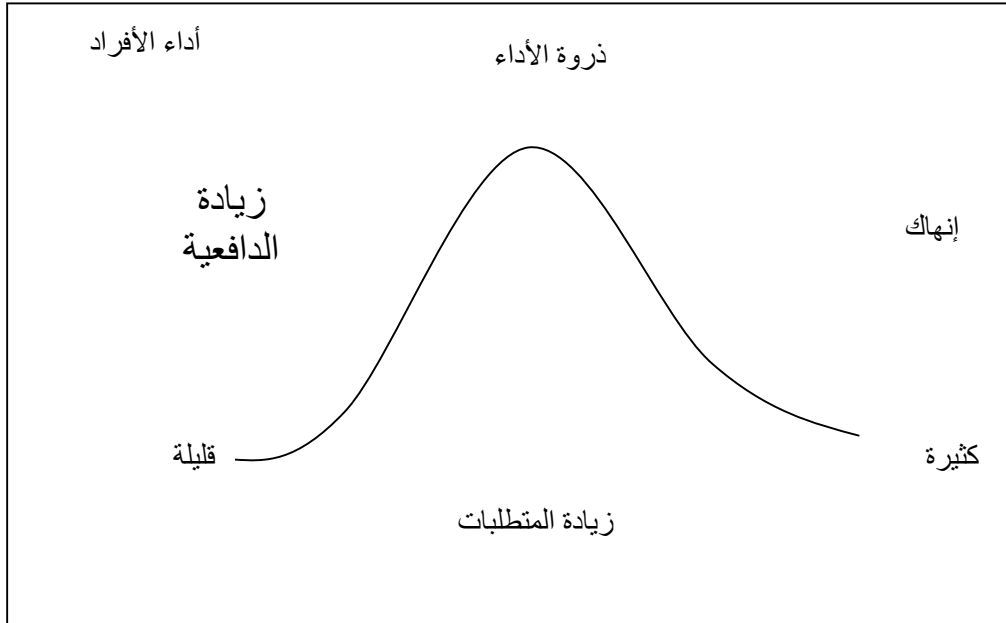
3-8. نموذج هب:

لقد اهتم (هب Hebb) بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات²، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك

¹ - نفس المرجع سابق، ص 105

² - محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، سبق ذكره، ص 48.

النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب, وعدم القدرة على الأداء ؛ ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي.



الشكل (07): نموذج هب في الضغوط

4-8. تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

- أ- **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية.
- ب- **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، التغيرات الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.
- ج- **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحدائته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات¹.

¹ - فاروق السيد عثمان، الفلق وإدارة الضغوط النفسية، سبق ذكره، ص102، 105.

9- أنواع الضغوط:

9-1. الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

9-2. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية¹.

9-3. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استغل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل

¹ - علي عسكر، ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، سبق ذكره، ص33، 34.

والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

10- مصادر الضغوط النفسية:

من مظاهر الحياة التي يحيها أساتذة التربية البدنية والرياضية اليوم، التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل، بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية، أو المادية، أو لأسباب خارجة عن العمل؛ وتؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في آن واحد؛ ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس و من بين مصادر الضغوط النفسية :

10-1 مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون العوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية الكثير من اهتمامهم ويعتبر كاهن وزملاؤه، Kahen & al (1969) أول من وجه الأنظار إلى الضغوط التي تسببها المنظمة¹، والتي لها آثار سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومنشأتهم²، وقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من متغيرات محيط العمل لها تأثير على معاناة الأفراد من الضغط النفسي؛ والتي سيتم التطرق إليها فيما يلي:

10-1-1. المناخ التنظيمي:

يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة والفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها، والطريقة التي يتم بها انجاز المهام (القيوتي، 2000، ص.75)، والذي

¹- بارون خضر عباس، دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 1999، ص45.

²- المير عبد الرحيم بن علي، العلاقة النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، 1995، ص31.

يهم في هذا المقام هو الإشارة إلى أهم الممارسات التي يُعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

10-1-2. ثقافة المنظمة:

وهي جملة القيم والمعتقدات والممارسات السائدة في المنظمة، والتي تطورت واستقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم، تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى، وهي التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول¹، وتعتبر ثقافة المنظمة مصدراً مسبباً للضغط النفسي حسب هيجان؛ عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم السائدة في التنظيم، بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتها عكس ذلك.

10-1-3. السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة، وتشكل هي الأخرى مصدراً رئيسياً للضغط النفسي، فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة، عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات، و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين، والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل².

10-1-4. العمليات التنظيمية:

وهي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه وتنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة، والتي قد تكون مصدراً مسبباً للضغط النفسي إذا مورست بشيء من التعسف والعشوائية، ولقد حاول كل من بريف وزملائه، (Brief & al, 1981)، تلخيص العمليات

¹ - هيجان عبد الرحمان بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1998، ص60.

² - هيجان عبد الرحمان بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، المرجع السابق، ص61.

التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية¹:

- الاتصال السيئ و الأهداف الغامضة أو المتعارضة.
- التغذية المرتدة السيئة أو غير الملائمة فيما يتعلق بالأداء.
- التفويض غير الفعال و قصور برنامج التدريب.

10-2. ضغوط الدور:

يعرف باريك, Pareek (1976), الدور بأنه الموقع الذي يحتله الفرد في التنظيم, ونعني بهذا مجموعة أنماط السلوك التي يتوقعها الفرد الذي يشغل منصبا أو مركزا معينا, وأنه يوجد لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره وسلوكه الوظيفي الذي يتم تحديده من قبل الإدارة أو الزملاء أو رؤساء الأقسام, ويحدد دور الفرد بطريقة رسمية من خلال ما يسمى بالوصف الوظيفي, الذي يوضح المهام والواجبات التي ينبغي للموظف تأديتها, والمؤهلات والخبرات التي ينبغي أن تتوفر لديه, وموقعه في الهيكل التنظيمي².

10-3. جماعة العمل:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه أن يعيش منعزلا عن الآخرين, فمنذ نشأة الفرد أعتبر أحد أعضاء جماعة, وتبدأ هذه الجماعات بالأسرة, وتنتهي بالعديد من الجماعات, مثل جماعات العمل أو الجماعات الاجتماعية؛ لذلك فإن العلاقات الشخصية الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد والمنظمة³.

والعلاقات الطيبة هي تلك العلاقات التي يسودها الاحترام والثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة, إلى جانب الدعم والتشجيع, والاهتمام بالمشكلات التي تجابه الأفراد في بيئة العمل ومحاولة حلها بأساليب بناءة⁴.

¹- نفس المرجع، ص62.

²- بارون خضر عباس: دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، 1999، ص72.

³- جان بنجامين ستورا الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات , بيروت لبنان، 1997، ص74 .

⁴- سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي: إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999، ص68، 82.

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا, Fontana (1989)، توثيق العلاقات بين الأفراد، وتعميق الثقة، وزيادة تقدير الفرد لذاته، وتعزيز القدرات الإبداعية، ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي¹.

10-4. ظروف العمل:

على الرغم من أن معادلة ليفين، Lewin، والتي مفادها أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة، قد مضى عليها زمن ليس بالقصير، إلا أن الاهتمام بالتفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة ضمن إطار تخصصي يعتبر حديثاً نسبياً، ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموعة من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه؛ مثل الحرارة، التلوث، الضجيج، الازدحام² في نفس السياق يرى سمير عسكر (1988)، أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ فمثلاً: الحرارة الشديدة، الضوضاء، الروائح الكريهة، والازدحام، يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد العامل، وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعاً:

10-4-1. الضوضاء:

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي، ونحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء؛ إنما بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ، ومن أكثر الخصائص الصوتية ارتباطاً بالضغوط النفسية هي الشدة والتردد مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب، وضغط الدم، والتي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد.

¹ - كيت كينان السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1999، ص129.

² - علي عسكر: ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، 2000، ص116.

10-4-2. الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة؛ وتساعد الإضاءة المناسبة على سهولة الإدراك، وبالمقابل تؤدي الإضاءة غير المناسبة إلى مشكلات الصداع الناتج عن تكيف العضلات للتمكن من الرؤية الواضحة¹.

10-4-3. الحرارة:

تكون الحرارة مصدرا للضغط النفسي في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو النقصان، وتتحكم المراكز العصبية العليا في الدماغ في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم، حيث تضبطها عند درجة حرارة 37° تقريبا، فإذا ما أحس الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح².

10-4-4. الراتب الشهري:

ولابد أن يدور الحديث هنا عن تلك العلاقة الحسابية بين متوسط دخل الفرد ومستوى الأسعار السائدة في بلد ما، لابد وان تنعكس على شكل مجموعة من الضغوطات النفسية من حيث مستوى تفكير الفرد بكيفية المواصلة على تحقيق الأمن الغذائي لأسرته.

11- مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ):

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دورا هاما في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية، وكذا مستوى معاناته منها، ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد، لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة³، وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

¹ - علي عسكر: ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها المرجع السابق، ص116.

² - نفس المرجع، ص117.

³ - المرجع السابق، ص135.

11-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه وعن العالم الخارجي، وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها، وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي، اتساقا مع ذلك يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضع¹ الضاغطة كعامل يساهم سلبا أو إيجابا في تحديد الآثار الانفعالية و الفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

✓ الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.

✓ التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.

✓ تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.

✓ لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي

ونقلا عن فولكمان، Folkman (1984)، فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من (لازاريس وكووين، Lazarus & Coyne، 1980) و (فولكمان وشيفر، Folkman & Schaefer، 1979) و (كانر و فولكمان، Kanner & Folkman، 1980) و (لازاريس و لوني، Lazarus & Lounnier، 1978) يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي.

11-1-1. التقدير الأولي (المبدئي):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع، على شكل الكل أو اللاشيء، يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، وقد يكون التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، ولا تطغى أو تتجاوز إمكانيات الشخص، وقد

¹ - أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998، ص22.

يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد؛ وعادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء؛ إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع؛ ويتأثر التقييم بعاملين هما:

أ- **العوامل الشخصية:** وهي مفاهيم يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم ويتبناها ويستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث، ولكنها تكمن في نسق المفاهيم قبل الشعورية، التي تتكون من خبرات الشخص وتوجه سلوكه¹، وتشمل المعتقدات والالتزامات.

ب- **العوامل الموقفية:** تشمل طبيعة الضرر أو التهديد، وما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوفاً لديه، أو جديد عليه، وما هي احتمالات حدوثه والوقت المتوقع له².

11-1-2. التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانيات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط، أو هو معالجة لسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل؟"، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد البدنية، النفسية، الاجتماعية، والمادية، مع مراعاة متطلبات الوضعية؛ وتتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد وقدرته على التحمل؛ أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وحجم المساندة المقدمة له، سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية؛ أما الإمكانيات النفسية فتشمل معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل، ومهارات حل المشكلات، وتقدير الذات، والروح المعنوية؛ وتشير الإمكانيات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات.

11-1-3 سلوك النمط (أ):

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون

1 - أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، سبق ذكره، ص28.

2 - محمد السيد عبد الرحمان: علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص78.

3- نفس المرجع، ص80.

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنان من الأخصائيين في أمراض القلب وهما فريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman وصفا لشخصية المرء المهيأ للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد، الرغبة القوية في الانجاز، التسرع، نفاذ الصبر، سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الإحساس بعامل الوقت، العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب)، الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، يتصفون بالتححرر من العدا، الاسترخاء، عدم وجود إلحاح عامل الزمن¹.

11-1-4. السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة، ويُعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية².

وتشير الدراسات حسب علي عسكر (2000)، إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي:

☒ **دعم انفعالي** : ويتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع، وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

☒ **دعم وسيلي**: ويتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة، كما تلعب المساندة دورا وقائيا، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة.

11-1-5. تراكم أحداث الحياة:

ويشبه أليوت (1998)، و علي عسكر (2000)، تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد، الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد

¹ - علي عسكر: ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها، سبق ذكره، ص161، 163.

² - أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، سبق ذكره، ص28.

ويشبه أليوت (1998)، و علي عسكر (2000)، تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد، الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد للكهرباء، وبالتالي انقطاع التيار الكهربائي؛ وعلى عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازاً آلياً مسانداً للسلامة، يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد¹.

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة ومدى تأثيرها على الفرد مجال بحث من قبل راهي وهولمز، Rahe & Holmes (1967)، حيث صمما قائمة تشتمل على (43) بند يعالج كل منها حدثاً من أحداث الحياة المختلفة، ثم طلب من حوالي (400) شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على حدث الزواج والذي أعطيت له (50) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذا التقدير، وذلك وفقاً لما يراه الشخص فيما يتعلق بمقدار الوقت الذي يحتاج إليه كي يتكيف مع كل حادثة، باعتبار أن كل حدث من هذه الأحداث يفرض عليهم مطالب محددة لإعادة التوافق، ومن ثم فإنه كلما كانت الدرجة المعطاة للحادثة كبيرة، فإن وقع الحادثة يكون أكثر تأثيراً وضغطاً على الفرد، وبالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير؛ وبعد تفريغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة متشابهة، وقد تم حساب أوزان وحدات الحياة بقسمة متوسط درجات البنود على (10)، وللاشارة فقد تراوحت أوزان البنود ما بين (11 - 100).

بناءً على نتائج هذه الدراسة وضع راهي وهولمز، Rahe & Holmes (1967)، ما أسماه (بمقياس تقدير التوافق الاجتماعي)، والذي يطلب فيه من الأفراد أن يحددوا الأحداث التي وقعت لهم خلال فترة زمنية معينة، والمحصلة الكلية لمجموع البنود لها مدلول تنبؤي بالحالة الصحية للسنتين التاليتين (هيجان، 1998؛ ليندا دافيدوف، 2000؛ أحمد عبدالخالق، 1998؛ علي عسكر، 2000؛ محمد السيد، 2000).

¹ - المرجع السابق، ص 137.

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها لازروس و زملائه (1985)، إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة والمتكررة، ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة التي أشار إليها راهي و هولمز¹.

¹ - هيجان عبد الرحمان بن أحمد، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، سبق ذكره، ص125.

12. خلاصة الفصل:

مما سبق يتضح أن الأستاذ تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسياً، وبالتالي يتأثر بها التلميذ تأثراً مباشراً، وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي، والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية¹. ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة، وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعاً من تكامل الجهود المُعينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلبي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية.

كما عالج هذا الفصل أيضاً من البحث بعض مفاهيم و مصادر ومسببات الضغوط النفسية، والتي يعتقد الباحث أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما: العوامل المتعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد، وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الاتزان الحيوي، أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية، وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات التكيف لدى الأستاذ، والذي هو محور الفصل اللاحق.

¹ - ليلي عثمان إبراهيم عثمان: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1987، القاهرة، مصر، ص12.

1. تمهيد:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفرادهِ وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولاً وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيًا قبل أن يكون ممرنًا لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تنتهي إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف¹.

ويؤكد شارلز ميريل (Charles Merrill) لا يُسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يُعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فالأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنيًا وأكاديميًا وثقافياً وعملياً، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإنه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداد كـمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعده على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما ان شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية

¹ - البدري، الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية، 2001، ص.132.

2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشتراطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جداً لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

- ✓ الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.
 - ✓ يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.
 - ✓ عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.
 - ✓ عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.
- " إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يبدعه أيضاً¹."

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفاته تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والتميز عن غيره من

¹ - جبرائيل بشارة، تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان، 1986، ص 37.

الكائنات الحية بدنياميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقلاً "بسيطاً" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه .

فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يُشخص ويُصمم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

ويمكن تلخيص موقف الأستاذ من تلاميذه في النقاط التالية:

- إعداد التلميذ لمستقبل حياته.
- تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهياً لها.
- تهيئة المجال له للنمو والإنتاج.
- تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.¹
- يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيهها يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.
- إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدماً ورقياً من المجتمع الحالي.

3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

و هنا نركز جيداً على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي:

¹ نفس المرجع، سابق ص 38، 39 .

1.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم¹.

2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه:

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون مُعداً إعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يُؤكّل له أمر توجيهها.

3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية و مبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، و اتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم المدرسية².

¹ - محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين، 2001، ص 20.
² - محمد سعد زغول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، سبق ذكره. ص 22

4.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم :

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يُقوِّم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.¹

6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تتنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجاباً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه.

7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

¹- نفس المرجع السابق، ص23.

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم بها الأستاذ، فهو كأي إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين يحيطون به، سواء كانوا مسؤولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لابد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيجده حتما أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد¹؛ كما أن هناك ظروفاً تؤثر من قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

8.3. فهم أهداف التربية البدنية والرياضية :

يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية و الرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غير مباشرة؛ لذا فان معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية و الرياضية جيداً، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط؛ وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية.

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، و الجسمية للمشاركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان

¹ - نثنابل كانتور، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر، 1972، ص161.

والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة¹.

10.3. توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضة، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء؛ هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته، ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية و العصبية و العقلية و الاجتماعية؛ كما أن هذه القيادة لا تكتسب ما لم يتحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية و الرياضية؛ و يجب أن يدرك الأستاذ أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، و ليس المدرسة فحسب بل و المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه و يتأثر به.

4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة:

1.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية للإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أولاً و قبل كل شيء إنسان ومخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب و أحاسيس و شعور، وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر اقرب شخص بالنسبة للتلميذ، و هو كذلك موظف كسائر الموظفين مسير من طرف نظام المجتمع و سلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا².

لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية إنساناً طبيعياً، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير، الحب، المساواة، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية و الرياضية من خلال الأهداف الإجرائية و التربوية؛ فخفة الدم و البشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة و الاطمئنان، و في ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه،

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص154، 155.

² - نفس المرجع، ص.98

وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية و الإخلاص¹ .

2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ، و معنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه؛ ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يمكن أن يقول انه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقاً من الخلفية و الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

ومن الجهة المعرفية يرى محمد رفعت رمضان، انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية؛ كل ذلك في نفس الوقت يستخدم في حسن المرافقة و حسن الأخذ باليد، و يحبب المطلوب تجنباً يؤسر الرغبة الفطرية، و يغير النزغ الطبيعي، و يحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ و نجعله في مكتسباته، و بذلك يكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق.

3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس و المدهش جل المثقفين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية هو نوع من الرياضة كالجري و الوثب و القفز...؛ أو أن مهارة الأستاذ تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما؛ فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية و الحديثة، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات و ما على التلميذ إلا الاستقبال و أخذ ما يعطى له، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ و تخزين المعلومات و المعارف لديه، هكذا نشأت فكرة

¹ - تشالز أبيوكور، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية، 1964، ص65.

الامتحان و أصبح همُ التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز .
 أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير، ولم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ ايجابيا، فالتلاميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة، ولكن كائن حي والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة، وهو بذلك يكتسب خبرات ومهارات، وهذه الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، واكتساب مهارات أخرى، وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي¹ .

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن، ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات².

4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط :

تُستخدم الكثير من الألفاظ و المصطلحات في ميدان التربية البدنية و الرياضية كالتربية، التنشيط، التعليم... لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية، فهو ذو ادوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها، فهو ذلك المربي، والاجتماعي، والنفساني، والصديق، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد و المجتمع؛ وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط، فالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك و تفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ، و جعلهم يستغلون و يستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية و أفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الآخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات، التفاعلات، العلاقات، والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن و التكامل³.

5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

¹ - المرجع السابق، ص.100.

² - نفس المرجع، ص.83.

³ - تشالز أبيوكور، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مرجع سبق ذكره، ص.68.

1.5. الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات التي يبيدها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

و لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية و الرياضية الجديد ما يلي:¹

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق و الاتزان.
- يعد إعداد مهني جيداً لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

2.5. الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

- ❖ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقاً للخطة الموضوعة.
- ❖ إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية و النفسية (الفروقات الفردية) .
- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

¹ -مرجع سابق، ص 78 ، 79

❖ السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.

❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية¹.

6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، و نموذجا يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة و يجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

1.6. الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة و يطبقون قيمه و مبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ و ذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، و قد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ².

2.6. الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي:

- ✓ تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.
- ✓ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.
- ✓ أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سبق ذكره، ص.154.
² - راجح تركي، أصول التربية والتعليم - المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص.426.

للقيام بواجبه¹.

3.6. الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و اللياقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.

أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته².

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط؛ فضلا على هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالميزات التالية:

1.3.6. الإمام بالمادة:

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع و الثقافة والواثق بنفسه، وان تكون له نزعة إلى التجريد والتجريب، وان يكون قادرا على اجتذاب ثقة تلاميذه له، أن تكون للأستاذ معرفة عامة تتمثل في أساليب و مبادئ العلوم المختلفة يمكن أن تضيء هذه المعرفة على أسلوب العلم مرونة في التعليم، و تنوعا في المعلومات التي يمكن أن يقدمها للتلاميذ³.

2.3.6. الذكاء:

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ و مشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم و أن

¹ - صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر، 1984، ص20.

² - محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف، 1985، ص38.

³ - محمد زيدان حمدان ، أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها، دم.ج، الجزائر، 1986، ص60.

تكون له القدرة على حل المشاكل، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته و تفكيره، فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسللا في أفكاره قادرا على المناقشة والإقناع، يخلق الميل لمادته عند التلاميذ¹.

4.6. الخصائص الخلقية والسلوكية:

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

✓ العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.

✓ الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.

✓ الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.

✓ أن يكون مهتما بكل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من تضحيات.

✓ يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.

✓ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة،

فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.

✓ يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.

✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه في العمل².

¹ - صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد ، التربية وطرق التدريس، سبق ذكره، ص16..
² - صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، سبق ذكره، ص.163-162.

5.6 الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وهو إلى جانب ذلك رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها.

6.6. الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن يكون سويا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فإن متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحيانا دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم¹.

7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

عندما يتحدث المرء عن التدريس فإنه يذهب مباشرة إلى مصطلح إنساني نطلق عليه عادة المدرس أو الأستاذ صانع التدريس وأداته الفنية التنفيذية، حيث يصعب في معظم الأحوال عمليا ومنطقيا فصل المصطلحين عن بعضهما البعض أو فهم أحدهما دون الرجوع للآخر والتعرف عليه، ومن هذه المؤثرات التي تعمل على التأثير على سلوك الأستاذ في عمله ما يلي:

¹ - محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرس، طبعة أول، دار الشروق، بيروت، لبنان، 1973، ص.45

1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية، إدارية، سياسية، اقتصادية، ومعاملات، وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموماً ومع التلاميذ خاصة لها الأثر البالغ في البنية الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، كما يجب أن لا نهمل جانب الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها الاقتصادي المعيشي، ووظيفتها الاجتماعية، ومدى تقييمها للعلم والأساتذة، ثم مدى استقرار حياتها اليومية.

2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقى، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

أما الخصائص الشخصية الوظيفية فتتمثل في الرغبة الفطرية في التدريس، الالتزام الفطري بأدابه والانتماء لأسرة التدريس، تشجيع العلاقة الإنسانية، حب المساعدة ورعاية الآخرين، معرفة حدود الذات، تحمل المسؤولية، حب المبادرة والتجديد والمواظبة والمحافظة على المواعيد، الكفاية اللغوية الخاصة بالاتصال والمظهر العام المناسب¹.

8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسمياً، وروحياً لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

¹ - محمد زيدان حمدان، أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها، سبق ذكره، ص.54..

- ✓ يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات.
- ✓ يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- ✓ لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- ✓ يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- ✓ يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- ✓ يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- ✓ من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه¹.
- ✓ ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ، كما يجب للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.
- ✓ تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.
- ✓ يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة أكثر وتحمل مسؤوليات أكبر.
- ✓ يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة

¹ - جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبيانيز، إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية - إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1986، ص. 388.

التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952)¹ ، أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.

✓ يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء ، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعدادا بالغة من الأشخاص المؤهلين تماما والاحتفاظ بهم.

9. درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

1.9. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر².

كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية،

¹ - نفس المرجع، سابق ص 88.

² - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطني، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر، 1992، ص.94.

كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم¹.

2.9. بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

1.2.9. القسم التحضيري:

ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني). وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة.

2.2.9. القسم الرئيسي:

ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

3.2.9. القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية².

¹ - غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية - كتاب منهجي، جامعة بغداد، ص209.
² - عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس ، طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص36.

3.9. أهمية درس التربية البدنية :

يرى قاسم المندلاوي وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانه كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بنديا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلاميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

والوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام ، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة¹.

4.9. أهداف درس التربية البدنية :

يعتبر الدرس في أي مادة حجر الزاوية لكل منهاج رسمي، ولدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا؛ كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية².

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

1.4.9. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامرائي وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية

¹ - قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص98.
² - عنايات أحمد فرح ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص11.

كأنهم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية أو صحية... فتتمية القوة العضلية متطلب لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة فإذا كان للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر البدنية سواء في المحيط المدرسي أو المجتمع ، فإن بقية العناصر الأخرى كالسرعة ، و المطاولة ، والرشاقة ، والمرونة لها قدرها من الأهلية أيضا وبتمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية .. الخ ، والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بوظائفه الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض¹.

2.4.9. التنمية العقلية :

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني ، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة ، والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخيارات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال².

3.4.9. التنمية الاجتماعية والخلقية :

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبهذا

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سبق ذكره، ص711.
² - تشالز أبيوكور ، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية، 1964، ص169.

الاتجاه فإنها تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفقتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع¹؛ كما تساهم الممارسة الإيجابية للفرد في تقدم المجتمع وازدهاره؛ كما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنية²

10 . خلاصة الفصل:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربّي أولاً وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

¹ - جلال العبادي وآخرون، علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد، 1989، ص78.

² - نفس المرجع، ص79.

من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة أيضا بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداءً من الحرية المهنية و مروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ؛ وهكذا فإن الأستاذ ليس مؤهلاً فقط كما يظن البعض، بل انه محاطاً من جميع الجوانب ولا يُنتظر منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية و دافعية الإنجاز، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على التلميذ المراهق بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرقي الحضاري، والذي هو محور الفصل اللاحق.

1. تمهيد:

ترتكز عملية التعلم على فاعلية المتعلم، وتتوقف فاعليته على توافر عناصر أساسية خاصة بشخصيته وعناصر أخرى تأتي من البيئة المحيطة بها، ومن بين هذه العناصر الشخصية إثارة الدوافع عند الإنسان، فالفرد يطلب شيئاً يشعر بحاجة إليه ويعتبره هدفاً لتحقيقه. فالإنسان يحتاج - كأي سلوك - إلى استثارة الدافعية وتوجيهها كما أن استثارتها وتوجيهها يتطلب جهود مختلف الأطراف المشتركة في النظام العام للإنسان سواء كانت جهود المدرب، البيئة الرياضية، المنزل، أو المجتمع ككل بثقافته ومنظمات المختلفة. فالدوافع سواء كانت بيولوجية أو نفسية، داخلية أم خارجية، لها الدور في تحفيز المراهق ودفعه نحو التعلم، حيث أصبح الباحثون يوقنون أنهم عندما يتصدون لدراسة بحث حول العمليات أو الظواهر النفسية فإنهم سوف يرتطمون لا محال لمشكل الدافعية. ونظراً لما أصبح للرياضة من أهمية داخل المجتمع فإن العلماء بتصديهم لدراسة العوامل المؤثرة على الرياضيين توصلوا في دراستهم الجانب النفسي للرياضي إلى أهمية دراسة الدوافع عندهم عامة و المراهق خاصة، والتي تعددت حسب مصدرها ومنشئها، وما يهمننا في هذا الفصل هو دافعية عند المراهق ، وهذا لمعرفة المتغيرات النفسية التي تؤثر على الرياضيين وبالتالي على مستوى أدائهم.

2. مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أ¹ .

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة² .

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة³ .

3 . وظائف الدوافع :

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

3-1- السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه .

3-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما

¹ - صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .-

² - مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .

³ - رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى .

3-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل

يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها¹.

4- تصنيف وتقسيم الدوافع :

4-1- تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو

تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من

المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع

الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر

" فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981 " محمد علاوي " عام

1983

" سنجر (Singer) عام 1984 " دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984

4-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنر " عام

1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم ، ويتضح الدافع الداخلي في

النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام

لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة .

4-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب

الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها

أما الشخص المحفز خارجياً فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله

¹- حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .

فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته¹.

4-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

4-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط.... الخ .

4-2-2- الدوافع الثانوية :

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات .. إلخ².

5 - الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة النفسي والفيزيولوجي تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة "

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

¹- أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .
²- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط 1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .

. الحاجة إلى الاطمئنان و التفوق والتعبية

. حاجة التعلم والمعرفة¹.

5-1- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية اجتماعية .

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات

5-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

6 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي والبحث عن العيش في جماعة².

7 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية³.

¹ - مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ، سبق ذكره ، ص 34 ، 87 ، 90 ص.

² - Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223.

³ Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la performanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12-

8 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

8-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

8-2- اتجاه الجهد :

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة إلخ .

8-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب ¹ .

9 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

9-1- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي

9-2- ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمه ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية .

¹ - أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997، ص 42 .

9-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه .¹

10 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

10-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

10-1-1- اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

10-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

10-1-3- المثابرة : ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد

من أجل النجاح وبلوغ الهدف .²

10-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .
- هدف الاتجاه نحو الذات³ .

¹ - محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر ، 1998 ، ص 27،28 .
² - أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، سبق ذكره ، ص 47 .
³ - صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة¹ .

11 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية .

¹ - أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " سبق ذكره ، ص 25 .

11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا¹، حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :
 - المكاسب الشخصية و تحسين المستوى
 - التمثيل الدولي و اكتساب نواحي اجتماعية
 - التشجيع الخارجي و اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
- بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم .

12 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

- إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .
- إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها² .
- يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي: مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

¹ - محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " سبق ذكره ، ص 208 .
² - أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، سبق ذكره ، ص 27 .

- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .
- وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهمننا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم مثلا .

13 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

13-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .

13-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

13-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية¹.

13-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة .

13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة :

¹ - أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، المرجع السابق، ص27.

الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء .

خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا.

14 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا . في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة¹.

14- تعريف المراهقة:

14-1- لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق².

¹ - 8WWW.ELAZAYEM.COM / (40) htm-15/03/200

² - فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت، 1995، ص 256.

- تعني الاقتراب و الدنو من اللحم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من اللحم و معناها الاقتراب من النضج البدني، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد.¹

14-2-اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.²

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين.³

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد.⁴

15-المراهقة حسب كستمبرغ-kestemberg:

ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لانا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي.

16- مراحل المراهقة:

16-1 / المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها.⁵

¹ - علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

² - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

³ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

⁴ - خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 15.

⁵ - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 353-354.

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله¹.

16-2 / مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.

16.3 / المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال. و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل.

17- مظاهر النمو في المراهقة:

17-1 / النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط². يؤثر في عملية النمو عاملان : احدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة³.

¹ - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001 ص245-246.

² - علي فاتح الهنداوي ، سبق ذكره ، ص 239-295-296.

³ - خليل ميخائيل معوض ، سبق ذكره ، ص332-333.

17-2 النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل.

17-3 النمو الانفعالي:

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.¹

17-4 النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب و ينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .

❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.²

❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم برود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.³

❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .⁴

17-5 النمو الفسيولوجي:**17-6 النمو الحركي:**

تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب

¹ - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

² - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355.

³ - فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .

⁴ - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

الراضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.

17-7 النمو الحسي :

❖ لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

17-8 النمو الديني :

❖ مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

18- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

❖ تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

18-1 الأسباب الوراثية:

وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشا من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

18-2- الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل: ¹

❖ تعاطي الأم للخمر والمخدرات و التدخين.

❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

18-3- الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية،

¹ - عبد الرحمن العيسوي ، سبق ذكره ، ص 47-48.

الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

18-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها.

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي

الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم¹.

18-5- الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان

ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة².

18-6- الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه³.

ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين

والرفاق، يجعله مستعداً للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقاً⁴.

❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .

❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.

❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.

❖ البحث عن الجنس الآخر.

❖ النضج الجنسي⁵.

19- مشاكل المراهق في الطور الثانوي منها :

المشاكل الأسرية

المشاكل المدرسية

المشاكل النفسية

¹ - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 371-372.

² - خليل ميخائيل معوض ، سبق ذكره ، ص 249-252-349-352.

³ - سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة ، مصر ، 1998 ، ص 54.

⁴ - أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة ، 2002 ، ص 115.

⁵ - فوزي محمد جبل ، سبق ذكره ، ص 424-426.

المشاكل الاجتماعية

المشاكل الصحية¹

20-متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- ❖ الحاجة إلى الاحترام.
- ❖ الحاجة إلى إثبات الذات.
- ❖ الحاجة إلى الحب والحنان.
- ❖ الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- ❖ الحاجة للتوجيه الايجابي.

21- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك

عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- ❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
 - ❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
 - ❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
 - ❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه.
 - ❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
 - ❖ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)
- ❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة

¹ - بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للإنجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006، ص 13.

الخلاصة:

تمثل دافعية الانجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية، فهي الأهمية الشخصية والنفسية التي تتحكم في الفرد من خلال توجيه السلوك الإنساني إلى الأداء التحصيلي، والأداء العملي، فقد اهتم الكثير من الباحثين في التنقيب على هذا المجال ودراسته خاصة علم النفس الاجتماعي وبحوث الشخصية، وكذلك المهتمون بالأداء السلوكي والاجتماعي.

فحاولنا في فصلنا هذا تحديد معنى دافعية الانجاز و التعرف على المراهق في مختلف المجالات، خاصة المجال النفسي الرياضي والذي يعتبر جديداً، أي دراسة هذه الدافعية في المجال الرياضي عند المراهق بشكل عام وهذا حتى يتضح لنا ما يمكن القيام به من طرف المراهق أثناء أداء لمهمته فوق الميدان.

كما يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية. في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل الأول و الفصل الثاني و الفصل الثالث إلى الجانب النظري نصل الآن إلى الجانب الميداني و هذا الفصل هو فصل الدراسة الميدانية و الذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري حيث يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فروض و الإجابة على المشكل موضوع الدراسة.

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة¹.

و هذا الفصل يعد الجسر الرابط بين الجانب النظري، والمعطيات و النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة.

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالثانويات والوقوف على مصادرها وأسبابها وانعكاسها علي دافعية الإنجاز التلاميذ، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة تحت وطأة الضغوط النفسية، فإن الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

-إذا سنتطرق من خلاله إلى المنهج المستخدم ، عينة البحث ، أدوات الدراسة أو وسائل القياس ثم التعرف على الدراسة الاستطلاعية و الهدف منها و حدودها و التحقق من الخصائص ، السيكومترية للأدوات ، من خلال حساب معاملات الصدق و الثبات ، ثم عرض إجراءات الدراسة الأساسية.

1. فريدريك معنوق ، معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي - فرنسي - عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان. سنة 1998، ص.231

2- منهج الدراسة:

و عليه بات من البديهي أن يكون المنهج الركيزة الأساسية لأي محاولة علمية لدراسة موضوع من الموضوعات فالمنهج باعتباره مجموعة المبادئ أو الخطوات المنظمة التي تتبعها من أجل الوصول إلى النتيجة العلمية و البرهنة عليها¹.

-توصف المعرفة العلمية بأنها أرقى درجات المعرفة, و أدقها كونها تأتي نتيجة مجهود فكري منظم يتناول الظاهرة و الحوادث بشكل موضوعي².

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و انعكاسها على دافعية الإنجاز التلاميذ) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

-أما بالنسبة للمنهج الذي تبنيه في دراستنا فيتمثل في المنهج الوصفي التحليلي باعتباره طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة أو وضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية³.

و يقوم المنهج الوصفي على دراسة الواقع أو ظاهرة كما توجد في الواقع فالمنهج الوصفي إذا هو المنهج المتبع في دراستنا الحالية و الذي يهدف إلى جمع الوصاف الدقيقة للظاهرة التي تكون موضوع البحث و الدراسة الحالية.

¹- إحسان محسن الحسن، الأسس العلمية لمنهج البحث الاجتماعي، دار الطبيعة، الطبعة الثانية بيروت، 1986، ص11.

²- نفس المرجع، ص12.

³- عمار بوحوش/محمد محمود الدنيات، مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث , بدون طبعة , ديوان، 1995، ص192.

و الضغوط النفسية عند أساتذة التربية البدنية و الرياضية بناءا على تحديد الإطار النظري من مشكلة و فرضيات و أهداف و مفاهيم , و الإطار التطبيقي من أدوات و أساليب تطبيقية و تحديد عينة الدراسة تحليل و تفسير النتائج و مناقشتها لتحديد و معرفة طبيعة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

3- مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع¹؛ ومجتمع دراستنا يتكون من أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية لطور الثانوي دائرة تيسمسيلت و تلاميذ من المرحلة الثانوية مشاركين في الرياضة المدرسية.

4- عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي . أما العينة العشوائية فهي العينة التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي أن الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي , و لا تعطي أي منها نوع من الترجيح.²

تتكون العينة التي أجرينا عليها الدراسة , من مجموع أساتذة التربية البدنية و الرياضية بثانويات دائرة تيسمسيلت و التي عددها 10 ثانويات تحتوي كل واحدة على أستاذين لتصبح العينة النهائية 20 أستاذ أي نسبة 100% وكذا التلاميذ بالمرحلة الثانوية من نفس الدائرة المنخرطين في الرياضة المدرسية و كان عددهم 20 تلميذ من أصل 200 تلميذ أي بنسبة 10% من خلال المعطيات المتحصل عليها من الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية تيسمسيلت.

¹ - محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1999، ص2، ص75.
² نفس المرجع، ص78.

5- مجالات البحث :

5-1 المجال الزمني : تتحدد هذه الدراسة في السنة الدراسية (2015-2016) كانت

بداية الباحث لهذه الدراسة بتاريخ 2015/11/01 الى غاية 2016/01/30 و هذا بالنسبة للجانب النظري , أما الجانب التطبيقي فقد كان بتاريخ 2016/02/01 إلى غاية 2016/04/20 .

5-2 المجال المكاني:

يتمثل مكان إجراء البحث في ثانويات دائرة تيسمسيلت بولاية تيسمسيلت و يعود اختيارنا

لهذه المؤسسات لإجراء الدراسة الميدانية هو سهولة الاتصال بأفراد العينة و التفهم الذي لقيناه من طرف المسؤولين عليها ، كون كذلك المتغيرات المدروسة تتقرر في المؤسسات المذكورة. و

هي كالتالي :

الرقم	الثانويات
01	ثانوية رابح بيطاط
02	ثانوية 11 ديسمبر
03	ثانوية سيدي الهواري
04	ثانوية محمد بونعامة
05	ثانوية المصالحة الوطنية

06	ثانوية مهري عبد الحميد
07	ثانوية أحمد بن بلة
08	ثانوية الونشريسي
09	ثانوية محمد بلال
10	ثانوية ديلمي بوراس أحمد

1: جدول يبين الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الميدانية

5-3 المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا لشريحة مهمة في المجتمع و التي يجب الاهتمام بها و هي أساتذة التربية البدنية و الرياضية الطور الثانوي و تلاميذ المرحلة الثانوية دائرة تيسمسيلت.

6- تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر ، بالاعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات و هي كالآتي :

- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب و النتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج .

- المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة

شرحها و هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها ، و هي تتأثر بالمتغير المستقل¹.

-المتغير المستقل : مصادر الضغوط النفسية.

المتغير التابع : دافعية الإنجاز لدى التلاميذ

7- أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء استبيان لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية و استبيان دافعية الإنجاز التلاميذ وفيما يلي نبين الخطوات التي مر بها بناء المقياس:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم دافعية الإنجاز ومصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
3. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية و دافعية الإنجاز عند التلاميذ.
4. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.

¹ - سامي عريف و آخرون ، مناهج البحث العلمي و أساليبه ، ط2 ، دار مجد لاوي للنشر ، عمان ، سنة1999. ص70

5. عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.

6. الصورة النهائية مقياس مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية و إنعكاسها على دافعية الإنجاز التلاميذ و استبيان دافعية الإنجاز

8- خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية:

وفيما يلي شرح وافٍ لخطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومقياس دافعية الإنجاز التلاميذ.

8-1مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مجال علم النفس و علم النفس الرياضي، سواء المراجع الأجنبية أو العربية، ومنها على سبيل المثال:

أسامة راتب (1997،2001)، حسن علاوي (1998)، فاروق السيد عثمان (2001)، عويد سلطان المشعان (2001)، الموسوي حسن(1998)، رضا مسعودي (2003)، محمد السيد الششتاوي (2000)، نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، هارليك و مك كنزي (2000) Harlick & Mc Kenzie، جولاد وآخرون (1996) Gould & Others.

8-2- مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي :

أ/ مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

تصميم (رينر مارتنز،1987، Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية (محمد حسن علاوي، 1998)؛ ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة)، خماسي التدرج (درجة كبيرة جدا،

درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جدا)؛ وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:

طور ماسلاش (1981) مجموعة من أسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي 22 موضوعاً، النضوب العاطفي، مظاهر ضياع الشخصية، وعدم تحقيق الذات في إطار العمل، حيث يقيس هذا الرأى تردد المتغيرات وشدتها¹.

8-3- قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضية:

قام بتصميمها محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط على معلم التربية البدنية والرياضية؛ وتتضمن القائمة 36 عبارة موزعة على 06 أسباب أو عوامل هي:

- ❖ أسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالراتب الشهري.
- ❖ أسباب مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- ❖ أسباب مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة.
- ❖ أسباب مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

ويقوم معلم التربية الرياضية بالإجابة على عبارات القائمة على ضوء مقياس خماسي التدرج (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، أو بدرجة كبيرة فقط، أو بدرجة متوسطة، أو بدرجة قليلة، أو بدرجة قليلة جداً)؛ وقد صممت هذه الأداة لقياس الضغوط النفسية لمعلم التربية الرياضية والرياضية في المجتمع⁽²⁾.

¹ - أسامة كامل راتب احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة. سنة 1997، ص.43

² - محمد حسن علاوي، البحث العلمي في التربية الرياضية، سبق ذكره، ص.72. 77

8-4- عرض القائمة على الأساتذة المحكمين:

عرضت الصورة الأولية للأداة على عدد من الأساتذة في معد العلوم و التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية مركز الجامعي تيسمست (علم النفس وعلوم التربية،) وذلك لإبداء الرأي في

أبعاد المقياس، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعية لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و انعكاسها على دافعية الإنجاز التلاميذ؛ وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء المقياس' حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة؛ وقد أسفرت العملية على جملة من الملاحظات أخذت بعين الاعتبار حيث تم إجراء بعض التعديلات المناسبة والمتمثلة في:

❖ إضافة بعض العبارات وحذف العبارات مزدوجة المعنى أو المتكررة.

❖ دمج وإدراج بعض الأبعاد الجزئية تحت أبعاد كلية.

❖ تعديل صياغة التعليمات.

❖ التعديل في صياغة بعض العبارات لتتواءم مع التعليمات.

8-5- الصورة المعدلة لمقياس مصادر الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

بعد تعديل المقياس والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات المختصين و أساتذة في علم النفس، تكونت الصورة المعدة للتطبيق من 05 أبعاد و36 عبارة. و يقوم الأستاذ بالإجابة على عبارات المقياس طبق لمقياس خماسي التدرج (درجة قليلة جدا-درجة قليلة -درجة متوسطة-درجة كبيرة - درجة كبيرة جدا)

محاور المقياس موزعة حسب الجدول التالي:

عدد العبارات	رقم العبارة	المحاور
6 عبارات	25-31-19-13-7-1	عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة
6 عبارات	32-26-20-14-8-2	عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة
6 عبارات	33-27-21-15-9-3	عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم
6 عبارات	34-28-22-16-10-4	عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي
6 عبارات	35-29-23-17-11-5	عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة
6 عبارات	36-30-24-18-12-6	عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين

2-جدول يبين توزيع عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية عند أستاذ التربية

البدنية و الرياضية.

8-6- الصورة المعدلة لمقياس دافعية الإنجاز لدى التلاميذ:

-مقياس الدافعية في الرياضة: ل "محمد حسن علاوي" 1980. لمحاولة قياس دافعية الانجاز و هو مقياس مكون من عشرون عبارة ' تهدف إلى قياس مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمثل عناصر أساسية في دافعية الانجاز ' و تحديد درجة مستواها.

و قد انقسمت عبارات هذا المقياس لقسمين هي كالتالي :

-عشرة عبارات لها بعد دافع النجاح.

-عشرة عبارات لها بعد تجنب الفشل.

و للإجابة على عبارات المقياس طبق لمقياس خماسي التدرج(درجة قليلة جدا-درجة قليلة-درجة متوسطة-درجة كبيرة-درجة كبيرة جدا).

محاور المقياس موزعة حسب الجدول التالي:

عدد العبارات	رقم العبارة	المحاور
10 عبارات	2-4-6-8-10-12-14-16- 18-20	بعد دافع النجاح
10 عبارات	1-3-5-7-9-11-13-15-17- 19	بعد تجنب الفشل

3-جدول يبين توزيع عبارات مقياس سلم الدافعية في الرياضة.

9- إجراءات التطبيق الميداني:

تم توزيع أدوات البحث و المتمثلة في مقياس مصادر الضغط النفسي عند أستاذ التربية البدنية و الرياضية و مقياس الدافعية في الرياضة ل محمد حسن علاوي على العينة المدروسة و تمت الإجابة على العبارات خلال الحصص التدريسية.

و ما يمكن الإشارة إليه أن الظروف التي طبق فيها الاختبار كانت ملائمة إلى حد كبير حيث قمنا فيها بشرح ما يلي:

- مصادر الضغوط النفسية على الأساتذة.

-الدافعية على التلاميذ.

ضرورة حضور الباحث عند تطبيق المقياس لشرح عملية الإجابة ' و الإجابة عن الاستفسارات التي قد تطرح على معاني بعض أسئلة المقياس

10- الخصائص السيكومترية للأداة:

للتعرف على الخصائص السيكومترية للأداة من صدق و ثبات قمنا بتطبيقه على عينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ.

10-1 الصدق:

يقصد بصدق الاختبار أن يكون الاختبار قادر على قياس ما وضع لقياسه¹.

و هناك عدة طرق لقياس درجة صدق الاختبار فالاختبار الأول و الثاني هي عبارة عن اختبارات (استمارات المقياس) موجّهة و مقننة من قبل علماء و مختصين مشهود لهم في المجال و قد تم اعتمادها ' حيث يمثل الاختبار الأول مقياس مصادر الضغوط النفسية بينما يمثل الاختبار الثاني مقياس دافعية الإنجاز الرياضي ' و هي عبارة عن اختبارات موجّهة و مقننة من قبل علماء

¹- سعد عبد الرحمان, القياس النفسي النظري و التطبيق , دار الفكر العربي , ط1, 2004, ص183.

و مختصين مشهود لهم في المجال السيكلوجي و تم ضبطها و تعديلها بما يناسب بيئة المجتمع العربي من قبل "محمد حسن علاوي" و هو أستاذ علم النفس و نائب مجلس إدارة الجمعية الدولية الرياضي (ISSP) لعلم النفس).

10-2 صدق المحكمين:

يشمل المظهر العام للاختبار أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات و كيفية صياغتها و مدى وضوح هذه المتغيرات و يتناول كذلك تعليمات الاختبار و مدى دقتها و موضوعيتها و كذلك مدى مطابقة اسم الاختبار على الموضوع الذي يقيسه¹.

و هو من أشهر أنواع الصدق حيث يعرض الاختبار أو المقياس على مجموعة من المحكمين ممن سبق لهم. الخبرة في المجال لدى وضع المقياس أو الاختبار . و تؤخذ

آرائهم في المقياس و يعدل واضح الاختبار أو المقياس حسب ما يراه المختصون² .

وبذلك فقد تم عرض مقياسان على مجموعة من الأساتذة بقسم علم النفس و علوم التربية بمعهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية ورياضية

و طلبنا منهم إبداء رأيهم في ما يلي :

-مدى مناسبة الفرضية العامة و فرضيات الدراسة للموضوع.

-مدى مناسبة صدق البند (تقيس ,لاتقيس).

و قد تم استرجاع الاستمارات التي كان عددها خمسة و تم الأخذ باقتراحاتهم و أحكامهم حيث تم تعديل بعض أبعاد و إبقائهم على عددها.

¹- مقدم عبد الحفيظ, الإحصاء و القياس النفسي و التربوي, سبق ذكره, ص150.

²- احمد محمد الطيب, التقويم و القياس النفسي التربوي , ط2, الدار الجامعية الإسكندرية مصر, 1999, ص2012.

3-10 الأساتذة المحكمين :

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية
محمد بن نعجة	دكتور
حمزة صديق	ماجستير
بومعزة محمد أمين	دكتور
أقزوح سليم	دكتور
محمد قرقور	ماجستير

4: جدول يمثل الأساتذة المحكمين للمقياس

10-4 الصدق الذاتي:

هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي حملت من شوائب و أخطاء القياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار¹.

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

10-5 ثبات المقياس:

"يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الأنساق أو استقرار نتائجه لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين"².

و لحساب ثبات الاختبار نقوم بحساب معامل الثبات و الذي هو في الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للاختبار ' و لحساب معامل الثبات هناك طرق عديدة أهمها: طريقة التجزئة النصفية' و الصورة المتكافئة ' و طريقة إعادة الاختبار³ و قد استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية و

¹ - عباس محمود عويض، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1999، ص233.

² - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، سبق ذكره، ص152.

³ . سميرة بوزفاق، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ' جامعة قاصدي مبراح ورقلة، 2006، ص165.

هي حسب ما أشار إليها عبارة عن تطبيق الاختبار ثم تحسب درجات الأرقام (العبارات الفردية لوحدتها و العبارات الزوجية لوحدتها ' ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية و درجات العبارات الزوجية).

و هذه الطريقة من أسهل الطرق لأنها تمكن الباحث من تطبيق الاختبار مرة واحدة . و بعد اتباع نفس الطريقة في حساب الثبات , و تبويب البيانات للعبارات الزوجية و العبارات الفردية و تحليلها بواسطة حزمة البرامج الإحصائية توصلنا الى قيم معامل الارتباط المبينة في الجدول التالي:

المقياس	معامل الارتباط بين العبارات
مقياس مصادر الضغط عند الأستاذ	0.92
مقياس الدافعية في الرياضة	0.85

5-جدول يبين معامل الارتباط للمقياسين.

و تعتبر هذه القيم لمعامل الارتباط عالية و هذا ما يجعلنا نؤكد أن هذه الأدوات ثابتة وصالحة لان تستعمل في أغراض الدراسة.

11-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث كله و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي, تمكن الباحث من خلال استغلالها في متن البحث من التأكد من سلامة أدواته و تحقيق الأهداف

12- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

-التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية , و بالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.

-دراسة الأداة و عرفة مدى صلاحيتها و صدقها.

-الاستطلاع الميداني لمعرفة خصائص أفراد العينة و أخذها بعين الاعتبار .

-اكتشاف بعض جوانب النقص في إجراءات التطبيق¹

-التأكد من صلاحية أداة البحث فيما يتعلق بأداة قياس الضغط النفسي و ذلك من خلال التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة المستخدمة (الصدق , الثبات).

-معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي يستهدف الدراسة و كذا خصائصه و مميزاته (وصف عينة الدراسة الاستطلاعية و تحديدها)².

13-عينة الدراسة الاستطلاعية:

و من اجل ضبط هذه المتغيرات ضبطا دقيقا في الدراسة الأساسية ' كان لابد علينا من القيام بدراسة أولية حيث قمنا ببناء استمارة استبائيته حيث يرى فيها الباحث أنها تقنية أساسية في تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث الميداني و التي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة' كما أنها تساهم في جمع اكبر عدد ممكن من المعطيات من المبحوثين و التي قد يهملها أو يتناساها الباحث.

تمت إجراء هذه الدراسة ما بين فيفري ومارس و افريل 2016 و لقد تم في هذه الدراسة بطريقة قصدية و كان ذلك بالاتصال بأساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى ثانويات دائرة تيسمسيلت وزعت هذه الاستمارة الاستبائية على عينة تتكون من 10 أساتذة.

14-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

من خلال فرزنا للمعطيات و معالجتها عن طريق الإحصاء الوصفي باستعمال النسب المئوية تحصلنا على نسبة المعدل لجميع فرق الدراسة الاستطلاعية بالنسبة لمقياس مصادر الضغط

¹- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، ط1، دار الكتاب الحديث القاهرة، 2000، ص173..

²- سميرة بوزقاق، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين، سبق ذكره، ص165.

النفسي عند الأستاذ و مقياس الدافعية في الرياضة كما هو واضح في الجدول التالي:

مقياس الدافعية في الرياضة		مقياس مصادر الضغوط النفسية عند الأستاذ	
النسبة المئوية	المحاور	النسبة المئوية	المحاور
57.46	بعد دافع النجاح	13.99	عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة
42.54	بعد تجنب الفشل	14.63	عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة
		18.98	عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ
		19.91	عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي
		17.47	عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و إدارة المدرسة
		15.02	عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين

6-جدول يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية.

أما معامل الارتباط بين مقياس مصادر الضغط النفسي عند الأستاذ و مقياس الدافعية في الرياضة يساوي $r=0.68$ و تعتبر هذه القيمة (معامل الارتباط بين المقياسين) عالية و هذا ما يجعلنا

نؤكد انه توجد علاقة طردية بين مصادر الضغوط النفسية عند الأستاذ و تأثيره على العلاقة بين الأستاذ و التلميذ و منه يصبح باستطاعتنا تحديد المتغيرات و العناصر المكونة لمشكلة بحثنا و نتيجة لهذه الصورة المقدمة أصبحت المشكلة واضحة المعالم و محددة تمكنا من وضع التفسيرات النهائية للبحث و التقصي عنها في الدراسة الأساسية.

15-الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث و التأكد من مدى صلاحية أدوات جمع البيانات و ملائمتها للبيئة المحلية شرع بعدها في متابعة إجراءات و تطبيق الدراسة الأساسية للعيينة المختارة و الممثلة للمجتمع الأصلي إذ تحمل نفس خصائص العينة الأولية الاستطلاعية.

16-الأساليب الإحصائية:

تعد الأساليب الإحصائية احد الدعائم الإحصائية التي تقوم عليها الطريقة العلمية في بحوثها و هي وسيلة التي من خلالها يتمكن الباحث من معرفة فروق المتوسطات بين المجموعات و كذا الوصف الدقيق للموضوع و بناء على هذا اعتمدنا في معالجة البيانات المتحصل عليها

الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي:

و يستخدم لمعرفة المتوسط العام لدرجات و يتم حسابه من خلال المعادلة التالية:

$$م = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث أن : $مج س =$ مجموع درجات العينة

$ن =$ عدد أفراد العينة¹

الانحراف المعياري:

يقوم على حساب انحراف الدرجات الخام عن متوسطها على حساب كما يستخدم لمعرفة مدى استخدام توزيع أفراد العينة و الهدف من استخدامه هو الحصول على مدى تشتت الدرجات و كذا توظيفه في الدرجات المعيارية و يتم حسابه من خلال المعادلة التالية:

$$\epsilon = \frac{مج (س - م)}{ن}$$

حيث أن :

س: درجات الخام.

م: المتوسط الحسابي.

ن : عدد أفراد العينة².

النسبة المئوية:

كما تمت معالجة بيانات الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل باستخدام حزمة البرامج الإحصائية و تم بواسطتها حساب مايلي :

1- حساب معامل الارتباط و يعتبر أسلوب علمي من أساليب المعالجة الإحصائية في الدراسات

الاجتماعية أو ما يطلق عليها بالمنهج البيوموضوعي و الذي يعتمد على دراسات متكاملة

متداخلة لمفردات كثيرة و الذي قد يكون في مجتمع يختلف عن الآخر

و يرجع سبب استعماله إلى غاية معرفة اتجاه العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية و مختلف

أساليب الدافعية لدى التلميذ.

¹- مقدم عبد الحفيظ, الإحصاء و القياس النفسي و التربوي, سبق ذكره, ص93.

²- فؤاد بهاء السيد, علو النفس الإحصائي و قياس العقل البشري, سبق ذكره, ص151.

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يتضمن أساسا منهجية سير العمل الميداني لموضع الدراسة حيث بدأنا بتعرف منهج الدراسة و انتقلنا إلى الدراسة الاستطلاعية , قمنا بوصف عينة الدراسة مع ذكر ووصف أدوات القياس المستخدمة تم وصف السيكومترية لأدوات القياس و أخيرا الأساليب المستخدمة في هذه الدراسة.

تمهيد:

خصص هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات المقترحة فبعد توزيع الاستمارات على عينة الدراسة و جمعها و تفرغها و معالجة المعطيات البيانات المستخلصة أثناء الدراسة الميدانية و تتمثل في :

عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

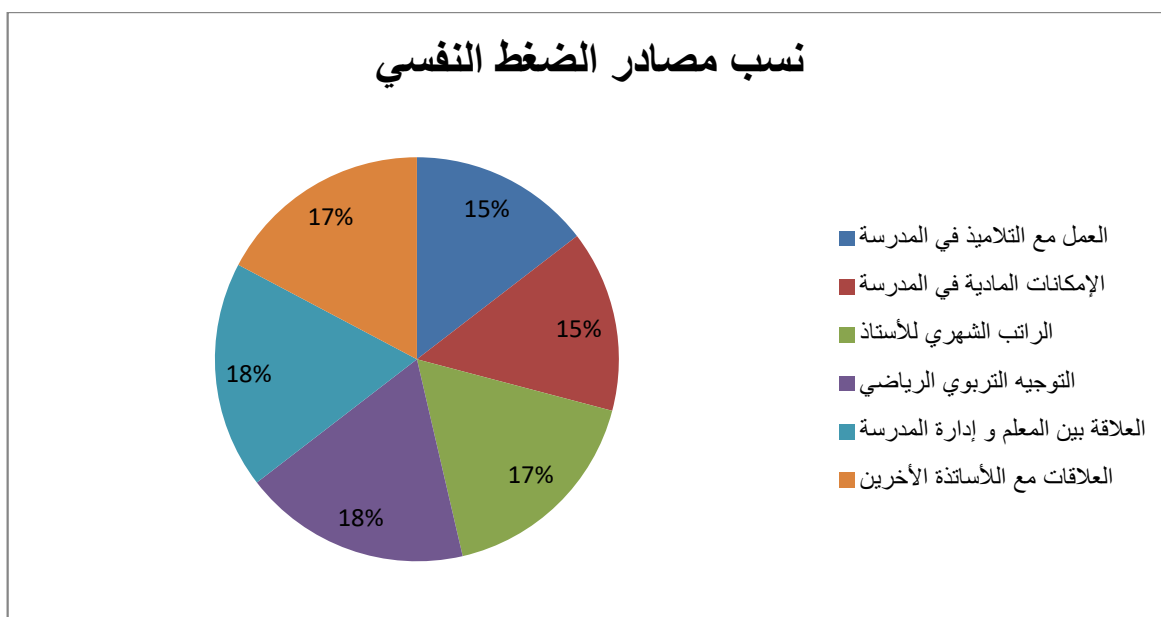
- 1- مصادر الضغط و مستوياتها لدى أفراد العينة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- 2- دافعية الانجاز لدى أفراد العينة من تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الرياضة المدرسية
- 3- إيجاد مدى وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و بين دافعية الانجاز لدى التلاميذ من أفراد العينة.

1- عرض نتائج مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية و الرياضية:

مصادر الضغط	العمل مع التلاميذ في المدرسة	الإمكانات المادية بالمدرسة	الراتب الشهري للمعلم	التوجيه التربوي الرياضي	العلاقة بين الأستاذ و إدارة المدرسة	العلاقات مع الأساتذة الآخرين
المتوسط	16	16	19	20	20	19
الانحراف	4.00	4.05	3.38	3.25	3.47	3.28
النسبة	%14.55	%14.55	%17.27	%18.18	%18.18	%17.27

1: جدول يبين المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية عند الأستاذ.

يتضح لنا من الجدول (01) أن الأساتذة يعتبرون أن مصادر الضغوط النفسية تكون أكبر بالنسبة للعوامل المتعلقة بالتوجيه و الإدارة و الراتب و العلاقات مع الأساتذة الآخرين ذلك بنسب تعادل 18.18% ' 18.18% ' 17.27% و 17.27% على الترتيب. كما يرون انه تكون بنسبة اقل للعوامل المتعلقة بالعمل مع التلاميذ و الإمكانات المادية بنسب تتصل إلى 14.55% و 14.55% على الترتيب.



الشكل(01): يمثل النسبة مئوية لمختلف مصادر الضغوط النفسية عند الأستاذ.

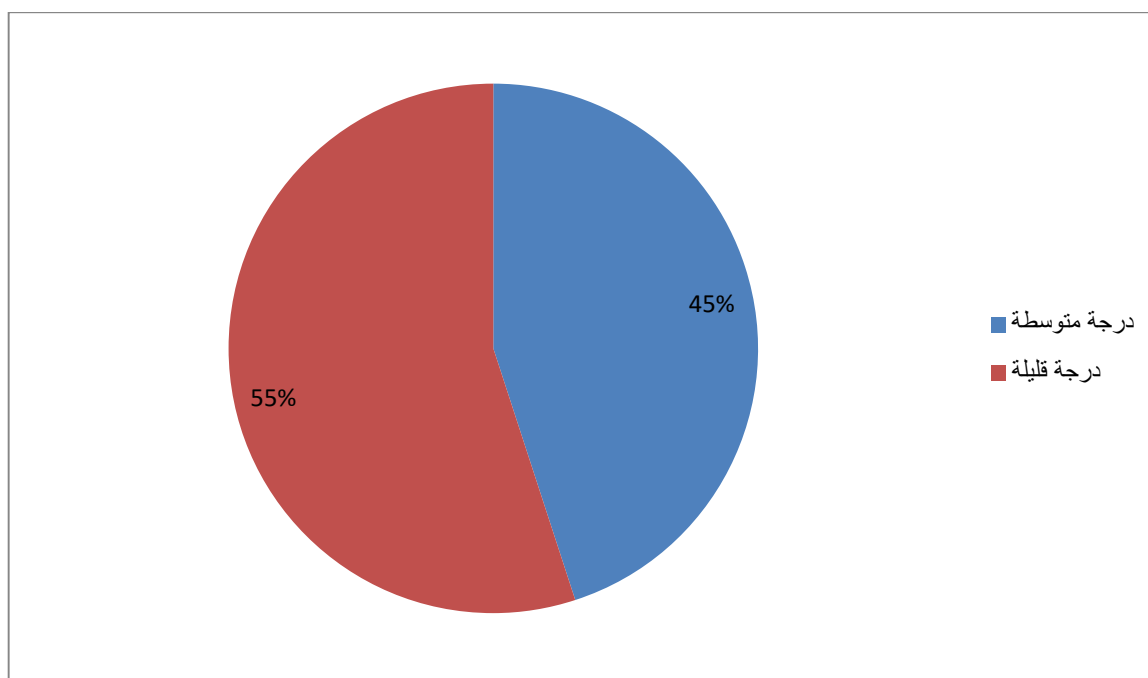
1-1 - عرض نتائج مستوى الضغط عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	11	09	-	-	التكرار
%100	-	%55	%45	-	-	

02: جدول يبين نتائج مستوى الضغط للعوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ.

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصادر الضغوط النفسية بالنسبة للعوامل المتعلقة بالعمل مع التلاميذ تكون بدرجة متوسطة تصل نسبتها إلى 45% و بدرجة قليلة تصل نسبتها إلى 55%.

و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالعمل مع التلاميذ لا تعتبر مصدرا كبيرا للضغوط النفسية.



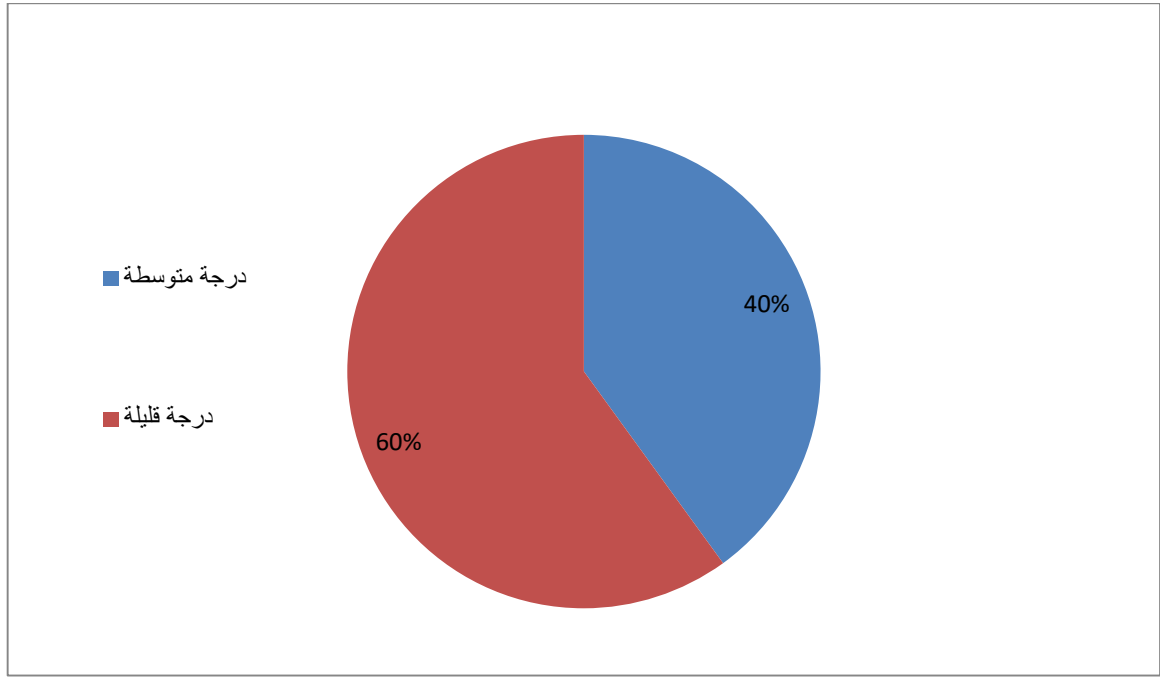
شكل (02): يمثل مستوى الضغوط النفسية للعوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة

1-2- عرض نتائج مستوى مصادر الضغوط النفسية للعوامل مرتبطة بالإمكانات المادية في المدرسة:"

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	12	08	-	-	التكرار
%100	-	%60	%40	-	-	النسبة

03: جدول يبين نتائج مستوى مصادر الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية المتاحة في المدرسة.

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصدر الضغط النفسي بالنسبة للعوامل المتعلقة بالإمكانات المادية المتاحة في المدرسة تكون بدرجة متوسطة تصل نسبتها إلى 40% و بدرجة قليلة تصل نسبتها 60%. و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالإمكانات المادية المتاحة في المدرسة لا تعتبر مصدرا كبيرا للضغط النفسي.



شكل (03): يمثل مستوى الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالإمكانات المادية المتاحة في المدرسة

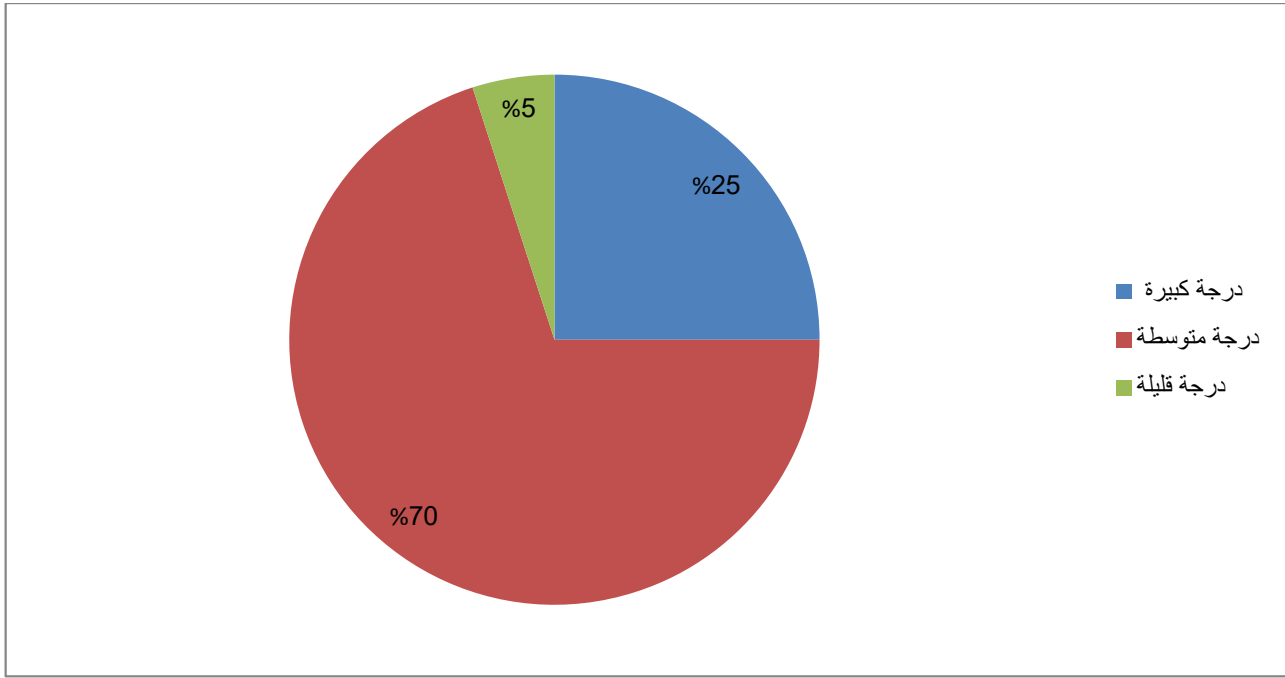
1-3- عرض نتائج مستوى مصدر الضغط النفسي "عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ":

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	01	14	05	-	التكرار
%100	-	%5	%70	%25	-	النسبة

(04): جدول يبين نتائج مستوى الضغط للعوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصدر الضغط النفسي بالنسبة للعوامل المتعلقة بالراتب الشهري للأساتذة تكون بدرجة كبيرة تصل نسبتها إلى 25% و بدرجة متوسطة تصل نسبتها 70% و بنسبة 5% بدرجة قليلة .

و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالراتب الشهري للأساتذة تعتبر نوعا ما مصدرا للضغط النفسي بدرجة متوسطة.



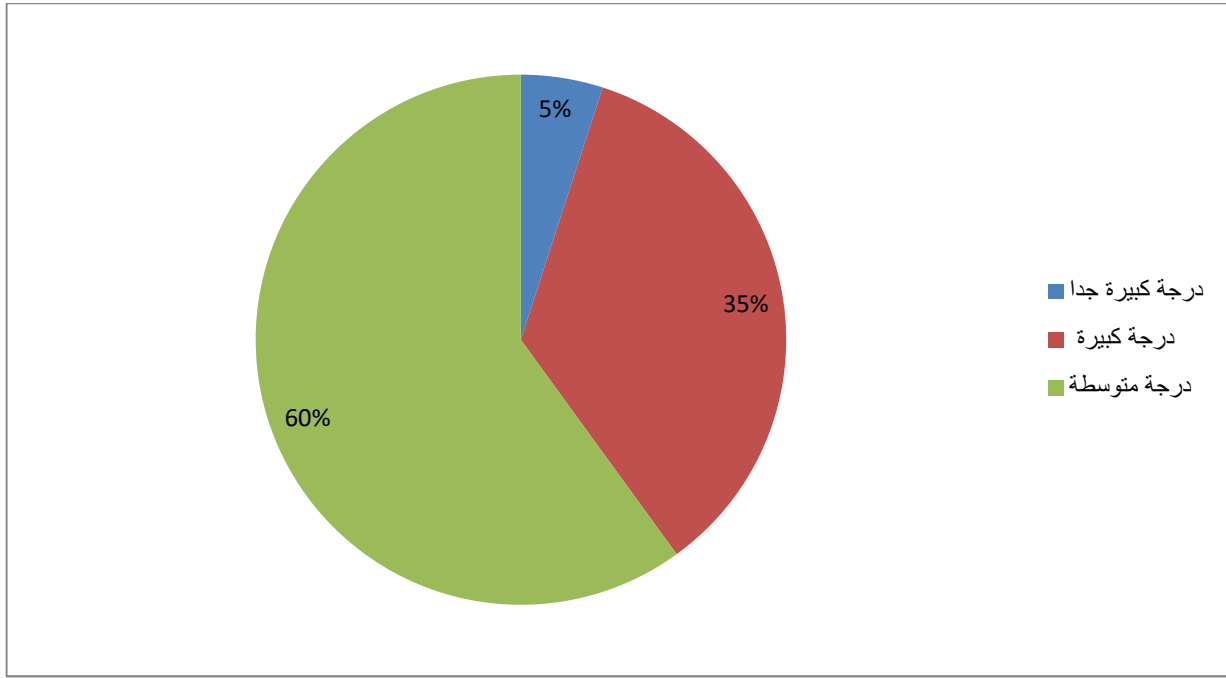
شكل (04): يمثل مستوى مصادر الضغوط النفسية لعوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ

1-4- عرض نتائج مستوى مصادر الضغط النفسي "عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي":

المستويات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	المجموع
التكرار	01	07	12	-	-	20
النسبة	5%	35%	60%	-	-	100%

05: جدول يبين نتائج مستوى مصادر لضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصدر الضغط النفسي بالنسبة للعوامل المتعلقة بالإعلام تكون بدرجة كبيرة جدا تصل نسبتها إلى 5% و بدرجة كبيرة تصل نسبتها 35% و بنسبة 60% بدرجة متوسطة . و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالتوجيه التربوي الرياضي تعتبر مصدرا للضغط النفسي بدرجة كبيرة.



شكل (05): يمثل مستوى مصادر الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي

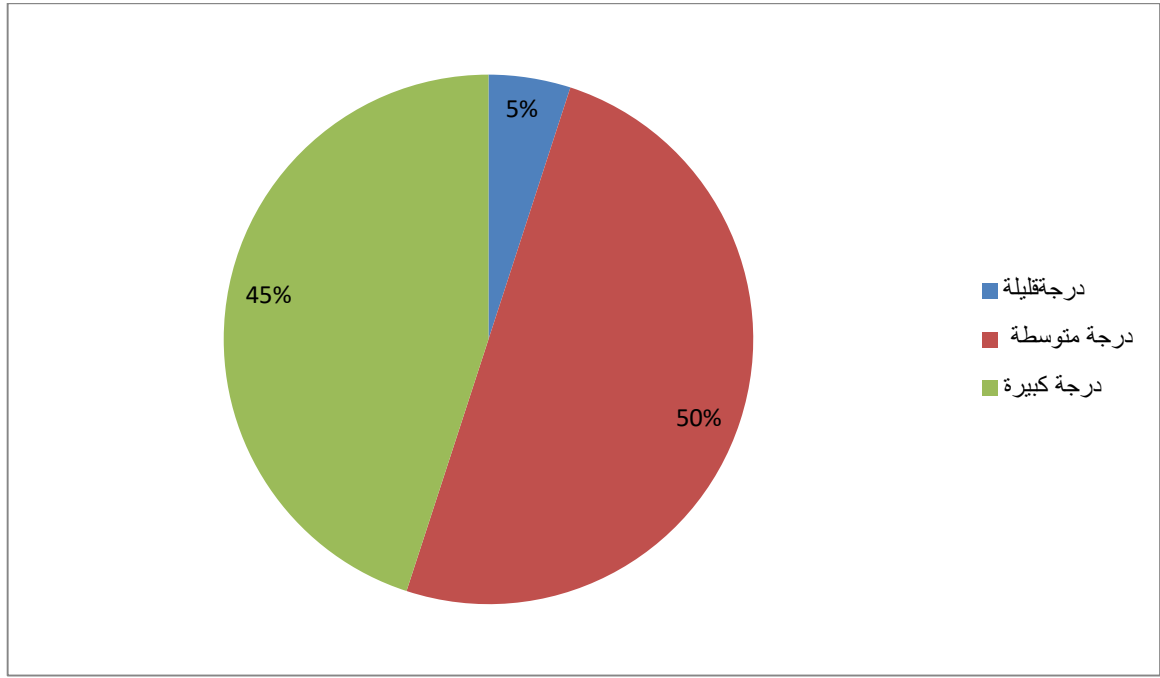
1-5- عرض نتائج مستوى مصادر الضغط النفسي "عوامل مرتبطة بالعلاقة مع الأساتذة الآخرين":

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	01	10	09	-	التكرار
100%	-	05%	50%	45%	-	النسبة

06: جدول يبين نتائج مستوى الضغط للعوامل المرتبطة مع الأساتذة الآخرين.

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصدر الضغط النفسي بالنسبة للعوامل المتعلقة بالعلاقة مع الأساتذة الآخرين تكون بدرجة كبيرة تصل نسبتها إلى 45% و بدرجة متوسطة تصل نسبتها 50% و بنسبة 5% بدرجة قليلة .

و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالعلاقة مع الأساتذة الآخرين تعتبر مصدرا للضغط النفسي بدرجة كبيرة.



شكل (06): يمثل مستوى مصادر الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالعلاقة مع الأساتذة الآخرين

1-6- عرض نتائج مستوى مصادر الضغط النفسي "عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و

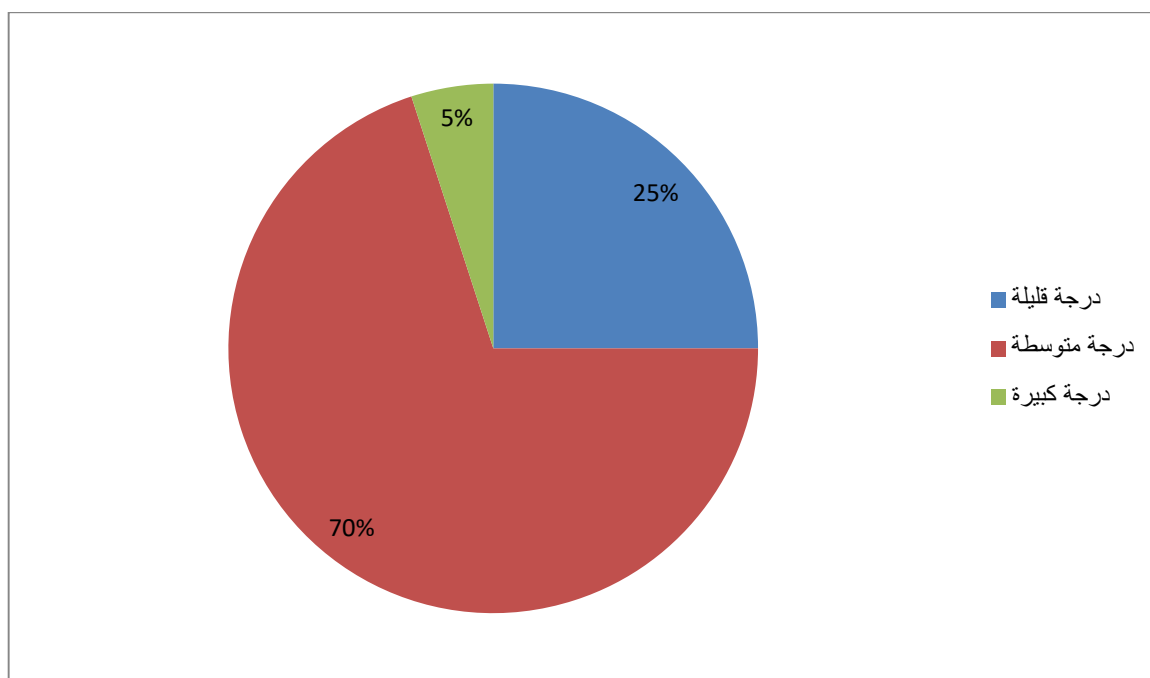
الإدارة :

المستويات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	المجموع
التكرار	-	05	14	01	-	20
النسبة	-	25%	70%	5%	-	100%

07: جدول يبين نتائج مستوى مصادر الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة.

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن الأساتذة يعتبرون أن مستوى مصدر الضغط النفسي بالنسبة للعوامل المتعلقة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة تكون بدرجة كبيرة تصل نسبتها إلى 25% وبدرجة متوسطة تصل نسبتها 70% و بنسبة 5% بدرجة قليلة .

و نستخلص من هذا أن الأساتذة يعتبرون أن العوامل المتعلقة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة تعتبر نوعا ما مصدرا للضغط النفسي بدرجة متوسطة.



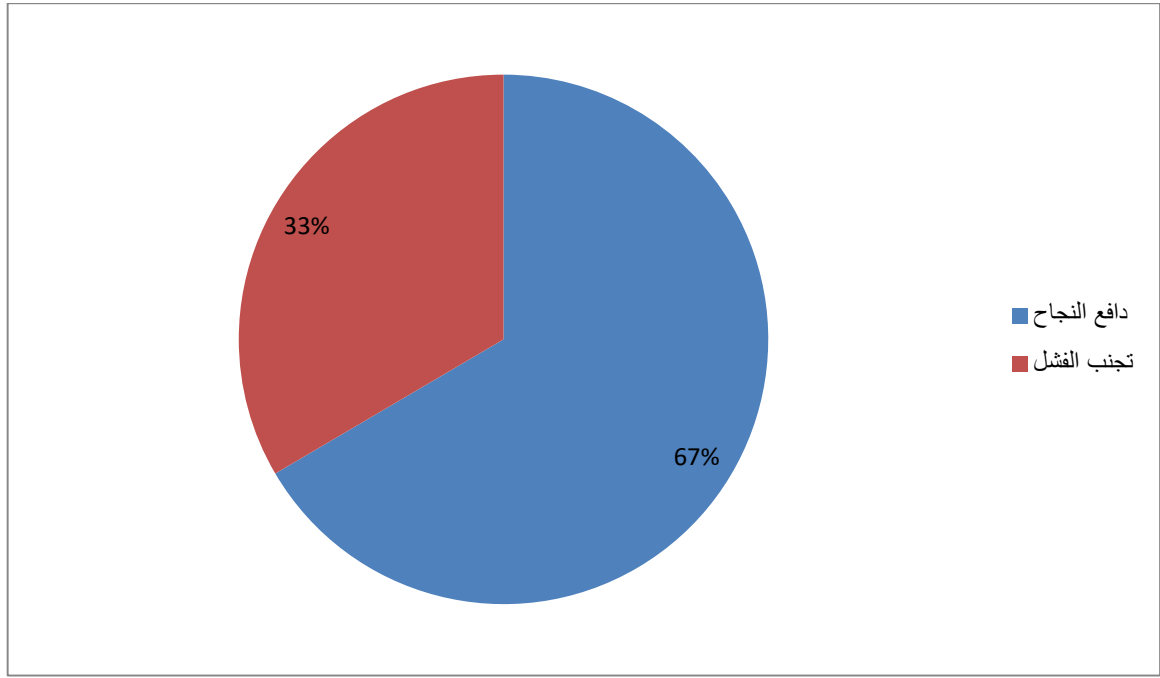
شكل (07): يمثل مستوى مصادر الضغط النفسي للعوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة.

1-7- عرض نتائج المتوسطات و النسب المئوية لأساليب القيادة حسب اللاعبين:

أبعاد الدافعية	دافع النجاح	تجنب الفشل
المتوسط	30	27
الانحراف المعياري	3.64	4041
النسبة المئوية	%66.53	%33.46

08: جدول يبين المتوسطات و النسب المئوية لأبعاد الدافعية لدى التلاميذ.

لتقييم مدى دافعية التلاميذ ، فقد تحصلنا على أن التلاميذ لديهم بعد دافع للنجاح بنسبة تعادل %66.53 و يعتبرون أيضا أنهم لديهم بعد تجنب الفشل بنسبة تصل إلى %33.64.



الشكل (08): يمثل النسب المئوية لأبعاد الدافعية لدى التلاميذ

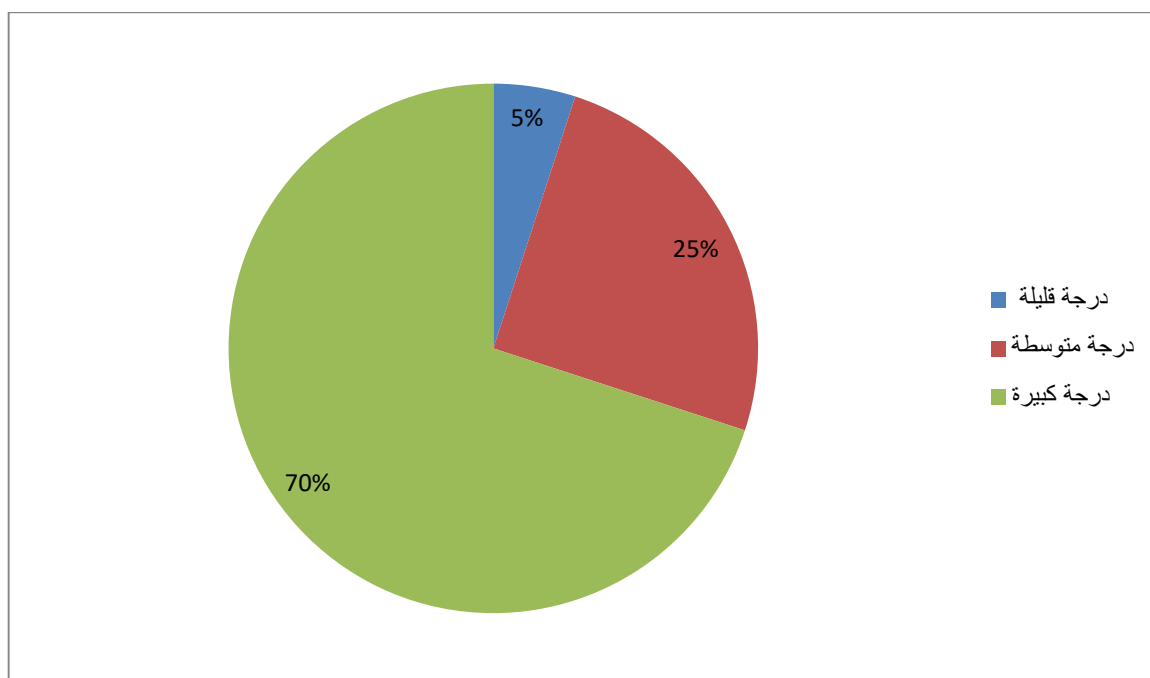
1-7-1 عرض نتائج أبعاد الدافعية "بعد دافع النجاح":

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	01	05	14	-	التكرار
100%	-	%05	%25	%70	-	النسبة

09:جدول يبين نتائج بعد دافع النجاح.

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن التلاميذ يعتبرون أن مستوى بعد دافع النجاح يكون بدرجة كبيرة تصل نسبتها إلى 70% و بنسبة 25% بدرجة متوسطة و بنسبة 05% بدرجة قليلة .

و نستخلص من هذا أن التلاميذ لديهم دافع النجاح بدرجة كبيرة.



شكل (09): يمثل مستوى بعد دافع النجاح

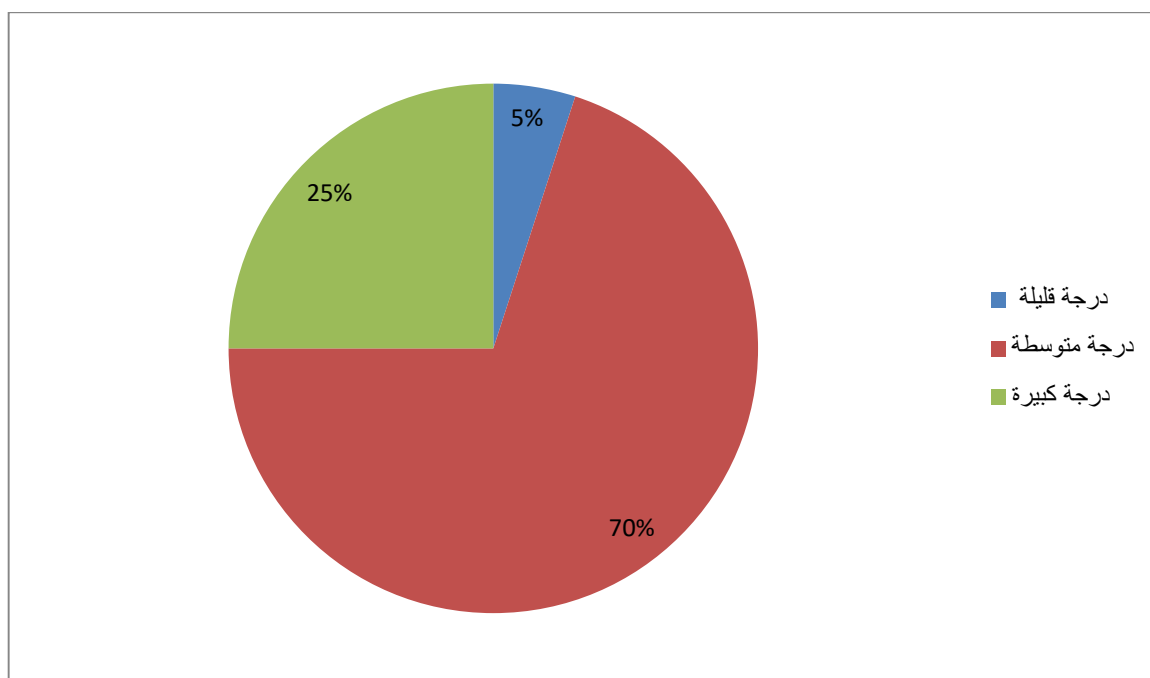
2-7-1 عرض نتائج أبعاد الدافعية " بعد تجنب الفشل " :

المجموع	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	المستويات
20	-	01	05	14	-	التكرار
100%	-	%05	%25	%70	-	النسبة

10: جدول يبين نتائج بعد تجنب الفشل.

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن التلاميذ يعتبرون أن مستوى بعد تجنب الفشل يكون بدرجة كبيرة تصل نسبتها إلى 70% و بنسبة 25% بدرجة متوسطة و بنسبة 05% بدرجة قليلة.

و نستخلص من هذا أن التلاميذ لديهم تجنب الفشل بدرجة كبيرة.



شكل (10): يمثل مستوى بعد تجنب الفشل

2- تحليل نتائج الدراسة الميدانية:

1.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و تجنب الفشل:

الجدول رقم(11): قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	16	0.81	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة قدر بـ "16" و المتوسط الحسابي لتجنب الفشل فقد قدر بـ "27" ، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.81" عند مستوى الدلالة "0.05=∞" ، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و تجنب الفشل.

2. 2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و دافع النجاح:

الجدول رقم(12): قيم المتوسط الحسابي و قيمة R بين العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	16	0.64	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة قدر بـ "16" و المتوسط الحسابي لدافع النجاح فقد قدر بـ "30" ، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.64" عند مستوى الدلالة "0.05=∞" ، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و دافع النجاح.

3.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و تجنب الفشل:

الجدول رقم(13): قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	16	0.77	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة قدر بـ "16" و المتوسط الحسابي لتجنب الفشل فقد قدر بـ "27"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.77" عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الاسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و تجنب الفشل.

4.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و دافع النجاح:

الجدول رقم(14): قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	16	0.82	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة قدر بـ "16" و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز فقد قدر بـ "30"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.82" عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الاسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و دافع النجاح.

5.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالراتب الشهري الأستاذ و تجنب الفشل:

الجدول رقم (15) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	19	- 0.82	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ قدر بـ "19" و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز فقد قدر بـ "27" ، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.82 -" عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و تجنب الفشل.

6.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمعلم و دافع النجاح:

الجدول رقم(16) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	19	- 0.82	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ قدر بـ "19" و المتوسط الحسابي لدافع النجاح فقد قدر بـ "30" ، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فقد بلغ "0.82 -" عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين أن هناك علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و دافع النجاح.

7.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و تجنب الفشل:

الجدول رقم (17) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	20	- 0.90	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي قدرت بـ "20" و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز كان "27"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.90 -"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞" كانت (0.64 < 0.19)، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و تجنب الفشل.

8.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و دافع النجاح:

الجدول رقم(18) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	20	- 0.66	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي قدرت بـ"20" و المتوسط الحسابي لدافع النجاح كان "30"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.66 -"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب او العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و دافع النجاح.

9.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و تجنب الفشل:

الجدول رقم(19) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة	20	- 0.86	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة قدرت بـ"20" و المتوسط الحسابي لتجنب الفشل كان "27"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.86 -"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و تجنب الفشل.

10.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ والإدارة و دافع النجاح:

الجدول رقم(20) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و إدارة المدرسة	20	- 0.71	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة قدرت بـ"13.15" و المتوسط الحسابي لدافع النجاح كان "39.52"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.074"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية موجبة بين للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و دافع النجاح.

11.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و تجنب الفشل:

الجدول رقم(21) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و تجنب الفشل.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين	19	- 0.84	0.43	19	0.05	دال
تجنب الفشل	27					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين قدرت بـ"19" و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز كان "27"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.84 -"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و تجنب الفشل.

12.2. تحليل نتائج العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و دافع النجاح:

الجدول رقم(22) : قيم المتوسط الحسابي و قيم R بين العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و دافع النجاح.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R المجدولة	درجة حرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات بين المعلمين الآخرين	19	- 0.82	0.43	19	0.05	دال
دافع النجاح	30					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) الذي يبين قيمة R أن المتوسط الحسابي للأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين قدرت بـ"19" و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز كان "30"، أما فيما يخص قيمة R المحسوبة فكانت "0.82 -"، عند مستوى الدلالة "0.05=∞"، و هي قيمة تبين وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و دافع النجاح.

نستنتج من خلال قراءتنا لهذه النتائج أنه تعود العلاقة الإرتباطية القائمة بين مصادر الضغوط النفسية و الدافعية لتأثير هذه الضغوط على الدافعية.

3- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة:

3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من الخلفية النظرية لهذه الدراسة تم اختيار الفرضية الأولى للبحث و التي جاءت حول العلاقة الارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية و دافعية الانجاز، و ذلك بهدف محاولة معرفة الضغوط الأكثر ارتباطاً بدافعية الانجاز.

من خلال الدراسة المتواصل إليها أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مصادر الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى التلاميذ.

تعود العلاقة الإرتباطية بين مصادر الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى التلاميذ لتأثير هذه الضغوط على الدافعية.

و هذا ما أثبتته دراستنا المتواضعة و التي توصلنا فيها إلى النتائج التالية :

1.2.3. الإرتباط بين الاسباب او العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و تجنب

الفشل:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الاسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة إلى و جود علاقة إرتباطية موجبة ($R=0.81$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين تجنب الفشل و الاسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفع تجنب الفشل ارتفعت درجة الاسباب او العوامل المرتبطة بالعلاقة المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الاسباب او العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة ارتفع تجنب الفشل.

2.1.3. الإرتباط بين الاسباب او العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة و دافع**النجاح:**

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة إلى و جود علاقة إرتباطية موجبة ($R=0.64$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة ارتفع دافع النجاح.

3.1.3. الارتباط بين الأسباب او العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و تجنب الفشل:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة إلى و جود علاقة إرتباطية موجبة ($R= 0.77$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل بالإمكانات المادية بالمدرسة للمعلم، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة ارتفع تجنب الفشل.

4.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة و دافع النجاح:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة إلى و جود علاقة إرتباطية موجبة ($R= 0.82$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\infty=0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب طردي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة ارتفع دافع النجاح.

5.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و تجنب الفشل:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.82$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ ، حيث أنه كلما ارتفع تجنب الفشل ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ نقص تجنب الفشل.

6.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ و دافع النجاح:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.82$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ نقص دافع النجاح.

7.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و تجنب الفشل:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.90$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي نقص تجنب الفشل.

8.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي و دافع النجاح:

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.66$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي نقص دافع النجاح.

9.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذة وإدارة المدرسة و تجنب**ال فشل:**

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذة وإدارة المدرسة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.86$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفع تجنب الفشل ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة نقص تجنب الفشل.

10.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و دافع**النجاح:**

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.71$) و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة نقص دافع النجاح.

11.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و تجنب**ال فشل:**

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.84$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين تجنب الفشل و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين نقص تجنب الفشل.

12.1.3. الارتباط بين الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين و دافع**النجاح:**

يشير معامل الارتباط بيرسون بين درجة دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ($R = -0.82$) و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وهنا نقول أنه يوجد تناسب عكسي بين دافع النجاح و الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين ، حيث أنه كلما ارتفعت درجة الأسباب أو العوامل المرتبطة بالعلاقات بين الأساتذة الآخرين المدرسة نقص دافع النجاح.

2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود مصادر ضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) أن هناك ضغوط النفسية بالنسبة للعوامل المرتبطة بالراتب الشهري بمتوسط حسابي قدر ب 19 و الجدول رقم (07) بالنسبة للعوامل المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي بمتوسط حسابي قدر ب 20 و الجدول رقم (08) بالنسبة

للعوامل المرتبطة بالعلاقة بين أساتذة و الأساتذة الآخرين بمتوسط حسابي قدر ب 19 و الجدول رقم (09) بالنسبة للعوامل المرتبطة بالعلاقة بين الأستاذ و الإدارة بمتوسط حسابي قدر ب 20 و بالتالي نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

3.3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود دافعية الانجاز لدى التلاميذ المعوزين عن الرياضة المدرسية و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول (10) أن هناك دافعية انجاز بالنسبة لبعده دافع النجاح بمتوسط حسابي قدر ب 30 و الجدول (11) بالنسبة لبعده تجنب الفشل بمتوسط حسابي قدر ب 27 و بالتالي نقول أن الفرضية الثانية تحققت.

الاستنتاج العام :

تناول الباحثين موضوع "مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و إنعكاسها على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية . و كان الهدف من وراء ذلك معرفة نوع و شدة العلاقة بين المتغيرات الدراسة و التي تتمثل إلى معرفة أهم مصادر الضغوطات النفسية و بالتحديد إلى العوامل التي تعرقل مهمة مدرس التربية البدنية و الرياضية في التعلم الثانوي و من خلال دراستنا للبحث و عن طريق مقياس مصادر الضغوط النفسية و مقياس دافعية الانجاز اتضح لنا أن للعلاقات الإنسانية أهمية كبيرة و فعالة في الحياة المهنية للمدرس و في حالة اختلال تنعكس سلبا على مردوده النفسي ، و الوصول به إلى مستوى المرموق و تحقيق أهدافه السامية باتجاه التلاميذ و تربيتهم من كل الجوانب و النواحي البدنية-العقلية-الاجتماعية و الاهتمام بدافعتهم نحو المشاركة في المنافسات الرياضية المدرسية. و لهذا جاءت دراستنا و التي هدفها من ورائها معرفة أهم العراقيل و الصعوبات التي تحول دون تأدية المدرس لمهامه على أحسن وجه ، و على ضوء تساؤلات المشكلة التي طرحها الباحثين من أهداف و فرضيات البحث ، قام الباحثين بإجراء دراسة نظرية معتمدين بذلك عدة مراجع علمية باللغة العربية و الأجنبية و بحوث مشابهة كما استخدم الباحثين مقاييس مقننة للدكتور "محمد حسن علاوي" و كذلك استخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر إحدى الوسائل لجمع المعلومات و تم توزيعها على مدرسي التربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات الغرب الجزائري تحديدا بولاية تيسمسيلت و على مستوى مقاطعة بلدية تيسمسيلت و تم اختيار الثانويات بطريقة عشوائية و بلغت 10 ثانويات أما المدرسين فكان اختيارهم مقصودا وبلغ 20 أستاذ التربية البدنية و الرياضية (أستاذين من كل ثانوية).

و على اثر توزيع المقاييس تم جمع النتائج و بعد المعالجة الإحصائية و تحليل هذه النتائج استنتجنا أن مدرس التربية البدنية و الرياضية علاقته حسنة تربطه بالتلاميذ و بمدرس المواد الأخرى بحيث أنها تشجعه و تحفزه على العمل .

أما فيما يخص علاقته مع الإدارة و المفتش ، الإمكانات المادية ، الراتب الشهري كليهما عوامل تؤثر عليه و تنعكس سلبا على دافعية الانجاز لدى التلاميذ.

رحم الشاعر الذي قال :

إن المعلم و الطبيب كليهما* لا ينصحان إذ هما لو يكرما

فاصبر لدائك أن أهنت طبيبه* و اصبر لجهلك أن جوفت معلما

بالإضافة إلى عامل الأجر ،فعدم اعتراف المسؤولين على المجهود الذي يبذله أستاذ التربية البدنية و الرياضية و عدم تقدير المجتمع لدورهم هو الآخر عاملا قويا من عوامل مصادر الضغط النفسي المؤثرة على دافعية التلميذ، فالمدرس في نموه يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية، و تتأثر شخصيته بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاته من إهمال أو حرمان، و لعل ابرز هذا ما يفسر ظهور علامات من الضغط النفسي الناجم عن الإحباط.

و بناء على نتائج الدراسة الميدانية، يحدث الضغط النفسي عند الأستاذ من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية المدرسية مع المتغيرات الذاتية الفردية على النحو التالي:

1- وجود مصادر ضغوط النفسية عمل مهددة و هي :قلة الراتب الشهري سوء العلاقة مع الزملاء و الإدارة و المفتش و عدم توفر العتاد التربوي فقد كشفت الدراسة أن الأساتذة أكثر ضغطا و أكثر قلقا ، و استهدافا للإصابة بالأمراض الناتجة عن الضغط النفسي ، و السبب في ذلك يعود إلى الاختلاف في بعض المتغيرات الخاصة بالبيئة المدرسية ، و إلى بعض الخصائص الفردية.

و استنادا على ما تقدم جاءت التوصيات مستندة على النتائج المحصل عليها في دراستنا

-الإقتراحات والتوصيات

- ومن ثم رأى الباحثين ضرورة القيام بهذه الدراسة سعياً للوصول إلى هذه الأهداف و في هذا السياق فضل الباحثين في نهاية دراستهم المتواضعة قام وبوضع جملة من التوصيات و الإقتراحات من شأنها أن تحل المشاكل التي يترتب عنها الضغط النفسي مما يؤثر على دافعية التلميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- اعتماداً على البيانات التي جمعها الباحثين من خلال دراستهم هذه، و انطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة، و في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحثين الإقتراحات والتوصيات التالية:
- 1-تحديد نسبة التلاميذ للمدرسين لتقليل العبء الإضافي الذي يشكله التلاميذ للمدرس مع إعادة النظر في ضبط السلوك و حفظ النظام.
 - 2-إعطاء اهتمام لمدرس التربية البدنية و الرياضية من قبل الإدارة و المسؤولين و ذلك بضرورة توفير الملاعب و الأدوات و الأجهزة و الوسائل الملائمة لكي يتم العمل في أحسن الظروف.
 - 3-الرفع من الراتب الشهري لمدرس التربية البدنية و هذا لمساعدته على توفير حاجياته ومع تكاليف الظروف المعيشية.
 - 4-ترقية الاتصال الايجابي بين المدرسين و المدراء و المشرفين التربويين.
 - 5-عدم تركيز المفتش على تطبيق المناهج بصورة حرفية و ضرورة ترك مجال الإبداع للمدرس لتحقيق المزيد من الإنتاجية و الفعالية في تنفيذ الأهداف التربوية.
 - 6-توزيع الأساتذة على اقرب المؤسسات التعليمية إلى مقر سكنهم حتى نجنبهم مشاكل المواصلات و أعبائها.
 - 7-تشجيع التلاميذ على الدافعية نحو النشاط الرياضي.
 - 8- ضرورة تحسيس التلاميذ و أولياء التلاميذ بأهمية الرياضة المدرسية في بناء الشخصية المتكاملة للفرد و الابتعاد عن الاعتقاد بأنها عملية ترويحوية فقط.
 - 9-الاهتمام بالرياضة المدرسية و المشاركة الفعالة للأساتذة فيها..
 - 10-تشجيع التلاميذ على الانخراط في الفرق الرياضية المدرسية .

- 11-تحسيس التلاميذ بالدور الفعال و الأهمية البالغة للرياضة المدرسية.
- 12- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.
- 13- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي
- 14- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.
- 15- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.
- 16- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.

-الإقتراحات والتوصيات

- ومن رأى الباحثين ضرورة القيام بهذه الدراسة سعياً للوصول إلى هذه الأهداف و في هذا السياق فضل الباحثين في نهاية دراستهم المتواضعة قام وبوضع جملة من التوصيات و الإقتراحات من شأنها أن تحل المشاكل التي يترتب عنها الضغط النفسي مما يؤثر على دافعية التلميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- اعتماداً على البيانات التي جمعها الباحثين من خلال دراستهم هذه، و انطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة، و في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحثين الإقتراحات والتوصيات التالية:
- 1-تحديد نسبة التلاميذ للمدرسين لتقليل العبء الإضافي الذي يشكله التلاميذ للمدرس مع إعادة النظر في ضبط السلوك و حفظ النظام.
 - 2-إعطاء اهتمام لمدرس التربية البدنية و الرياضية من قبل الإدارة و المسؤولين و ذلك بضرورة توفير الملاعب و الأدوات و الأجهزة و الوسائل الملائمة لكي يتم العمل في أحسن الظروف.
 - 3-الرفع من الراتب الشهري لمدرس التربية البدنية و هذا لمساعدته على توفير حاجياته ومع تكاليف الظروف المعيشية.
 - 4-ترقية الاتصال الايجابي بين المدرسين و المدراء و المشرفين التربويين.
 - 5-عدم تركيز المفتش على تطبيق المناهج بصورة حرفية و ضرورة ترك مجال الإبداع للمدرس لتحقيق المزيد من الإنتاجية و الفعالية في تنفيذ الأهداف التربوية.
 - 6-توزيع الأساتذة على اقرب المؤسسات التعليمية إلى مقر سكناهم حتى نجنبهم مشاكل المواصلات و أعبائها.
 - 7-تشجيع التلاميذ على الدافعية نحو النشاط الرياضي.
 - 8- ضرورة تحسيس التلاميذ و أولياء التلاميذ بأهمية الرياضة المدرسية في بناء الشخصية المتكاملة للفرد و الابتعاد عن الاعتقاد بأنها عملية ترويحوية فقط.
 - 9-الاهتمام بالرياضة المدرسية و المشاركة الفعالة للأساتذة فيها..
 - 10-تشجيع التلاميذ على الانخراط في الفرق الرياضية المدرسية .

- 11-تحسيس التلاميذ بالدور الفعال و الأهمية البالغة للرياضة المدرسية.
- 12- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.
- 13- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي
- 14- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.
- 15- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.
- 16- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.

خاتمة البحث

لقد انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و انعكاساتها على بدافعية الانجاز لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية و كيفية ترتيب هذه الدافعية التي تشكل البناء العام للتلميذ و معرفة الفروق في مصادر الضغوط النفسية و دافعية الانجاز و ذلك بهدف محاولة صيغة إطار نظري في هذا المجال.

مما يفيدنا في التنبؤ بمستوى دافعية الانجاز من خلال التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و كذلك تفيدنا في تنمية السمات الايجابية التي ترتبط بدافعية الانجاز.

كما حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

- شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية.
- شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.

- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.
- أشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).
- يضايقني وجود أكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك.
- إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
- يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي.
- أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة.
- يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة.

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية و رياضية

تيسمسيلت

السنة ثانية ماستر

تخصص : تربية و حركة

(استبيان)

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة " مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية وانعكاساتها على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية " ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية. ولك منا جزيل الشكر سلفاً.

معلومات عامة :

- 1- الجنس: ذكر () أنثى ().
- 2- السن: () سنة.
- 3- سنوات التدريس: () سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ().
- 4- الصفة: مرسوم(ة) () متربص(ة) () مستخلف(ة) () متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ().
- 5- الحالة العائلية: أعزب(ة) () متزوج(ة) () مطلق(ة) () أرمل(ة) ().
- 6- اسم مؤسسة العمل:

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموالتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (x) في الخانة التي تناسب شعورك مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

الدرجة					العبارة	رقم
تنطبق بدرجة مُحيّرة جداً	تنطبق بدرجة مُحيّرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً		
					يضايقني العمل في الملعب خارج مقر الدراسة	1
					يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة التطبيقية في الملعب	2
					حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس	3
					يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	4
					الإمكانات الرياضية داخل الثانوية مناسبة	5
					يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	6
					يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	7
					أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة	8
					يضايقني التراب والغبار المتطاير أثناء الحصة	9
					تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة	10
					الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جداً وتكاد تكون منعدمة	11
					تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة	12
					الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني والرياضي غير كافية	13
					الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملية على آخر وجه	14
					يضايقني التلاميذ الغير متعاونين في الحصة	15
					مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقت طويل و تجعلني عصيباً	16
					أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	17
					يضايقني كثرة التغيب التلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	18
					أصبحت أتضايق بسهولة من لامبالاة بعض التلاميذ	19
					أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة جداً	20
					إدارة المؤسسة تلبني كل احتياجاتي	21
					يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسة	22
					أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة	23

					أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	24
					رأيي غير مهم لمدير المؤسسة	25
					أشعر بأن إدارة الثانوية تقدر العمل الذي أقوم	26
					راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	27
					أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	28
					يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	29
					الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	30
					المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	31
					أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بدل المزيد من الجهد في عملي	32
					الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق	33
					يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية إغفال الجوانب الإيجابية في عملي	34
					صرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي القلق	35
					يضايقني المفتش في الزيارات المتكررة	36

تتبيه : الرجاء التأكد من انكم أجبتم على كل الاسئلة. وشكراً

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم و تقنيات نشاطات بدنية و رياضية

تيسمسيلت

اسم الأستاذ الفاضل:

الوظيفة:

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في بناء قائمة مصادر الضغوط

النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على دافعية إنجاز

المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء

البحث في مجال تربية و حركة .

عنوان البحث : " مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية وانعكاساتها

على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية "

الدرجة العلمية: درجة ماستر.

المشرف : الأستاذ الدكتور / بن رابح خير الدين .

الهدف من استطلاع الرأي : بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية وانعكاسها على دافعية إنجاز

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة

المنشودة من حيث :

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للقائمة.

ثانياً: إضافة أو حذف أو تعديل محور التي من شأنها إثراء القائمة.

ثالثاً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

رابعاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

خامساً: مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للبعد).

سادساً: حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية وانعكاسها على دافعية إنجاز

. ويقصد بمصادر الضغوط النفسية، أسباب حدوث الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية - من خلال: ظروف العمل-عملهم مع التلاميذ - جماعة العمل- الراتب الشهري -

-التوجيه التربوي

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي عند تطبيق الاستمارة على عينة

البحث كما في الجدول التالي :

درجة انطباق العبارة

تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
--------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------

وتشمل القائمة المقترحة على ستة محاور هي :

المحاور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات
المحور الأول	عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ	06
المحور الثاني	عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية	06
المحور الثالث	عوامل مرتبطة بالراتب الشهري للأستاذ	06
المحور الرابع	عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	06
المحور الخامس	عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة	06
المحور السادس	عوامل مرتبطة بالعلاقات مع الأساتذة الآخرين	06

المقياس مصادر الضغوط النفسية

رقم	العبارات	الدرجة				
		تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	
1	يضايقني العمل في الملعب خارج مقرر الدراسة					
2	يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة التطبيقية في الملعب					
3	حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس					
4	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					

					الإمكانات الرياضية داخل الثانوية مناسبة	5
					يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	6
					يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	7
					أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة	8
					يضايقني التراب والغبار المتطاير أثناء الحصة	9
					تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة	10
					الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جدا وتكاد تكون منعدمة	11
					تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة	12
					الإعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني والرياضي غير كافية	13
					الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملية على آخر وجه	14
					يضايقني التلاميذ الغير متعاونين في الحصة	15
					مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقت طويل و تجعلني عصيبا	16
					أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	17
					يضايقني كثرة التغيب التلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	18
					أصبحت أتضايق بسهولة من لامبالاة بعض التلاميذ	19
					أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة جدا	20
					إدارة المؤسسة تلبي كل احتياجاتي	21
					يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسة	22
					أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة	23
					أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	24
					رأيي غير مهم لمدير المؤسسة	25
					أشعر بأن إدارة الثانوية تقدر العمل الذي أقوم	26
					راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	27
					أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	28
					يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	29
					الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما	30

					أقوم به من جهد	
					المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	31
					أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بدل المزيد من الجهد في عملي	32
					الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق	33
					يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية إغفال الجوانب الإيجابية في عملي	34
					صرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي القلق	35
					يضايقني المفتش في الزيارات المتكررة	36

إمضاء الأساتذة المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين

الامضاء	الدرجة العلمية	الاسم و اللقب
	دكتور	عبد الحميد نحال
	دكتور	هوارى سعايدية
	ماجستير	محمد قرقور
	دكتور	محمد بن نعجة
	ماجستير	حمزة الصديق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
معهد علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية

مقياس موجه إلى التلاميذ بالمرحلة الثانوية

بحث مقدم لتحضير شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية
عنوان البحث " مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية
وانعكاساتها على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية
بالمرحلة الثانوية "

الطلبة:

مندي رشيد

نوباجي عزوز

بوراس توفيق عبد الوهاب

إلى أعزائي: التلاميذ بالمرحلة الثانوية.

عزيزي التلميذ يشرفني أن أضع بين يديك هذا المقياس والذي درج في إطار انجاز
بحث علمي لتحضير شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية راجيا منكم الإجابة
بكل صدق و موضوعية عن هذه الأسئلة,

وبذلك تكونوا قد ساهتم بقسط كبير في انجاز هذا البحث تحت عنوان:

" مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية وانعكاساتها

على دافعية الانجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية
ملاحظة:

*لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة , بل كل الإجابات صحيحة

*الإجابة تكون بوضع (x) في الخانة الصحيحة

*الإجابة بكل صدق و موضوعية

نموذج للإجابة:

ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تعبر تعبيراً صادقاً عما تشعر به .

العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جداً
أخشى من عدم الإجابة في المباراة	X				

وهذا يعني أن التلميذ يخشى من عدم التألق في المباراة بدرجة كبيرة جداً ..

اقبلج الصفحة


الرقم	العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة .					
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .					
03	عندما ارتكبت خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .					
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية .					
05	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .					
06	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .					
07	أخشى الهزيمة في المنافسة .					
08	العط يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد .					
09	في بعض الأحيان عندما أتهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام .					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياستي .					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة .					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا .					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
15	عندما ارتكبت خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .					
16	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحاً في رياستي .					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب .					
19	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .					
20	هدفني هو أن أكون مميزاً في رياستي .					

تقبلوا منا فائق الشكر والاحترام والتقدير




المباني الأول :

الجانب النظري




الفصل الأول :

مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها




الفصل الثاني :

أسناد التربية البدنية والرياضية



الفصل الثالث :

دافعية الإنجاز والمراقبة




الباب الثاني :

الجانبة التطبيقي



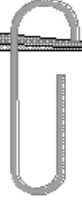
الفصل الأول :

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



الفصل الثاني:

عرض و تحليل ومناقشة النتائج



المصادر


و المراجع



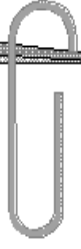
علم الدين



الفهرسة



الملاحق



الفصل التمهيدي

مدخل عام للدراسة

التعريف بالبحث:

-المقدمة

-الإشكالية

-فرضيات البحث

-أهمية البحث

-اهداف البحث

-تحديد مصطلحات البحث

-الدراسات السابقة والمثابفة



الإستنتاج



الخطبة



الإفقة راحات

و

التوصيات



_ المراجع باللغة العربية:

- 1_ أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- 2_ أسامة كامل راتب أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، 2000، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
- 3_ أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998.
- 4_ أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 5_ أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 .
- 6_ أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد .
- 7_ أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة ، 2002 .
- 8_ احمد محمد الطيب، التقويم و القياس النفسي التربوي ، ط2، الدار الجامعية الإسكندرية مصر، 1999.
- 9_ أسامة كامل راتب ، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة. سنة 1997.
- 10_ إحسان محسن الحسن، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار الطبيعة، الطبعة الثانية بيروت، 1986.
- 11_ بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، ط1، دار الكتاب الحديث القاهرة، 2000.
- 12_ جان بنجامين ستورا، الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان، 1997.

قائمة المراجع

- 13_ جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز، إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية - إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس، 1986.
- 14_ جبرائيل بشارة، تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان، 1986.
- 15_ جلال العبادي وآخرون، علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد، 1989.
- 16_ هارون توفيق الرشيدي، الضغوط النفسية - طبيعتها-نظرياتها-برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ، 1999.
- 17_ هيجان عبد الرحمان بن أحمد ،ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1998.
- 18_ حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 .
- 19_ كيت كينان السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 1999.
- 20_ محمود عبد الفتاح عنان ،سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 21_ موسى اللوزي ، التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، 1999.
- 22_ محمد أحمد النابلسي ،الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1991.
- 23_ محمد حسن علاوي ، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، 1998، دار الكتاب والنشر، القاهرة.
- 24_ محمد السيد عبد الرحمان: علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

قائمة المراجع

- 25_ محمد سعد زغلول.مصطفى السايح محمد،تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى،مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين،2001.
- 26_ محمد السباعي،معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف،1985.
- 27_ محمد زيدان حمدان ، أدوات ملاحظة التدريس-استعمالاتها-مناهجها، د.م.ج، الجزائر،1986.
- 28_ محمد مصطفى زيدان ،الكفاية الإنتاجية للمدرس، طبعة أول، دار الشروق، بيروت، لبنان،، 1973.
- 29_ محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر ، 1998.
- 30_ محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة، المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987.
- 31_ محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،ط.1999.
- 32_ محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر،1992.
- 33_ مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 .
- 34_ نادية شرادي ، **التكيف المدرسي للطفل و المراهق** ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 .
- 35_ نثايل كانتور، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر،1972.
- 36_ سامي عريف و آخرون ، مناهج البحث العلمي و أساليبه ،ط2 ، دار مجد لاوي للنشر ، عمان ، سنة1999.

قائمة المراجع

- 37_ سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي: إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1999.
- 38_ سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة ،مصر ، 1998.
- 39_ سعد عبد الرحمان، القياس النفسي النظري و التطبيق ، دار الفكر العربي ، ط1، 2004.
- 40_ سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، 1999، عمان، الأردن.
- 41_ عبد الستار إبراهيم،الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت ، 1998.
- 42_ عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
- 43_ عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس ، طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
- 44_ عبد الحميد الشاذلي ،علم النفس ،المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001،
- 45_ عباس محمود عويض، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ،دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، 1999.
- 46_ عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004.
- 47_ عويد سلطان المشعان ،مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية،الرياض. 2001
- 48_ علي عسكر،ضغوط الحياة.وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، 2000.

قائمة المراجع

- 49_ علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 .
- 50_ عمار بوحوش/محمد محمود الدنيات،مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث , بدون طبعة ,ديوان,1995.
- 51_ عنايات أحمد فرح ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر،1988.
- 52_ فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى،2001، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 53_ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ،مصر، 2001.
- 54_ صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س .
- 55_ صالح عبد العزيز.عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر،1984.
- 56_ صدقي نورالدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 .
- 57_ رابح تركي ،أصول التربية والتعليم – المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1990.
- 58_ رمضان محمد القذافي ،علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية،بدون طبعة ، مصر ، 1997.
- 59_ رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986.
- 60_ تشالز أبيوكور، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية،1964.

قائمة المراجع

61_ خليل ميخائيل معوض ،قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ،بدون طبعة، مصر ، 2000.

62_ غسان الصادق و سامي الصغار، التربية البدنية والرياضية – كتاب منهجي، جامعة بغداد، بدون سنة نشر.

_المعاجم والقواميس:

1_ البدري، الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية،.2001.

2_ فاخر عاقل،معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان،1971.

3_ فؤاد افرام السبتاني ، **منجد الطالب** ، دارالمشرق، الطبعة الثالث والأربعون، بيروت ،1995.

4_ فريديريك معتوق ، معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي - فرنسي - عربي، أكاديمية، بيروت، لبنان.سنة 1998.

5_ قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق،1990.

_ المراجع باللغة الفرنسية:

- Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris

1985

Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle

ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998

8WWW.ELAZAYEM.COM /(40) htm-15/03/200 -

_ الرسائل والمجلات:

- 1_ ارزوق .ف، الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر، 1997.
- 2_ الموسوي حسن ، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت1998.
- 3_ بارون خضر عباس ،دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت،1999.
- 4_ بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.
- 5_ ليلي عثمان إبراهيم عثمان ،الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 1987
- 6_ سميرة بوزقاق، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ' جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2006.
- 7_ رضا مسعودي ، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤثراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر، 2003
- 8_ شمه محمد خليفة آل خليفة،بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، 1999، جامعة حلوان، القاهرة، مصر .