



جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب: .....

رقم التسلسل: .....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي  
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي  
بعنوان:

# علاقة الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بتحقيق أهداف منهاج المادة في مرحلة التعليم الثانوي

إعداد الطالب (ة):

✓ محمود عباس

أجيزت بتاريخ: .....

من قبل اللجنة التالية:

رئيسا (أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة )  
مشرفا (أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة )  
مصححا (أستاذ محاضر (أ) جامعة قاصدي مرباح ورقلة )

الأستاذ (ة): عايدي مراد  
الأستاذ (ة): د. صالح عبدي  
الأستاذ(ة): عباسة نجيب

السنة الجامعية: 2020 / 2021م

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفضل والشكر كله لله، أحمدوه حمدا يليق بعظيم جاهه  
وسلطانه، فلو لا توفيقه لما وصلت إلى ما أنا فيه.

أهدي ثمرة جهدي، وعصارة سنين الدراسة والكفاح إلى من قال  
فيهما جل شأنه:

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

إلى جميع أصدقائي وأخص بالذكر أصدقاء الدراسة  
كل من نسيه قلبي وذكره قلبي

# نشكركم

قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي رزقنا من العلم ما لم نعلم  
نحمده حمدا كثيرا يليق بعظمته وجلال قدره.

وكثرة نعمه، ولما أعطاه لنا من القدرة والشجاعة والإرادة للوصول  
إلى هذا المستوى وإتمام هذا البحث المتواضع نتقدم بالشكر الجزيل  
إلى أستاذنا المحترم " الدكتور عبيد صالح " على إرشاداته القيمة  
وتوضيحاته اللازمة التي أفادنا بها.

كما نشكر السادة الأساتذة المحكمين

فنسأل الله عز وجل أن يرزقهم لذة النظر إلى وجهه الكريم.

ونسأل الله العون والسداد والخير الموصول والصواب المأمول فهو

نعم المولي ونعم النصير

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وكذا مستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين هذين المتغيرين، وتم اعتماد المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استبيانين من تصميمه، الأول حول الضغوط المهنية، والثاني حول أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما أجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 أستاذا للتربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة، وقد أظهرت الدراسة أن الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تتميز بمستوى مرتفع، أما مستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية فيتميز بمستوى متوسط، كما بينت النتائج وجود علاقة بين مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ومستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وعلى ضوء هذه النتائج تقدم الباحث بمجموعة مقترحات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، أساتذة التربية البدنية والرياضية، منهاج التربية البدنية.

**Summary:**

The current study aimed to find out the level of occupational pressures of the professor of physical and sports education in secondary education, as well as the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education, as well as the aim of knowing the relationship between these two variables, the descriptive curriculum was adopted, and the researcher used two questionnaires of his design, the first on professional pressures, the second on the objectives of the curriculum for physical and sports education, and after verification From their sincerity and consistency, the study was conducted on a sample of 30 teachers of physical and sports education in the high schools of ouargla, and the study showed that the professional pressures of the professor of physical education and sports are characterized by a high level, and the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education are characterized by an average level, and the results showed a relationship between the level of professional pressures of the professor of physical and sports education and the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education in secondary education, and in the light of these results the researcher presented a set of proposals.

Keywords: Professional pressures, physical education and sports teachers, physical education curriculum.

الإهداء

تشكر

الملخص

1 ..... مقدمة:

### الفصل الأول: مدخل للدراسة

6 ..... 1- الإشكالية:

7 ..... 2- الفرضيات:

8 ..... 3- أهمية الدراسة:

8 ..... 4- أهداف الدراسة:

8 ..... 5- مصطلحات الدراسة:

13 ..... 6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

### الفصل الثاني: الدراسات السابقة

18 ..... 1- الدراسات السابقة:

22 ..... 2- تحليل ونقد الدراسات السابقة:

24 ..... الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

26 ..... المنهج المتبع:

26 ..... الدراسة الاستطلاعية

27 ..... أدوات الدراسة:

29 ..... مجتمع وعينة البحث

31 ..... متغيرات الدراسة:

31 ..... حدود الدراسة:

31 ..... أساليب التحليل الإحصائي:

### الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

33 ..... عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

35 ..... عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

37 ..... عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

37 ..... الاستنتاج العام للدراسة

39	.....	الاقتراحات:
42	.....	خاتمة
44	.....	المراجع
48	.....	الملاحق
54	.....	الفهرس:
55	.....	الملخص

قائمة الجداول

29	..... يبين نتائج ثبات الأداة الأولى
29	..... يبين نتائج ثبات الأداة الثانية
30	..... يمثل أفراد العينة
33	..... يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبيان الأول
34	..... يمثل الاختبار t للفرضية الأولى
35	..... يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبيان الثاني
36	..... يمثل الاختبار t للفرضية الثانية
37	..... يبين معامل الارتباط بيرسون R للاستبيانين

مقدمة



**مقدمة:**

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

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

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

ومع أهمية موضوع الضغوط وعلاقتها بالجوانب الصحية والنفسية والسلوكية للفرد وآثارها التي تتركها على المؤسسات عامة والمؤسسات التربوية بصفة أدق وباعتبار الأستاذ هو محور للعملية التربوية التعليمية ويحتل مكانة فعالة في التواصل المعرفي التربوي للأجيال وبما أنه كذلك فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية قائد ومدرب ومرب و وموجه بصفته مختصا في النشاط الرياضي لا يحتاج الدور الذي يقوم به في المؤسسات التربوية إلى مزيد من التأكيد على أهميته، حيث ينظر إلى مهنة التدريس على مر العصور على أنها مهنة العطاء، ولكن من يمارس تلك المهنة في الوقت نفسه هم بشر يتأثرون سيكولوجيا بمناخ عملهم كما يؤثرون في مجتمعهم، فلا عجب إذا جاء الاهتمام بضغوط العمل التي تواجههم في هذه الدراسة أو دراسات أخرى يؤمل أنها تتضاعف في هذا المجال، لاسيما أن مناخ العمل في المؤسسات التربوية وخاصة في الطور الثانوي مجهد و قد يسبب الشعور بالضغط النفسي، مع المطالبة بالمساهمة في إعداد الفرد الصالح من مختلف الجوانب لتكوين مجتمع متزن في ظل متغيرات تقنية سريعة يصعب متابعتها. و كنتيجة لظروف العمل قد يشعر كثير من أساتذة التربية البدنية والرياضية بمشاعر سلبية تجاه عملهم وتجاه المتعلمين لاسيما في المؤسسات الأكاديمية التعليمية التي تكتظ بالأفواج من أعضاء هيئة التدريس والتلاميذ. ومن خلال هذه المعطيات المتوفرة، كان من البديهي أن نلقي الضوء على الوسط المدرسي الحالي وهذا لما لمسناه من معاناة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص وهذا خلال متابعتنا للعديد من المؤسسات لمرحلة التعليم الثانوي في إطار ملاحظتنا لنشاط الأساتذة والطرق والمواد البيداغوجية والوسائل المدرسية والحجم الساعي، وتقييم هيكله وتنظيم الإدارة المدرسية والنظام التعليمي في الطور الثانوي.

ومن هنا أتت هذه الدراسة الحالية تستمد أهميتها باعتبارها موضوعا من المواضيع التي لقيت وما زالت تلقى اهتماما كبيرا من الباحثين، ولذلك قسمنا الدراسة الى ما يلي:

**الفصل الأول:** والذي يعتبر مدخلا للدراسة من تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وكذا تحديد الأهداف التي تسعى الى تحقيقها، وكذا تحديد اهمية الدراسة وتحديد مفاهيم الدراسة بالإضافة إلى الإجراءات المنهجية للدراسة كالعينة والمنهج المستخدم وأداة الدراسة.

**الفصل الثاني:** الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع بحثنا هذا.

**الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة.

**الفصل الرابع:** عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها. ثم الاستنتاج العام مع الاقتراحات، ثم الخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: مدخل للدراسة

## 1- الإشكالية:

إن التغيير السريع والمستمر هو السمة الواضحة لهذا العصر ونتيجة حتمية لذلك قد يتعرض العاملون في المؤسسات التربوية لمستويات متفاوتة من الضغوط والتوترات التي تترك آثارها النفسية والاجتماعية على كل من المعلم و المتعلم و المجتمع بصفة عامة. فكثيرا ما يواجه الاساتذة في المؤسسات مواقف وظروف يتعرضون خلالها لحالات من الاضطرابات والقلق والخوف والإحباط و الغضب مما قد يؤثر سلبا على حالتهم الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة إلى انعكاس ذلك على مستويات أدائهم في العمل و من ثم عدم القدرة على تحقيق الأهداف التنظيمية المرجوة للمنظومة. " إن الإنسان في بيئته الخارجية يتعرض لضغوط متباينة ناهيك عن بيئة العمل الداخلية التي تزخر بالعديد من عوامل الضغط المتنوعة للتأثير على الاستاذ و هي بالتالي تولد نتائج سلبية عليه تنعكس أحيانا على العمل ذاته فكمية العمل المجهد أو غموضه أو الظروف المحيطة بالعمل تمثل مجتمعة مصادر رئيسية للضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الاستاذ في بيئة العمل اليومية

تختلف طبيعة الأفراد من فرد لآخر بتحملهم لأحداث الحياة الضاغطة فكل له طريقة للتكيف فكل فرد مختلف عن الآخر مما يترتب على ذلك تفاوت الأفراد في الاستجابة للأحداث الضاغطة لهذا نجد نفس المثير يتعرض له عدد من الأفراد ولكن تختلف طرقهم للتكيف كما تجد مثيرا يؤثر بفرد ولكن لا يؤثر بالآخر وهذا يثبت أن الاستجابة للأحداث الضاغطة تتأثر بكيفية التفاعل بين المثير و البيئة عن طريق الأسلوب الذي يتبعه الفرد للتكيف و يدخل في عملية الاستجابة خبرات الفرد السابقة و خصائصه النفسية و طريقة تفكيره كما أن هناك علاقة قائمة بين الضغط المهني وبعض المتغيرات كنوع العمل و مشقته أو السن و ما يصاحبه من تعدد المواقف التي مر بها الفرد أو الخبرة و الاعتياد على المواقف حيث أن متغيرا أو أكثر يتحكم بمستوى الضغط المهني أي يتفاعل المتغير مع المثير الضاغط و النتيجة إما حالة من الضغط المهني أو عدمها. ومعروف أن التربية البدنية و الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي يحاول من خلالها المربون الوصول بالفرد إلى كمال قدراته

الأخلاقية والنفسية و الفكرية و هو ما لم تتجاهله المنظومة التربوية في الجزائر حيث نجد مادة التربية البدنية و الرياضية ضمن المواد المدرسة في المؤسسة التربوية نظرا لأهميتها و آثارها الإيجابية في التحصيل العلمي للتلاميذ، لكن الشيء الملاحظ هو أن مادة التربية البدنية و الرياضية لا ينظر إليها بهذا المنظار، حيث و بالرغم من الدور الذي تلعبه المادة في الترويح عن التلاميذ و إعدادهم نفسيا و اجتماعيا إلا أننا نجد في مجتمعنا من يعتبرها مضيعة للوقت أو إهدارا للجهد و تشتيتا للتفكير التلميذ و تضييعا لمستقبله الدراسي حتى من طرف زملاء المهنة.

ومن خلال الدراسات السابقة التي أكدت على وجود علاقة بين الضغوطات والعوامل النفسية من جهة و دافعية أستاذ التربية البدنية والرياضية لتأدية واجبه على أكمل وجه من جهة اخرى، نظرا لأن درس التربية البدنية يمتاز بنشاط حركي مقارنة بباقي المواد الأخرى، وبناء على ما سبق ذكره تم طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي
- ما مستوى تحقق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟
- هل هناك علاقة بين الضغوط المهنية على الاستاذ وتحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

## 2- الفرضيات:

- للإجابة على التساؤلات السابقة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:
- الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تتميز بمستوى مرتفع،
- أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية تتحقق بمستوى متوسط في مرحلة التعليم الثانوي،
- نعم هناك علاقة بين الضغوط المهنية وتحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

**3- أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في معرفة و تحديد مستوى الضغوط المهنية التي قد يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، للإحاطة بأهم العوامل المسببة لذلك قصد معالجتها و اثاره اقلام الباحثين حولها وعلاقة ذلك بمستوى تحقق أهداف المنهاج الأمر الذي يمكن أن يشكل منطلقا لدراسات أخرى خصوصا أن الدراسات التي تتناول العلاقة بين متغيري الضغوط المهنية ومستوى تحقيق الأهداف قليلة نسبيا خصوصا في مجال التربية البدنية والرياضية الذي لا يحظى بالاهتمام اللازم لأسباب متعددة .

**4- أهداف الدراسة:**

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي،
- التعرف على مستوى تحقق منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي،
- البحث عن وجود او عدم وجود علاقة بين الضغوط المهنية على الاستاذ و تحقق اهداف منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؛

**5- مصطلحات الدراسة:****مفهوم التربية البدنية والرياضية:**

"اختلفت آراء العلماء حول مفهوم التربية البدنية حيث يرى بعضهم أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات وآخرون يفكرون في كون التربية البدنية تربية الجسم .معنى الحفاظ على الأناقة و انتفاخ العضلات عن طريق التمرينات البدنية التي تؤدي إلى العد التوقيتي ، أما بالنظر إلى التربية البدنية كمهنة فهي توفر الكثير من الفحص للفرد الذي يريد العمل مع الأطفال أو الكبار، بحيث يميل لممارسة مختلف الألعاب و الرياضات، سواء في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة، حيث يرغب في خدمة الإنسانية و يحيا حياة نشيطة" <sup>1</sup> و "مسلية،

<sup>1</sup> محمد خير الدرغ، التربية البدنية في الإسلام، دون طبعة، المكتبة الأموية، دمشق، 1993، ص 96



وبسبب الاختلافات الكثيرة لمعنى التربية البدنية فقد أعطى لها العلماء مع مر الأزمان تعاريف محددة منها: "1  
 "تعريف (ناش) حيث يقول أنها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من  
 النواحي العضوية و التوافقية و التهذيبية "2، و يمكن اعتبار هذا التعريف شامل و ملم و كامل لأنها تربية كاملة  
 و تشتمل على التهذيب الخلقى و تكوين الشخصية و تنمية الصفات الشجاعة، الطاعة و حب النظام و  
 الجماعة بالإضافة إلى التوافق الحسي و الحركي و العصب العضلي و يدعم هذا التعريف الجمعية الأمريكية  
 للصحة و التربية البدنية و الترويج إذ ترى "أن التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا أو  
 يتعلموا و يرى (كوتر) أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من  
 التعليم "3، و يرى (تشارلز بيكور) "أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريب يهدف  
 إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية، الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط  
 البدني بغرض تحقيق مهام "4.

### تعريف الضغط:

- لغة: هو من الفعل ضغط، يضغط ضغطاً، أي عصره، وضيق عليه، والكتاب المحدثون يقيّدونه ب "على"  
 فيقولون ضغط عليه.<sup>5</sup>

والضغط كلمة لاتينية تعني *strigere* وتعني ضم، شد، وربط.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، دون طبعة، ديوان المطبوعات  
 الجامعية، الجزائر، 1992، ص 22

<sup>2</sup> مصطفى السايح و حسن عبدالمنعم: فلسفة التربية البدنية و الرياضية، 2007، ص 16.

<sup>3</sup> السيدة عبيد ماجدة، تعليم الأطفال ذوي العاهات الخاصة دون طبعة، دار الصفاء، عمان، 2000، ص 17 – 18.

<sup>4</sup> تشارلز بيوكر، ترجمة حسن عوض وكمال صالح عبيدة، أسس ال تربية البدنية، دون طبعة، مكتبة الأنجلو مصرية،  
 1994، ص 150.

<sup>5</sup> المنجد في اللغة العربية والإعلام، ط 3، دار الشرق، بيروت، 1996، ص 481

<sup>6</sup> مصطفى منصور، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منشورات 2010، ص 9

اصطلاحاً: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي. وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحويلات انفعالية وبنية دافعية متحولة إلى نشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.<sup>1</sup>

ويعرفه "كانون" في كتابه (La Sagesse du corps) على أنه عبارة عن استجابة فيزيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض للشد وبذلك توصل إلى دراسة الدور الفيزيولوجي للانفعال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤثرات معينة كالبرودة، الحرارة، نقص الأكسجين (التهوية).<sup>2</sup>

### الضغوط المهنية:

لغة: الضغط مشتق من الفعل اللاتيني Stringers الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ أفعال الفرنسي Etrenner. بمعنى طوق ذراعية وجسمه مؤدياً إلى الاحتناق الذي يسبب القلق.<sup>3</sup>

- اصطلاحاً: لقد نشأ مصطلح "الضغط المهني" في المؤسسات والمنظمات حيث يفترض أن يقوم العاملون بمهامهم وواجباتهم المهنية بأسلوب يتسم بالصرامة والفعالية لتقديم الخدمات المنتظرة منهم على أكمل وجه، ولكن رغم توافق العامل مع عمله وحيه له وتعلقه به إلا أن هناك معوقات في بيئة العمل تحول دون قيامه بعمله ومهامه على أحسن صورة، وهو ما أدى إلى ظهور مصطلح "الضغط المهني".

ويشير الدكتور "هارون توفيق الرشيد" أن الضغوط المهنية يكون منشأها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب الترقية التمييز غير المبرر

<sup>1</sup> فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 18.

<sup>2</sup> Bayard, Stress, Fatigue, Dépression, Paris, 1974, p45.

<sup>3</sup> شحاتة حسن، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، ص 208.

من قبل الرؤساء، ويكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء والثقل الناشئ عن مهنة الفرد والصعوبات التي يواجهها.<sup>1</sup>

ويعرف كوبر Cooper الضغوط المهنية بأنها عبارة عن مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلباً على أداء الفرد والعمل ومنها، غموض الدور، صراع الدور، ظروف العمل البيئية عبء العمال العلاقات الشخصية في العمل هذه العناصر حسب الإجهاد الفيزيولوجي والنفسي للفرد.<sup>2</sup>

التعريف الاجرائي: يمكن تعريفه على انه إجهاد نفسي و عقلي و فيزيولوجي ناتج عن عوامل مهنية مرتبطة بحجم العمل و بيئته ما يحدث اختلا في توازن الأستاذ النفسي والجسمي.

### أهداف المنهاج:

لغويا : وردت كلمة المنهاج في المنجد في اللغة و الإعلام كما يلي: "المنهج، المنهج و المنهاج جمع مناهج وهو الطريق الواضح ومنه منهج أو منهاج التعليم أو الدروس"<sup>3</sup>  
اصطلاحا : فهنا نورد نوعين من التعريفات للمنهاج هما:<sup>4</sup>

- المفهوم التقليدي للمنهاج: و في ما يلي نورد تعريفين تقليديين للمنهاج:

"هو مجموعة المواد الدراسية و المقررات التي يدرسها التلميذ".

كما يُعرفُ أيضا بأنه: "مجموعة المعلومات والحقائق و المفاهيم و الأفكار التي يدرسها التلاميذ في صوره مواد دراسية".

<sup>1</sup> هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية طبيعتها تطورها، مكتبة الأنجلو مصرية للنشر والتوزيع، مصر، 1999، ص 50.

<sup>2</sup> شعبان علي حسين السيبي، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الأزارطة، مصر 2002، ص 356

<sup>3</sup> د. جميل صليبا، «المعجم الفلسفي»، الجزء الأول، دار الكتاب اللبناني، بيروت، الطبعة الأولى، 1973، ص 21

<sup>4</sup> مجمع اللغة العربية، «المعجم الفلسفي»، المطابع الأميرية، القاهرة، 1979، ص 195.

هاذين التعريفين حصرا مفهوم المنهاج على أنه عبارة عن مقرر دراسي (برنامج).

التعريف الاجرائي: هو مجموعة الخبرات التربوية و الأنشطة التعليمية التي توفرها المدرسة ليتفاعل معها الطلاب داخل المدرسة و خارجها تحت إشراف الأستاذ بقصد تغيير سلوك الطلاب نحو الأفضل في جميع المواقف الحياتية

### مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية

اصطلاحا: يتفق معظم العلماء أنه عندما تنوعت الخبرات وتقدمت المعارف ظهرت الحاجة إلى التخصص وتقسيم العمل، ولم يعد يكفي الإنسان أن يمر هو نفسه بكل الخبرات لكي يتعلمها، بل لقد وجد أنه يمكن أن يتعلم من غيره اختصارا للوقت واختزالا للمجهود وظهرت إلى الوجود تخصص أو حرفة أو مهنة المعلم.

ويصف أنور محمد الشرقاوي تشكل مفهوم الأستاذ بأنه انتقل من المعلم الذي يقوم بعملية الرسم و التدوين، كما كانت له مهام أخرى من بينها التطبيق و التزويج... الخ. و بمرور الوقت بدأت المهارات والأساليب الفنية والخبرات الخاصة تتنوع، و منه بدأ فن الأستاذية يتشكل في جانبين:

أ- جانب علمي: بمعنى تنمية مجموعة الاستعدادات والخصائص والمهام المتعلقة بممارسة المهنة.

ب- جانب فني: وهو متعلق بخصوصية ممارسة المهنة حيث أن لكل معلم طريقته ولكل أستاذ أسلوبه المتميز بل و أسلوبه الذي يناسب كل موقف وكل متعلم. وعند مزج ما سبق يمكن الوقوف على ثلاثة أصناف من الأستاذية: الأستاذ المحتضن، الملقى، والراعي.

التعريف الإجرائي: هو المربي الذي وكلت إليه مهمة تربية التلميذ من الجانب المعرفي والجسمي والاجتماعي، ويعني هذا انه هو المسئول عن الشعور بمشاكل التلاميذ الذين لا يستطيعون التعامل معها ويعمل على حلها، كما يسهم بمجهود كبير في إرشاد التلاميذ إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من مشاكل اجتماعية.

## 6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

## النظريات المفسرة للضغوط

## نظرية التحليل النفسي

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السليبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي. وقد اعتقد فرويد بأن القلق السليبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالانا والانا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية. ويذكر فرويد أن الإنسان غالباً ما يصطدم بضغوط المجتمع والقوة النفسية، ومن الممكن الحصول على حل للصراع بين القوى الكابتة والقوى المكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى، عندما يتم التحويل بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية. وطبقاً للنظرية النفسية فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعددة، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسيبات للضغط.<sup>1</sup> واعتبر فرويد الكتب من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكتب أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً أو مؤلمة، و مستشاه من الوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكْتئاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها فرويد غالباً تكبح ويعتقد فرويد أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة. كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوي ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم

<sup>1</sup> سيغمووند فرويد، الموجز في التحليل النفسي، الكتاب للنشر. الاردن. ص 1

التراعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية إلى يمثلها الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات الدفاعية. ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب الأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج.

### نظرية هانز سيللي:

يتألف النسق الفكري لنظرية سيللي في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة العامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وحدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.

- مرحلة المقاومة.

- مرحلة الإجهاد.

### نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببة لحالة القلق ويهتم كذلك فإنه يمي بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين. فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدم والتفسير الذي لموقف خاص على أنه خطيرة ومخيف ( الرشيدى، 1999

## نظرية موارد:

فالضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والأخر بشري وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وأما التجنب هذا الإشباع وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية والعطف والحداع والاتزان والسيطرة والعدوان.

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفي: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدري الشخص.

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابة لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، الانتماء، العدوان الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير.

## منهاج التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

### مكونات المنهاج:

يتضمن المنهاج جملة من المكونات المتلاحمة التي لا يمكن الفصل بينها، وتتمثل هذه المركبات في:

- الأهداف

- أنشطة التعلم ومحتوياتها،

- الطرائق،

- الوسائل البيداغوجية،

- التقويم التربوي؛

## أهداف المنهاج:

### الناحية البدنية

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ)،
- تحسين المردود الفيسيولوجي،
- التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.

### الناحية المعرفية

- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

### الناحية الاجتماعية

- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.



## الفصل الثاني: الدراسات السابقة

## 1-الدراسات السابقة:

## الدراسة الأولى:

دراسة أمحمد نصير وعلي جرمون 2019 بعنوان: (الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض

المتغيرات الدراسية: دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة ورقلة)

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والكشف

عن أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التعليم، وكذا تحديد الفروق في مستوى

الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي.

والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو: المنهج الوصفي، أما الأساليب الإحصائية المستعملة فهي: التكرار،

النسبة المئوية، اختبار ( $\chi^2$ ) وبعتماد التماثل البياني، الاستبيان، يتكون مجتمع الدراسة من مجموع أساتذة

التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة ورقلة والبالغ عددهم 100 أستاذ، حسب إحصائيات

مديرية التربية لولاية ورقلة، وشملت عينة الدراسة الأساتذة المشرفين على عملية تدريس مادة التربية البدنية

والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة ورقلة، والمقدر عددهم بـ 65 أستاذ والتي تمثل نسبة 65.00 % من

مجتمع الدراسة، اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، والجدول التالي يبين توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة

والمؤهل العلمي.

وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض، وأن من أهم

مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التعليم تتعلق بالإمكانات المادية بالمدرسة أول راتب

الشهري للمعلم، وتوجد فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لعامل الخبرة، ولا

توجد فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لعامل المؤهل العلمي، وتوجد علاقة

بين مصدر الضغوط المهنية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومصادر

الضغوط المهنية المتعلقة (الإمكانات المادية بالمدرسة، التوجيه التربوي الرياضي العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة، العلاقات مع المعلمين الآخرين).

### الدراسة الثانية:

أ. صالح عبيد 2017: القيم العامة للمواطنة لدى التلاميذ في المؤسسة التعليمية وعلاقتها بتحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية كما يدركها الأساتذة - دراسة ميدانية بثانويات ولاية ورقلة- هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى القيم العامة للمواطنة لدى التلاميذ في المؤسسة التعليمية (الثانوية)، وكذا مستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين هذين المتغيرين، وتم اعتماد المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استبيانين من تصميمه، الأول حول القيم العامة للمواطنة، والثاني حول أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما أجريت الدراسة على عينة مكونة من 65 أستاذا للتربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة، وقد أظهرت الدراسة أن القيم العامة للمواطنة لدى التلاميذ في المؤسسة التعليمية (الثانوية) تتميز بمستوى متوسط، ومستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية يتميز بمستوى متوسط، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين مستوى القيم العامة للمواطنة لدى التلاميذ في المؤسسة التعليمية (الثانوية) ومستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية

### الدراسة الثالثة

د. أحمد حولة (2017): (علاقة الضغوط المهنية بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط).

إن الهدف الأساسي من إجراء هذه الدراسة هو التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، ولتحقيق ذلك تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك بتطبيق مقياس

الضغوط المهنية ومقياس الدافعية للإنجاز على عينة قدرت ب 30 أستاذًا، 12 ذكور، و 18 إناث، وباستخدام الحزمة الإحصائية لمعالجة البيانات في العلوم الاجتماعية SPSS توصلت الدراسة إلى ما يلي:

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية وحب العمل والتفاني فيه لدى أساتذة التعليم المتوسط.

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والرضا العام لدى أساتذة التعليم المتوسط.

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والطموح والمثابرة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية والعلاقات داخل وخارج بيئة العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط.

انطلاقًا من نتائج الدراسة يتبين أثر الضغوط المهنية في الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، الأمر الذي يوجب ضرورة التكفل بالوضع المهني للأستاذ حتى لا يتأثر أداءه الوظيفي بالضغوط المهنية التي يتعرض لها.

### الدراسة الرابعة:

دراسة شارف خوجة مليكة 2010: (مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث)، وهدفت الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية وذلك تبعًا لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة في التدريس ولتحقيق ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط المهنية لدى المدرسين، والمكون من (04) أبعاد، كما اشتملت عينة البحث على 210 مدرس ومدرسة تم اختيارهم بالطريقة الحصصية من (05) بلديات بولاية تيزي وزو، ومن نتائج هذه الدراسة هو أن مدرسو المراحل التعليمية الثلاثة يعانون من ضغوط مهنية وأن هناك فروق ولصالح مدرسي الطور المتوسط، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الضغوط المهنية ولصالح الفئات الأكثر خبرة.

## الدراسة الخامسة

دراسة الطالبة مانع صبرينة 2008: (ضغوط العمل وآثارها على أداء الأساتذة الجامعيين)، رسالة ماجستير

هدفت هذه الدراسة إلى:

- اكتشاف المحددات الرئيسية التي تسبب الضغوط للأستاذ الجامعي.

- التعرف على أهم الطرق والأساليب التي من خلالها يستطيع الأستاذ الجامعي التخلص من ضغوط العمل، والرفع من مستوى أدائه.

والمنهج المتبع في هذه الدراسة هو: "المنهج الوصفي"، أمّا الأساليب الإحصائية المستعملة فهي: التكرار، النسبة المئوية، اختبار ( $\chi^2$ ) وباعتماد التماثل البياني، الاستبيان، أما العينة فقد شملت جميع الأساتذة الدائمين بكلية الاقتصاد والتسيير بجامعة "الحاج لخضر" بباتنة.

نتائج الدراسة:

- تعرض الأستاذ الجامعي لجملة من الضغوط وأهم مصادرها انخفاض الأجر ومشاكل النقل والسكن.

- تعدد الأدوار والمهام التي يقوم بها الأستاذ الجامعي من وظيفة أكاديمية تحوي الأداء التدريسي و البحثي، ووظيفة إدارية، تؤثر سلبا على أدائه.

- نقص الخبرة المهنية تزيد من تطور الضغوط.

- وجود علاقة تأثيرية بين مستوى ضغوط العمل ومستوى الأداء.

## الدراسة السادسة:

دراسة بن طاهر بشير 2005: (استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة

العامة على ضوء متغير نمط الشخصية)، المتضمنة لعينة مكونة من 450 أستاذ وأستاذة، وتم الاعتماد في جمع

معطيات الدراسة على الوسائل التالية: مقياس مواقف الحياة الضاغطة و مقياس الطراز السلوكي (أ، ب) لنمط الشخصية، ومقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس استراتيجيات التكيف، مقياس الصحة العامة، إلى أن الأساتذة يعانون من ضغوط عالية إلى حد ما، وأن الإناث أكثر شعورا بالضغوط، وأكثر استخداما لإستراتيجيات التكيف السلبي ذات التوجه الانفعالي.

## 2-تحليل ونقد الدراسات السابقة:

تمّ توظيف هذه الدراسات للاستفادة منها في دراستنا الحالية، وذلك من أجل معرفة جوانب ومتغيرات أخرى قد تثري موضوعنا مثل: "غموض الهدف، صراع العمال، وأعباء العمل".

وقد اهتمت هذه الدراسات في مجملها بالضغط المهني، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد مثلا أن دراسة " دراسة أحميدة نصير وعلي جرمون " ودراسة بن طاهر بشير، قد تناولتا مستوى الضغوط المهنية لدى الأساتذة عامة ، متطرقة في سياق ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني الذي يعاني منه الأساتذة في مجال العمل.

اما دراسة صالح عبيدي فقد انفردت بتناول تحديد مستوى تحقق اهداف المنهاج التربوي

وتناولت دراسة" مانع صبرينة" العلاقة بين ضغوط العمل و الاداء الوظيفي للأساتذة الجامعيين

وبالنظر إلى التساؤلات الرئيسية للدراسات السابقة تمكنا من صياغة تساؤلاتنا بشكل دقيق، كما أن الفروقات والعلاقات المتوقعة بين المتغيرات الأساسية لدراستنا مختلفة عن الدراسات المعروضة، حيث تقيس الدراسة الحالية أثر ضغط الإدارة المدرسية، ونقص الوسائل البيداغوجية على الأداء التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا ما لم تتعرض له الدراسات السابقة، ولقد استفدنا من تطبيق الدراسات السابقة للمنهج الوصفي والذي مكن الدراسة الراهنة من الخروج بنتائج أكثر فاعلية، كما تميزت الأدوات البحثية بالتنوع، حيث شملت على الاستبانة والمقياس والمناقشات الجماعية والمقابلات.

كما أكدت الدراسات على وجود فروقات معنوية وفقا لمتغيرات دراستنا الحالية، وهذا مثل عاملا مساعدا مكننا من تحديد متغيرات دراستنا بدقة مع التمكن من قياس التفاعلات الممكنة بين تلك المتغيرات والتعرف على أثر تفاعلاتها الممكنة في ضغط العمل اليومي.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولها للضغط المهني الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، كما أنها أفادتنا في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص الضغوط المهنية وتحليل أبعادها.
- فهم وتحليل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة الضغوط المهنية لدى الأساتذة.
- مساعدتنا في أداة الدراسة.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الجانب التطبيقي



# الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

## المنهج المتبع:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: علاقة الضغوط المهنية لدى استاذ التربية البدنية والرياضية بتحقيق أهداف منهاج المادة في مرحلة التعليم الثانوي حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية والاجتماعية، وتحديد العلاقة بين عناصرها.

اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرف ب: هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية...<sup>1</sup> وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة...<sup>2</sup>

## الدراسة الاستطلاعية

إن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها فقد قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية التابعة لولاية ورقلة وقبل التطبيق النهائي لأدوات البحث قمنا بزيارة ميدانية وهذا بغرض التعرف على ميدان البحث وكذا مختلف العوامل المحتملة التي قد تعرقل التطبيق الجيد لأدوات

<sup>1</sup> وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991، ص 219

<sup>2</sup> أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص 224

الدراسة أو السير الحسن للبحث، وذلك ما مكننا من الاطلاع على عمل بعض الأساتذة، وكانت لنا لقاءات مع بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص الضغوطات المهنية التي تعترضهم، ومدى تحقيقهم لأهداف منهاج المادة.

وقدرت عينة الدراسة الاستطلاعية بـ 10 أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

## أدوات الدراسة:

### الاستبيان:

الاستبانة هي عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء الباحثين حول ظاهرة أو موقف معين. وتعد الاستبانة من أكثر الأدوات المستخدمة في جميع البيانات الخاصة بالعلوم الاجتماعية التي تتطلب الحصول على معلومات أو معتقدات أو تصورات أو آراء الأفراد. ومن أهم ما تتميز به الاستبانة هو توفير الكثير من الوقت والجهد على الباحث.<sup>1</sup>

ويمكن تعريفها بأنها "لائحة مؤلفة من مجموعة من الأسئلة ترتبط بموضوع الدراسة، ويعد تصميمها بشكل صحيح ودقيق من المراحل المنهجية الهامة التي يتعين على الباحث أن يوليها اهتمامه ونجاحه.

وبعد الاطلاع على أدبيات الدراسة والتنسيق مع الأستاذ المشرف تم بناء وتصميم اداتي الدراسة المتمثلة

استبيانين

### الاستبيان الأول:

حول الضغوط المهنية يتكون من 15 عبارة (أنظر الملحق 02)

<sup>1</sup> محمد عبيدات وآخرون: منهجية البحث العلمي، - القواعد والمراحل والتطبيقات، ط 2, جامعة الأردن، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، دار وائل للطباعة والنشر، ط. 1999، ص 63.

**3-1-1- الاستبيان الثاني:**

حول أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية يتكون من 22 عبارة (أنظر الملحق 03)

ولتحديد الأهمية النسبية لها وضعت لكل منها درجات تراوحت ما بين (1 و 3) حسب التقسيم الثلاثي "ليكرت"، هي (مستوى مرتفع، مستوى متوسط، مستوى منخفض)، وأعطيت الدرجات (3، 2، 1) على التوالي لهذه البدائل .

وتصنف مستويات النتائج المتحصل عليها في الاستبيان حسب ليكرت ضمن:

- مستوى منخفض، إذا حصلت على نتائج بين الدرجات (1-1.66).

- مستوى متوسط، إذا حصلت على نتائج بين الدرجات (1.67-2.33).

- مستوى مرتفع، إذا حصلت على نتائج بين الدرجات (2.34-3).

**الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة:****الصدق:****أ- صدق المحكمين:**

تم عرض الاستبيانين على مجموعة من أساتذة المعهد بغرض التحكيم للتأكد من صلاحيتهما من حيث ملاءمة الفقرات لمتغيرات الدراسة ووضوحها وقد تم موافقة الأساتذة المحكمين على الاداتين كما هما دون إعطاء أي تعديلات تذكر، أنظر الملحق رقم (04).

**الثبات:**

للتحقق من ثبات الاداتين تم تطبيق طريقة الاختبار واعادته والنتائج المبينة في الجدول رقم (1).

**الاستبيان الأول**

يبين نتائج ثبات الأداة الأولى

معامل تصحيح سبيرمان وبراون	معامل الارتباط بيرسون R	الاستبيان الأول
0.917	0.846	الاختبار الأول
		الاختبار الثاني

الاستبيان الثاني

يبين نتائج ثبات الأداة الثانية

معامل تصحيح سبيرمان وبراون	معامل الارتباط بيرسون R	الاستبيان الأول
0.907	0.829	الاختبار الأول
		الاختبار الثاني

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

ومما سبق يتضح أن أداتي الدراسة تتميزان بدرجة جيدة من الصدق والثبات وبالتالي يمكننا الاعتماد عليهما في الدراسة.

## مجتمع وعينة البحث

### مجتمع الدراسة:

في هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من أستاذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي لولاية ورقلة، وهم موزعون على ثانويات الولاية وبلغ عددهم 72 أستاذة للتربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.

## عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين المجتمع الدراسة، فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.<sup>1</sup>

لقد حاولنا، أن نحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس. واحتراماً للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا للعينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 30 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.

يمثل أفراد العينة

النسبة	عدد أفراد العينة	المستوى
26.7%	8	ليسانس
73.3%	22	ماستر
100%	30	المجموع

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص 129.

## متغيرات الدراسة:

المتغير التابع:	المتغير المستقل:
أهداف منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي	الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

### حدود الدراسة:

### المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة على الثانويات التابعة لمديرية التربية لولاية ورقلة

### المجال الزمني:

طبقت أداة الدراسة في الفترة الممتدة من 18/04/2021 إلى 27/05/2021

### المجال البشري:

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 30 أستاذا للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

### أساليب التحليل الإحصائي:

- ثبات أداتي الدراسة: معامل الارتباط بيرسون ( $R$ )
- اختبارات التحقق من الفرضيتين الأولى والثانية حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار التحقق من الفرضية الثالثة معامل الارتباط بيرسون ( $R$ )،  $T$ .

# الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج



## عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبيان الأول

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	راتبي لا يتناسب مع الجهد الذي أبذله في العمل	2.47	0.15	مرتفعة
02	راتبي يسبب لي القلق والإحباط	2.40	0.15	مرتفعة
03	أشعر أن المدير هو سبب التوتر في العمل	1.70	0.16	متوسطة
04	أشعر بالقلق من تفضيل الإدارة لبعض الأساتذة على الآخرين	1.97	0.15	متوسطة
05	بقائي في رتبتي الحالية مدة طويلة دون ترقية سبب لي الملل من العمل	2.40	0.15	مرتفعة
06	الترقية مسألة حظ وليست كفاءة في الأداء التربوي	1.97	0.17	متوسطة
07	أرغب في تغيير عملي لو وجدت عملاً أفضل منه	2.40	0.14	مرتفعة
08	أشعر بالملل من عملي الروتيني	2.37	0.15	مرتفعة
09	مركز عملي لا يمنحني قدرة المشاركة في اتخاذ القرارات	2.43	0.13	مرتفعة
10	طاقم المؤسسة غير متماسك وفي صراع وعداوة	2.00	0.16	متوسطة
11	زملائي في المؤسسة مصدر قلقي وتوتري	2.10	0.16	متوسطة
12	مكان عملي غير مريح بسبب قلة الوسائل	2.27	0.16	متوسطة
13	عملي الشاق أثر سلبي على أدائي	2.50	0.12	مرتفعة
14	تتوقع الإدارة مني جهداً أكبر من طاقتي ومهارتي	2.40	0.15	مرتفعة
15	مهام عملي يشوبها الغموض وعدم الوضوح	2.10	0.16	متوسطة
	المتوسط العام	2.34	0.15	مرتفعة

المصدر: اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن مستوى الضغوط المهنية على استاذ التربية البدنية للطور الثانوي في

جميع عبارات الاستبيان الأول يتراوح بين المتوسط والمرتفع، حيث كانت العبارات 01 و02 و05 و07 و

08 و09 و13 و14 مرتفعة، وكانت العبارات 03 و04 و06 و10 و11 و12 و15 متوسطة.

حيث يتراوح المتوسط الحسابي بين (2.50 و 1.70)، بمتوسط عام 2.34 أما الانحراف المعياري تراوح بين (0.12 و 0.17) بانحراف عام 0.15.

فيمكن القول أن الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تتميز بمستوى مرتفع.

وهذا يدل على أن آراء واتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية تميل الى الاتفاق على أن هناك ضغوط

عمل مهنية لديهم، خاصة فيما يتعلق بالراتب والعمل الشاق.

وللتأكد من تحقق الفرضية الأولى استخدمنا الأسلوب الاحصائي المتمثل في اختبار t للعينة الواحدة.

### يمثل الاختبار t للفرضية الأولى

عينة الدراسة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي الفعلي	اختبار t	مستوى الدلالة
30	2.1	2.34	8.76	0.05

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

من خلال الجدول (06) يتضح أن قيمة t تساوي 8.76 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05

وهي تتفق مع دراسة شارف خوجة 2010 والتي أظهرت أن مدرسو المراحل التعليمية الثلاثة يعانون

من ضغوط مهنية.

وكذلك مع دراسة بن الطاهر بشير 2005 والتي من نتائجها أن الأساتذة يعاونون من ضغوط مرتفعة

تظهر بشكل أكثر لدى العنصر النسوي.

وتختلف مع دراسة احميدة نصير وعلي جرمون 2019 والتي خلصت الى أن مستوى الضغوط المهنية

لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض وقد يعزى ذلك الى اختلاف المرحلة التعليمية المستهدفة في

الدراسة، وكذلك الى استعمال مقياس شامل لجميع مناحي الحياة.

وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

تتميز بمستوى مرتفع.

## عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستبيان الثاني

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).	1.63	0.11	منخفضة
02	تحسين المردود الفيسيولوجي	1.67	0.13	منخفضة
03	التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.	1.87	0.12	متوسطة
04	التقدير والضبط الجيد لحقل الرؤية	1.97	0.16	متوسطة
05	التحكم في تجنيد منابع الطاقة	1.97	0.14	متوسطة
06	قدرة التكيف مع الحالات والوضيعات	2.03	0.13	متوسطة
07	التنسيق الجيد للحركات والعمليات	1.83	0.12	متوسطة
08	المحافظة على التوازن خلال التنفيذ	1.83	0.14	متوسطة
09	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية	1.90	0.14	متوسطة
10	معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه	1.73	0.14	متوسطة
11	معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان	1.80	0.15	متوسطة
12	معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية	1.70	0.15	مرتفعة
13	معرفة قواعد الوقاية الصحية	1.80	0.14	متوسطة
14	القدرة على الاتصال والتواصل الشفوي والحركي	1.67	0.13	منخفضة
15	معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا	1.90	0.13	متوسطة
16	تجنيد القدرات لإعداد مشروع رياضي	1.93	0.16	متوسطة
17	معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير	1.77	0.13	متوسطة
18	التحكم في نزواته والسيطرة عليها	1.67	0.14	منخفضة
19	تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة	1.97	0.14	متوسطة
20	التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز	1.83	0.12	متوسطة
21	روح المسؤولية والمبادرة البناءة	1.87	0.14	متوسطة

متوسطة	0.16	1.90	التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود	22
متوسطة	0.14	1.83	المتوسط العام	

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن مستوى تحقق أهداف التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في جميع عبارات الاستبيان الثاني متوسط، حيث جاءت جميع عبارات الاستبيان بدرجة لا متوسطة أو منخفضة

حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي بين (2.03 و 1.63). بمتوسط حسابي عام قدره 1.83

أما الانحراف المعياري فيتراوح بين (0.16 و 0.11). بانحراف معياري عام قدره 0.14

وبذلك يكون مستوى تحقق أهداف المنهاج متوسط

وللتأكد من تحقق الفرضية الثانية استخدمنا الأسلوب الاحصائي المتمثل في اختبار t لعينة الواحدة.

يمثل الاختبار t للفرضية الثانية

عينة الدراسة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي الفعلي	اختبار t	مستوى الدلالة
30	1.8	1.83	1.17	0.05

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

من خلال الجدول (06) يتضح أن قيمة t تساوي 1.83 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة د. صالح عبيد 2017 والتي خلص فيها الى أن أهداف منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي تتحقق بمستوى متوسط، ويرجع ذلك الى وحدة مكان الدراسة، وكذلك الى التقارب الزمني بين الدراستين.

وبالتالي فإننا نقبل الفرضية أن أهداف منهاج المادة تحقق بمستوى متوسط.

## عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يبين معامل الارتباط بيرسون R للاستبيانين

أداة الدراسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون R
الاستبيان الأول: الضغوط المهنية	2.34	0.15	0.315
الاستبيان الثاني: أهداف منهاج المادة	1.83	0.14	0.315

المصدر: من اعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

من خلال الجدول (08) يظهر لنا أن معامل الارتباط بيرسون (0.315) بالنسبة للضغوط المهنية وأهداف منهاج المادة، وعليه فإنه توجد علاقة ارتباطية موجبة، بمعنى أنه كلما ارتفعت الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي انخفض مستوى تحقيق أهداف منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

وقد اتفقت نسبياً مع دراسة أحمددي خولة 2015 والتي استنتجت من خلالها أن الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم المتوسط تؤثر على الأداء الوظيفي لهم.

وكذلك مع دراسة مانع صبرينة 2008 والتي كان من نتائجها أن ضغوط العمل على الأساتذة الجامعيين تؤثر سلباً على مستوى أدائهم.

ومنه نقبل الفرضية الثالثة ذات دلالة إحصائية بالنسبة للضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي وأهداف منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

## الاستنتاج العام للدراسة

إن الدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف التربية العامة جعلها موضع اهتمام ومقارنة مع ما كانت عليه، فأصبح بذلك دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهما وصعباً في نفس الوقت

خاصة أمام واقع تملؤه الاضطرابات والصراعات جراء ما يعاني منه المجتمع من مشاكل عدة مست مختلف الميادين، والتي شكلت ضغطا على نفسية الفرد.

ولقد تطرقنا في بحثنا هذا لمعرفة علاقة الضغوط المهنية بمستوى تحقق منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، وأسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود معيقات تعترض أساتذة التربية البدنية والرياضية.  
- إن معاناة أستاذ التربية البدنية والرياضية من ضغط مهنية لها تأثير عكسي ومباشر على مستوى تحقق منهاج مادة.

- هناك ضغوطات على أساتذة التربية البدنية والرياضية من ناحية المسؤوليات والواجبات.  
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين الضغوط الإدارية ومستوى الأداء عند أستاذ التربية البدنية والرياضية في الثانويات. أي كلما كانت الضغوط الناتجة عن الإدارة تشكل تهديدا للأستاذ كلما نقص أدائه المهني، و

العكس صحيح.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين نقص الوسائل البيداغوجية ومستوى الضغط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات. أي نقص الوسائل البيداغوجية يزيد من حدة الضغط عند الأستاذ والعكس صحيح.

## الاقتراحات:

لقد كانت دراستنا لهذا الموضوع المتواضع في حدود الإمكانيات المتوفرة لنا، وبودنا أن تكون هذه الدراسة هي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع والحساس لكونه يمس مستقبلنا كأساتذة لمادة التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن عبرها التخفيف من معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني، وتتجلى هذه الاقتراحات في:

- ضرورة انتهاج النمط الديمقراطي في تسيير المؤسسة التربوية.
- التخفيض من عدد التلاميذ في الفوج الواحد.
- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر الحصص التربوية الأخرى من حيث الوسائل المخصصة والقاعات الخاصة لذلك.
- ضرورة إعطاء المادة وأستاذها حقهما الطبيعي، وتوفير الحاجات اللازمة وفق نظرية ماسلو.
- تعديل بعض أهداف المنهاج بما يلائم إمكانيات المؤسسات.
- يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية، أن يتمتع بشخصية قوية ومعرفة واسعة حول حقوقه وواجباته المهنية، لوضع حد لتجاوزات بعض عمال المؤسسة التربوية.
- يجب إمداد أساتذة التربية البدنية والرياضية بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من أجل مساندة التطورات الحديثة، خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا، وتوظيفها في المهنة.

- يجب على الإدارات المدرسية تبني نظرية التسيير الديمقراطي، وتوفير جميع الوسائل البيداغوجية الضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية.



خاتمة

## خاتمة

في النهاية لا يسعنا غير القول اننا حاولنا جهد انفسنا الاحاطة الكافية بالموضوع ، و مع ذلك نقول ان هذا الموضوع يحتاج الى دراسات اعمق تتناول مختلف الجوانب خاصة فيما تعلق بالضغوط المهنية بحاجة و بحوث معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا كونه يمثل مجالا هاما في الحياة

ورغبة منا في تحسين أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية، قمنا بصياغة تساؤلات حول ما هي العوامل التي يمكنها أن تحول دون ذلك، وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه العوامل التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهي مشكل الضغط المهني، حيث تناولنا مستوى الضغوط المهنية ومستوى تحقق منهاج المادة كفرضيات اقترحناهما للدراسة.

ومن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة المقياسين التي وزعناها على عينة حصرية وشاملة قوامها (30) أستاذا للتربية البدنية والرياضية بولاية ورقلة، توصلنا إلى أن الفرضيات التي تم اقتراحها قد تحققت، وهذا يدل أيضا على تحقق الفرضية العامة التي تقول: " أن للضغوط المهنية علاقة بمستوى تحقق منهاج مادة التربية البدنية والرياضية"، حيث وجدنا أن هناك تأثيرا بدرجة متوسطة على الأداء العام للأستاذ، في الاتجاه العكسي مع الضغوط النفسية والمهنية.

وأخيرا، نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزءا بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة.

وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

المراجع

## المراجع

### 1- المعاجم والقواميس

- 1) المنجد في اللغة العربية والإعلام، ط 3، دار الشرق، بيروت، 1996
- 2) دانيال ريغ، معجم عربي فرنسي، مكتبة لاروس، سنة 1983
- 3) شحاتة حسن، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003

### 2- الكتب

- 4) السيدة عبید ماجدة، تعليم الأطفال ذوي العاهات الخاصة دون طبعة، دار الصفاء، عمان، 2000
- 5) العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996
- 6) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسنى باهي طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000
- 7) أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979
- 8) أحمد محمد الطيب، الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، الأزارطة، الإسكندرية، سنة 1999
- 9) تشارلز بيوكر، ترجمة حسن عوض وكمال صالح عيدة، أسس ال تربية البدنية، دون طبعة، مكتبة الأنجلو مصرية، 1994
- 10) سيغموند فرويد، الموجز في التحليل النفسي، الكتاب للنشر. الاردن
- 11) شعبان علي حسين السيسي، أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، الأزارطة، مصر 2002
- 12) فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000

- 13) محمد خير الدرع، التربية البدنية في الإسلام، دون طبعة، المكتبة الأموية، دمشق، 1993
- 14) محمد عبيدات وآخرون: منهجية البحث العلمي، - القواعد والمراحل والتطبيقات، ط 2، جامعة الأردن، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، دار وائل للطباعة والنشر، ط. 1999
- 15) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
- 16) مصطفى السايح وحسن عبد المنعم: فلسفة التربية البدنية و الرياضية، 2007
- 17) مصطفى منصورى، الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، منشورات 2010
- 18) هارون توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية طبيعتها تطویرها، مكتبة الأنجلو مصرية للنشر والتوزيع، مصر، 1999
- 19) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991

### 3- الرسائل والمجلات:

- 20) لورنق يوسف، دور التربية البدنية و الرياضية في تفعيل النشاطات اللاصفية، رسالة ماجستير، معهد . ت ب، ر، جامعة الجزائر 2007
- 21) أ. صالح عبدي، القيم العامة للمواطنة لدى التلاميذ في المؤسسة التعليمية وعلاقتها بتحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية كما يدركها الأساتذة - دراسة ميدانية بثانويات ولاية ورقلة- ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، العدد 29، جوان 2017
- 22) أمحمد نصير وعلي جرمون، الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية: دراسة ميدانية على أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم المتوسط بمدينة ورقلة، المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، المجلد 80 / العدد 01، 2020.

- 23) د. أحمدى خولة، علاقة الضغوط المهنية بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة، الجزائر، مجلة الرواق العدد 09، ديسمبر، 2017
- 24) دراسة بن طاهر بشير، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغير نمط الشخصية، 2005.
- 25) دراسة شارف حوجة مليكة، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث : ابتدائي، متوسط، ثانوي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو الجزائر، 2010
- 26) مانع صيرينة، ضغوط العمل وآثارها على أداء الأساتذة الجامعيين، جامعة باتنة الجزائر، 2008

#### 4- المراجع الأجنبية:

27) Bayard, Stress, Fatigue, Dépression, Paris, 1974, p45

الملاحق

## الملاحق

## الملحق 01: الاستبيان الأول حول مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية



### استبيان

أخي الأستاذ أحتي الأستاذة .... تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة ماستر تخصص التربية الحركية بعنوان:

" الضغوط المهنية لدى استاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحقيق أهداف منهاج المادة في مرحلة التعليم الثانوي "

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان والمتعلق بالضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية راجين منكم التعاون معنا بغرض إفادتنا في جمع البيانات ذات الصلة ببحثنا. فالرجاء التكرم بالإجابة على هذه الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، علما بأن إجاباتكم سوف تحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم وثقتكم.

الأستاذ المشرف: د.عبدي صالح

الطالب: محمود عباس

الرقم	تسبب لي العبارة ضغطا بمستوى	مرتفع	متوسط	منخفض
01	راتبي لا يتناسب مع الجهد الذي أبذله في العمل			
02	راتبي يسبب لي القلق والإحباط			
03	أشعر أن المدير هو سبب التوتر في العمل			
04	أشعر بالقلق من تفضيل الإدارة لبعض الأساتذة على الآخرين			
05	بقائي في رتبتي الحالية مدة طويلة دون ترقية سبب لي الملل من العمل			
06	الترقية مسألة حظ وليست كفاءة في الأداء التربوي			
07	أرغب في تغيير عملي لو وجدت عملا أفضل منه			
08	أشعر بالملل من عملي الروتيني			
09	مركز عملي لا يمنحني قدرة المشاركة في اتخاذ القرارات			
10	طاقم المؤسسة غير متماسك وفي صراع وعداوة			
11	زملائي في المؤسسة مصدر قلقي وتوتري			
12	مكان عملي غير مريح بسبب قلة الوسائل			
13	عملي الشاق أثر سلبا على أدائي			
14	توقع الإدارة مني جهدا أكبر من طاقتي ومهارتي			



## الملحق 02: الاستبيان الثاني حول مستوى أهداف منهاج التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربوية البدنية والرياضية



### استبيان

أخي الأستاذ أختي الأستاذة .... تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة ماستر تخصص التربية الحركية بعنوان:

" الضغوط المهنية لدى استاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بتحقيق أهداف منهاج المادة في مرحلة التعليم الثانوي "

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان والمتعلق بمستوى تحقق أهداف منهاج مادة التربية البدنية والرياضية راجين منكم التعاون معنا

بغرض إفادتنا في جمع البيانات ذات الصلة ببحثنا. فالرجاء التكرم بالإجابة على هذه الأسئلة وذلك بوضع علامة (X) في

الخانة المناسبة، علما بأن إجاباتكم سوف تحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم وثقتكم.

الأستاذ المشرف: د.عبدي

الطالب: محمود عباس

صالح

الرقم	يتحقق هدف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي بمستوى	مرتفع	متوسط	منخفض
01	تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ)			
02	تحسين المردود الفيسيولوجي			
03	التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.			
04	التقدير والضبط الجيد لحقل الرؤية			
05	التحكم في تجنيد منابع الطاقة			
06	قدرة التكيف مع الحالات والوضعية			
07	التنسيق الجيد للحركات والعمليات			
08	المحافظة على التوازن خلال التنفيذ			
09	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية			
10	معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه			

			11	معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان
			12	معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية
			13	معرفة قواعد الوقاية الصحية
			14	القدرة على الاتصال والتواصل الشفوي والحركي
			15	معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرضية وطنيا ودولي ا
			16	تجنيد القدرات لإعداد مشروع رضي
			17	معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير
			18	التحكم في نزواته والسيطرة عليها
			19	تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة
			20	التمتع بالروح الرضية وتقبل الهزيمة والفوز
			21	روح المسؤولية والمبادرة البناءة
			22	التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود

### الملحق 03: قائمة الأساتذة المحكمين

اسم ولقب الاستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل
غندير نورالدين	أستاذ محاضر ب	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة
معزوزي ميلود	أستاذ محاضر أ	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة
دبابي بوبكر	أستاذ محاضر أ	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ورقلة

## الملحق 04: مخرجات SPSS

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاستبيان الأول حول مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

Sum	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Mean	Missing	Valid	
71.00	0.88992	0.16248	2.4667	0	30	راتبي لا يتناسب مع الجهد الذي أبذله في العمل
63.00	0.92289	0.16850	2.4000	0	30	راتبي يسبب لي القلق والإحباط
51.00	0.87691	0.16010	1.7000	0	30	أشعر أن المدير هو سبب التوتر في العمل
55.00	0.79148	0.14450	1.9667	0	30	أشعر بالقلق من تفضيل الإدارة لبعض الأساتذة على الآخرين
72.00	0.81368	0.14856	2.4000	0	30	بقائي في رتبتي الحالية مدة طويلة دون ترقية سبب لي الملل من العمل
50.00	0.92227	0.16838	1.9667	0	30	الترقية مسألة حظ وليست كفاءة في الأداء التربوي
67.00	0.85836	0.15671	2.4000	0	30	أرغب في تغيير عملي لو وجدت عملاً أفضل منه
66.00	0.92476	0.16884	2.3667	0	30	أشعر بالملل من عملي الروتيني
69.00	0.74971	0.13688	2.4333	0	30	مركز عملي لا يمنحني قدرة المشاركة في اتخاذ القرارات
46.00	0.77608	0.14169	2.0000	0	30	طاقم المؤسسة غير متماسك وفي صراع وعداوة
47.00	0.77385	0.14129	2.1000	0	30	زملائي في المؤسسة مصدر قلقي وتوتري
66.00	0.88668	0.16189	2.2667	0	30	مكان عملي غير مريح بسبب قلة الوسائل
74.00	0.68145	0.12441	2.5000	0	30	عملي الشاق أثر سلباً على أدائي
66.00	0.84690	0.15462	2.4000	0	30	نتوقع الإدارة مني جهداً أكبر من طاقتي ومهارتي
53.00	0.89763	0.16388	2.1000	0	30	مهام عملي يشويها الغموض وعدم الوضوح
49.00	0.61495	0.11227	1.6333	0	30	تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاستبيان الثاني مستوى تحقق أهداف منهاج التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي

50.00	0.71116	0.12984	1.6667	0	30	تحسين المردود الفسيولوجي
56.00	0.68145	0.12441	1.8667	0	30	التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
59.00	0.85029	0.15524	1.9667	0	30	التقدير والضبط الجيد لحقل الرؤية
59.00	0.76489	0.13965	1.9667	0	30	التحكم في تجنيد منابع الطاقة
61.00	0.71840	0.13116	2.0333	0	30	قدرة التكيف مع الحالات والوضعية
55.00	0.64772	0.11826	1.8333	0	30	التنسيق الجيد للحركات والعمليات
55.00	0.74664	0.13632	1.8333	0	30	المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
57.00	0.75886	0.13855	1.9000	0	30	الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية
52.00	0.73968	0.13505	1.7333	0	30	معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه
54.00	0.80516	0.14700	1.8000	0	30	معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان
51.00	0.79438	0.14503	1.7000	0	30	معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية
54.00	0.76112	0.13896	1.8000	0	30	معرفة قواعد الوقاية الصحية
50.00	0.71116	0.12984	1.6667	0	30	القدرة على الاتصال والتواصل الشفوي والحركي
57.00	0.71197	0.12999	1.9000	0	30	معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنية ودولية
58.00	0.86834	0.15854	1.9333	0	30	تجنيد القدرات لإعداد مشروع رياضي
53.00	0.72793	0.13290	1.7667	0	30	معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير
50.00	0.75810	0.13841	1.6667	0	30	التحكم في نزواته والسيطرة عليها
59.00	0.76489	0.13965	1.9667	0	30	تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة
55.00	0.64772	0.11826	1.8333	0	30	التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز
56.00	0.77608	0.14169	1.8667	0	30	روح المسؤولية والمبادرة البناءة
57.00	0.88474	0.16153	1.9000	0	30	التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود

اختبار (ت) في الاستبيان الاول

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
di1	30	2.3444	,42792	,05308

One-Sample Test

Test Value = 3						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
di1	8.7555	30	,000	,97919	,8732	1,0852

اختبار (ت) في الاستبيان الثاني

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
di2	30	1.8333	,42792	,05308

One-Sample Test

Test Value = 3						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
di2	1.1666	30	,000	,97919	,8732	1,0852

حساب معامل الارتباط بيرسون R للاستبيان الأول

Correlations

		di1	di2
di1	Pearson Correlation	1	,846**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
di2	Pearson Correlation	,846**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

حساب معامل الارتباط بيرسون R للاستبيان الثاني

Correlations

		di1	di2
di1	Pearson Correlation	1	,829**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
di2	Pearson Correlation	,829**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

# الفهرس

## الفهرس:

الاهداء

تشكر

الملخص

1..... مقدمة:

### الفصل الأول: مدخل للدراسة

6..... 1- الإشكالية:

7..... 2- الفرضيات:

8..... 3- أهمية الدراسة:

8..... 4- أهداف الدراسة:

8..... 5- مصطلحات الدراسة:

8..... مفهوم التربية البدنية والرياضية:

9..... تعريف الضغط:

10..... الضغوط المهنية:

11..... أهداف المنهاج:

12..... مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية.

13..... 6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.

### الفصل الثاني: الدراسات السابقة

18..... 1-الدراسات السابقة:

22..... 2-تحليل ونقد الدراسات السابقة:

24..... الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

26..... المنهج المتبع:

26..... الدراسة الاستطلاعية

27..... أدوات الدراسة:

29..... مجتمع وعينة البحث

31..... متغيرات الدراسة:

31..... حدود الدراسة:

31	المجال المكاني:
31	المجال الزماني:
31	المجال البشري:
31	أساليب التحليل الإحصائي:
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج</b>	
33	عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:
35	عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:
37	عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:
37	الاستنتاج العام للدراسة
39	الاقتراحات:
42	خاتمة
43	المراجع
44	المراجع
44	1- المعاجم والقواميس
44	2-الكتب
45	3-الرسائل والمجلات:
46	4-المراجع الأجنبية:
47	الملاحق
48	الملاحق
48	الملحق 01: الاستبيان الأول حول مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي
49	الملحق 02: الاستبيان الثاني حول مستوى أهداف منهاج التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي
50	الملحق 03: قائمة الأساتذة المحكمين
51	الملحق 04: مخرجات SPSS
54	الفهرس:
55	الملخص

## المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وكذا مستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين هذين المتغيرين، وتم اعتماد المنهج الوصفي، واستخدم الباحث استبيانين من تصميمه، الأول حول الضغوط المهنية، والثاني حول أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما أجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 أستاذا للتربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة، وقد أظهرت الدراسة أن الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تتميز بمستوى مرتفع، أما مستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية فيتميز بمستوى متوسط، كما بينت النتائج وجود علاقة بين مستوى الضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ومستوى تحقيق أهداف المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، وعلى ضوء هذه النتائج تقدم الباحث بمجموعة مقترحات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط المهنية، أساتذة التربية البدنية والرياضية، منهاج التربية البدنية.

### Summary:

The current study aimed to find out the level of occupational pressures of the professor of physical and sports education in secondary education, as well as the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education, as well as the aim of knowing the relationship between these two variables, the descriptive curriculum was adopted, and the researcher used two questionnaires of his design, the first on professional pressures, the second on the objectives of the curriculum for physical and sports education, and after verification From their sincerity and consistency, the study was conducted on a sample of 30 teachers of physical and sports education in the high schools of ouargla, and the study showed that the professional pressures of the professor of physical education and sports are characterized by a high level, and the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education are characterized by an average level, and the results showed a relationship between the level of professional pressures of the professor of physical and sports education and the level of achievement The objectives of the curriculum for physical and sports education in secondary education, and in the light of these results the researcher presented a set of proposals.

Keywords: Professional pressures, physical education and sports teachers, physical education curriculum.