



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : إدارة و تسيير المنشآت الرياضية

تحت عنوان:

دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

-دراسة ميدانية لثانويات بلدية طولقة -بسكرة -

تحت إشراف الأستاذة:

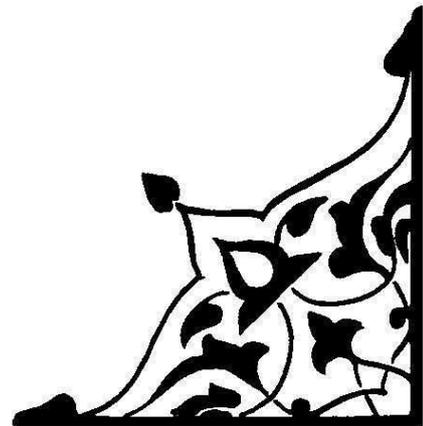
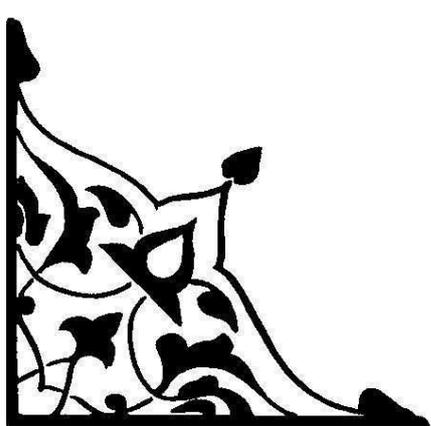
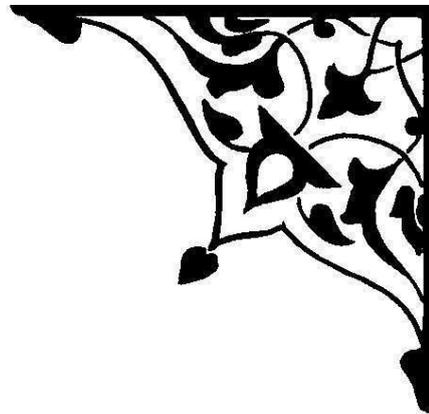
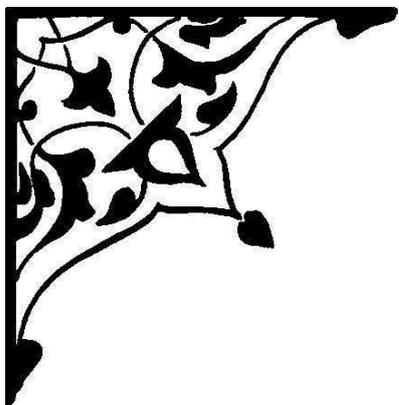
خالد نواره

إعداد الطالبة :

حميتي كنزة

السنة الجامعية : 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قال تعالى : إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ))

سورة فاطر

الآية 28

قال صلى الله عليه وسلم : " تعلموا العلم ، فإن تعلمه لله خشية ، وطلبه عبادة ، ومذكراته تسيح "

رواه البخاري

" إذا سمعت نسييت ، وإذا رأيت تذكرت ، وإذا مارست تعلمت "

مثل صيني

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين حمداً يليق بجلال قدره وعظيم سلطانه وواسع رحمته ووافر نعمائه وأولي وأسلم على سيدنا المبعوث رحمةً للعالمين صلاة دائمة وعلى اله وأصحابه رضوان الله تبارك وتعالى عليهم أجمعين.

وبعد ... وأنا أنجز رسالتي المتواضعة هذه لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في إنجائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أبدأها أو مصدر إنجائي بقيمته العلمية أو أوحى بفكرة فتحت أمامي الأفاق ، لاسيما الأستاذة "نوارة خالد" المشرفة على الرسالة جزاها الله خير الجزاء.

وأقدم شكري وتقديري إلى الدكتور "بوعمروري جعفر" مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي أمد لي يد العون كلما اقتضت الضرورة ، وفقه الله لكل خير . ويلزميني الوفاء أن أعبر عن تقديري العميق للأستاذة الأفاضل في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كافة لمشاركتهم في تدريسي في قسم الإدارة وتسيير المنشآت الرياضية فجزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما أشكر العاملين في إدارة المعهد والموظفات والموظفين في مكتبة .

أثمن مؤازرة جميع الأصدقاء ومحبتهم وزملاء الدراسة الذين لم يدخروا جهداً لمساعدتي والسؤال عنى خلال مسيرتي الدراسية وفي مختلف الظروف التي واجهتني .

كما يسعدني أن أمثل لقول الله (أن أشكرُ لي ولوالديك إليّ المصيرُ) (لقمان /14)

وأخيراً لا يسعني إلا أن أتقدم بكل ما يحمله القلب من محبة لكل الذين مدوا لي يد العون وأسهموا بجهد وأمانوا بنصح وهو أقل آيات الوفاء جزاء ما أفادوني وكفاء ما قدموا ومن الله التوفيق .

الإهداء

لك يا حبيبي خير البرية والورى

إلى أهل المحبة والعطاء ويامن أحببهم القلوب

إلى من لم تممله الدنيا لأرتوي من حنانه..... أبي

إلى نبع الدفء والعطاء والغالية..... أمي

إلى نبع العطف والحنان..... إخواني وأخواتي

إلى كل من علمني حرفاً..... أساتذتي

إلى كل منتسبي معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

إليكم جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر و عرفان	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الأشكال والجداول	
أ-ب	مقدمة	
الفصل التمهيدي: مدخل إلى البحث		
4	الإشكالية	.1
5	الفرضيات	.2
5	أهمية البحث	.3
5	أهداف الدراسة	.4
5	أسباب اختيار الموضوع	.5
6-5	تحديد المصطلحات والمفردات	.6
10-6	الدراسات السابقة والمشابهة	.7
الجانب النظري		
الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي		
13	تمهيد	
14	مفهوم النشاط البدني والرياضي	.1
14	تعريف النشاط البدني الرياضي	1.1
15	خصائص النشاط البدني والرياضي	.2
16	أهمية النشاط البدني والرياضي	.3
16	أنواع النشاط البدني والرياضي	.4
17-16	النشاط البدني الترويحي	1.4
18-17	النشاط البدني التنافسي	2.4
18	النشاط البدني الرياضي المكيف	3.4
20-19	فوائد النشاط البدني الرياضي	.5

21	أثر النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية	.6
21	أثر النشاط البدني الرياضي في خفض القلق و الاكتئاب	.7
22	خلاصة الفصل	
الفصل الثاني: الضغوط النفسية		
24	تمهيد	
25	تعريف الضغوط	.1
27-26	لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط	.2
28-27	أنواع الضغوط	.3
31-28	النظريات المفسرة للضغوط	.4
34-32	نماذج الضغوط النفسية	.5
40-34	عوامل الضغط المهني	.6
44-41	آثار الضغوط العمل	.7
46-45	أساليب مواجهة ضغوط العمل	.8
47	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: أستاذ التعليم الثانوي		
49	تمهيد	
51-50	تعريف المدرس	.1
51	صفات المدرس	.2
52-51	النواحي الصحية و الجسمية	.1.2
53	الصفات العقلية	.2.2
54	الصفات الأخلاقية	3.2
56	الصفات الثقافية	4.2
57-56	الصفات المهنية	5.2
57	أدوار المدرس	.3
57	الدور التربوي	1.3
58	الدور التعليمي	2.3
58	الدور الإرشادي	3.3
60-59	حقوق الأستاذ تأثيرها على كفاءته المهنية	4

61	خلاصة الفصل	
الجانب التطبيقي		
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة		
64	تمهيد	
65	المنهج الدراسي	.1
65	ميدان ومجتمع الدراسة	.2
65	عينة الدراسة	.3
65	الدراسة الاستطلاعية	.4
66	متغيرات البحث	.5
67	أدوات جمع البيانات	.6
68	الوسائل الإحصائية	.7
69	خلاصة الفصل	.8
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
71	عرض النتائج وتحليلها	.1
81	عرض ومناقشة الفرضية الأولى	.2
91	عرض ومناقشة الفرضية الثانية	.3
103	عرض ومناقشة الفرضية الثالثة	.4
104	الاستنتاج	.5
105	خاتمة	
106	الاقتراحات	
قائمة المراجع		
الملاحق		

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	الجدول رقم 1: يمثل مدى اتجاه الأساتذة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .	71
2	الجدول رقم 2: يمثل عدد المرات التي يمارس فيها الأساتذة الأنشطة الرياضية في الأسبوع .	72
3	الجدول رقم 3: يمثل رأي الأساتذة في مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في استيعاب مهامهم.	73
4	الجدول رقم 4 : يمثل رأي الأساتذة في مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلص عن بعض العادات السيئة كالتدخين وغيره.	74
5	الجدول رقم 5: يمثل إجابات الأساتذة على مدى استمتاعهم عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	75
6	الجدول رقم 6: يمثل السبب وراء ممارسة الأنشطة الرياضية من طرف الأساتذة.	76
7	الجدول رقم 7: يمثل كيف تساهم هذه الأنشطة في خلق أجواء ممارسة أثناء اللعب .	77
8	الجدول رقم 8: يمثل مدى مساعدة الأنشطة الرياضية في التفرغ من المكبوتاتك .	78
9	الجدول رقم 9: يمثل الإحساس الذي يتكون لدى الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	79
10	الجدول رقم 10: يمثل رأي الأساتذة في الأثر الذي تتركه الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لهم	80
11	الجدول رقم 11: يمثل رأي الأساتذة في تنمية الأنشطة الرياضية لأجسامهم وأفكارهم .	82
12	الجدول رقم 12: يبين نسبة رأي الأساتذة في تنمية الأنشطة الرياضية لأجسامهم وأفكارهم	83
13	الجدول رقم 13: يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضية أحسن فرصة للاسترخاء.	84
14	الجدول رقم 14: يمثل رأي الأساتذة في أن الهدف من الممارسة هو اكتساب الصحة.	85
15	الجدول رقم 15: يمثل إبراز أهم المشاكل التي يصادفها الأستاذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	86
16	الجدول رقم 16: يمثل رأي الأساتذة في أن الجسم يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته	87
17	الجدول رقم 17: يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية .	88

89	الجدول رقم 18: يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تعودني على التحمل.	18
90	الجدول رقم 19: يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد من الرشاقة والمرونة في الجسم.	19
92	الجدول رقم 20: يمثل رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها مولد للإرادة والشجاعة على العمل .	20
93	الجدول رقم 21: يمثل الطريقة التي يجب الأساتذة ممارسة الأنشطة الرياضية.	21
94	الجدول رقم 22: يمثل نوع الأنشطة الرياضية المفضلة من طرف الأساتذة.	22
95	الجدول رقم 23: يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة تقلل من المشكلات الأسرية.	23
96	الجدول رقم 24: يمثل مدى مساهمة الأنشطة الرياضي في تنمية عنصر التعاون.	24
97	الجدول رقم 25: يمثل علاقة الأستاذ بزملائه أثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية مقارنة أثناء أدائهم لمهامهم.	25
98	الجدول رقم 26: يمثل تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأساتذة من الناحية الاجتماعية	26
99	الجدول رقم 27: يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزل عن مشاكل الحياة اليومية.	27
100	الجدول رقم 28: يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة من أجل الاتصال بالناس	28
101	الجدول رقم 29: يمثل رأي الأساتذة في دور الأنشطة الرياضية في التقليل من المشاكل الاجتماعية .	29
102	الجدول رقم 30: يمثل رأي الأساتذة في مدى تأثير المحيط الذي يعيشون فيه على ممارستهم للأنشطة الرياضية .	30

قائمة الأشكال

الرقم	قائمة الأشكال	الصفحة
1	الشكل رقم 1: نموذج مارشال	32
2	الشكل رقم 2: نموذج كوبر	33
3	الشكل رقم 1: يبين نسبة الأساتذة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية.	71
4	الشكل رقم 2: يبين بالنسبة المئوية عدد مرات الممارسة للأساتذة في الأسبوع .	72
5	الشكل رقم 3: يبين رأي الأساتذة بالنسبة المئوية عن مدى مساهمة الأنشطة في استيعابهم لمهامهم.	73
6	الشكل رقم 4 : يبين بالنسبة المئوية مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في التحلي عن بعض العادات السيئة .	74
7	الشكل رقم 5: يبين بالنسبة المئوية مدى استمتاع الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	75
8	الشكل رقم 6: يبين بالنسبة المئوية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية .	76
9	الشكل رقم 7: يبين بالنسبة المئوية مساهمة الأنشطة في خلق أجواء أثناء ممارستهم للأنشطة .	77
10	الشكل رقم 8: يبين نسبة رأي الأساتذة في مدى مساعدة الأنشطة في التفرغ من مكبوتاته النفسية.	78
11	الشكل رقم 9: يبين بالنسبة المئوية الإحساس الذي يتكون لدى الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.	79
12	الشكل رقم 10: يبين نسبة رأي الأساتذة في الأثر الذي تتركه الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لهم .	80
13	الشكل رقم 11: يبين نسبة رأي الأساتذة في تنمية الأنشطة الرياضية لأجسامهم وأفكارهم .	82
14	الشكل رقم 12: يبين نسبة رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة أحسن فرصة للاسترخاء	83
15	الشكل رقم 13: يبين نسبة رأي الأساتذة في أن الهدف الرئيسي هو اكتساب الصحة .	84
16	الشكل رقم 14: يمثل إبراز أهم المشاكل التي يصادفها الأستاذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	85

86	الشكل رقم 15: يبين نسبة رأي الأساتذة في أن الجسم يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته.	17
87	الشكل رقم 16: يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية .	18
88	الشكل رقم 17: يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعود على التحمل.	19
89	الشكل رقم 18: يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد من الرشاقة.	20
90	الشكل رقم 19: يبين نسبة رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها مولد للإرادة والشجاعة على العمل.	21
92	الشكل رقم 20: يبين نسبة كل طريقة التي يجبها الأساتذة لممارسة الأنشطة الرياضية.	22
93	الشكل رقم 21: يبين الطريقة التي يفضلها الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية.	23
94	الشكل رقم 22: يبين رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة تقلل من المشكلات الأسرية.	24
95	الشكل رقم 23: يبين مدى مساهمة الأنشطة الرياضي في تنمية عنصر التعاون.	25
96	الشكل رقم 24: يبين علاقة الأستاذ بزملائه أثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية مقارنة أثناء أدائهم لمهامهم.	26
97	الشكل رقم 25: يبين تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأساتذة من الناحية الاجتماعية .	27
98	الشكل رقم 26: يبين رأي بالنسبة المئوية الأساتذة في أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزل عن مشاكل الحياة اليومية.	28
99	الشكل رقم 27: يبين مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة من أجل الاتصال بالناس	29
100	الشكل رقم 28: يبين رأي الأساتذة في دور الأنشطة الرياضية في التقليل من المشاكل الاجتماعية.	30
101	الشكل رقم 29: يمثل رأي الأساتذة في مدى تأثير المحيط الذي يعيشون فيه على ممارستهم للأنشطة الرياضية .	31
102	الشكل رقم 30: يمثل رأي الأساتذة في أن الأنشطة الرياضية مفتاح للتوطيد العلاقات مع الإدارة وغيرها	32

مقدمة :

تحدث للإنسان عدة مشكلات في حياته اليومية إما أن تكون إيجابية أو سلبية ،دائمة أو زائلة ،وفي غالب الأحيان تغير من نمط معيشتة وتجعله شخصا آخر يتميز بغير الصفات التي يتميز بها من قبل و من أهم هذه المشكلات نجد "الضغوط النفسية " .

تعد الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة ،فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان و... وغيرها.

فالضغط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل أو نتيجة للتغيرات الحادة و السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة ،فالضغط حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يترك في تكوينها عدة عوامل نفسية واجتماعية

وللتخلص من هذه المشاكل النفسية لابد من حل يخفف منها أو يقضي عليها تماما ،ومن بين هذه الحلول ممارسة مخلف الأنشطة الرياضية .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الوسائل الحديثة التي تهدف إلى تنمية القدرات الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر المجتمع ويتأثر به فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل .¹

تهدف الدراسة التي قمنا بها إلى معرفة الدور الذي تساهم فيه مزاولة الأنشطة الرياضية في التخفيف من ضغوط العمل لدى أستاذ التعليم الثانوي التي توجهه أثناء العمل .

¹أمين ،أنور الخولي:الرياضة والمجتمع- سلسلة عالم المعرفة-،ط1، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون،الكويت،1978،ص ص 16-

وقد تفرع بحثنا إلى ثلاثة جوانب هي:

الجانب التمهيدي: وفيه تم التعريف بالبحث، حيث تطرقنا إلى الإشكالية وفرضيات البحث بالإضافة إلى الأهمية والأهداف وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة .

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول وتتضمن :

الفصل الأول: جاء تحت عنوان "النشاط البدني الرياضي" الذي تطرقنا فيه إلى تعريف النشاط الرياضي وخصائص البدني الرياضي وأنواعه وفوائده وأثر النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية وأثره في خفض القلق والاكتئاب .

الفصل الثاني: جاء تحت عنوان "الضغوط النفسية" وتطرقنا فيه إلى تعريف الضغط وإعطاء لمحة على تطور مفهوم الضغط و أنواع الضغط وأهم النظريات والنماذج المفسرة للضغوط وكذا الآثار وأساليب التحكم في الضغط.

الفصل الثالث : جاء تحت عنوان "أستاذ التعليم الثانوي" وتطرقنا فيه إلى تعريف المدرس وصفاته وأدواره وحقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية .

الجانب التطبيقي : يتضمن فصلين هما :

الفصل الأول : تحت عنوان "منهجية البحث وإجراءات ميدانية " وتم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع البحث وعينة الدراسة وأدوات البحث والوسائل الإحصائية المستعملة .

الفصل الثاني : تم من خلاله تحليل ومناقشة نتائج أسئلة الاستمارة ومن ثمة إعطاء توصيات واقتراحات ، خاتمة وأخيرا الملاحق .

العالم العربي

1-الإشكالية :

إن من الأمور التي يتفق عليها علماء النفس والتربية هي أن ممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة صحيحة ومنظمة لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء البدنية أو النفسية.

فأصبح من البديهي أن تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من جدة المعاناة من جراء بعض الاضطرابات البدنية أو النفسية عند الفرد.

ولما كان النشاط البدني الرياضي يعد من الوسائل الضرورية للبناء البشري الذي يهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة وهذا ما أكده المؤلف "شيلر في" رسالته جماليات التربية "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب".

لذلك أصبحت الأنشطة الرياضية تلعب دورا بارزا وفعالا في بناء الفرد من خلال تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، ومن الملاحظ في العديد من المهن و الوظائف والأعمال المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء حيث انه أثناء أداء العامل لعمله يعيش مواقف عدة من العوامل النفسية المختلفة .

ومن بين تلك العوامل النفسية المؤثرة على أداء العاملين نجد الضغوط والتي يطلق عليها العديد من الباحثين

"القاتل الصامت THE SILENT KILLER".

كما أشار "سيللي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء و الإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية.¹

ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي؟

الأسئلة الفرعية :

- 1- هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
- 2- هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟
- 3- هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي ؟

¹محمد حسن علاوي :سيكولوجية المدرب الرياضي ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، مصر،1997،ص 65.

2 - الفرضيات :

الفرضية العامة:

لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- 1- لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 2- لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 3- لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

3-أهداف البحث:

- 1-الكشف عن دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 2-الكشف عن وجود الضغط لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- 3-معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على ضغوط العمل لدى أستاذ التعليم الثانوي.

4-أسباب اختيار الموضوع :

- 1-الميل الشخصي للموضوع .
- 2-ضغوط العمل التي يعاني منها أساتذة التعليم الثانوي.
- 3-تدهور الحالة الصحية لأساتذة التعليم الثانوي نتيجة لضغوط العمل.
- 4-تدهور المستوى التعليمي في وسط المؤسسات الثانوية.

5 -تحديد المصطلحات والمفردات:

5-1-الضغط stress:

لغة:ضغط،ضغطا ،أي عصره،زحمه،ضيق عليه².

وهي كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى(De Stress)وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

DE:تعني سيء.

Stress:تعني الضغط³

²المنجد في اللغة والأعلام ،دار المشرق ،ط35،بيروت ،لبنان،1996،ص451

³المرجع نفسه،الصفحة نفسها.

اصطلاحا:

الضغط: مفهوم جاء من الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم.⁴

تعريف آخر: عرفه "هانز سيلبي" على انه استجابة محايدة للجسم لأي مطلب يقع عليه.⁵

تعريف إجرائي: هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن أحداث ومواقف تصادف حياة الفرد تسبب له عدم القدرة على التكيف مع بيئته المحيطة به.

2-5 - معلمي المرحلة الثانوية:

تعريف إجرائي:

هم المعلمون الذين يدرسون طلبة الصف الأول والثاني والثالث ثانوي في المدارس التابعة لمديريات التربية والتعليم.

3-5- النشاط:

هو ممارسة فعلية لعمل من الأعمال والنشاط المؤلف للفاعلية ويطلق على عملية عقلية أو حركية تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة أو على عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي.⁶

4-5-النشاط البدني الرياضي:

عرفه "قاسم حسن حسين" بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي و الاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع.⁷

5-5- المهنة:

عرفها "علي عسكر(2000)" بأنها المهام التي يقوم الفرد بها في مجال معين من مجالات الحياة".⁸

⁴ La zaousse :psychological ,stress and trecopingprocess ,New Yourk

⁵ محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،ط1، القاهرة- مصر-1997،ص403

⁶ جميل صليبا :المعجم الفلسفي ،ج2، دار الكتاب اللبناني،لبنان،1982،ص252.

⁷ قاسم حسن حسين :علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في المجال التربية،مطابع بغداد، بغداد،1990،ص65

⁸ عمر مصطفى محمد العباس:الضغوط المهنية -وعلاقتها بالصحة النفسية-،ط1، منشورات جامعة 7 أكتوبر،مصراته ،ليبيا،2008،ص133.

5- الدراسات السابقة و المشابهة:

هناك العديد من الدراسات التي أجريت حول الضغط المهني بهدف الكشف عن أسبابه ومحاولة التخفيف منه وفيما يلي بعض هذه الدراسات التي سنتناولها باختصار محاولين الاستفادة منها في بحثنا الذي نحن بصدد القيام به.

1-6-الدراسات العربية :

الدراسة الأولى:

قام (محمد الشافعي، 1998) بدراسة:

عنوانها " ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين "هدفت إلى مقارنة ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بضغوط بعض المهن، والكشف عن علاقة الارتباط بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية، ومعتقداتهم التربوية ، وتكونت عينة الدراسة من أربع عينات فرعية ، (46) معلماً بالمرحلة الابتدائية ، و (49) ممرضة ، و (42) موظفاً بالسنترال، و(39) إدارياً بالمدارس ، وأظهرت نتائج الدراسة اختلاف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مهنة التدريس أعلى ضغطاً من مهنة مقسم الهواتف، وأقل ضغطاً من التمريض، في حين لا يوجد اختلاف في ضغوط العمل، في مهنة التدريس، والعمل الإداري بالمدارس، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سلبية معنوية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية، ومعتقداتهم التربوية.

الدراسة الثانية:

قام (عويد سلطان المشعان ، 2000) بدراسة :

عنوانها "مصادر الضغوط في العمل لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية ":

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة لدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية ، وتألقت عينة الدراسة من (746) معلماً ومعلمة ، منهم (377) معلماً ، و(369) معلمة ، ومنهم (363) من الكويتيين، و(383) من غير الكويتيين ، وبينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الكويتيين وغير الكويتيين في مصادر ضغوط العمل، لصالح المعلمين الكويتيين ، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية والجسمية ، لصالح

الإناث ، كذلك بينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط معنوي بين مصادر الضغوط المهنية ، والاضطرابات النفسية الجسمية.

الدراسة الثالثة:

قام "علي عسكر واحمد عباس 1988" بدراسة :

هدفت إلى التعرف على مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية والتمريض.

وكان العينة مكونة من (353) عاملا في مهن مختلفة (78)، أخصائيا اجتماعيا، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية ، واستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية وكانت أهم النتائج تشير إلى:

- عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.
- إن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضا للضغوط من بين الثلاثة.

الدراسة الرابعة:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير من إعداد الطالب "بن التومي عبد الناصر" 2006-2007:

معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، الجزائر، وكانت الدراسة تهدف إلى تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ، معرفة تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية (السن ، الجنس ، الخبرة ...) ، التعرف إلى أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي في دراسته وقد استخدم الباحث العينة الغرضية وكانت قوامها 135 أستاذ وقد اعتمد على العينة القصدية واعتمد على المنهج الوصفي المسحي وقد استخدم مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية وكانت نتائجه مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير صفة أستاذ على الدرجة الكلية للمقياس ، وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

2-6- الدراسات الأجنبية :

الدراسة الأولى:

قام "فيمان 1983": بدراسة :

تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية و الضغوط النفسية لدى المدرسين في المدارس النظامية هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط .

وكانت عينة قوامها(1280)مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة ،حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم وكانت النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر أساس للضغوط وهي: الإنهاك المهني،الدافعية،المظاهر السلوكية الانفعالية ،مظاهر التعب .

الدراسة الثانية:

قام (جنكنز Jenkins ، وكالهنون Calhoun 1991) بدراسة :

هدفت إلى التعرف على مصادر ضغط العمل لدى معلمات مدارس التعليم العام في ولاية جورجيا الأمريكية ،وشملت عينة الدراسة (124) معلمة ، وأثبتت نتائج الدراسة أن زيادة عبء العمل ،وعدم وجود حوافز من أهم مصادر ضغوط العمل.

الدراسة الثالثة :

قام باين وفورنهام: (1987) 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.

أجريت الدراسة على عينة من 195 أستاذ ممكن لديهم خبرة 05 سنوات و100 أستاذ ممن لديهم من 06-10 سنوات و 149 أستاذ ممن لديهم 11 سنة أو أكثر واستعمل مقياس مكون من 36 عبارة تقيس الضغوط المهنية وأسفرت النتائج عن وجود 08 عوامل هي:

عدد ساعات العمل ، السلطة ، سلوك التلاميذ، الكفاءة المهنية، الثقة والروتين، العلاقات بين الزملاء وظروف العمل.

كما إشارة أيضا أن الإناث لديهم ضغوط أكثر من الذكور وان المدرسات الأقل خبرة والأقل إعدادا لديهم أقل شعور بالضغوط من غيرهم.

6- التعليق على الدراسات السابقة:

تبين لنا من الدراسات السابقة مايلي:

- وجدنا أن هذه الدراسات قد تناولت علاقة الضغوط المهنية بالصحة النفسية والجسمية وكذا الرضى عن العمل وأيضا مصادر وآثار الضغوط .
 - تحديد خصائص العمل وتحليل أبعادها.
 - كما أنها أفادتنا في فهم وتحليل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة الضغوط.
 - أفادتنا هذه الدراسات من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط .
- أما نحن في بحثنا هذا فنتناول جانبا آخر والمتمثل في تأثير ممارسة النشاط الرياضي على أساتذة التعليم الثانوي وكذا دوره في التقليل من ضغوط العمل لديهم .

الكتاب الثاني

الفصل الأول

النشاط البنّي الرياضي

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني الرياضي جزء لا يتجزأ من حياة الفرد والمجتمع ولا طالما أسهم في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية ومنح أفراد الأسر السعادة والبهجة و المتعة من خلال أنشطة الترويح في أوقات الفراغ و التظاهرات الاحتفالية .

و الأنشطة البدنية الرياضية هي المجال الكلي لحركة الإنسان بشكل عام، وهو عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول ، وهناك من قال من الباحثين بأنها تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط الذي يقوم به الإنسان مستخدماً فيه بدنه بشكل عام ولا يمكنه الاستغناء عنه لأنه يلعب دوراً هاماً في تحقيق التوازن بين العمل والراحة وله إسهام في الوصول إلى السعادة و التعبير عن الذات و تحقيق حاجات الإنسان الشخصية والعائلية في الاستقرار.

وتكمن أهميته في إعداد أفراد صالحين من كل النواحي الصحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

1. مفهوم النشاط البدني الرياضي:

1.1. تعريف النشاط البدني الرياضي:

اختلف العلماء في تعريف النشاط البدني الرياضي، فمنهم من يقصد في المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام ومنهم من عرفه بأنه تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والحمول، و منهم من قال أنه لون النشاط التي يقوم بها الإنسان مستخدماً فيها بدنه بشكل عام.¹

وهناك من عرفه بأنه مجموعة السلوكيات الحركية التي ترتبط باللعب، ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية، وفق منهجية منتظمة قصد تطوير وتحسين وصيانة الصفات البدنية و النفسية، التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه، وتسعى أيضاً إلى تكوين الإنسان تكويناً كاملاً.²

النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام يتسع ليشمل كل أنواع النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية.

واعتبر "لارسون" النشاط البدني التعبير المتطور تاريخياً من التعبيرات التدريب البدني، الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم إلى الآن ولكن بمضامين مختلفة.³

ويعرفه "لورون بيجو" بأنه كل حركة في الجسم تتكون بتقلص عضلات الهيكل العظمي، والتي تؤدي إلى زيادة في حرق الطاقة بالنسبة لوقت الراحة، ويختلف حسب الشدة والمدة والتكرار، والإطار الذي يمارس فيه...

وهذا التعريف يستثني النشاطات البدنية أثناء العمل والترفيه والتنقل أثناء الحياة اليومية من النشاط البدني الرياضي

4.

¹ أنور أمين الخولي: الرياضة والمجتمع - سلسلة عالم المعرفة - ط1، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، 1996، ص22.

² أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1978، ص08.

³ أمين أنور الخولي: نفس المرجع ص ص15-16-25

⁴Laurent Bigot :le sport en jeu de la santé publique.p37.

2. خصائص النشاط البدني الرياضي:

لقد جعل الباحثون للنشاط البدني الرياضي بعض الخصائص كي يستطيع أن نعتبره نشاطا بدنيا رياضيا، ونذكر هنا بعضها:

يجب أن تتوفر في النشاط البدني الرياضي مجموعة من المكونات هي:

- **الفترة:** هي كمية الوقت الذي تستغرقه للمشاركة في حصة النشاط الرياضي.
- **الشدة:** هي المعدل الطاقة أثناء الممارسة.
- **التكرار:** هو عدد حصص النشاط خلال فترة محددة.⁵

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، و هو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي .

- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس .

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية-أهم أركان النشاط الرياضي-إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

-لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من اثر واضح للفوز و الهزيمة أو للنجاح و الفشل و ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

-يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة.⁶

فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

⁵ كمال دروسي، أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1990، ص 44.

6 عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972، ص 14 15.

3. أهمية النشاط البدني الرياضي:

إن الرياضة تساعد على تحسين الأداء الجسماني و إكساب المهارات الأساسية و زيادة القدرات الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمتد الممارس بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون الشخص مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور الفرد بقوة الحركة.

الرياضة هي عملية حيوية على جميع الأصعدة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للأفراد. إن الأشخاص عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة و عادة ما يكون الأفراد لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد و قادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم....

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين الممارسين وتشجيعهم هو أمر هام جدًا⁷.

3. أنواع النشاط البدني الرياضي :

ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أقسام وهي:

1.3. النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضية اتصالاً وثيقاً بالترويح، فلقد ولدت وتكرزت في كنف الترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة، و ربما كان أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويح في وقت الفراغ .

⁷ ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية- ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ص 22 - 23.

ويرى " كراوس Kraus " أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية و الاجتماعية.⁸

1.1.3. أهداف النشاط البدني الترويحي:

- ✓ إتاحة فرصة للاسترخاء وإزالة التوتر.
- ✓ إشباع الحاجة للقبول والانتماء.
- ✓ احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- ✓ تقديرات الإبداع والقيم الجمالية.
- ✓ تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- ✓ نمو المهارات الاجتماعية السلمية والنضج الاجتماعي.
- ✓ البهجة والسعادة والاستقرار.
- ✓ توحيد الصدقات.⁹

2.3. النشاط البدني الرياضي التنافسي:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

تصنف تصنيفا للمنافسات الرياضية حسب " chu " نقلا عن " روس وهاج " تصنفا على النحو الآتي :

- من فئة بين فردين .
- من فئة بين فرقتين.
- من فئة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة.

⁸ محمد محمد الحماحمي، عابدة عبد العزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز النشر، القاهرة، 1998، ص29.

⁹ ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل، عمان، الأردن، 2001، ص29.

1.2.3. أهداف النشاط الرياضي التنافسي:

- ✓ التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي.
- ✓ إحراز نتائج جيدة خلال المنافسات.
- ✓ رفع المستوى الصحي و المستوى الصحي و المستوى الصحي و إضفاء الروح المعنوية للفرد.
- ✓ تحقيق تنافس في إطار قيم وأخلاق سامية.
- ✓ التحلي بالروح الرياضية.
- ✓ تنمية روح التعاون.
- ✓ احترام الخصم والتنافس بشرف.
- ✓ تكوين شخصية متزنة.
- ✓ تحقيق الذات بإحراز النصر.
- ✓ تنمية الثقة بالنفس.¹⁰

3.3. النشاط البدني الرياضي المكيف:

هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو و السكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، بالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فإن اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة الإعاقة، ويرى "حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات" يعني الرياضات و الألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم.¹¹

¹⁰ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، صص 193، 192، 191.

¹¹ حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية و الترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998، صص 223.

5. فوائد النشاط البدني الرياضي:

1.5.1 الفوائد الصحية والبدنية :

"النشاط البدني الرياضي يعتبر عامل رئيسي وضروري للصحة" كان هذا شعار رؤساء دول الاتحاد الأوروبي

1.1.1.5. علاج أمراض الجهاز التنفسي:

للنشاط البدني الرياضي دور كبير ومثبت علميا في علاج و الوقاية من بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي ،مثل الربو ، والحساسية التنفسية ، وضيق الشعب التنفسية إلخ

2.1.1.5. فوائد النشاط البدني لمرضى الأورام الخبيثة :

هناك أبحاث تشير إلى أن حياة الخمول تزيد من نسبة التعرض لسرطان الثدي والقولون وقد أفادت نتائج دراسة أجريت خلال هذه السنة على 413 ألف شخص في دول أوروبية أن ممارسة أي صورة من النشاط البدني القوي سواء كان الركض أو رفع الأثقال يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء . ويقدر خبراء التغذية انه يمكن تجنب 70 في المائة من حالات الإصابة عن طريق تغيير الأنظمة الغذائية وممارسة الرياضة.

3.1.1.5. العلاج والوقاية من مرض السكري:

تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري، وقد سماها البعض الأنسولين الغير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج مرض السكري والوقاية منه.

الرياضة تقلل من الاستعداد للإصابة بمرض السكري حيث يدعو الأطباء إلى تخفيف الوزن وممارسة الرياضة وإتباع أنظمة غذائية تعتمد على النوع وليس الكم ... وتساعد الرياضة على احتراق السكر في الدم وتخفيض نسبته ونسبة دهون الكوليسترول في الدم ، وكل هذه الأشياء تساعد على تقليل مضاعفات السكر في المستقبل كأمراض القلب والسمنة وتسهل في عملية علاج السكري.¹²

4.1.1.5. فوائد النشاط البدني لمرضى ارتفاع ضغط الدم:

فممارسة تمارين لايروبيك (تمارين اللياقة البدنية) ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعيا لها فوائد متعددة فهي تساعد على التخفيف من التوتر العصبي إنقاص الوزن بل وتساعد على تخفيض ضغط ، وتأثير الرياضة الايجابي على الضغط الدموي أمر مثبت فالقيام بالنشاط الجسماني يساعد على خفض الضغط الدموي .

¹² ساهر حنا بولص: ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014، ص 86-87-88.

كذلك الرياضة مهمة من حيث جعل مرضى ارتفاع ضغط الدم اقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية كما يساعد التمرين الرياضي المنظم على ضبط الضغط والسيطرة عليه.¹³

5.1.5. الوقاية من هشاشة العظام :

يزيد النشاط البدني الرياضي من كثافة المعادن في العظام ، التي تساهم في قوة العظام ويقلل من خطر الإصابة بالكسور بنسبة 50% بالممارسة المنتظمة، ويقلل من نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام ، خاصة عند النساء.¹⁴

2.5. الفوائد النفسية:

يزيد النشاط الرياضي من الحيوية والنشاط لدى الأفراد ،ويقلل من الأبعاد النفسية السلبية الأخرى، وأثبتت الكثير من البحوث التي أجريت ،مثل اختبار كوبر، واختبار مروجان ،أنه توجد فروق نفسية بين المزاولين للنشاط البدني الرياضي بانتظام ،وغير الممارسين تتجلى في تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع الاستقرار الانفعالي، والشعور بالمسؤولية .

3.5. الفوائد الاجتماعية:

يساهم النشاط البدني الرياضي في إعادة القيمة المعنوية والحركية للجسم ،وعلاقته بالمحيط الخارجي ،ويعطيه الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة ،بزيادة المهارات النافعة ،والنمو الاجتماعي ،وتنمية صفات القيادة الصالحة بين الأفراد ، وزرع الإبداع والتعبير عن شخصية كل فرد ، وتنمية الكفاءات والمواهب الفردية والجماعية ، وإتاحة الفرصة للوصول إلى منتج أفضل .

وقد خصص له علم قائم بذاته هو علم اجتماع الرياضة في القرن 20 الذي ظهر في مؤلف الرياضة والثقافة "لشتنيتزر Steinitzer".

4.5. الفوائد الاقتصادية و الإنتاجية :

بما أن الإنتاج الاقتصادي للمؤسسات و الدول يعتمد من ناحية على كفاءة العامل ومثابرتة، واستعداده النفسي والبدني، فممارسته للنشاط البدني تساهم بدور كبير في استكمال هذا الاستعداد، ويعود بذلك على تحسين الاقتصاد ،من ناحية أخرى استعمال النشاط البدني لتحسين صحة الفرد، ووسيلة علاجية غير مكلفة ،وبديلة للوسائل العلاجية الأخرى المكلفة ،مثل الأدوية والعمليات الجراحية ،وكل ما تتطلبه المتابعة الصحية.¹⁵

¹³ ساهر حنا بولص: مرجع سابق، ص 82.

¹⁴ بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة، 2002، ص188.

¹⁵ نفس المرجع، ص 59.

6. أثر النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية :

نعني بالمزاج حالة الفرد انفعاله أو القابلية للانفعال وأسلوبه فيه فلذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وهذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 عبارة تقيس 6 أبعاد. التوتر والقلق والاكتئاب والحزن، الغضب، والعدوان، الحيوية والنشاط، والتعب، والكسل، والاضطراب والارتباك، وهي أهم المشاكل التي قد تعاني منها الفرد الغير ممارس للنشاط البدني الرياضي و أظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي السباحة، تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط البدني لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية، وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالات المزاجية فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة و إنما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.¹⁶

7. أثر النشاط البدني والرياضي في خفض القلق والاكتئاب :

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق). ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6% وأكثر انتشارا بين النساء والرجال 1.2% وغالبا ما يبدأ عمر الشباب .

ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية في الصحة النفسية للاختبارات التالية :

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .
- مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.
- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية .
- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية والحاجة إلى البحث عن بديل أقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية.¹⁷

¹⁶ أسامة كامل: رياضة مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 23.

¹⁷ أسامة كامل، مرجع سابق، ص 24.

خلاصة الفصل:

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تتيح فرصة لتنفيس عن المشاعر التوتر والشد العصبي والتي أصبحت تلازم حياة الفرد اليومية وتوفر لهم الفرص لاكتساب مهارات الاسترخاء والراحة وان الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التي تشمل المجتمع والعائلة.... وغيرها.

كما ينمي النواحي الاجتماعية و النفسية و الحركية والعقلية و الروحية كما يتيح الفرصة للأفراد تحقيق ذاته وإثبات نفسه في المجتمع.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغوط من جانب المهتمين بالصحة النفسية والجسدية و البدنية فإن عبارة مفهوم الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا ، وتكمن المشكلة الرئيسية في إيجاد تعريف محدد للمفهوم في انه تكوين فرضي وليس ملموسا واضحا من السهل قياسه، فغالبا ما نستدل على الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة مما جعل من الصعب الوصول إلى صورة واضحة وشاملة للضغوط بصفة عامة وضغوط العمل بصفة خاصة .

مما لا شك فيه أن ظروف العمل في كثير من المهن والوظائف تسبب الشعور بالضغط لدى كثير من العاملين، وهذا ما يؤكد أن هناك بعض المهن التي هي بطبيعتها أكثر جلبا للضغط من غيرها، كما هو الحال بالنسبة لمهنة القطاع الصحي فهي تعتبر من أكثر المهن عرضتا للضغوط . ولهذا أردنا أن نلقي الضوء على ماهية الضغوط ولحمة عن تاريخية تطور مفهوم الضغوط والنظريات المفسرة له والنماذج المختلفة لها ، كما وسنتطرق أيضا إلى العوامل أو المصادر التي قد تسببت في إحداث الضغط المهني بالإضافة إلى الآثار الناتجة عنها.

1- تعريف الضغوط STRESS:

ليس من السهل أن نجد تعريفا عاما وشاملا متفق عليه للضغط النفسي، فالمصطلح قد تناوله الأفراد و الجماعات والمهنيون بمعان مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجالات حياتهم الاجتماعية والمهنية....

الضغط في اللغة هو: المشقة أو الانعصاب يشير إلى الإجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام¹ ونجده في اللفظ الفرنسي القديم Destresse والذي يعني الاحتناق والضيق أو الشعور بالظلم .

الضغط "ضغط الدم" : هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية.

أما في معجم الوجيز: فقد وردت كلمة ضغط بهذه المعاني المتعددة: ضغط، ضغطا، عصره، زحمة.²

ويعرف جرينبيرج "Grenberg"(1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيد، 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 النفسية،

والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكلوجية والتربوية، هذا الاختلاف

ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة.³

واستنادا للعرض السابق للتعريفات القاموسية العربية والأجنبية لمصطلح الضغوط ، يتضح أنها تتفق جميعا في أن

الضغوط تعني: جملة الانفعالات السلبية التي قد يعانها الفرد عندما تكون هناك أعباء ومتطلبات على الفرد تفوق

إمكاناته الجسمية أو الفعلية لمواجهة هذه المتطلبات الأمر الذي قد يؤدي إلى اعتلال صحته.⁴

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 الجسيمي والعقلي.

¹ عمر مصطفى محمد النعاس: الضغوط المهنية -و علاقتها بالصحة النفسية-، ط1، منشورات جامعة 7 أكتوبر، مصراته، ليبيا، 2008، ص 26.

² المعجم الوجيز: مجتمع اللغة العربية، الهيئة العامة لشئون المطابع، الإسكندرية، 1996، ص 38.

³ بن التومي عبد الناصر: مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007، ص 30.

⁴ عمر مصطفى محمد النعاس: نفس المرجع، ص 28.

2-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط:

أشار لومسدان CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن".⁵ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الحمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت.⁶

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين اعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي.⁷

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفيزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم.

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؛ 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 ظهور الأعراض المرضية.⁸

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (باننيك، ريبوت Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud)

⁵ ازروق ف: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري-استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي -مذكرة ماستير غ منشورة، معهد علم نفس، بوزريعة، الجزائر 1997، ص 30

⁶ محمد احمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1991، ص 260.

⁷ Stora.j.p :le stress 1^{ère} Edition ;puf paris ;p4

⁸ محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998، ص 13.

ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي"⁹.

3-أنواع الضغوط:¹⁰

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان، جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستشارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

1.3. الضغوط الايجابية :

هي الضغوط المفضلة أو المرغوب فيها، وتمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيده نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

وقد أوضح Forbes المؤشرات التالية فيما يتعلق بالضغوط الإيجابية التي تحدث بين الموظفين:

- ارتفاع حجم النشاط وقوته .
- زيادة الدافع.
- تعلم الهدوء وعدم الانفعال تحت الضغوط.
- القدرة على إدراك وتحليل المشاكل.
- زيادة القدرة على التصرف.

⁹ ازروق، ف: مرجع سابق، ص 30

¹⁰ محمد الصيرفي: الضغط والقلق الإداري، ب ط، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، مصر، 2008، ص ص 51-52.

- زيادة القدرة على التذكر و التركيز والاسترجاع.
- التفاؤل نحو المستقبل.

2.3. الضغوط السلبية :

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

والضغط السلبي كما عرفه أحد الكتاب "عبارة عن قليل أو كثير من الاستثارة التي ينتج عنها أذى أو ضرر على عقل أو جسم الفرد،¹¹

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية ، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ ، فرجال المطافئ غالبا إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل .¹²

4-النظريات المفسرة للضغوط:

هناك العديد من النماذج والنظريات المفسرة للضغوط ،وكانت معظمها تركز على المنبهات الطبيعية والعواقب أو الأعراض الفسيولوجية ،حيث كان الباحثون في موضوع الضغوط أطباء،ولكن في الثلاثين سنة الماضية زاد الاهتمام بالضغوط داخل نطاق العلوم السلوكية واتجهت البحوث إلى دراسة مصادر الضغوط من الناحية النفسية(مثل القلق)ومن الناحية المهنية (مثل غموض الدور، صراع الدور) ،وفيما يلي نستعرض باختصار بعض النظريات المفسرة للضغوط المهنية .

¹¹ محمد الصيرفي:مرجع سابق،ص53.

¹² علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث،الكويت،2000،ص ص 34.33.

4-1- نظرية هانز سيلبي (HANZ sely (1976):

يعد سيلبي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الإنسان .

فهو يرى أن الضغوط استجابة غير محددة للمتطلبات الواقعة على الفرد، وهذه المتطلبات هي المسببة للضغط والتي يمكن أن تتيح عن المواقف السارة وغير السارة والتي تعد من العوامل الأساسية في اختلال التوازن النفسي للإنسان.

وقد ميز سيلبي بين نمطين من الضغوط هما:

1- الضغوط السارة Eustress.

2- الضغوط المكدرة Distress.¹³

كان (سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته

من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.¹⁴

وقد جاء اكتشاف "سيلبي" للضغوط عن طريق الصدفة خلال أبحاثه عن الهرمونات الجنسية، وقد لاحظ سيلبي ظهور مجموعة من الأعراض وأطلق عليها سيلبي الأعراض التكيفية العامة للضغوط وقد قسمها إلى ثلاث مراحل هي :

¹³ عمر مصطفى محمد النعاس: الضغوط المهنية - علاقتها بالصحة النفسية، ط1، منشورات جامعة 7 أكتوبر، مصراته، ليبيا، 2008، ص ص 52-54.

¹⁴ فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 98.

1. مرحلة التنبيه (الإنذار):

تمثل الفعل الأول للموقف الضاغط، عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس، وهي تتشابه مع مرحلة الطفولة وما تتميز به من ضغط المقاومة والاستجابة المفترطة لأي نوع من الاستشارة .

2. مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وهي تتشابه مع مرحلة المراهقة التي تزداد خلالها القدرة على المقاومة.

3- مرحلة الاستنزاف (الإنهاك):

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، وهي تتشابه مع مرحلة الشيخوخة التي تقل فيها المقاومة والإجهاد المتوقع المصحوب بالموت.¹⁵

4-2 نظرية موراي:

وتوصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة، ومفهوم الضغط (Stress) ويعتبرها مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما (Thema) والذي يعني به موراي "وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة.

وهكذا فإنه طبقا لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يعرف الضغط على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

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

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

¹⁵ عمر مصطفى محمد النعاس: مرجع سابق، ص 53-54.

4-3- نظرية سبيلبرجر (Spelberger 1979):

تؤكد هذه النظرية على أن للضغوط دورا هاما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه

للضغوط، وتتحدد نظريته في المحاور الرئيسية وهي:

الضغط والقلق والتعلم وتظهر هذه المحاور في :

1. التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة .
2. قياس مستوى القلق ينتج عن الضغوط.
3. قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
4. توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
5. تحديد مستوى الاستجابة .
6. قياس ذكاء الأشخاص الذين تجري عليهم برامج التعلم ومعرفة قدراتهم على التعلم.

وترتكز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغظ وإدراك الفرد فيحدد "سبيلبرجر" مفهوم الضغط

في ثلاثة مراحل هي : مصدر الضغط، وإدراكه، ورد الفعل المناسب، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير

ومدى إدراك الفرد له.¹⁶

4-4- نظرية التقدير المعرفي (لازاروس Lazarus 1966):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم

أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف،

ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد

تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية،

العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط 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 التي تظهر في الموقف.¹⁷

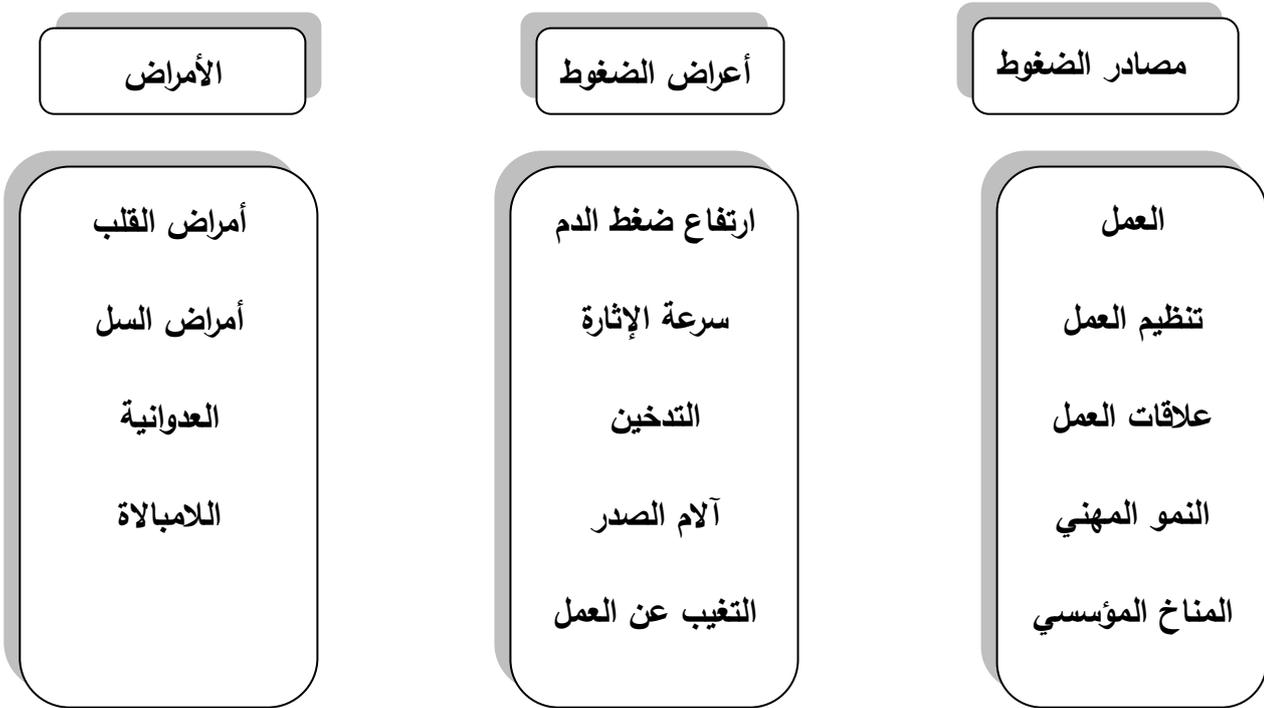
¹⁶ عمر مصطفى محمد النعاس: مرجع سابق، ص55.

5- نماذج الضغوط:

هناك عدد من النماذج التي عاجلت 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.

5-1- نموذج مارشال:

حيث يحدد "مارشال" في هذا النموذج العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي 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:

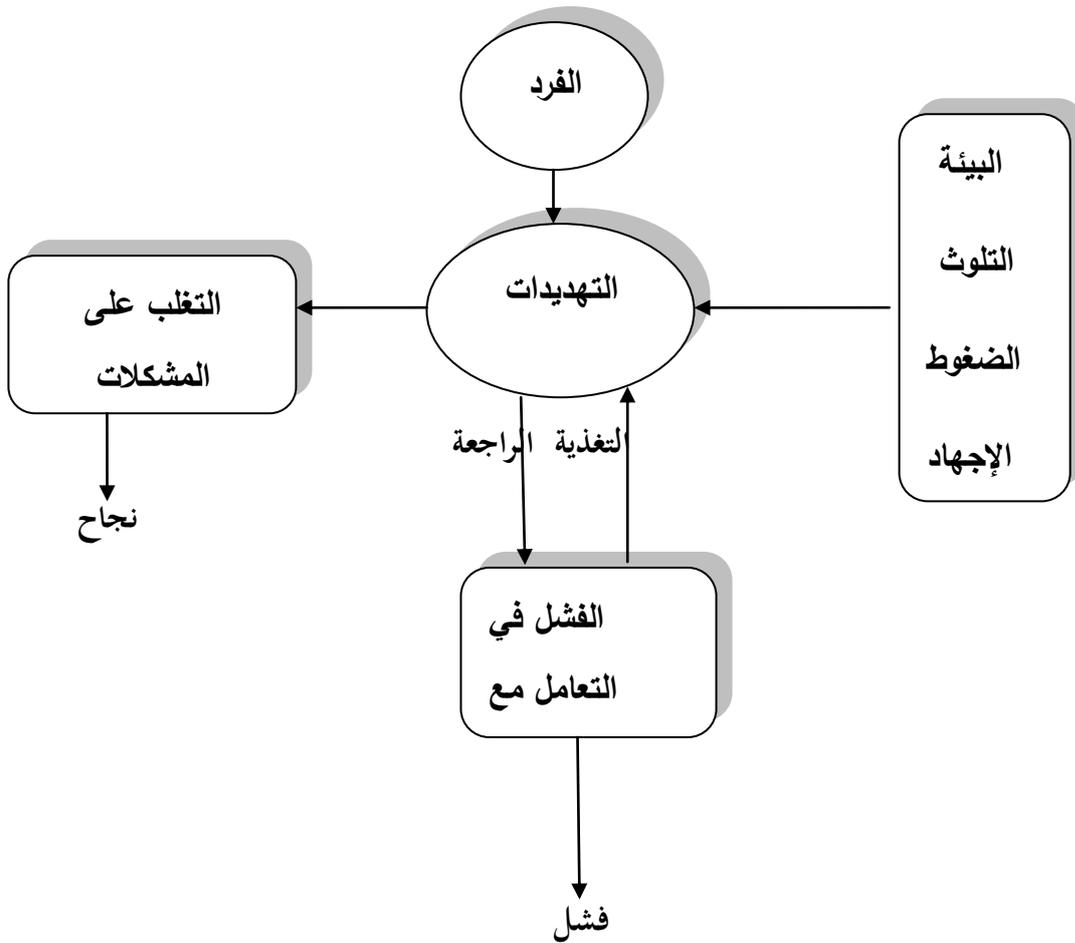


الشكل (01): نموذج مارشال

¹⁷ عمر مصطفى النعاس، مرجع سابق، ص 54.

5-2- نموذج كوبر:

ويحدد فيه أسباب الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام إستراتيجية مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية وغيرها...، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.



الشكل (02): نموذج كوبر

3.5. نموذج هب Hebb :

ويحدد العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوط العمل، وقد أكد "هب" أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث أن الزيادة على المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت 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، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء وسرعة الإثارة، وعدم القدرة على الأداء.

6. عوامل الضغط المهني:¹⁸

1.6 عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون للعوامل المهنية المسببة للضغوط الكثيرة من اهتمامهم نظراً لأهميتها، وتأثيرها على أداء الفرد، فقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من المتغيرات في محيط بيئة العمل التي لها تأثير مباشر على المعانات من الضغط المهني ومن بينها:

1.1.6. عوامل خاصة ببيئة العمل:

إن محيط العمل إذا كان غير مريح، أو غير مناسب فإنه يساهم في زيادة معاناة الفرد من الضغط المهني، ويعتبر هانس سيلبي (1979)، من أوائل الباحثين الذين وجهوا اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغط النفسي للأفراد، وتتضمن هذه الظروف: الضوضاء، الضوء، اختلاف درجة الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل وفيما يلي عرض لأكثر مصادر الضغوط شيوعاً الناتجة عن بيئة العمل:

¹⁸ هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998، ص 198.

- الحرارة:

ينبغي أن يعمل الإنسان في بيئة عمل توفر درجة حرارة معتدلة لأن قدرات الفرد تقل كلما زادت درجة الحرارة وانخفضت عن المعدل المناسب، كما تؤثر تأثير سيئا على النواحي الفسيولوجية ما يزيد الإحساس بالضغط ويقلل الكفاءة، ولا شك أن درجات الحرارة المثلى لبيئة العمل سوف تختلف بعض الشيء من قطاع جغرافي إلى آخر ومن هنا فإن تحديد درجات الحرارة المثلى ينبغي أن يتم بناء على نوعية القطاع الجغرافي الموجود به ونوع القطاع الجغرافي الموجود به ونوع الفصل في السنة... الخ.¹⁹

- الضوضاء:

تعرف الضوضاء على أنها تداخل الموجات الصوتية بطريقة غير منظمة، فتغير باستمرار من حيث الطول والتردد، وهي عامل ذو تأثير سيء ويرجع ذلك إلى سببين أساسيين هما:

- كون الضوضاء عاملا مزعجا فتسبب بذلك ضيقا واستياء.
- كونها عاملا مشتتا للانتباه والتركيز فتصرف بذلك الانتباه.

2.1.6 عوامل الظروف التحفيزية:

وهي العوامل التي من شأنها إذا توفرت تشعر بالراحة وإذا غابت فتسبب له ضغطا يؤثر على أدائه كعامل الأجر، والحوافز، والأمن الوظيفي....

- الأجر:

يعتبر الأجر المتقاضي من أهم عناصر بيئة العمل وتحفيزاته، وهو إلى جانب هذا عنصر يجمع بين الجانب الطبيعي والاجتماعي والنفسي وفي ذات الوقت، حيث أن الأجر الذي يحصل عليه لقاء عمله هو المصدر

¹⁹ هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: مرجع سابق، ص 200.

الأساسي لإشباع أغلب متطلباته وحاجاته الأساسية والفيزيولوجية والنفسية سواء أكانت غذاء أو تكوين أسرة، أو تحقيق ذات، أو تأمين المستقبل... الخ.

- الحوافز:

هي عبارة عن متغيرات أو عوامل تؤدي إلى تغيير ايجابي في السلوك أو العكس صحيح حيث تستخدم الحوافز بأنواعها في الحث على إعطاء المزيد وتحقيق الحاجات النفسية الأساسية للتقدير والنجاح.²⁰

2.6 عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفراد:

إلى جانب الأسباب السابقة الذكر نجد أسباب أخرى للضغط تتعلق بالفرد في حد ذاته، ومدى السيطرة الذاتية التي تتحلها المنظمة للفرد في أدائه لعمله، وفي اختيار السرعة التي يؤدي بها عمله كلما زاد رضاهم عنه، فالمتغيرات الذاتية بإمكانها أن تميز طموح الفرد لمستوى أداء أقل من المستوى طموح يثير لديه الإحساس بالفشل ويحرك بداخله مشاعر الأشياء والعكس صحيح.

وبالتالي فالخصائص الفردية تعتبر عاملاً أساسياً يحقق أو يزيد من وطأة الضغوط على الأفراد ولهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة، وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغط المهني والتي اتفق حولها كل من خاض في هذا الموضوع.

6-2-1- نمط الشخصية:

أدت الدراسات التي قام بها الدكتور راي روزنمان المدير المساعد لمركز أمراض القلب في المركز الطبي لمستشفى سان فرانسيسكو في الستينات الميلادية - إلى أنه يوجد فصائل للشخصية كما يوجد فصائل للدم، تدعى بأنماط سلوك الشخصية، وتم تصنيفها إلى نمطين هما (نمط الشخصية أ، و نمط الشخصية ب) وأن لهذه الفصائل من الأنماط السلوكية علاقة مباشرة بأمراض القلب، والأوعية الدموية من ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول وهما كالتالي:

²⁰ هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد، مرجع السابق، ص 205.

- **النمط أ:** 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، وهو أكثر قابلية لضغوط العمل، بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في اقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته، وكأنه يسابق الزمن، وهو النمط الذي يجب تحدي البيئة ومتغيراتها وما يتعرض له من صراع يتميز في الغالب بالعدوانية ويكون أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب.

- **النمط ب:** وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب)، الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، يتصفون بالتححرر من العداوة، الاسترخاء، عدم وجود إلحاح عامل الزمن، يتميز بالثقة والهدوء يأخذ الأمور ببساطة أكثر، ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه مما يجعله أقل عرضة لضغوط العمل.

وقد أكدت الدراسات التي قام بها "فيرمان" روز "تماد" بأن النمط (أ) أكثر تعرضاً لأمراض القلب بثلاث مرات من النمط (ب)، وما يتميز به من خصائص كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس، فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط (ب) فهو حين يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة من الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم.²¹

6-2-2- القدرات:

ونعني بها قدرات الفرد، ومدى توافقهما مع المتطلبات هذا التوافق الذي يتحقق للفرد من خلال قدرته على أداء المهام المطلوبة منه بكل سهولة وشعوره بكفاءته وأهليته بالعمل المطلوب منه، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل معاناته من ضغوط العمل، والعكس صحيح.

²¹ عبد الحفيظ مقدم: المدبرون- دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية- مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996، ص 38.

6-2-3- الحاجات:

إن إشباع الأفراد لحاجاتهم باعتبارها موجه لسلوكياتهم و دافعيتهم للأداء وموقعها في سلم الإشباع، وقد قام "أبرهام ماسلو 1945" بتقديم نظرية تحديد مجموعة الحاجات الإنسانية والأهمية النسبية لكل منها في تدرج الإشباع، وعلاقة إشباع هذه الحاجات بأداء الفرد لعمله ونجدها تنقسم إلى خمس مجموعات هي:

- الحاجات الفيزيولوجية:

وتتضمن حاجات الفرد الجسمانية الأساسية للحياة مثل الحاجات للطعام والماء والهواء والنوم... الخ.

- حاجات الأمان:

وتعبر عن حاجات الفرد إلى أن يكون بمأمن من الأخطار وأن يشعر بقدر من الاطمئنان على الكيان المادي للفرد فقط، وإنما يتضمن الأمان النفسي والمعنوي أيضا فاستقرار الفرد في عمله وانتظامه داخله وتأمين مستقبله تمثل عوامل أمن نفسي.

- الحاجات الاجتماعية:

وهي تتضمن حاجات الفرد في أن يشعر بأن الآخرين يباد لونه الود والمحبة وأنه ينتمي إلى جماعة معينة وأن يكون له أصدقاء يتصل ويتفاعل معهم.²²

- حاجات التقدير:

وهي متمثلة في حاجات الفرد إلى الشعور بأنه محل تقدير، وهذا من خلال المكانة الاجتماعية التي يحتلها.

²² عبد الحفيظ مقدم: مرجع السابق، ص 39.

- حاجات تحقيق الذات:

وتعبر عن حاجة الفرد في أن ينطلق بقدراته ورغباته إلى أفاق تتيح له أن يمارس الأعمال والأنشطة بما يتفق والاستخدام الأمثل لطاقاته.

ومن هنا يمكن القول بأن الصحة النفسية ترتبط بإشباع المجموعات الخمس من الحاجات فالأفراد الذين يحققون ذواتهم يعيشون دون أن تعترضهم ضغوط تسبب لهم الألم عكس الذين لم يصلوا إلى إشباع جميع حاجاتهم.

6-3- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية:

يميز الباحثون بين نوعين من الأحداث الضاغطة التي تؤثر في الفرد، الأولى تلك التي تسجل داخل إطار العمل، والثانية تلك التي تسجل خارجه وهي التي سنتناولها وفق أربع عناصر المتمثلة في العوامل الأسرية الاجتماعية، الثقافية، وأخيرا العوامل الموقفية.

6-3-1- العوامل الأسرية:

قد يتأثر الفرد بجملة من المشاكل الشخصية كالزواج الفاشل مثلا أو فقدان شخص عزيز... الخ، وهذا لكونه عنصر يتأثر ويؤثر داخل عائلته، ومن هذا قد يصاب الفرد بالحسرة والألم، أين يصبح قابل لإدراك أن جميع الحالات تعد مصدرا للضغط حيث يكون رد فعله متمثلا في إحساسه بعدة اضطرابات مصحوبة باستجابات للجهاز العصبي الإعاشي ويظهر ذلك من خلال الأعراض التالية: إفراز الأدرينالين، والنورادينالين، ارتفاع ضغط الدم، زيادة دقات القلب، وبالتالي فإن المشاكل الأسرية تؤثر على الفرد حيث أنها تتفاعل مع الحياة المهنية، ومن هنا يكون الفرد قابل بالضغط المهني.²³

²³ - André - Savoie et Alain forget : Opercitato, Paris, France, P 18.

6-3-2-العوامل الاجتماعية:

إن العلاقات الاجتماعية كعلاقاته مع أصدقائه أو مع زملائه، أو مع جيرانه... الخ، خارج مجال العمل تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى اضطرابات العامل، وعدم استقراره، الأمر الذي يؤثر على صحته النفسية فيعكس ذلك على أدائه في العمل وسلوكه وهيئة جسمه للاستجابة إلى الضغط.

6-3-3-العوامل الثقافية:

نفترض "مارغريت ميد" أن الثقافة تترجم استجابة الضغط إلى لغة مفهومه، فالثقافة المتبادلة في الجماعة يمكن أن تلعب دور الوافي هي عوامل الضغط، كما يمكن أن يزيد منها ويطلق عليها ضغط الثقافة الوراثة، فكل ما تحصل عليه الفرد ثقافيا له تأثير خاص على مستوى احتمال الضغط فحسب هوارد مثلا يتفاعل الكنديون مع الضغط بطريقة واضحة ويطورون أعراضا من السهل الكشف عنها، بينما يكتب الكنديون الإنجليز الأعراض التي تتطور لديهم والتي تظهر على شكل أعراض معدية، معوية، وقلبية.

ومن العوامل التي لديها تأثير على طريقة الاستجابة للضغط هناك ثقافة محيط العمل.²⁴

6-3-4-العوامل الموقفية:

يقصد بها الحالة التي يوجد عليها الفرد أثناء تعرضه للضغط في وقت معين، وتشمل طبيعة الضرر أو التهديد ما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوفاً لديه، أو جديداً عليه، وما هي احتمالات حدوثه، والوقت المتوقع فيه، وإلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو النتيجة المتوقعة.

نجد العوامل الموقفية أيضا تتعلق بالحالة التي تتم فيها العلاقة بين الضغط والفرد ويدخل فيها مدى اهتمام الفرد وفهمه وتصوره لمصدر الضغط، فالأفراد يختلفون في مدى إدراكهم الضغوط من حولهم ومدى فهمهم

²⁴ (دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997، ص 89-90.

وتفسيرهم لها، وكل ذلك يدخل في العناصر الموقفية التي تقوم بتعديل العلاقة بين الضغط والاستجابة له من قبل الفرد.²⁵

7- أثار الضغط المهني:

الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط عمل شديدة عرضة لكثير من النتائج السلبية التي تتركها تلك الضغوط، عندما لا يستطيعون تحمل تلك الضغوط العالية أو التعامل معها بطريقة إيجابية وإن تباينت الاستجابة من فرد لآخر.

وذلك لأن أي نوع من التوتر أو الانفعال لا بد أن يصاحبه نوع من التغيرات البدنية الظاهرة والتغيرات الفسيولوجية الداخلية، هذه التغيرات يتم التحكم فيها من خلال الجهاز العصبي الذي ينظم الجسم من خلال السيطرة على أجهزة الجسم الأخرى بروابط عصبية خاصة تنقل له المثيرات المختلفة الداخلية والخارجية ويستجيب لها بشكل تعليمات توجه إلى أعضاء الجسم:

7-1- أثار الضغط المتعلقة بالفرد:

7-1-1- الآثار النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لآثار الضغط المهني، ذلك أن الناس جميعا لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم والتي يؤدي تجاوزها نتيجة الضغوط العالية التي يواجهونها إلى اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا وهو يحاول تجنب الضغوطات التي يوجهها.

ومن أهم الآثار الناجمة عن ضغوط العمل في هذا الإطار الاكتئاب، القلق، التوتر، العدائية، التعب والملل. ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط النفسية كما يلي:²⁶

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.

²⁵ (دليلة عيطور، مرجع سابق، ص 89-90).

²⁶ محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 1997، ص30

- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- هبوط في مستوى الثقة في النفس.
- زيادة الحساسية للنقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة إرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات وللآخرين²⁷.

7-1-2- الآثار السيكوسوماتية :

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للإنسان إلا أن الزيادة في نسبة الضغط أو مدة التعرض له، والتي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي إلى نشأة الأمراض أو تطورها، أو حتى صعوبة الشفاء منها ومن بين هذه الأمراض (أمراض الجلد، سقوط الشعر، مرض حساسية الجلد، مرض تشمع الجلد، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض القلب الوعائية، الأمراض المعدية المعوية، مرض قرحة المعدة والاثنا عشر، مرض المعى الغليظ "الخلل الوظيفي"، الأمراض العضلية العظمية، الاضطرابات الجنسية، اضطرابات الغدد والإفرازات.²⁸

7-1-3- الآثار السلوكية:

لا تظهر آثار الضغوط المهنية على في التأثير على صحته الجسمية والنفسية فحسب، بل تتعدى إلى آثار سلبية على سلوكه وتتضح في اضطرابات الأكل والشرب سواء أكان ذلك بفقدان الشهية، أو زيادة الرغبة في الأكل أو التركيز على نوع واحد من الطعام دون الاهتمام بالأنواع الأخرى، كذلك قد يعمد الفرد إلى التدخين أو تعاطي المخدرات والكحول ويتخلى عن أهدافه في الحياة، وقد تبين دراسة قام بها "روسك 1952" على مجموعة من

²⁷ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 30 .

²⁸ مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستجالات، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1999، ص

المهن أن الأشخاص الذين يعملون في مهن تتسم بالضغوط الشديدة يعمدون إلى التدخين بعكس الأشخاص الذين يعملون في المهن التي لا تتسم بالضغوط أو تكون نسبة الضغوط منخفضة.

وقد أشار "لازوراس 1966" إلى أن آثار السلوكية للضغوط تشمل تغيرات الوجه و الأقدام والإحجام، وكذلك اضطرابات النوم والتي تظهر في شكل أرق، كما قد تظهر الآثار السلوكية في نقص الميول و الحماس والشك في الزملاء.²⁹

7-1-4- الآثار المعرفية:

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية وهذه الاضطرابات آثارها البيئية على عملية التفكير والعجز المتعلم.

- التفكير:

إن عدم القدرة على التفكير بموقف معين تفكير موضوعيا يزيد من صعوبة التماشي معه تماشيا بناء إلا أن وضوح الأثر الذي يحمله الضغط على التفكير يسهل عملية المعالجة ومنها:

- صعوبة التركيز: وينتج عنها تراجع الأداء لأن ضعف التركيز يعني حتما صعوبة إكمال الواجبات.

- عدم القدرة على التفكير بشكل سليم: أي صعوبة ترتيب الأفكار ترتيبا منطقيا يسمح بمعالجة المشاكل غالبا، ما يؤدي بالفرد إلى الشك بقدراته ومؤهلاته وهذا نتيجة للضغوط الزائدة.³⁰

- القيام بتصرفات مبالغ فيها: قد يجد الشخص نفسه مثبتا بشدة في أنماط معينة من التصرفات مما يزيد من صعوبة قدرته على التماشي مع الظروف المتغيرة التي تتطلب الكثير من المرونة.

²⁹ محمد مصطفى النعاس: مرجع سبق ذكره ص 62.

³⁰ - كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم لبنان، 1999، ص 18.

- عجز المتعلم:

إن فقدان الإمكانيات والقوة يعتبران من أهم مسببات الضغط والقلق والكآبة عند الأفراد، وعند استمرار هذه الحالة قد تطور ظاهرة تسمى عجز المتعلم، حيث أن الفرد يستخلص من ذلك بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه وبدخله اليأس، هذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي وبناء على ذلك من الممكن الافتراض بأن أي موقع عمل يكون الفرد فيه مفتقر إلى المصادر والتعود لحل المشاكل التي تواجهه سوف تكون مصدرا للضغط وفي حالة استمرار هذه الحالة يحدث العجز المتعلم.³¹

وقد تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية الأخرى مثل: النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة، انخفاض لكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقدان السيطرة، الانتباه قصير المدى، ضعف الإدراك، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد، وقد يؤدي أيضا إلى انخفاض كل الوظائف المعرفية.

7-2- آثار الضغط على الحياة اليومية:

يتأثر الشخص المصاب بالضغط بعدة عواقب كالأضطرابات مزاجية، الإحساس بالتعب، قلة النوم، وهذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة تجاه عائلته، فيتغير الجو العائلي، وهذا لون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك المتغير هو الغضب، غياب المناقشة، ومن هنا تضطرب علاقته مع أفراد عائلته، وأصدقائه، وخبراته، وهذا ما يزيد شدة ضغطه وتوتره.

وفي هذا الصدد قام كل من " هولماس " و" راهي " بإعداد زائد للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي، حيث يشمل هذا الاختبار مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج، الحالة الاقتصادية، العلاقات مع المحيط ... الخ .

كما ابتكر " هولماس " و" راهي " مقياس لقياس تأثير أحداث الحياة أو تغيرات الحياة ويضم 50 وحدة، وطلبوا من المشاركين أن يضعوا وحدات أخرى لتغيرات الحياة الأخرى باستخدام الزواج كأساس قاعدي، وكانت معظم

³¹ مسعودي رضا: مرجع سابق ، ص60.

الأحداث أقل ، ونسبة قليلة كانت أكثر ضغطا من الزواج من ذلك مثلا الطلاق يساوي 43 وحدة، والتغيرات في ساعات العمل تساوي 20 وحدة، والإقامة تساوي 20 وحدة، و لقد وجد أن أخطار الحياة اليومية وتغيرات الحياة تؤثر في الإنسان تأثيرا بالغا.³²

8- أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

لقد بات من المؤكد انه حينما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية والمألوفة ،يؤدي به إلى الوقوع في براثن الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية ، وهذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته وتعديل سلوكياته، ويحتم عليه البحث عن وسائل وأساليب تساعد على التقليل من حدة الضغوط النفسية ،أو الحيلولة دون وقوع بعضها ، أو التخفيف من أثارها.

ومن أهم استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية على مستوى الفرد ما يلي :

5-1- الجانب الروحي :

يرجع الكثير من المفكرين وعلماء النفس أسباب المشكلات النفسية في زعم الحياة الحديثة التي تنظم بالتعقيد والخفوفة بالضغوط ،إلى خلو الناس من الإيمان بالله ،الذي من شأنه —أي الإيمان بالله— تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية ويرى عبد الرحمان عدس ان الكثير ممن يرتادون العبادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة أن لم تكن كلها، لم يجديهم فتيلاً لأنهم حرموا نعمة الإيمان وبالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها الله تعالى على عباده المؤمنين مصداقا لقوله عز وجل { قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فأما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى } ومن أعراض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى {سورة طه أية 124

5-2- الاسترخاء :

هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات يقوم بها الفرد لتخفيف توتر العضلات ، الذي يؤدي إلى تخفيض خفقان القلب ، ونسبة التنفس وضغط الدم ، وتتضمن هذه الإجراءات نفس عميق متناعم ، وتمارين تخيلية

³² مسعودي رضا: مرجع سابق ، ص64.

وتأمل موجه ،ويؤكد الباحثون في ميدان الطب والسلوك الإنساني أن الاستجابة للأحداث الضاغطة هي استجابات يتعلمها الفرد خلال تنشئته ، وعليه فانه يمكنه إبطالها ، وتعلم استجابات أخرى.

5-3- التمارين الرياضية :

يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات ايجابية في حياة الفرد ، وتمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة ، كما أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية المتنوعة مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات وغيرها ، هم اقل عرضة للتوتر والضغوط من غيرهم .³³

ذلك أن التمرينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجية لأعضاء الجسم ، كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط ، وتؤدي إلى تحقيق الاسترخاء ،الذي يساعد بدوره على الهدوء ، والنوم الجيد ، والوقاية من الأمراض النفسية والجسمية .

5-4- التأمل :

مع أن التأمل معروف منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية ، إلا انه لم يدخل النطاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة وبالتحديد عندما نشر " والاس " نتائج دراسته حول التغيرات العضوية المصاحبة للتأمل ،وعلى الرغم من كثرة الدراسات حول موضوع التأمل ، إلا انه ليس هناك تعريفا محمدا يستخدم كمعيار ،ونحن نمارس التأمل بصفة أو بأخرى ،فكلنا من وقت إلى آخر نأخذ بعض الوقت لاسترجاع أحداث الحياة والاستغراق في أحلام اليقظة ،كالتفكير في معاني القرآن ،لحظات الصمت بعد الانتهاء من الصلاة ،مراقبة غروب الشمس أو شروقها ... فيمكن القول أن أي سلوك يبعد الفرد عن الأنشطة اليومية يعتبر نوعا من التأمل ، ويمارس التأمل من خلال تركيز الفرد على موضوع واحد بهدف التحكم في التفكير.³⁴

³³ عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص 101.

³⁴ نفس المرجع ،ص 102،105.

خلاصة الفصل :

أصبح الضغط من معالم العصر الحديث أو كما أطلق عليه البعض بالصامت القاتل ، والحياة الضاغطة تنتج عن ريثم الحياة المتسارع وعدم مقدرة الإنسان على مسايرتها ، كما ينتج عن إحساسه بعدم قيمة حياته ، أو بقلّة القيمة في إنتاجه ، أو عدم القدرة على النطق ب "لا" عند اللزوم.

وقد حاولنا في هذا الفصل تقديم صورة لماهية الضغوط النفسية ، كما بينا أهم النظريات والنماذج التي تناولت الضغوط ، كذلك أنواعه ، وعوامله ، وبعض الآثار الناتجة عنه ، كما بينا أساليب مواجهتها ، وقد كان هدفنا في هذا الفصل هو التعرف على هذه الظاهرة عن كثب.

الفصل الثالث

أسناد التعليم الثانوي

تمهيد:

يعد المعلم أو الأستاذ من أركان النظام التربوية نظرا لدوره الفاعل والمؤثر في العملية التربوية ، ولكي يكون دور الأستاذ في المنظومة التربوية فاعلا يجمع التربويون على أن يعد إعداد جيدا حتى يمكن أن يكون قادرا على تحقيق الأهداف التربوية و نقل التراث و الخبرات والتجارب الى الأجيال المتعلمة وحتى يتمكن من أن يلعب دوره الكامل في خلق أفراد صالحين ذوي شخصية وعقل سليم متمكن من حل مشاكل الحياة .

فالمعلم هو صانع رجل الغد ، وعامل من عوامل النهضة الحديثة ، وللمعلم دور هام في المجتمع إذ تقع على عاتقه المسؤولية المباشرة في ترجمة القيم ، والمثل ، والأهداف العامة إلى إجراء سلوكية تشمل المواصفات المطلوبة من المواطن الذي ينبغي إعداده ، علاوة على هذا فإن للمعلم دور في التوجيه والإرشاد للطلبة في المدرسة وخارجها .

1. تعريف المدرس :

يرى بلوم "bloom" أن المدرس هو الذي يتكيف في هذه المجالات البيداغوجية الثلاثة : العاطفي ، النفسي، المعرفي ،منها يستطيع الوصول إلى ستة أصناف منها : المعرفة ،الفهم ،التطبيق ،التقدير ،التحليل ، التقدير ، التحويل ، الشرح،التوسيع وبهذا المعنى فإن المدرس هو الشخص الذي يكرس نفسه مهنيًا لتعليم الآخرين ومساعدتهم وأن يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبو إليها .¹

أما "إسحاق محمد" فيعرف المدرس أنه :مصدر توثيق العلاقة التفاعلية بينه وبين التلاميذ فإحساسه بهم يثري حياة كل منهم ،فالمدرس لديه القدرة الكبيرة على كشف النقاط القوة والضعف عند التلاميذ مما يساعد على التعامل معه بطريقة مستمرة قائمة على فهم سلوك التلميذ والوقوف على أسباب تصرفه .²

ويقول "إبراهيم ناصر" :

"المدرس إنسان مرشد وموجه ،انه يسير دفة سفينة التعليم ،وكلما كان أكثر وعياً وإدراكاً لخبرات الطلبة الماضية وآمالهم ،ورغباتهم واهتماماتهم الرئيسية كان أكثر فهماً للقوى التي تعد نفوسهم بها .

ومن ناحية أخرى : يقصد بالمدرس ذلك الشخص الذي اختار مجال التربية كمهنة له بكل ما تمثله من أعباء ومسؤوليات .³

1.1.1 التعريف الإيجابي :

أ. هو الفرد الكفاء القادر على ممارسة عمله التربوي على الوجه الأكمل الرضي بالنتيجة كل أو بعض العناصر الآتية :

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه .
 - الخبرة العلمية الفعلية الناجمة عن ممارسة فنية تطبيقية .
 - القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها .
- ب. هو الهادئ المتزن والمحافظ يميل إلى التخطيط مقدماً ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ، يجب أسلوب الحياة الذي تنظمه ولا ينفعل بسهولة ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي ، دائم النشاط و الحركة ، يأخذ الأمور ببساطة كما أنه شخص يساعد الآخرين على بناء شخصيتهم السليمة السوية ،وعنده القدرة على السيطرة والقيادة.

¹ إسحاق محمد :التفاعل اللفظي ، ط 4،الوزارة التعليمية ،عمان ،الأردن ،1982،ص 91

² إبراهيم ناصر :أسس التربية ، ط 2،دار عمار ،1982،ص 131

³ احمد حسنين اللقاني،المنهج بين النظرية والتطبيق ،ط 3، عالم الكتب ، القاهرة ،مصر ،1989،ص 301

1.2. التعريف السلبي :

هو الشخص المندفع الذي يميل إلى العدوان ،سريع الانفعال وغالبا لايراعي رغبات التلاميذ وحاجتهم ،كما انه لا يملك القدرة على تفهم مشكلات التلاميذ ولا يستطيع أن يتصرف داخل الحصة تصرفات تربوية وتعليمية إزاء المشكلات التي تعترض التلاميذ على تحقيق تحصيل دراسي جيد لايراعى شعور التلاميذ حيث يوجههم لفظيا أو جسديا أمام زملاءه و هذا يؤدي إلى نفور التلاميذ منه .⁴

2. صفات المدرس :

يؤثر المدرس بصفة مستمرة في سلوك المتعلمين حتى يكتسبوا الخبرة والعادات الفكرية و الاجتماعية ، الشخصية ، العاطفية التي تساعدهم على التكيف والتوافق .
وعليه فقد اهتم اغلب الباحثين والعاملين في الحقل التربوي بتحديد الصفات التي يجب أن تتوفر في المدرس حتى يستطيع أن يؤدي الأدوار التي أسندت إليه على أكمل وجه وينهض بجيل صالح يستطيع خدمة المجتمع ،وتتمثل هذه الصفات في :

1.2. النواحي الصحية و الجسمية :

التدريس من الأعمال التي تحتاج إلى جهد وعمل متواصل "فالمدرس الضعيف من الناحية الصحية ،لا يستطيع أن يقوم بعمله على الوجه المرضي"⁵

لأنه إذا كان يشكو من ضعف الصحة عامة ،أو مصاب ببعض الأمراض التي لا يستطيع أن يؤدي مهنته على أكمل وجه ،لذا يجب على من يرغب في الدخول ميدان التربية والتعليم أن يكون :

■ متمتعا بصحة جيدة :

شروط أساسي "يجب أن يتوفر في المدرس ،فمن كان مريضا ، أو ضعيف الصحة ، قليل المقاومة ، لا يستطيع أن يجعل جو التعليم في فصله جو نشاط"⁶

⁴ همزة وصل ،مجلة التكوين والتربية، وزارة التكوين الابتدائي ،العدد 16، الجزائر ،1981، صص 69،70.

⁵ محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي ،ط3، الجزء 1 ،دار القلم ،الكويت، 1979، صص 50.

⁶ محمد محي الدين المشرقي وآخرون :التكوين المهني لمعلم المدارس الابتدائية المغربية الجزء 5، بيروت ،صص 51.

■ أن يكون نشيطا كثيرا الحيوية :

"فالمدرس الكسول يهمل علمه ولا يجد من الحيوية ما يدفعه للقيام بواجبه"⁷
والعكس، فإذا كان يتميز بالحيوية و النشاط فإنه يدفع في نفسية التلاميذ حب العمل والدراسة .

■ أن يكون حسن الزي :

"منظما، نظيفا، فالمدرس نموذج لتلاميذه وإهماله لملابسه يجعله موضع سخرية من طرفهم"⁸
وعدم احترامهم له يدخل في حسن الزي : اختيار الألوان الثياب، لان المدرس وقدوة ومثل لتلاميذه ."

■ أن تكون حواسه سليمة وخالية من العيوب و العاهات الشائنة :

فمثلا إذا كانت حاسة السمع وبها خلل ، كان المدرس ثقل السمع، فإن الأمور وأجوبة التلاميذ تفوته، ولا يستطيع أن يصحح لهم أخطاءهم، مع العلم أن مهنته التعليم قائمة على المراقبة الدائمة، و تصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ والعمل على تقويمها ضف إلى ذلك فان هذا العيب يعطي للتلاميذ فرصة النابي* من الألفاظ⁹*

كمثال آخر نذكر حاسة البصر فمن الضروري أن تكون سليمة، لأننا نعرف أن مهنة التعليم تحتاج إلى الدقة المتناهية لان وظيفة المدرس هي تصحيح أخطاء التلاميذ . "فعدم الدقة في البصر تجعل المدرس يترك أخطاء عند تصحيح أعمال التلاميذ التي تستقر في ذهنهم على أنها صحيحة"¹⁰

■ أن يكون خاليا من اللوازم :

حتى لا تنتقل إلى التلاميذ عامة مظهر المدرس العام¹¹ وكمثال يردد المدرس عبارة معينة بين الحين والآخر.

■ أن لا يتصف بسوء الصحة النفسية :

لان المدرسين الذين يشتهرون "بالاضطراب النفسي يمكن أن تكون لديهم قسوة زائدة، فيعتمدون في معاملاتهم للتلاميذ على كثرة العقوبات والسخرية منهم."¹²

⁷ عبد الله الراشدان وآخرون : المدخل للتربية والتعليم ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1992، 295.

⁸ عبد الله الراشدان وآخرون ، مرجع سابق ، ص51.

⁹ محمد محي الدين المشرفي وآخرون ، مرجع سابق ، ص51.

*النابي من الألفاظ: الألفاظ الغير اللائقة ، غير المستساغة (المستحبة).

¹⁰ محمد محي الدين المشرفي وآخرون : مرجع سابق ، ص53.

¹¹ ليستر سميث : التعليم بحث تمهيدي ، ترجمة رمزي مفتاح ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1963، ص52.

¹² فاخر عاقل : علم النفس التربوي ، ط11، دار العلم للملايين ، بيروت، 1985، ص230.

2.2 الصفات العقلية :

المدرسون ،سواء منهم في المدارس الأولية ،أو الثانوية أو من هم في المعاهد العالية ويجب أن يكونوا على نصيب كبير من الصفات العقلية التي تساعدهم على تأدية أدوارهم بصفة جيدة منها.

■ إلمام المدرس بمادته وبما يجد فيها من نظريات :

فضعف المدرس في مادته يجعله يقصر في تحصيل التلاميذ لها ويعرضه للخطأ فيها ،إن هذا الضعف يزعزع ثقة التلاميذ فيه،وقد يصرفهم عنه ،مما يشعره بالارتباك ومركب نقص ويستحيل في مثل هذا الحال أن يقوم المدرس بعمله.

فالأفضل له أن يعترف بأنه يجهل ما يفعله ،من أن يعطي التلاميذ معلومات خاطئة على أنها صحيحة.

■ الذكاء :

التدريس من الأعمال التي تحتاج إلى اطلاع بعض العلوم النظرية كما يحتاج إلى ثقافة واسعة وعمامة ،"لكن هذا يحتاج إلى درجة عالية من الذكاء، ثم أن المدرس يحتاج دائما إلى سلوك تلاميذه وتحليل الكثير من المواقف الانفعالية ومشكلات تنطوي على تلاميذه".

وبصفة عامة فإن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم ،حسن التصرف، اللباقة، المرونة ،وهذا يحتاج إلى درجة عالية من الذكاء ،على عكس المدرس القليل الحظ من الذكاء،ولا يمكن أن ينجح في عمله.

■ الذاكرة القوية :

"فالمدرس إذا كانت ذاكرته ضعيفة كان معرضا للسخرية ، أما إذا كانت ذاكرته قوية ،فهي تساعده على تذكر عناصر الموضوع"¹³

فإذا نسي نقطة أو أغفل عن بعض التفاصيل الصغيرة سوف يتفكك شرحه ،ويرتبك أمام تلاميذه وبالتالي سيفقدون ثقتهم به.

¹³ محمد محي الدين المشريقي وآخرون:مرجع سابق ،ص54.

■ الإلمام بنفسية التلاميذ وعقليتهم ، وميولهم ، واستعداداتهم، مراحل نموهم:

فالمدرس كالطبيب لا يستطيع وصف الدواء ما لم يعرف على الداء¹⁴ وعليه فيتوجب على المدرس أن يكون على علم بالفروق الفردية بين تلاميذه حتى يسهل إيجاد الطرق المناسبة للتعامل معهم ويصل إلى مستوى كل واحد منهم لان المدرس يعتبر الموجه ، المرشد، الناصح .

■ أن يكون لديه ميل فطري لهذه المهنة و الاستعداد الطبيعي لها:

بالإضافة إلى حب المهنة ، فمن مظاهر هذه الصفة أن يعيش الإنسان طيلة حياته على حب العمل في هذا الميدان وأن يضحى بالأوقات الثمينة والإخلاص لها.

■ القدرة على التكيف العقلي :

باستطاعته أن ينزل إلى مستوى الأطفال الذين يقوم بتربيتهم ليعيش ويتفهم عالمهم ، ويتبسط معهم ، وبالتالي يصل إلى فهم انفعالاتهم وأحاسيسهم ليزودهم بالنصائح المفيدة.
لكن لا يمكن أن يكفي بالصفات الجسمية و العقلية لنقول إن هذا المدرس أو ذاك يصلح للتدريس وإنما يجب أن تتوفر فيه صفات أخرى هي :

3.2 الصفات الأخلاقية :

المدرس يحتاج إلى خصائص خلقية لسببين:

"لأنه مؤشر فعال في نفوس التلاميذوان مهمة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير مدرسا ناجحا فيها"¹⁵

من بين هذه الصفات مايلي :

■ أن يكون المدرس ذا شخصية قوية وواعية للرسالة التربوية :

نقصد بها أن شخصية المدرس أساس نجاحه حيث يقول الأستاذ "أليوت"
"إن القيمة العظمى للمدرس لا تكمن في الطريقة العادية لتأديته واجباته ، لكنها كامنة في قدرته على القيادة وعن طريق شخصيته الخلقية وعن طريق تأثير قدوته الحسنة"¹⁶.

¹⁴ محمد محي الدين المشريقي وآخرون : مرجع سابق ،ص 54.

¹⁵ صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ، ط1، دار المعارف ، مصر ، 1982،ص163.

¹⁶ صالح عبد العزيز : التربية الحديثة _مادتها، مبادئها، تطبيقاتها العلمية _، دار المعارف ، مصر ، 1969،ص432.

■ أن يكون محب للتلاميذ :

وتتجلى محبة التلاميذ في احترامهم ،وهذا "باحترام ذلك الطبع المقدس الذي نجده في البراءة العميقة الطبيعة التي لم يدسها الاتصال بالحياة"¹⁷ وهذا يتطلب معرفة طباعهم وميولاتهم ورغباتهم الخاصة .

■ العطف واللين مع التلاميذ :

فلا يكون قاسيا حتى يفقد لجوءهم إليه واستفادتهم منه "وأن لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم"¹⁸ فإذا كان هذا المدرس قاسيا يجعل التلاميذ ينفرون منه ومن المدرسة وإذا كان لينا جدا يفقد احترامهم ،لهذا يجب أن يكون صديقا ،مرشدا أكثر منه مؤدبا ،صارما ،ملقنا"¹⁹

■ الحزم والكياسة :

فلا يكون ضيق الخلق ،قليل التصرف ،سريع الغضب ، ويفقد بذلك احترام التلاميذ ،وان يكون طبيعيا بسلوكه معهم "لان التلاميذ شغوفون لمعرفة أخلاق مدرسيهم مهما حاولوا إخفاؤها .ولهذا يجبان يكون مخلصا في عمله ،طبيعيا مع تلاميذه"²⁰

■ الشعور بالرسالة :

ذلك بوعيه بالرسالة التي يحملها اتجاه التلاميذ واتجاه مهنته ،حيث ينبغي "عليه أن يحافظ على شرف المهنة ،وان لا يكذب قوله ،سلوكه ،حتى لا يزعزع ثقة التلاميذ فيه"²¹ .

■ ضبط النفس :

فكثير ما يحدث للمدرس من التلاميذ ما لا يرتضيه ،فيغضب ويصخب ،إلى أن يتوقف عن التدريس ،فيظهر أمام التلاميذ بمظهر لا يرتضيه له أحد ،ومن ناحية أخرى فان التلاميذ سرعان ما يتعرفون على وسائل إثارة المدرس فيعشون بها ويضايقونه ،لذا يجب عليه أن يكون حليما واسع الصدر قادرا على كبح جماح نفسه في حالة الغضب .بالإضافة إلى الخصائص السابقة الذكر يجب إن نحدد أيضا أهم الخصائص الثقافية والمهنية التي يجب إن تتوفر في المدرس الكفاء .

¹⁷ رونية أوبير:ترجمة عبد الله عبد الدائم ،التربية العامة ،ط4،دار المعارف،مصر ،1979،ص786.

¹⁸ صالح عبد العزيز :التربية وطرق التدريس ،مرجع سابق ،ص163.

¹⁹ ليستر سميث :مرجع سابق ،ص35.

²⁰ همزة وصل :مجلة التكوين والتربية ،وزارة التكوين الابتدائي ،العدد 7،الجزائر ،1974_1975،ص25.

²¹ صالح عبد العزيز :التربية وطرق التدريس ،مرجع سابق ،ص264.

4.2. الصفات الثقافية :

لقد أوكل المجتمع إلى المدرس أمر تثقيف أبنائه وتربيتهم، فهذه المهمة ليست محصورة، بل تمتد إلى تسليح عقول التلاميذ بكثير من الحقائق العلمية والعملية التي يعتمد عليها في حياته من اجل هذا أدخلت مواد متعددة في جميع معاهد تكوين المدرسين لتكون أساسا في تثقيف المدرس، ومن أبرز ما يجب على المدرس أن يكون مطلعاً عليه.

■ علم النفس :

أن الإحاطة بنفسية الأطفال وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم، مراحل نموهم، طرق تربيتهم وإعدادهم للحياة²² كل هذا التغيير، من الدعائم الرئيسية في إعداد المدرس لذا نجد أن معاهد تكوين مدرسين كانت السبابة لإدماج هذه المادة ضمن برنامجها لتجعل المدرس على دراية بعالم التلميذ وما يحيطه من خصائص وهذا من أجل أن تجعل عمله التربوي على أحسن صورة.

■ علوم التربية :

وما الفائدة من الإحاطة بنفسية التلاميذ وعقليتهم، و ميولهم، مراحل نموهم إذا لم يكن المدرس قادرا على استغلالها في تربيتهم من أجل هذا أدخلت التربية إلى جانب علم النفس في مدارس تكوين المدرسين، فالمدرس الذي لا دراية له بمادة التربية لا يجد مثلا حسنا يقتدي به ولا يستطيع أن يصحح أخطائه بنفسه، بصفة عامة "فان الدراية بهذه المواد تحفظ المدرس الغير، لأنها تعطيه خبرات السابقين وتجاربهم"²³

5.2. الصفات المهنية :

ان المدرس الملتزم بمهنة التدريس، قادر على تحمل أعبائها ومسؤوليتها ودائم السعي لتطوير المعارف، المهارات، الاتجاهات المتصلة بها²⁴

لكي يحقق المدرس شخصيته المهنية ويفرض ذاته داخل محيطه المهني يجب أن يتحلى بصفات مهنية من بينها :

■ الحب والإخلاص للعمل المهني :

حب العمل يولد الرغبة عند المدرس في الابتكار وخلق المواقف الجديدة، ويقوم هذا المبدأ على دعامين :

²² محمد محي الدين المشريقي وآخرون :مرجع سابق ،ص60.

²³ محمد محي الدين المشريقي وآخرون : مرجع سابق ،ص61.

²⁴ عبد الله التل وآخرون :المرجع في مبادئ التربية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع،الأردن، 1994،ص292.

الإلمام التام بالمادة العلمية التي يقوم المدرس بتدريسها وبمختلف المناهج والمعارف المرتبطة بها، وان يتفهم حقائقها ووقائعها وصعوباتها، كما انه يجب على المدرس أن يكون مطلعاً على آخر البحوث، ووجهات النظر المختلفة المتعلقة بمادته وما يتصل بها ليستطيع الإجابة على كل أسئلة التلاميذ.

أن يتمكن من التصرف إزاء أي موقف تعليمي يتعرض إليه وليتمكن من هذا يجب أن يكون دارساً لعلم النفس وعلوم التربية ومختلف المواد التي لها صلة وعلاقة بمادته.

■ أن يمارس عملية التقويم الذاتي :²⁵

كأن يسأل التلاميذ ما الذي يشدهم إليه أو ينفهم منه، إعادة النظر في طرق التدريس ومقارنتها مع الطرق التي يستخدمها زملائه وهذا لكي يحكم المدرس على نموه الشخصي والمهني وتطور سلوكه إزاء مهنته ويمكن تلخيص الصفات المهنية التي يجب أن تتوفر في المدرس الناجح فيما يلي :

- حضور الاجتماعات ، اللقاءات المهنية ، المؤتمرات والندوات التربوية المتخصصة.

- أن يقوم بزيارات مختلفة مع المدرسين وهذا في إطار تبادل الخبرات المهنية .

- ممارسة أساليب التقويم الذاتي المستمر ، باستخدام الأدوات المناسبة التي يطوها المدرس في ضوء حاجاته المهنية.²⁶

- الدراسة الجدية والتجريب المستمر من اجل تحسين برامج التدريس وذلك عن طريق المعاونة الشاملة في تهيئة

الأذهان لكسب الآراء الجديدة .

3. أدوار المدرس :

المدرس نائب عن الوالدين ، وموضع ثقتهما ، لأنهما قد أوكلا إليه أمر تربية ابنهما وبهذا فان وظيفته في المدرسة تتعدى تلقين المعلومات وتوصيلها إلى التلاميذ ، ثم تقييم تحصيلهم إلى تربيتهم وإرشادهم ، غرس القيم في نفوسهم حتى تنشئتهم الاجتماعية متكاملة ، لذا لزم على المدرس القيام بعدة أدوار لتحقيق الأهداف التربوية وتنجلي في :

3.1 الدور التربوي :

إن التربية من أهم دعائم المجتمع الأساسية ، إذ انه لا يصلح أي مجتمع إذا كانت التربية صالحة وفعالة ولا تقتصر هذه الأخيرة على البيت فحسب ، وإنما حتى على المدرس داخل الصف الدراسي ، فهو يربي التلاميذ ويوصل إليهم المبادئ والقيم التي على أساسها تكون تنشئتهم الاجتماعية صالحة .

²⁵ حسن مصطفى وآخرون : مسائل واتجاهات في شؤون المعلمين ، المكتبة الأنجلو مصرية ، مصر ، بدون سنة ، ص 106.

²⁶ عبد الله التل وآخرون : مرجع سابق ، ص 461.

2.3 الدور التعليمي :

إن مهنة التدريس تحتاج أن يكون لديها مدرس ذا كفاءة مهنية عالية ، مبادئ وقيم ليستطيع نقلها بدوره إلى النشء من جهة ، ومن جهة أخرى "كي يكون للتدريس فعالية قصوى فان على المدرس أن يبحث باستمرار على الطرق والوسائل التي من شأنها أن تقوي عنده الرغبة والحماس²⁷ ، اللذان شعرا بهما أول مرة ، اقدم على التدريس في مادته ، إضافة هذا ، يجب على تقويمهم والاحتفاظ بسجلاتهم ، إعادة التقارير التي توضح مستوى كل تلميذ ، كما يجب عليه أن يكون ملما بمختلف أساليب وطرق التدريس ليختار أيهم انسب للتلاميذ وهذا ليصبح للتدريس فعالية .

3.3 الدور الإرشادي :

المدرس " كمرشد في رحلة المعرفة و كموجه يعتمد على تجاربه وخبراته ويهتم اهتماما بالغاً بتعليم التلاميذ²⁸"

لأنه يأخذ على عاتقه مسؤولية تسيير رحلة التعليم يقوم بها مع تلاميذه طوال سنوات عدة ، فهو الذي يحدد الأهداف يرسم حدود الرحلة وفقاً لما يحتاجه التلميذ فلا يكتفي المدرس بإعطاء النصائح والإرشادات وإنما يجب عليه أن يكون موجهاً لسلوك التلاميذ وجهودهم وخطواتهم نحو التفاعل النشط لبلوغ الأهداف المنشودة بأنفسهم هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى لكي يتمكنوا من الاختيار الصائب ، لذا ينبغي على المدرس أن يكون :

- حساساً للسلوك الإنساني ، لان الإحساس بالأخريين يولد الرغبة في مساعدتهم ونسى أن الأطفال يحتاجون دائماً إلى أكبر منهم سناً وخبرة .

- يجب عليه أن يعد نفسه للمسؤولية التشييدية وبناء العقول ، خاصة عندما تعترض مشكلات السلوكية طريق تعلم التلاميذ ونموهم " . لذا ينبغي عليه أن يملك مهارات تكوين علاقات إنسانية طيبة ومهياً للعمل في مجموعات في كافة الظروف²⁹ لان المدرس المنطوي لا يستطيع أن يتعامل مع الآخرين إضافة إلى الأدوار السابقة الأساسية ، والتي يجب على المدرس أن يقوم بها فمن الضروري أن تكون لديه الخبرة في الميدان والتي يكتسبها بالاحتكاك مع الآخرين ، وهذه الأخيرة تساعد المدرس على أن يصنع قرار مسبقاً يحدد فيه ماذا يتعلم التلاميذ من المواد التعليمية اللازمة له ، كما أن الخبرة تساعد المدرس أن يختار انسب طرق التدريس للمواد المسندة إليه وتتيح له فرصة التنوع من الأمثلة ، إضافة إلى الخبرة ، يجب على المدرس أن يكون على دراية ببعض الحقائق منها :
- معرفة الأهداف التربوية .

²⁷ أبريل بوليس وآخرون : المعلم أمة في واحد ، دار الأفق الجديدة ، مصر ، بدون سنة ، ص 40 .

²⁸ نفس المرجع ، ص 31 .

²⁹ كمال الزيتون : التدريس نماذج ومهاراته ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1994 ، ص 57 .

- معرفة قدرات وخصائص التلاميذ في كل مرحلة من مراحل نموهم .
- معرفة المناهج والنظريات التربوية.
- الاطلاع على كل جديد في مجال عمله التدريسي .

4. حقوق الأستاذ تأثيرها على كفاءته المهنية :

يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

- ✓ يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات المهنية.
- ✓ 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 فيه .
- ✓ 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.
- ✓ جب 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 التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية.³⁰ أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.

³⁰ جوزيف بلاط، وآخرون: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية-إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس، 1986، ص88.

✓ 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.³¹

³¹ جوزيف بلاط وآخرون ،ص 89.

خلاصة :

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. إن المدرس يؤثر بصفة منظمة ومستمرة في السلوك المتعلمين حتى يكتسبوا الخبرة، والعادات الفكرية الاجتماعية، العاطفية التي تساعدهم على التكيف والتوافق .

لذا فالمدرس يعتبر حجر الزاوية في العملية التربوية التي لا تصلح ولا يستقيم أمرها إلا إذا كانت القوى العاملة في ميادينها ذات كفاءة عالية .

الطبيب

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد :

يعتبر اختيار الباحث للمنهج مرحلة حاسمة من مراحل البحث العلمي ، وان اختيار المنهج الملائم للبحث لا يجب أن يتم بالصدفة أو بالطريقة العشوائية ، بل يجب أن يتم بطريقة مقصودة من اجل ملائمة الموضوع وتحقيق أهداف البحث ، لذلك فإننا من خلال هذا الفصل سوف نتعرض إلى أهم الإجراءات المنهجية للدراسة من المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات ، وقبل كل هذا نقوم بالدراسة الاستطلاعية.

هذا ما سنوضحه في هذا الفصل.

1. منهج الدراسة:

إن الهدف من الدراسة هو معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في التخفيف من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي، واستجابة لطبيعة الموضوع و الإشكال المطروح، اخترنا المنهج الوصفي الذي هو "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر وقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها."¹

والبحث الوصفي إجراء من أجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة، واخترنا المنهج الوصفي لكونه يساعدنا على تحقيق أهداف الدراسة.

2. ميدان ومجتمع الدراسة:

تم تحديد ميدان الدراسة بمدينة بسكرة، وبالضبط ثانويات بلدية طولقة، وقد تم الاقتصار على الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية، المجتمع الذي تمت الدراسة عليه هو أساتذة التعليم الثانوي الممارسين للأنشطة الرياضية

3. عينة الدراسة :

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه، ومن مجتمع الدراسة اختيرت عينة البحث مقصودة وقد تم توزيع 55 استبيان وتم استعادة 45 استمارة موزعين عبر ثلاث ثانويات (شكري محمد، محمد العربي بعير، الحاج المقراني محمد).

4. الدراسة الاستطلاعية :

قبل التطبيق الفعلي لاستمارة البحث، قمنا بدراسة استطلاعية أولية، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة، وصياغة فرضية عمل قابلة للاختبار ومدى استجابة العينة البحثية لأهداف البحث.

¹ رابع تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص23.

5. متغيرات البحث :

انصب التركيز في هذه الدراسة على المتغير المستقل وهو الذي يؤدي قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات أخرى لها علاقة به، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو " الأنشطة الرياضية" والمتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث عندما يحدث تعديلات في المتغير المستقل تظهر نتائج التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي".

6. الإطار الزمني والمكاني :

أ. الإطار المكاني :

تم إجراء البحث على مستوى بلدية طولقة بولاية بسكرة على مستوى ثلاث ثانويات وهي :

1. ثانوية شكري محمد.

2. ثانوية بعير محمد العربي.

3. متقن الحاج محمد المقراني.

ب-الإطار الزمني:

لقد بدأنا في البحث ابتداء من شهر 27 جانفي 2016 إلى غاية شهر مارس 2016 هذا في الجانب النظري .

أما الجانب التطبيقي فقد انطلقنا فيه ابتداء من أفريل إلى غاية منتصف شهر ماي 2016.

7. أدوات جمع البيانات :

الدراسة النظرية :

أ. مصادر جمع المعلومات العلمية :

وذلك من خلال جمع و الإطلاع على مجموعة من الكتب العلمية والمجلات و القاموس و المعجم

والدراسات والانترنت ومذكرات تخرج التي لها علاقة بالبحث.

ب. مصادر جمع البيانات الميدانية:

كان اعتمادنا في قياس وجمع المعلومات بنسبة كبيرة على أداة الاستبيان، و استعملنا استمارة مكونة من ثلاثة محاور مرتبطة بجوانب الدراسة وتحتوي هذه الاستمارة على 30 سؤال .

و الاستبيان حسب "محمد عبد الحميد" هو أسلوب جمع البيانات التي تستهدف الأفراد المبحوثين بطريقة منهجية ومقننة لتقديم حقائق وآراء وأفكار معينة في إطار البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة وأهدافها.²

ولقد قسمت أسئلة الاستمارة إلى ثلاثة محاور وتمثلت فيما يلي :

المحور الأول : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى العاملين في القطاع التعليمي .

المحور الثاني : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى العاملين في القطاع

التعليمي .

المحور الثالث : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط الاجتماعية لدى العاملين في القطاع

التعليمي .

➤ صدق المحكمين:

حيث تم عرض أداة الدراسة والتي تتمثل في "استبيان موجه لأساتذة التعليم الثانوي" على عدد من الأساتذة

الكفاء ذوي المؤهلات العلمية والموثوق بتحكيمهم والبالغ عددهم ثلاث محكمين ،وفي ضوء التوجهات التي

أبداها المحكمون قام الباحث بإجراء التعديلات المتفق عليها بتعديل الصياغة أو حذف بعض العبارات .

²محمد عبد الحميد :دراسة الجمهور في بحوث الإعلام ،ط1، عالم الكتاب ،القاهرة، 1997،ص183.

8. الوسائل الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي³.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

مجموع التكرارات

³عمار مجوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1985، ص58

خلاصة الفصل:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أُنجزها الباحث خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية، تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلبات العلمية والتعليمية، حيث قام الباحث في بداية هذا الفصل بالتطرق إلى منهج البحث وإجراءات الميدانية، وفي التجربة الاستطلاعية تطرق إلى الخطوات العلمية التي أُنجزت تمهيدات للتجربة الأساسية وذلك بتوضيح المنهج المتبع بالإضافة إلى مجالات البحث والأدوات المستخدمة.

الفصل الثاني

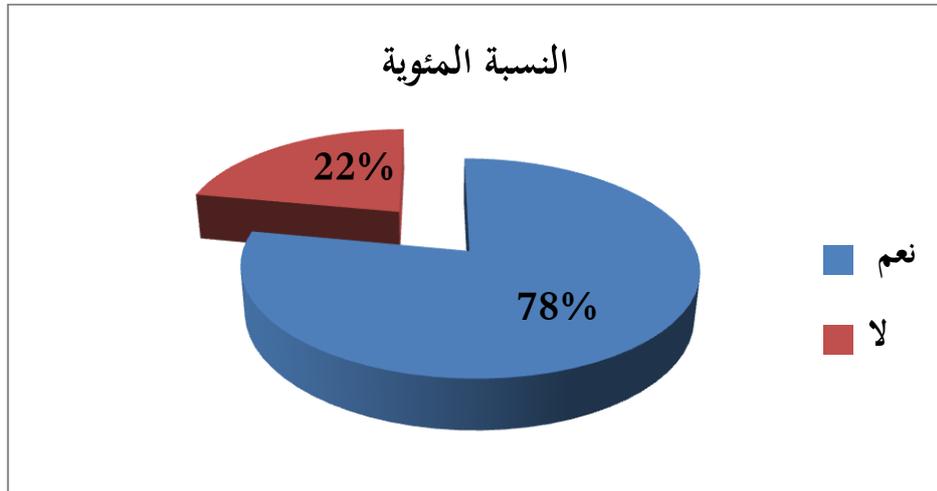
عرض مناقشة وحل التمارين

المحور الأول : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية

السؤال الأول : هل تمارس الأنشطة الرياضية؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	35	78%
لا	10	22%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (01): يمثل مدى اتجاه الأساتذة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .



الشكل رقم(01): يبين نسبة الأساتذة الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الرياضية

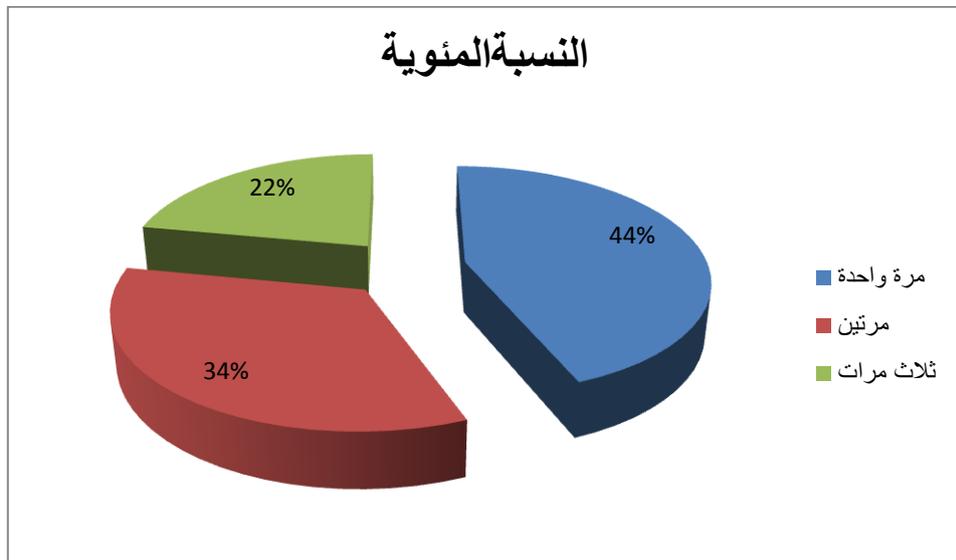
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان أساتذة التعليم الثانوي ممارسين للنشاط الرياضي أما لا ، فبينت النتائج من خلال الجدول أعلاه أن أغلبية الأساتذة يتجهون إلى ممارسة الرياضة وبنسبة 78% من مجموع العينة، وهذا يعود إلى المكانة التي تحتلها الرياضة والأهداف المراد تحقيقها منها، في حين أن نسبة 22% من مجموع العينة لا تمارس الأنشطة الرياضية ويعود هذا إلى اللامبالاة بالدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية .

السؤال الثاني : ما هو عدد المرات التي تمارس فيها الأنشطة الرياضية في الأسبوع ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مرة واحدة	20	44%
مرتين	15	34%
ثلاث مرات	10	22%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (02) : يمثل عدد المرات التي يمارس فيها الأساتذة الأنشطة الرياضية في الأسبوع .



الشكل رقم (02): يبين بالنسبة المئوية عدد مرات الممارسة للأساتذة في الأسبوع .

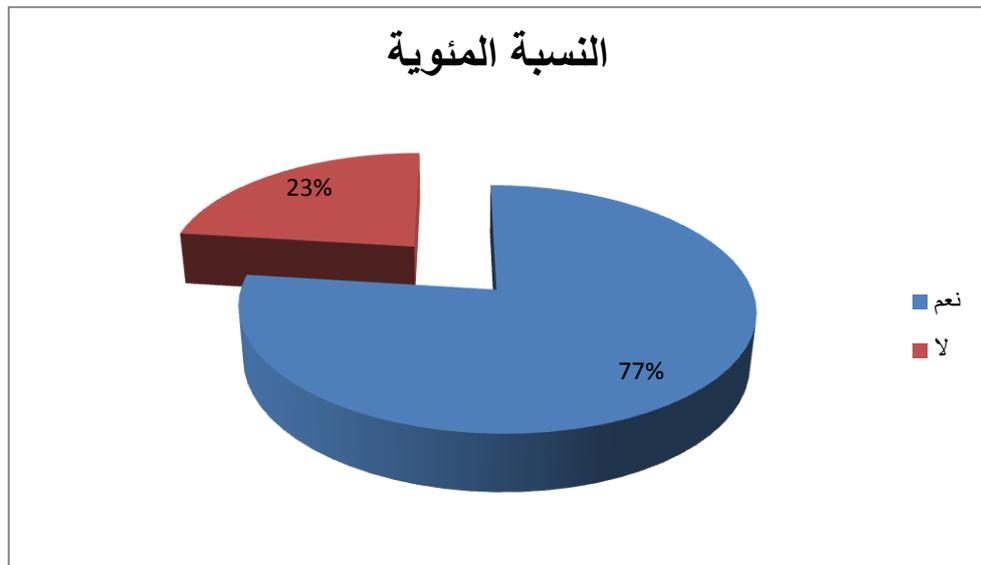
تحليل ومناقشة :

الغرض منه التعرف على عدد المرات التي يمارس فيها الأستاذ الأنشطة الرياضية في التعليم الثانوي ،من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أعلاه تبين أن معظم الأساتذة يمارسون الأنشطة الرياضية مرة واحدة في الأسبوع ، ما نسبته 44% في حين أن ما نسبته 34% يمارسون الرياضة مرتين في الأسبوع ، وتأتي في الأخير نسبة 22% من الأساتذة الذين يمارسون الرياضة ثلاث مرات أسبوعيا ، و يمكن تفسير هاته النتائج المتحصل عليها بأوقات الفراغ لدى كل أستاذ.

السؤال الثالث : هل تساعدك الأنشطة الرياضية في استيعاب المهام الموكلة إليك ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	%77
لا	15	%23
المجموع	45	%100

الجدول رقم (03) :يمثل رأي الأساتذة في مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في استيعاب مهامهم.



الشكل رقم (03):يبين رأي الأساتذة بالنسبة المئوية عن مدى مساهمة الأنشطة في استيعابهم لمهامهم.

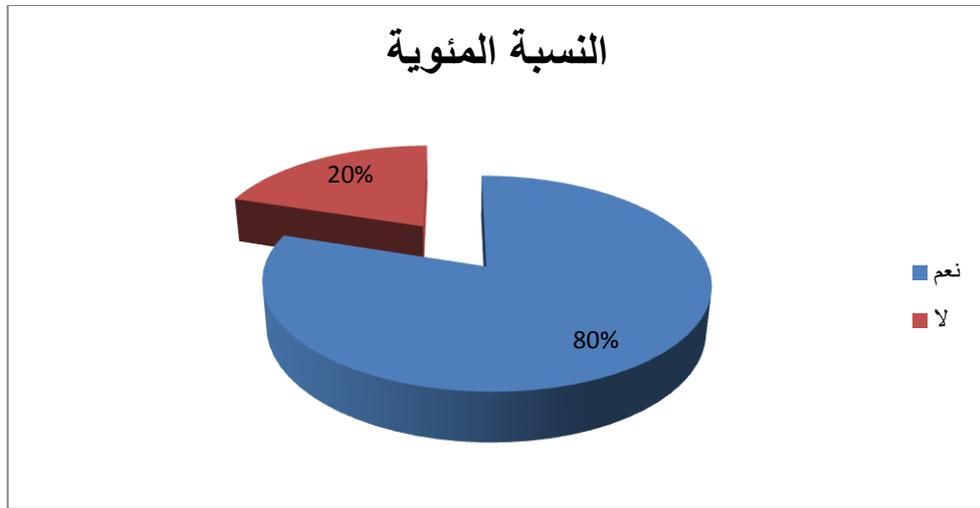
تحليل ومناقشة :

الهدف منه هو معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية للأساتذة في استيعابهم لمهامهم وقد بينت النتائج المتحصل عليها أن نسبة 77% ترى بأن الأنشطة الرياضية تساعدهم على استيعاب مهامهم ،ونسبة 23% ترى العكس،وهذا يعود إلى عدم قدرتهم على معرفة أهمية الرياضة و كيفية الاستفادة منها .

السؤال الرابع: هل النشاط الرياضي يساعدك في التخلي عن بعض العادات السيئة (التدخين) ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	%80
لا	09	%20
المجموع	45	%100

الجدول رقم (04): يمثل رأي الأساتذة في مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلي عن بعض العادات السيئة كالتدخين وغيره.



الشكل رقم (04): يبين بالنسبة المئوية مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في التخلي عن بعض العادات السيئة .

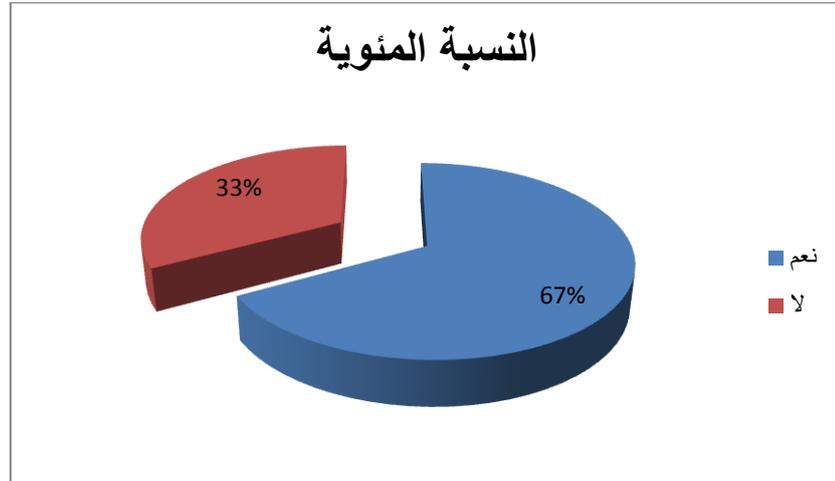
تحليل ومناقشة :

الغرض منه معرفة ما إذا كان النشاط الرياضي يساعد في التخلي عن بعض العادات من طرف الأساتذة، وحسب نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة الأساتذة الذين أجابوا عن السؤال بنعم يمثلون نسبة الكبرى 80%، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في 20% فإنهم يعارضون هذه الفكرة وهذا لعدم معرفتهم لأهمية الأنشطة الرياضية .

السؤال الخامس: هل تستمتع بممارستك الأنشطة الرياضية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	67%
لا	15	33%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (05): يمثل إجابات الأساتذة على مدى استمتاعهم عند ممارسة الأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (05): يبين بالنسبة المئوية مدى استمتاع الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.

تحليل ومناقشة:

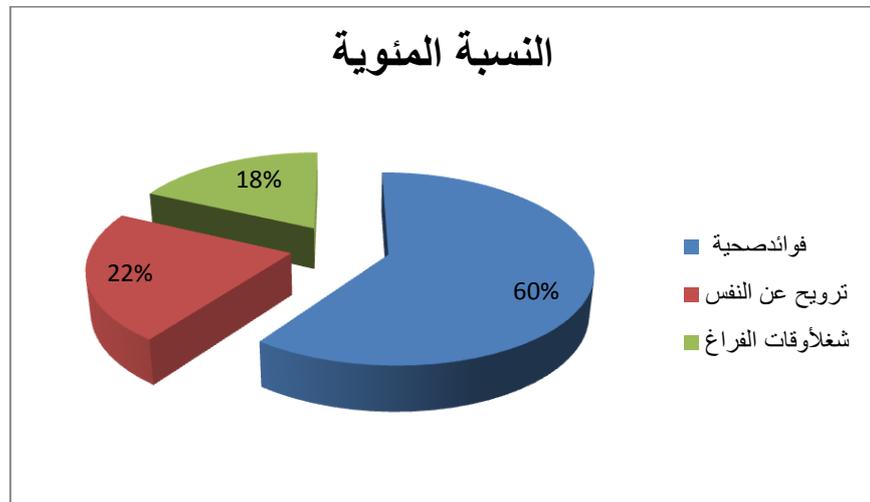
الغرض منه هو معرفة درجة استمتاع الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية، حسب نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة الأساتذة الذين كان رأيهم في مدى استمتاعهم عند ممارسة الأنشطة الرياضية تمثل 67% أما نسبة 33% فقد أجابوا بالنفي.

من خلال إجابات الأساتذة نجد أن أغليتهم يستمتعون بممارسة الأنشطة الرياضية نظرا لفوائدها و أهميتها .

السؤال السادس : لماذا تمارس الأنشطة الرياضية ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
60%	27	فوائد صحية
22%	10	ترويح عن النفس
18%	8	شغل أوقات الفراغ
100%	45	المجموع

الجدول رقم (06): يمثل السبب وراء ممارسة الأنشطة الرياضية من طرف الأساتذة.



الشكل رقم (06) : يبين بالنسبة المئوية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية .

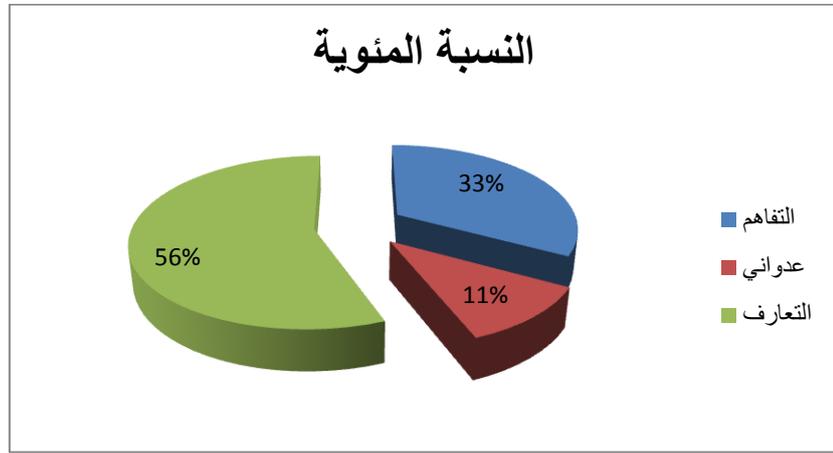
تحليل ومناقشة :

الغرض منه هو التعرف على السبب الذي يدفع الأساتذة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية . وقد تبين لنا حسب النتائج المبينة في الجدول أن نسبة الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية من أجل فوائد صحية يمثلون نسبة 60% وقد كان هذا شعار رؤساء دول الإتحاد الأوربي "النشاط البدني الرياضي يعتبر عامل رئيسي وضروري للصحة" ، أما نسبة 22% يتجهون إلى أن ممارستهم للأنشطة من أجل الترويح عن النفس ، أما النسبة المتبقية المتمثلة في 18% فنجدهم يمارسون الأنشطة من أجل شغل أوقاتهم ، ومن خلال إجابات الأساتذة نجد أن أغلبيتهم يمارسون الرياضة من أجل فوائد صحية وهي النسبة الكبرى .

السؤال السابع : هل أن ممارسة فيها الأنشطة الرياضية تخلق جو من؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
التفاهم	15	33%
عدواني	5	11%
التعارف	25	56%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (07): يمثل كيف تساهم هذه الأنشطة في خلق أجواء ممارسة أثناء اللعب .



الشكل رقم (07) : يبين بالنسبة المئوية مساهمة الأنشطة في خلق أجواء أثناء ممارستهم للأنشطة .

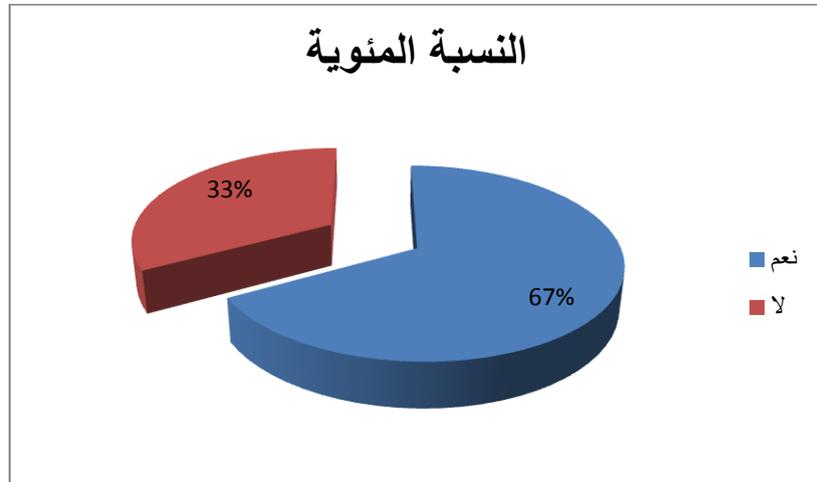
تحليل ومناقشة :

الغرض منه هو التعرف على الجو الذي تخلقه ممارسة الأنشطة الرياضية من طرف الأساتذة ومن خلال نتائج الجدول تحصلنا على النسب التالية: أن نسبة 56% تمثل الأساتذة الذين يرون أن الأنشطة الرياضية تساهم في خلق جو من التعارف وهذه النسبة تمثل أغلبية الأساتذة لأنهم يشعرون بأنها فرصة للتعارف، أما نسبة 33% فيرون أن الأنشطة الرياضية تساهم في خلق جو من التفاهم، أما النسبة المتبقية وهي الأضعف 11% من الأساتذة يرون أنها تساهم في خلق جو عدواني و هذه الأخيرة تفسر لعدم خبرة و نقص معرفة بعض الأساتذة لدور ممارسة الأنشطة الرياضية .

السؤال الثامن : هل تساعدك الأنشطة الرياضية على التفرغ من مكبوتاتك ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	67%
لا	15	33%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (08) : يمثل مدى مساعدة الأنشطة الرياضية في التفرغ من المكبوتاتك .



الشكل رقم (08): يبين نسبة رأي الأساتذة في مدى مساعدة الأنشطة في التفرغ من مكبوتاتك النفسية

تحليل ومناقشة :

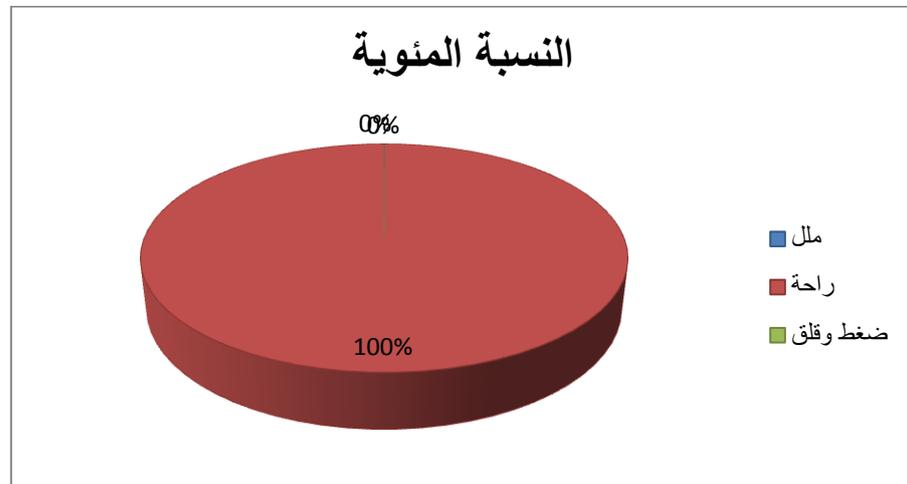
الغرض من طرح السؤال هو معرفة ما إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحسن من الحالة النفسية للأستاذ وذلك من خلال تفرغ مكبوتاتك.

حسب الجدول المبين أعلاه نجد أن أغلبية الأساتذة يمثلون 67% أجابوا بأن الأنشطة الرياضية تساعد على تفرغ مكبوتاتك ، وأما النسبة المتمثلة في 33% فقد أجابوا بـ "لا" وهذا يعود إلى عدم ممارستهم للأنشطة الرياضية .

السؤال التاسع : ما هو إحساسك أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ملل	00	00%
راحة	45	100%
ضغط وقلق	00	00%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (09): يمثل الإحساس الذي يتكون لدى الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (09): يبين بالنسبة المئوية الإحساس الذي يتكون لدى الأساتذة عند ممارسة الأنشطة الرياضية

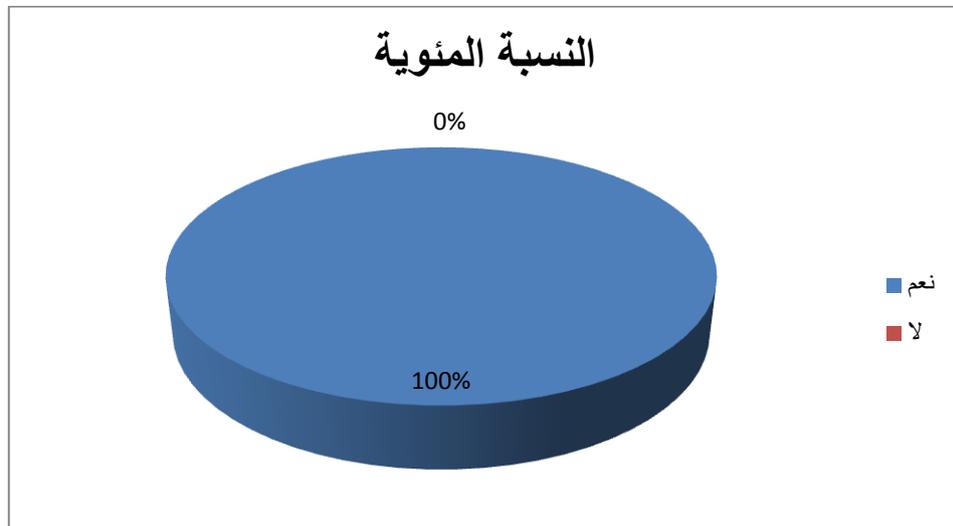
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على الشعور الذي تتركه ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الأساتذة ،وحسب النتائج المبينة في الجدول نجد أن النسبة الأغلبية والتي تمثل نسبة 100% كانت إجاباتهم على أنه تعطى راحة و استحمام و هذا نظرا للشعور المترتب على ممارسة الرياضة فهي تكسبك لياقة بدنية و راحة نفسية و تحفزك على أداء مهامك بكل ثقة .

السؤال العاشر: هل الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي على الجانب النفسي لك ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	45	%100
لا	00	%00
المجموع	45	%100

الجدول رقم (10): يمثل رأي الأساتذة في الأثر الذي تتركه الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لهم .



الشكل رقم (10): يبين نسبة رأي الأساتذة في الأثر الذي تتركه الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لهم.

تحليل ومناقشة :

الغرض من السؤال هو معرفة رأي الأساتذة في الأثر الذي تتركه الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي لهم، وحسب نتائج المبينة في الجدول أعلاه أن نسبة الأساتذة المتمثلة في %100 يرون بأن الرياضة لها أثر إيجابي على الجانب النفسي .

وأثبتت الكثير من البحوث التي أجريت مثل اختبار كوبر، أنه توجد فروق نفسية بين المزاولين للنشاط البدني الرياضي بانتظام وغير الممارسين تتجلى في تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع الاستقرار الانفعالي والشعور بالمسؤولية .

عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

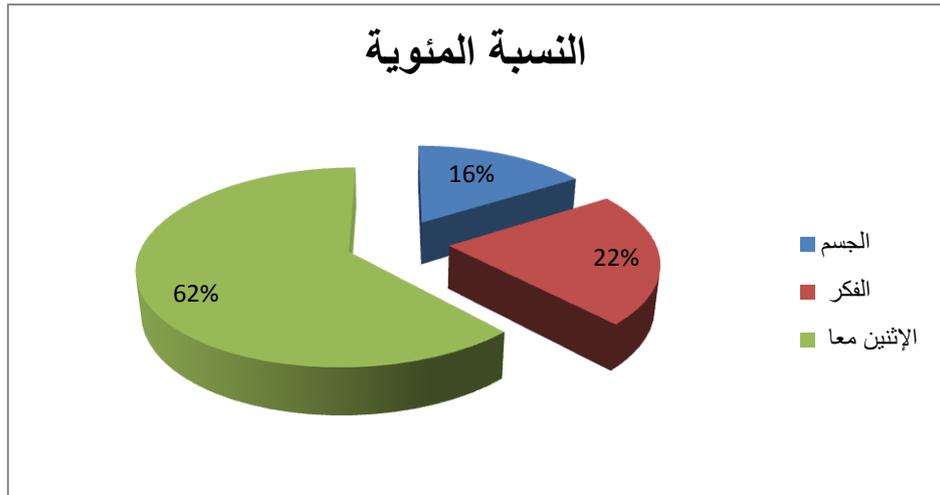
والتي مفادها لممارسة الأنشطة الرياضية أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضة دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي حيث أن معظم الأساتذة يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا من خلال إجاباتهم على أسئلة تبين لنا أنهم وجدوا فيها مجالاً للاستنفاس والاسترخاء النفسي ومجالاً للحرية والترويح، حيث يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي على الجانب النفسي وهذا ما أشار إليه الباحث "كوبر" و"مروجان" أنه توجد فروق نفسية بين المزاولين للنشاط البدني الرياضي بانتظام، ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني كنوع من الوقاية في الصحة النفسية، حيث توصل في بحثه إلى أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية قد تحققت .

المحور الثاني : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي .

السؤال الحادي عشر : هل ممارسة فيها الأنشطة الرياضية تنمي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الجسم	7	16%
الفكر	10	22%
الاثنين معا	28	62%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (11): يمثل رأي الأساتذة في تنمية الأنشطة الرياضية لأجسامهم وأفكارهم .



الشكل رقم (11): يبين نسبة رأي الأساتذة في تنمية الأنشطة الرياضية لأجسامهم وأفكارهم .

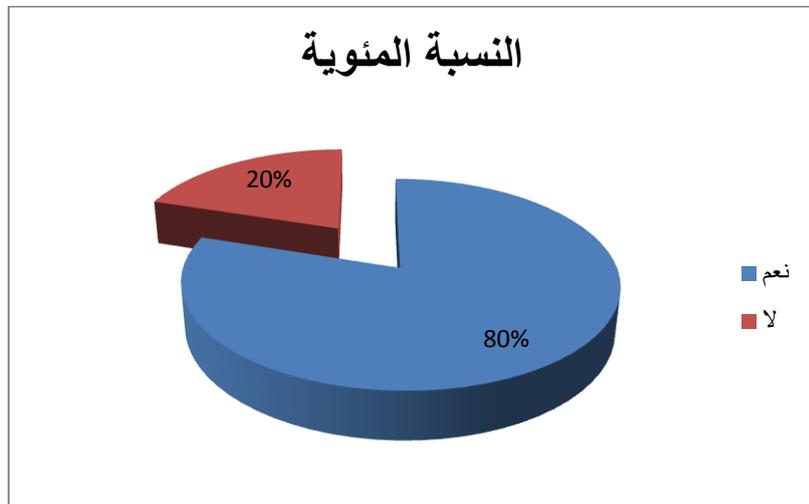
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة رأي الأستاذ حول مختلف الجوانب التي تنميها ممارسة الأنشطة الرياضية، وحسب النتائج المبينة في الجدول نجد أغلبية الأساتذة يمثلون نسبة 62% يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي الفكر والجسم معا، وأما نسبة 22% فيرون أنها تنمي الفكر فقط، أما النسبة المتبقية والتي تمثل 16% وهي النسبة الأضعف والتي يرون بأنها تنمي الجانب الجسمي فقط ونستنتج أن أغلبية الأساتذة يدركون مدى أهمية ودور الأنشطة الرياضية في تنمية الفرد نفسياً وذهنياً .

السؤال الثاني عشر : الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	80%
لا	9	20%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (12): يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة أحسن فرصة للاسترخاء.



الشكل (12): يبين نسبة رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة أحسن فرصة للاسترخاء .

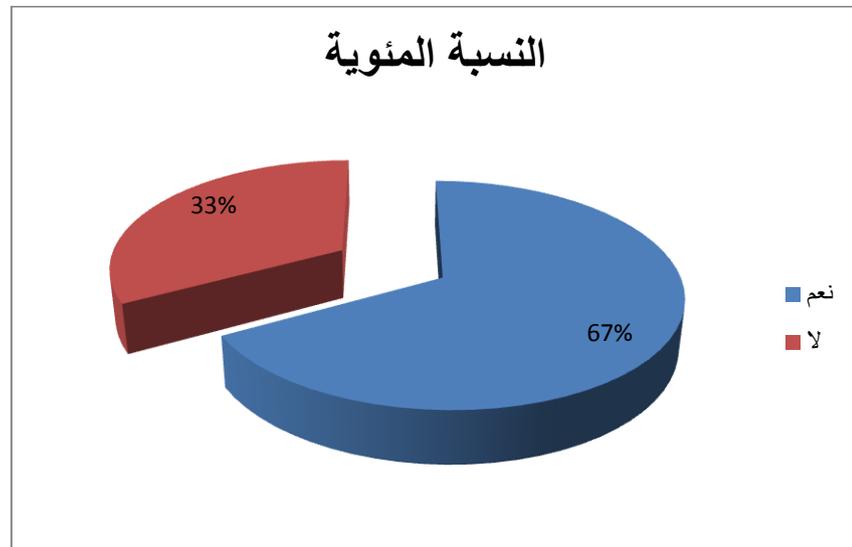
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة رأي الأساتذة في أن الممارسة الرياضية تعد أحسن فرصة للاسترخاء، وحسب النتائج المبينة في الجدول نجد أن أعلى نسبة من إجابات الأساتذة والتي تمثل 80% يرون بأن ممارسة في الأنشطة الرياضية تتيح فرص للتنفيس عن المشاعر و التوتر والشد العصبي والتي أصبحت تلازم حياة الفرد اليومية وتوفر لهم الفرص لاكتساب مهارات الاسترخاء والراحة، وأما النسبة المتبقية والمتمثلة في 20% فهم يرون عكس ذلك .

السؤال الثالث عشر: الهدف الرئيسي من ممارسة الأنشطة الرياضية هو اكتساب الصحة؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	35	67%
لا	10	33%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (13): يمثل رأي الأساتذة في أن الهدف من الممارسة هو اكتساب الصحة.



الشكل رقم (13): يبين نسبة رأي الأساتذة في أن الهدف الرئيسي هو اكتساب الصحة .

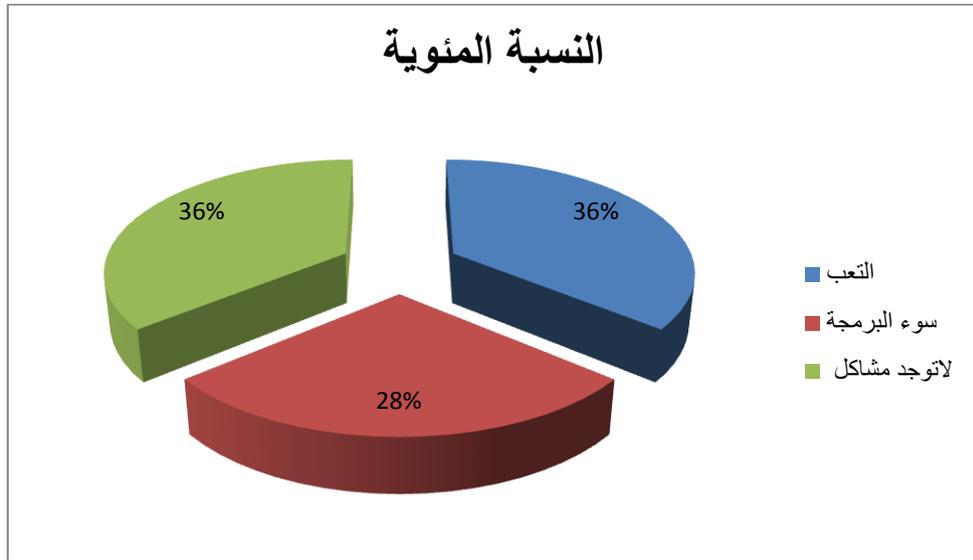
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة آراء الأساتذة في أن الهدف من الرياضة هو اكتساب الصحة ،وحسب النتائج المبينة في الجدول وجدنا أنه نسبة 67% أجابوا ب "نعم" وهي نسبة الأغلبية حيث تعتبر الممارسة الرياضية الصيغة السحرية لكثير من الأمراض ،وأما باقي النسبة المتمثلة في 33% فقد أجابوا عليها بالنفي حيث يرون بأن الهدف من الممارسة هو المتعة والترويح .

السؤال الرابع عشر : ما هي المشاكل التي تواجهها أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
التعب	16	36%
سوء برمجة	13	28%
لا توجد مشاكل	16	36%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (14): يمثل إبراز أهم المشاكل التي يصادفها الأستاذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.



الشكل رقم 14: يبين إبراز أهم المشاكل التي يصادفها الأستاذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

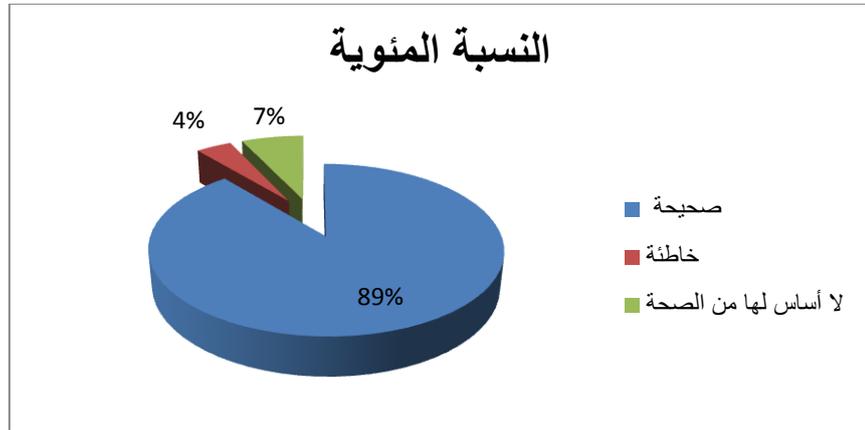
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة المشاكل التي يصادفها الأساتذة أثناء أدائهم لعملهم وممارستهم الأنشطة الرياضية واتضح لنا من النتائج المبينة في الجدول أن نسبة 36% أجابوا بعدم وجود مشاكل أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية، وأما نسبة 36% وهي نسبة الأساتذة الذين يرون بأن المشاكل التي يصادفها هي التعب، وأما نسبة 28% يرون بأن السبب هو سوء البرمجة أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية ويعود ذلك حسب أولويات أعمالهم .

السؤال الخامس عشر : ما رأيك في المقولة التالية "إن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ؟"

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
صحيحة	40	89%
خاطئة	02	4%
لا أساس لها من الصحة	03	7%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (15): يمثل رأي الأساتذة في أن الجسم يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته .



الشكل رقم 15: يبين نسبة رأي الأساتذة في أن الجسم يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته.

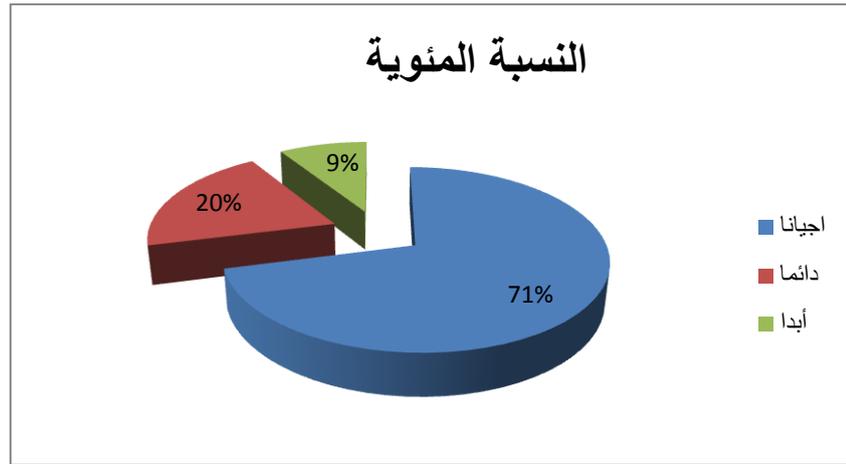
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على رأي الأساتذة في المقولة "أن الجسم يحتاج إلى اللعب لاستعادة حيويته"، وحسب النتائج المبينة في الجدول نجد أن أغلبية الأساتذة يمثلون 89% يرون بأن هذه المقولة صحيحة حيث أن هناك من قال من الباحثين بأنها تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط الذي يقوم به الإنسان ولا يمكنه الاستغناء عنها لأنه يلعب دورا هاما في تحقيق التوازن بين العمل والراحة و له إسهام في الوصول إلى السعادة والتعبير عن الذات . أما نسبة 7% فهي تمثل نسبة الأساتذة الذين يرون بأنها لا أساس لها من الصحة، والنسبة المتبقية والمتمثلة في 4% يرون بأنها خاطئة، ومنه نستنتج أن اللعب له دور جد مهم في استعادة حيويته.

السؤال السادس عشر : أحب ممارسة النشاط الرياضي لأنه يساعدني على تنشيط الدورة الدموية؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أحيانا	32	71%
دائما	9	20%
أبدا	04	09%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (16): يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية .



الشكل رقم (16): يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية .

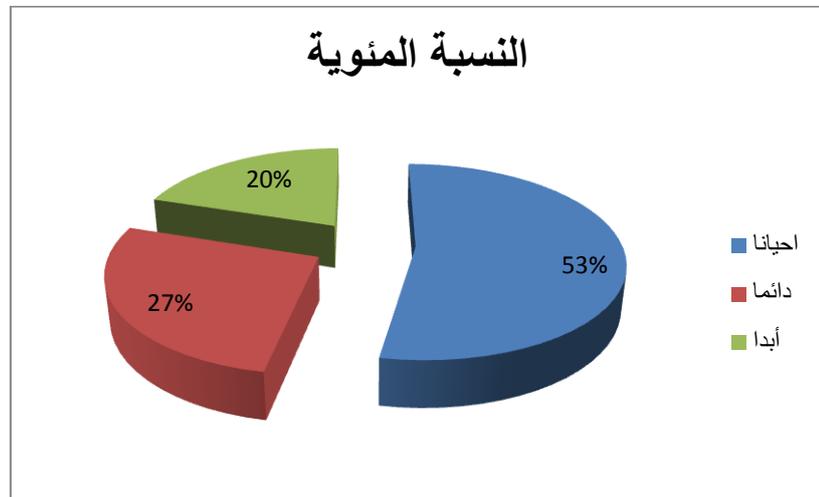
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على مدى رغبة الأساتذة ممارسة الأنشطة لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية ،وحسب نتائج المبينة في الجدول نجد أن نسبة 71% هم الذين أجابوا على أن ممارسة الأنشطة عادة ما تساعدهم على تنشيط الدورة الدموية .وأما نسبة 20% فهم الذين أجابوا على أنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية ،ونسبة 9% الذين أجابوا بالقطع على أنها لا تساعد على تنشيط الدورة الدموية.

السؤال السابع عشر : أحب ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تعودني على التحمل ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أحيانا	24	53%
دائما	12	27%
أبدا	9	20%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (17): يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تعودني على التحمل



الشكل رقم (17): يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعودده على التحمل.

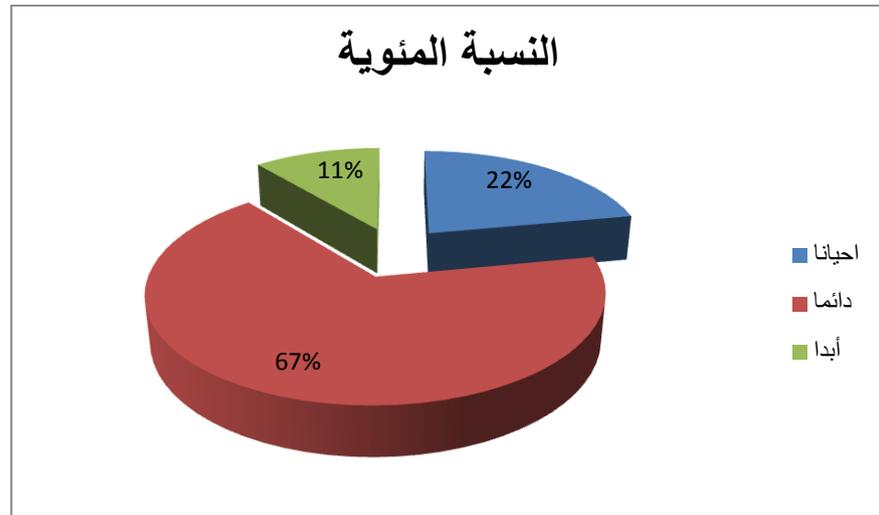
تحليل ومناقشة :

الغرض من السؤال معرفة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعودده على التحمل ، وحسب نتائج المبينة في الجدول نجد أنه يوجد أكبر نسبة وهي 53% والتي تمثل إجابات الأساتذة على مدى مساهمتها في بعض الأحيان على تعويدهم في التحمل ، أما نسبة 27% فهي نسبة إجابات على مدى مساعدتها في تعويدهم على التحمل ، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في 20% فقد كانت نسبة الأساتذة الذين أجابوا بالنفي .

السؤال الثامن عشر : أجب ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد في رشاقة ومرونة جسمي ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أحيانا	10	22%
دائما	30	67%
أبدا	5	11%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (18): يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد من الرشاقة والمرونة في الجسم.



الشكل رقم (18) يبين نسبة مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد من الرشاقة والمرونة في الجسم.

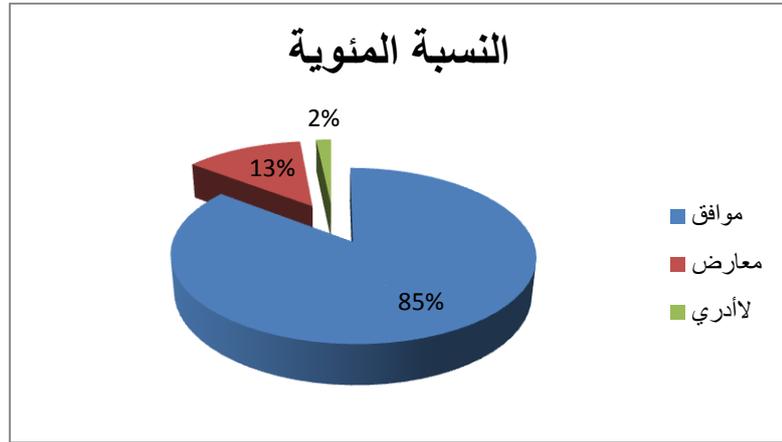
تحليل ومناقشة :

الغرض من السؤال هو التعرف على ما إذا كان الأساتذة يحبون ممارسة الأنشطة لأنها تزيد من رشاقة ومرونة الجسم، وحسب النتائج المبينة في الجدول أعلاه نجد أن نسبة 67% تمثل إجابات الأساتذة على أنها تلعب دور كبير في رشاقة ومرونة الجسم و الرياضة هي عملية حيوية على جميع الأصعدة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للأفراد، وأما نسبة 22% فهم الذين يرون بأنها ليس دائما تزيد من رشاقة ومرونة الجسم، وأما النسبة المتبقية و المتمثلة في 11% وهي نسبة ضئيلة جدا وهذا راجع إلى نقص معلوماتهم على الرياضة.

السؤال التاسع عشر : ممارسة الأنشطة الرياضية هي بمثابة مولد للإدارة والشجاعة على العمل ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
موافق	33	73%
معارض	5	11%
لأدري	7	16%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (19): يمثل رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها مولد للإرادة والشجاعة على العمل



الشكل رقم (19): يبين نسبة رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها مولد للإرادة والشجاعة على العمل.

تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على ما إذا كان الأساتذة يجذبون ممارسة الأنشطة الرياضية باعتبارها مولد للإرادة والشجاعة على العمل، وحسب النتائج المبينة في الجدول نجد أن نسبة 85% يوافق على أن الأنشطة مولد للطاقة ومحفز للعمل، وأما نسبة 13% لا يرون ذلك، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في 2% فهم يعارضون على ذلك. ومنه نستنتج أن الأنشطة الرياضية تعتبر مولد للإرادة و الشجاعة و التحفيز على العمل .

عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية :

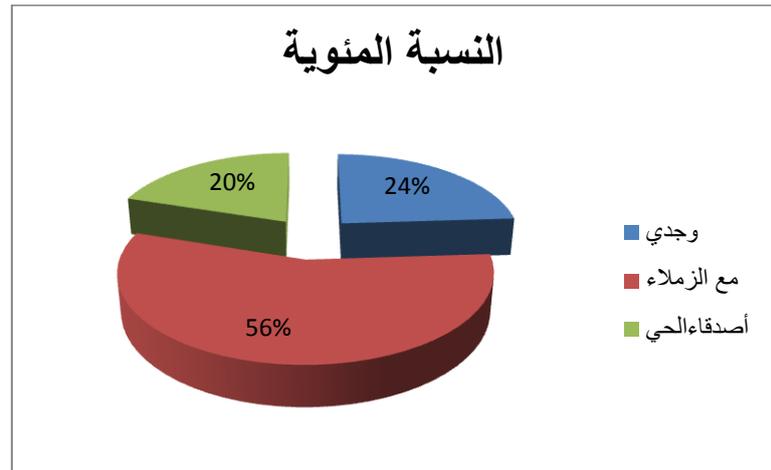
والتي مفادها أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضة دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي حيث أن معظم الأساتذة يرون بأن الأنشطة الرياضية وسيلة لتنشيط الجسم، فهم يؤمنون بأن الرياضة عامل مهم في حياتنا ، ومن خلال إجاباتهم على أسئلة الاستبيان تبين لنا أنهم يرون أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم في التقليل من الإرهاق البدني، وهذا ما أشار إليه الباحث "لاسال Lasalle" الذي يهتم بعلاقة العقل بالجسم فيقول "إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا وإن قدرتنا على التفكير تتوقف على لياقتهم معا"، حيث توصل ببحثه إلى أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي قد تحققت .

المحور الثالث : للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية .

السؤال العشريون : أميل لممارسة الأنشطة الرياضية عند ما أكون ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
وحددي	11	24%
مع الزملاء	25	56%
أصدقاء الحي	9	20%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (20): يمثل الطريقة التي يحب الأساتذة ممارسة الأنشطة الرياضية.



الشكل رقم (20): يبين نسبة كل طريقة التي يحبها الأساتذة لممارسة الأنشطة الرياضية.

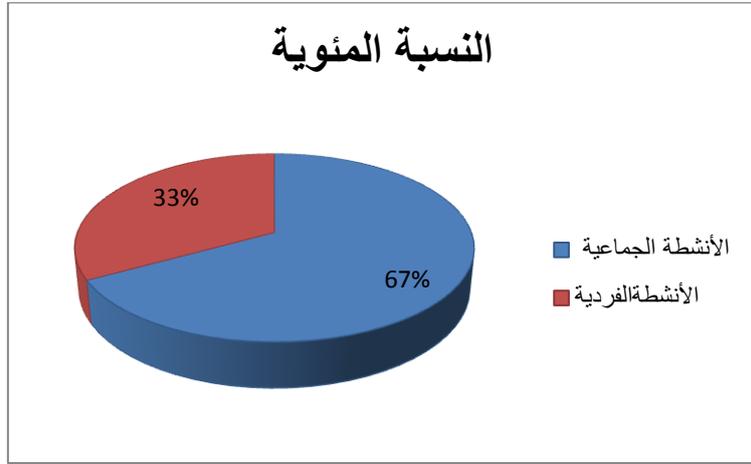
تحليل ومناقشة :

الغرض من السؤال هو معرفة الطريقة التي يحب الأساتذة ممارسة الأنشطة، وحسب النتائج المبينة أعلاه فقد تبين لنا أنه وبنسبة 56% يفضلون ممارسة الرياضة مع الزملاء لأنها تخلق حماسي، أما نسبة 24% فهي نسبة الإجابات الذين يملون إلى ممارسة الرياضات الفردية، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في 20% فهم الذين يمارسون الرياضة مع أصدقاء الحي.

السؤال الواحد و العشرون: ما نوع الأنشطة الرياضية التي تحب ممارستها ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الأنشطة الجماعية	30	67%
الأنشطة الفردية	10	33%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (21): يمثل نوع الأنشطة الرياضية المفضلة من طرف الأساتذة



الشكل رقم (21): يبين الطريقة التي يفضلها الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية

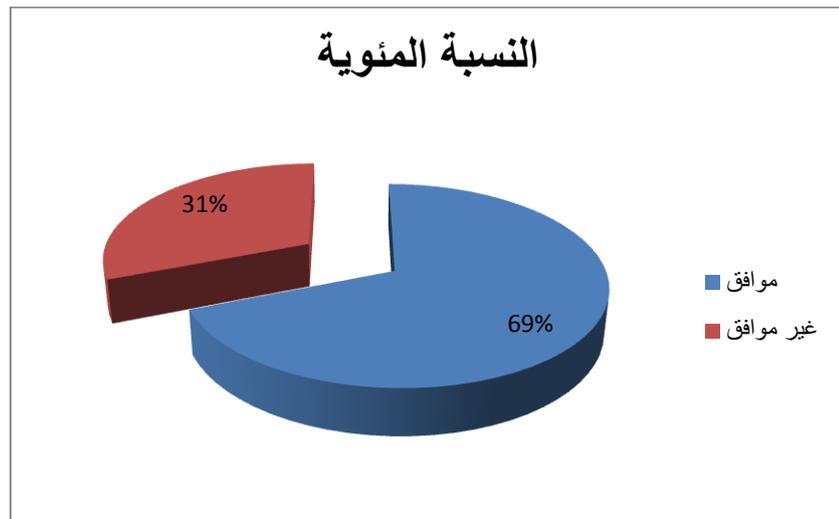
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة نوع الأنشطة الرياضية التي يفضلها و يتجه إليها أستاذ التعليم الثانوي وقد بينت النتائج في الجدول أن نسبة 67% من الأساتذة يفضلون الأنشطة الجماعية وهذه نسبة الأغلبية مما يدل على أن الأنشطة الرياضية الجماعية لها أثر إيجابي لدى الأساتذة ، في حين أن ما نسبته 33% يفضلون ممارسة الأنشطة الفردية و ذلك للابتعاد عن الاحتكاك العشوائي و ممارسة أنشطتهم بكل حرية .

السؤال الثاني و العشرون : تقلل الأنشطة الرياضية من المشكلات الأسرية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
موافق	31	69%
غير موافق	14	31%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (22):يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة تقلل من المشكلات الأسرية



الشكل رقم(22):يبين رأي الأساتذة في أن ممارسة الرياضة تقلل من المشكلات الأسرية

تحليل و مناقشة النتائج:

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على ما إذا كانت للأنشطة الرياضية دخل في التقليل من المشاكل الأسرية ،

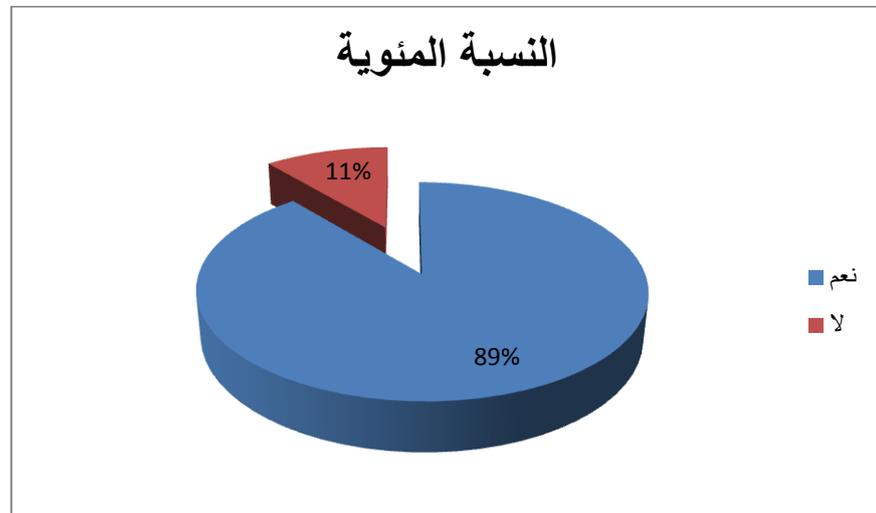
وحسب نتائج الجدول المبينة أعلاه فإنه وبنسبة 69% من الأساتذة يوفقون على أنه تقلل من المشكلات

الأسرية،وأما النسبة المتبقية والممثلة في 31%فهم لا يوفقون على أنها تلعب دور في التقليل من المشكلات الأسرية

السؤال الثالث و العشرون: تساهم الأنشطة الرياضية في تنمية عنصر التعاون؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	89%
لا	5	11%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (23): يمثل مدى مساهمة الأنشطة الرياضي في تنمية عنصر التعاون



الشكل رقم (23): يبين مدى مساهمة الأنشطة الرياضية في تنمية عنصر التعاون

تحليل ومناقشة :

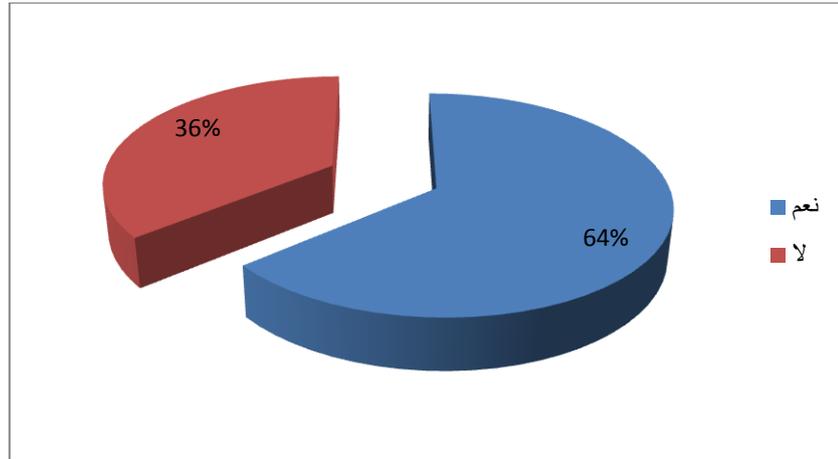
الغرض من طرح السؤال هو التعرف على ما إذا كانت هذه الأنشطة تساهم في تنمية عنصر التعاون

ومن النتائج المبينة في الجدول أعلاه وجدنا أن الأغلبية من إجابات الأساتذة يرون بأنها تساهم في تنمية هذا العنصر وذلك بنسبة 89% وأما النسبة المتبقية والمتمثلة في 11% فيرون عكس ذلك وهذا يرجع لعدم الوعي أهمية الرياضة في تنمية هذه العناصر.

السؤال الرابع و العشرون: هل هناك فرق في علاقتك بزملائك عند ممارستك للأنشطة الرياضية وأثناء أدائك لمهامك الأخرى ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	64%
لا	16	36%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (24): يمثل علاقة الأستاذ بزملائه أثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية مقارنة أثناء أدائهم لمهامهم.



الشكل رقم (24): يبين علاقة الأستاذ بزملائه أثناء ممارستهم الأنشطة الرياضية مقارنة أثناء أدائهم لمهامهم.

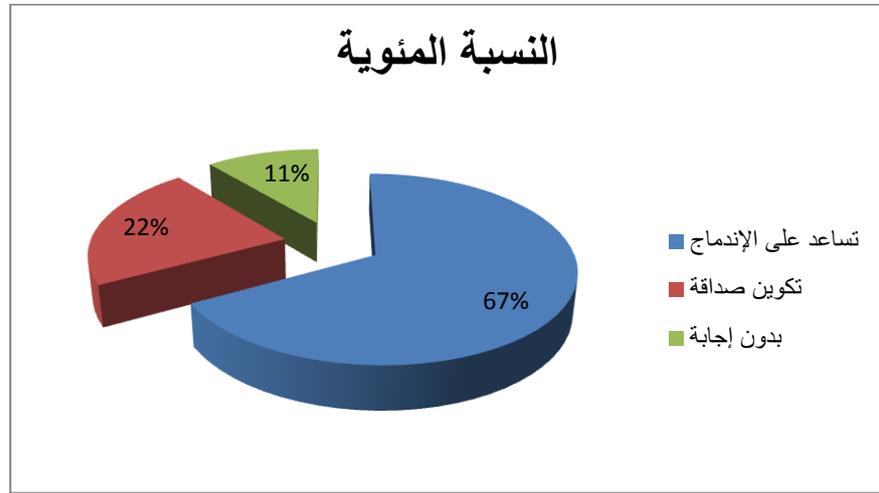
تحليل ومناقشة :

الغرض من هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان هناك فرق في تعامل الأساتذة مع بعضهم أثناء العمل وأثناء ممارستهم للأنشطة، وحسب النتائج المتحصل عليها وجدنا أن نسبة 64% من الأساتذة لديهم فرق، وأما النسبة المتبقية والمتمثلة بنسبة 36% هم الذين لا يجدون فرق في علاقتهم مع زملائهم .

السؤال الخامس و العشرون : كيف تؤثر عليك ممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية الاجتماعية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تساعد على الاندماج	30	67%
تكوين صداقة	10	22%
بدون إجابة	5	11%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (25): يمثل تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأساتذة من الناحية الاجتماعية .



الشكل رقم (25): يبين تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الأساتذة من الناحية الاجتماعية .

تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على ما إذا كان للممارسة الرياضية دور في التأثير على الناحية الاجتماعية

ومن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نجد أن نسبة 67% قد أجابوا على أنها تساعدهم على تكوين

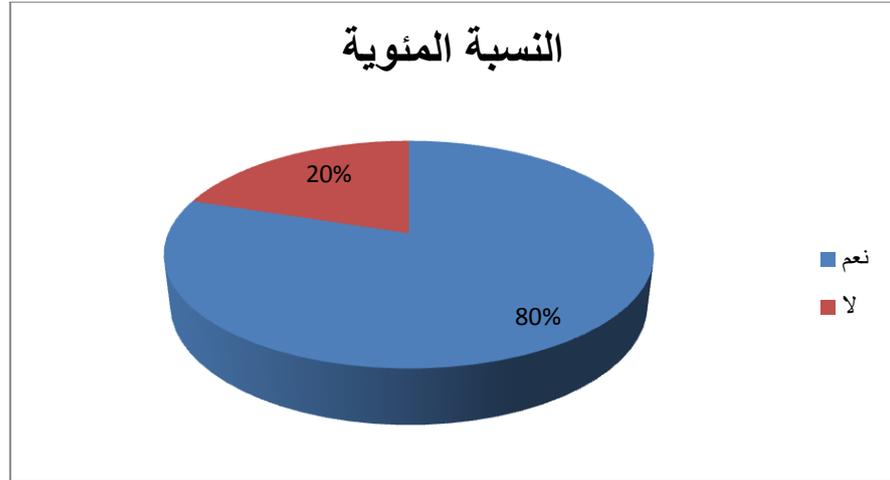
صداقات ، ونسبة 22% فقد أجابوا على أنها تساعدهم على الاندماج ، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في

11% فهم الذين لم يجيبوا على السؤال .

السؤال السادس العشرون : أشعر بأن ممارستي للأنشطة الرياضية تعزلي عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	36	%80
لا	9	%20
المجموع	45	%100

الجدول رقم (26): يمثل رأي الأساتذة في أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزل عن مشاكل الحياة اليومية.



الشكل رقم (26): يبين رأي بالنسبة المئوية الأساتذة في أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزل عن مشاكل الحياة اليومية.

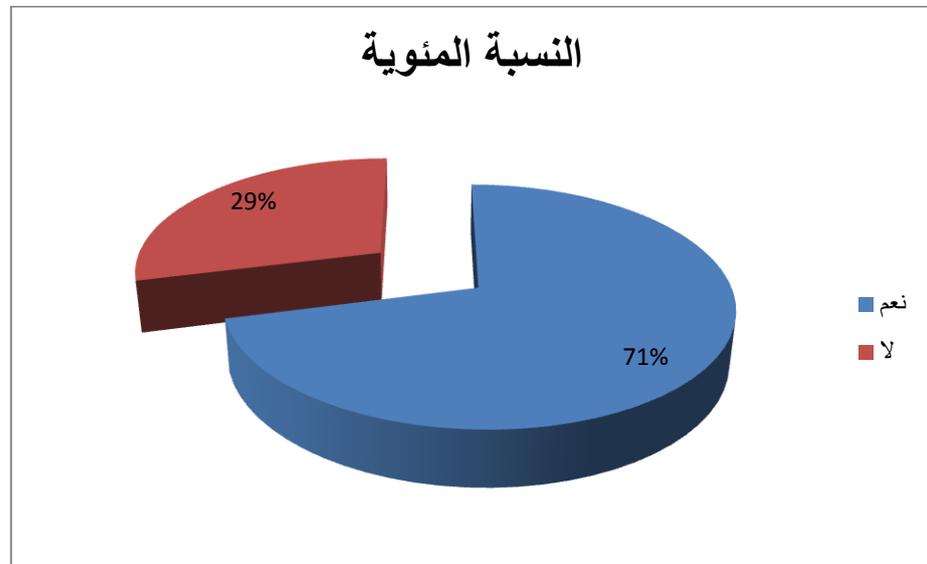
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو التعرف على ما إذا كان ممارسة الأنشطة الرياضية بمثابة عازل عن المشاكل اليومية للحياة، ومن خلا النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه وجدنا أنه معظم الأساتذة يرون بأنها بمثابة عازل عن المشاكل وذلك بنسبة %80، وأما النسبة المتبقية و المتمثلة بنسبة %20 فقد أجابت بالنفي بـ "لا" .

السؤال السابع و العشرون: أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضي أنني أستطيع الاتصال بالناس ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	71%
لا	13	29%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (27): يمثل مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة من أجل الاتصال بالناس



الشكل رقم (27): يبين مدى رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة من أجل الاتصال بالناس

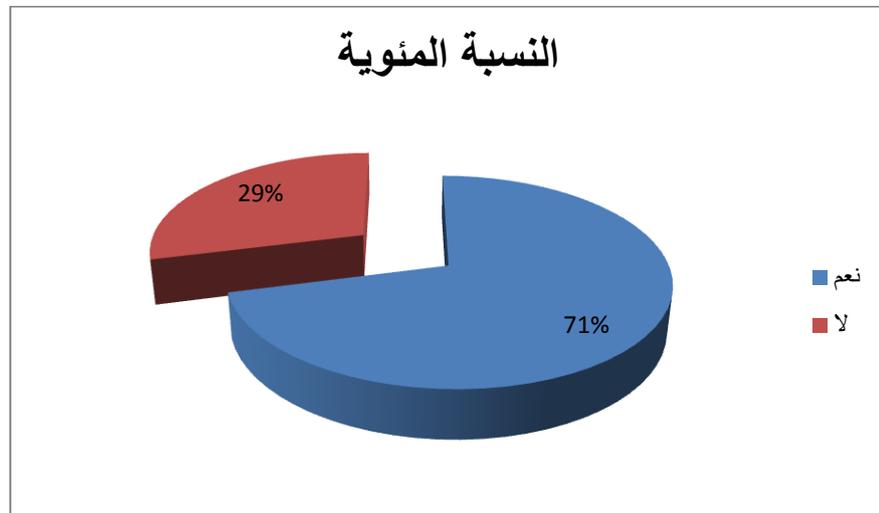
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة ما إذا كان الأساتذة يحبون ممارسة الأنشطة من أجل الاتصال بالناس، وحسب النتائج المتحصل عليها نجد أن نسبة 71% فالنشاط الرياضي يساهم في إعادة القيمة المعنوية والحركية للجسم، وعلاقته بالمحيط الخارجي، وأما النسبة المتبقية والمتمثلة في نسبة 29% فقد راو العكس.

السؤال الثامن و العشرون: هل ترى أن الأنشطة الرياضية تقلل من المشاكل الاجتماعية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	71%
لا	13	29%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (28): يمثل رأي الأساتذة في دور الأنشطة الرياضية في التقليل من المشاكل الاجتماعية .



الشكل رقم (28): يبين رأي الأساتذة في دور الأنشطة الرياضية في التقليل من المشاكل الاجتماعية

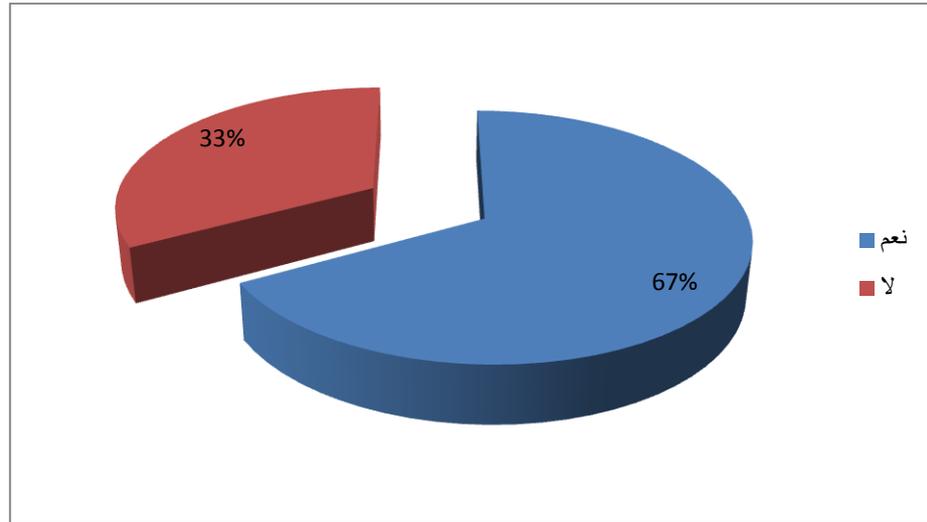
تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة ما إذا كان رأي الأساتذة في الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية في التقليل من المشاكل الاجتماعية، ومن خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 71% من الإجابات ترى أن ممارسة الأنشطة تقلل من المشاكل الاجتماعية والنشاط الرياضي يعمل على تنمية صفات القيادة الصالحة بين الأفراد ، وزرع الإبداع والتعبير عن شخصية كل فرد، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في 29% فهم على عكس .

السؤال التاسع و العشرون : هل يشكل المحيط بالنسبة لك عائقا في ممارستك للرياضة ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	67%
لا	15	33%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (29): يمثل رأي الأساتذة في مدى تأثير المحيط الذي يعيشون فيه على ممارستهم للأنشطة الرياضية .



الشكل رقم (29): يمثل رأي الأساتذة في مدى تأثير المحيط الذي يعيشون فيه على ممارستهم للأنشطة الرياضية .

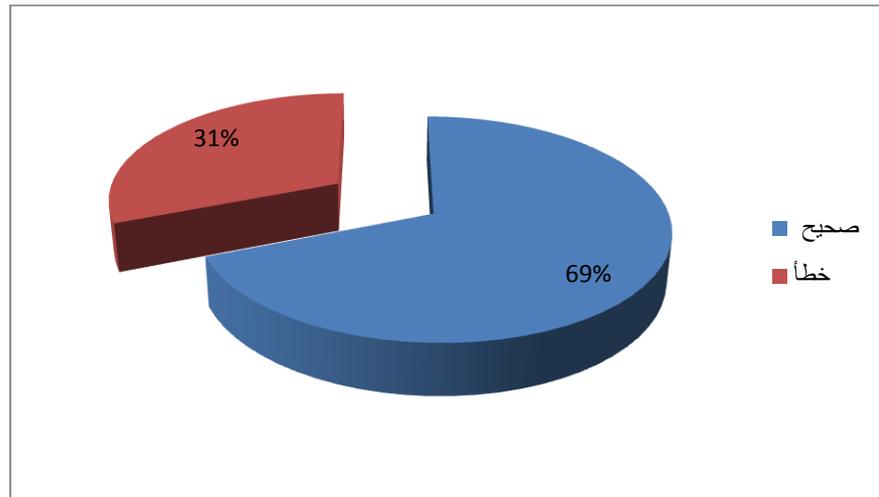
تحليل ومناقشة :

الغرض من السؤال هو التعرف على مدى تأثير المحيط على ممارسة الرياضة، وحسب النتائج المتحصل عليها فقد وجدنا أنه بنسبة 67% المحيط يشكل عائقا لممارستهم للرياضة، وبنسبة 33% يرون أنه لا يوجد تأثير للمحيط الذي يعيشون فيه على ممارستهم.

السؤال الثالثون: هل في رأيك أن الأنشطة الرياضية مفتاح للتوطيد العلاقات سوء مع الإدارة أو غيرها؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
صحيح	31	69%
خطأ	14	31%
المجموع	45	100%

الجدول رقم (30): يمثل رأي الأساتذة في دور الأنشطة الرياضية للتوطيد العلاقات مع الإدارة وغيرها .



الشكل رقم (30): يمثل رأي الأساتذة في أن الأنشطة الرياضية مفتاح للتوطيد العلاقات مع الإدارة وغيرها

تحليل ومناقشة :

الغرض من طرح السؤال هو معرفة ما إذا كان للنشاط الرياضي مفتاح لتوطيد العلاقات بالإدارة أو غيرها، وحسب النتائج المتحصل عليها في الجدول وجدنا أن نسبة 69% من الإجابات الذين يوفقون على صحة هذه العبارة ، وأما النسبة المتبقية والمتمثلة في 31% فقد نفوا ذلك وذلك لعدم خبرتهم بأهمية الأنشطة الرياضية والدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات .

عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة :

والتي مفادها " أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية " ،حيث أن معظم الأساتذة يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية ،ومن خلال إجاباتهم على أسئلة الاستبيان تبين لنا أنهم يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في التقليل من الضغوط وهذا ما أشار إليه الباحث "جروس Groos فينظريته أن اللعب يؤدي في حياة البشر دورا تمهيدا للتطبع على مقومات الحياة الاجتماعية ،فاللعب يؤدي وظيفتين :الأولى هي استعادة الأحداث غير السارة بهدف تعديل الوقائع و الأحداث،وقدر توصل إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية قد تحققت.

الاستنتاج العام :

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بأساتذة التعليم الثانوي لثانويات بلدية طولقة بولاية بسكرة يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط النفسية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل أو التخفيف من الإرهاق البدني لدى أساتذة التعليم الثانوي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

كما يتبين لنا أيضا من خلال نتائج الفرضية الثالثة أن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى أساتذة التعليم الثانوي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة .

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول "بأن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي" قد تحققت .

إن النشاط البدني الرياضي بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومطهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان. ويعد وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

فالنشاط الرياضي البدني هو الوسيلة الأنجع للترويح عن النفس وملئ الفراغ وهو أيضا جانب من جوانب الصحة النفسية والبدنية وهذا ما لاحظناه خلال عرض وتحليل مختلف جوانب بحثنا، كما يساعد في إكتساب عدة صفات إيجابية في حياته كالاندماج الاجتماعي والتعارف والتعاون والاحتكاك مع الآخرين، فالممارسة المستمرة للأنشطة البدنية الرياضية لها دور فعال على الأساتذة لهذا ينصح بها المختصون النفسيون كعلاج بعد فترات العمل، لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح .

الاقتراحات :

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب ، والتي أثبتت أن للأنشطة الرياضية دور في التخفيف من الضغط لدى الأستاذ التعليم الثانوي وارتأينا أن نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات أملين في أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة كل من يهمله الأمر:

- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم يتم تناولها في الدراسة الحالية حيث تساهم في إغناء هذا الموضوع وتكون تكملة له.
- ❖ القيام بعمل تحسيبي لدى الأساتذة (رجال ونساء) بأهمية مزاولة الأنشطة الرياضية خاصة الجماعية .
- ❖ تنظيم دورات مؤطرة من طرف مدريات التربية الوطنية تخص بممارسة الأنشطة الرياضية .
- ❖ الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية و الأكثر فعالية في ضبط الانفعالات .
- ❖ العمل على ترسيخ ثقافة الأنشطة الرياضية بين أساتذة التعليم الثانوي .
- ❖ توعية الأساتذة بالدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية و زيادة الاهتمام بها بأنها عنصر فعال ومهم في الحياة .
- ❖ ضرورة تكثيف البحوث العلمية الخاصة بهذا الموضوع وإدراجها ضمن برامج تكوين الأساتذة .

قائمة المراجع

المراجع والمصادر :

1-المصادر:

• القرآن الكريم سورة طه الآية 124.

2-المراجع :

2-1-باللغة العربية :

2-1-أ-الكتب :

1. إبراهيم ناصر :أسس التربية ، ط 2، دار عمار ،1982.
2. احمد حسنين اللقاني:المنهج بين النظرية والتطبيق ،ط3، عالم الكتب ، القاهرة ،مصر ،1989.
3. أحمد زكي بدوي :معجم العلوم الاجتماعية ،مكتبة لبنان ،1978.
4. أسامة كامل: رياضة مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية ،دار الفكر العربي،القاهرة، بدون سنة.
5. إسحاق محمد :التفاعل اللفظي ، ط 4،الوزارة التعليمية ،عمان ،الأردن ،1982.
6. أيريل بوليس وآخرون :المعلم أمة في واحد ،دار الأفق الجديدة ،مصر ، بدون سنة.
7. بهاء الدين إبراهيم سلامة :الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ،ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة،2002.
8. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إييانيز : إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية – إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس ،1986.
9. حسن مصطفى وآخرون :مسائل واتجاهات في شؤون المعلمين ،المكتبة الأنجلو مصرية ،مصر، بدون سنة
10. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:التربية الرياضية و الترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
11. رابح تركي :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
12. رونيه أوبير:ترجمة عبد الله عبد الدائم ،التربية العامة ،ط4، دار المعارف،مصر ،1979.
13. ساري أحمد حمدان ،نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ،ط1، دار وائل، عمان،الأردن،2001.

14. ساهر حنا بولص: ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2014.
15. صالح عبد العزيز: التربية الحديثة _ مادتها، مبادئها، تطبيقاتها العلمية _، دار المعارف، مصر، 1969.
16. صالح عبد العزيز: التربية وطرق التدريس، ط1، دار المعارف، مصر، 1982.
17. عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
18. عبد الله التل وآخرون: المرجع في مبادئ التربية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
19. عبد الله الراشدان وآخرون: المدخل للتربية والتعليم، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 1992.
20. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972.
21. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
22. عمار بحوش: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1985.
23. عمر مصطفى محمد النعاس: الضغوط المهنية - وعلاقتها بالصحة النفسية-، ط1، منشورات جامعة 7 أكتوبر، مصراته، ليبيا، 2008.
24. فاخر عاقل: علم النفس التربوي، ط11، دار العلم للملايين، بيروت، 1985.
25. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
26. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في المجال التربوية، مطابع بغداد، بغداد، 1990.
27. كمال الزيتون: التدريس نماذجه و مهاراته، المكتب العلمي للنشر و التوزيع، القاهرة، 1994.
28. كمال دروسي، أمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1990.
29. كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم لبنان، 1999.
30. ليستر سميث: التعليم بحث تمهيدي، ترجمة رمزي مفتاح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1963.
31. ماجدة العطية: "سلوك المنظمة"، دار الشروق، ط1، عمان الأردن، 2003.

32. محمد احمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث ، دار النهضة العربية، بيروت ،لبنان، 1991.
33. محمد الصيرفي: الضغط والقلق الإداري ، ب ط، مؤسسة حورس الدولية ،الإسكندرية، مصر، 2008.
34. محمد بن عبد الله محمد الزنان : "تخفيف ضغوط العمل" ، ب ط ، الهيئة الملكية للجيبيل وينبع ، السعودية ، 2003.
35. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 1998.
36. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
37. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة- مصر- 1997.
38. محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي ، ط3، الجزء 1 ، دار القلم ، الكويت، 1979.
39. محمد عبد الحميد : دراسة الجمهور في بحوث الإعلام ، ط1، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1997.
40. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2، مركز النشر، القاهرة، 1998.
41. محمد محي الدين المشرقي وآخرون : التكوين المهني لمعلم المدارس الابتدائية المغربية الجزء 5، بيروت.
42. ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية الرياضية- ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004.
43. نجاح بنت القبلان: "مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية"، ط 1 ، مطبوعات مكتبة الملك فهد ، الرياض (السعودية) ، 2004 .
44. وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي و مناهجه ، دار الكتابة للطباعة و النشر، العراق . 1988.

2-1-ب-الدراسات والرسائل الجامعية :

1. ازرق.ف: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري- استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي -مذكرة ماستير غ منشورة، معهد علم نفس ،بوزريعة ، الجزائر 1997.
2. بن التومي عبد الناصر :مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007.
3. دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997.

4. سعيد محمد عبد الله غنام ، " ضغوط العمل لدى المراقب الجوي " ، قسم العلوم الإدارية ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، السعودية ، 2004.
5. مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعمالات، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1999.
6. عبد الحفيظ مقدم: المديرين- دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية- مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996.
7. علي القحطاني : " القروض الشخصية وعلاقتها بضغط العمل " ،رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية ، 2007 .
8. نايف بن فهد التويم، "مستويات ضغوط العمل وسبل مواجهتها في الأجهزة الأمنية "، ماجستير ، قسم العلوم الإدارية، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، 2005.
9. هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.

2-1-ج-المجلات:

1. أمين أنور الخولي:الرياضة والمجتمع- سلسلة عالم المعرفة-،ط1، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون،الكويت،1978.
2. أنور أمين الخولي :الرياضة والمجتمع -سلسلة عالم المعرفة-،ط1، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون،الكويت،1996.
3. همزة وصل :مجلة التكوين والتربية ،وزارة التكوين الابتدائي ،العدد 7،الجزائر،1974_1975.
4. همزة وصل :مجلة التكوين والتربية، وزارة التكوين الابتدائي ،العدد 16،الجزائر،1981.

2-1-د-القواميس:

1. المعجم الوجيز:مجتمع اللغة العربية ،الهيئة العامة لشئون المطابع، الإسكندرية،1996.
2. المنجد في اللغة والأعلام ،دار المشرق ،ط35،بيروت ،لبنان،1996.
3. جميل صليبا :المعجم الفلسفي ،ج2،دار الكتاب اللبناني،لبنان،1982.

2-2-باللغة الفرنسية :

1. André – Savoie et Alain forget : Opercitato, Paris, France.
2. Laurent Bigot :le sport en jeu de la santé publique.
3. La zaousse :psychological ,stress and trecopingprocess ,New Yourk.
4. Stora.j.p :le stress1^{ere}Edition ;puf paris .

العلاقة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

القطب الجامعي - شتمة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: الإدارة والتسيير الرياضي

تخصص: إدارة وتسيير المنشآت الرياضية

استمارة استبيان

في إطار مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان :

دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية لثانويات بلدية طولقة -بسكرة-

أعزائي الأساتذة الرجاء منكم التكرم بالإجابة على أسئلة هذا الاستبيان علما انه لن يستخدم إلا في البحث العلمي ونرجو منكم الإجابة بصدق ، وصراحة تامة ولنا منكم جزيل الشكر على مساعدتكم المخلصة.

ملاحظة عامة :

الرجاء منكم قراءة جل الأسئلة وفهم أهدافها ، جيدا قبل الإجابة عليه وذلك بوضع علامة x في المكان المناسب .

السنة الجامعية :2015/2016

المحور الأول: للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية.

1. هل تمارس الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

2. ما هو عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة في الأسبوع؟

مرة واحدة مرتين ثلاث مرات

3. هل تساعدك الأنشطة الرياضية في إستيعاب المهام الموكلة إليك؟

نعم لا

4. هل تظن أن النشاط الرياضي يساعدك في التخلص من بعض العادات السيئة (التدخين)؟

نعم لا

5. هل تستمتع بممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم لا

6. لماذا تمارس الأنشطة الرياضية؟

فوائد صحية ترويح عن النفس شغل أوقات الفراغ

7. هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية يخلق جو من :

التفاهم عدواني التعارف

8. هل تساعدك الأنشطة الرياضية على التفرغ من مكبوتاتك؟

نعم لا

9. ما هو إحساسك أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية؟

ملل راحة ضغط وقلق

10. هل الأنشطة الرياضية لها أثر إيجابي على الجانب النفسي لك؟

نعم لا

المحور الثاني: للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط البدنية؟

1. هل ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي ؟

الجسم الفكر الاثنين معا

2. الممارسة الرياضية تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء؟

نعم لا

3. الهدف الرئيسي من ممارسة الأنشطة الرياضية هو اكتساب الصحة؟

نعم لا

4. ما هي المشاكل التي تواجهها أثناء ممارستك للأنشطة الرياضية؟

التعب سوء برمجة لا توجد مشاكل

أذكر هذه المشاكل إن كانت موجودة:.....

5. ما رأيك في المقولة التالية"إن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فاللعب

وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة؟"

صحيحة خاطئة لا أساس له من الصحة

6. أحب ممارسة النشاط الرياضي لأنه يساعدني على تنشيط الدورة الدموية ؟

أحيانا دائما أبدا

7. أحب ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تعودني على التحمل؟

أحيانا دائما أبدا

8. أحب ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تزيد في رشاقة ومرونة جسمي؟

أحيانا دائما أبدا

9. يقول صلى الله عليه وسلم ".....إن لبدنك عليك حقا....."هل أنت؟

موافق معارض لا أدري

10. ممارسة الأنشطة الرياضية هي بمثابة مولد للإدارة والشجاعة على العمل؟

موافق معارض لأدري

المحور الثالث: للممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية.

1. أميل لممارس الأنشطة الرياضية عندما أكون ؟

وحدوي مع الزملاء أصدقاء الحي

2. ما نوع الأنشطة الرياضية التي تحب ممارستها؟

الأنشطة الجماعية الأنشطة الفردية

3. تقلل الأنشطة الرياضية من المشكلات الأسرية؟

موافق غير موافق

4. تساهم الأنشطة الرياضية في تنمية عنصر التعاون؟

نعم لا

5. هل هناك فرق في علاقتك بزملائك عند ممارستك للأنشطة الرياضية وأثناء لمهامك الأخرى ؟

نعم لا

كيف ذلك:.....

6. كيف تؤثر عليك ممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية الاجتماعية؟

تساعد على الاندماج في المجتمع تكوين صداقة بدون إجابة

7. أشعر بأن ممارستي للأنشطة الرياضية تعزلني عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية؟

نعم لا

8. أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع الاتصال بالناس؟

نعم لا

9. هل ترى أن الأنشطة الرياضية تقلل من المشاكل الاجتماعية؟

نعم لا

كيف ذلك:.....

10. هل يشكل المحيط بالنسبة لك عائقا في ممارستك للرياضة نعم لا

11. هل في رأيك أن مفتاح للتوطيد للعلاقات سوء مع الإدارة أو غيرها؟

صحيح خطأ

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

هدف الدراسة : الكشف عن دور الأنشطة الرياضية في التقليل من ضغط العمل لدى أساتذ التعليم الثانوي.

مشكلة الدراسة : هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من ضغوط العمل لدى أساتذة التعليم الثانوي.

ومن خلال الفرضية العامة طرحت الفرضيات الجزئية التالية :

✚ لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى العاملين في القطاع التعليمي .

✚ لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الإرهاق البدني لدى العاملين في القطاع التعليمي .

✚ لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من الضغوط الاجتماعية لدى العاملين في القطاع التعليمي .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة : تحتوي العينة على 45 أستاذ للتعليم الثانوي موزعة على 3 ثانويات على بلدية طولقة _ بسكرة _ .

المجال المكاني والزمني : على مستوى ثانويات بلدية طولقة لسنة الجامعية 2016/2015.

المنهج : اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

أدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان .

النتيجة العامة :

من خلال النتائج المتوصل إليها بفضل هذه الدراسة استنتجنا بأن لممارسة الأنشطة الرياضية دور في التقليل من

الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي وهذا ما يؤكد بأن الفرضية العامة قد تحققت .