جامعة أمحمد بوقرة – بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

سمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية - تيزي وزو-

إعداد الطالبين:

- يونس شاوش طاهر
- أوسي أمزيان

إشراف الأستاذ الدكتور:

- نورالدين بن حامد

السنة الجامعية: 2021/2020

تشكرات

نحمد الله بنعمه وإنعامه علينا وكذا توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع الذي هو بين أيديكم.

فإننا نتوجه بجزيل الشكر إلى أستاذنا المشرف نورالدين بن حامد على نصائحه وإرشاداته المنهجية والعلمية التي لم يبخل بها علينا طول إنجاز هذا البحث.

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وكل عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأماني.

وشكرا

الإهداء

إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها.
إلى من رافقني بدعواته ونصائحه.
فأرسى عندي مبادئ الحياة ونهجها.
أبي العزيز "حميد"

***

إلى المنبع الصافي للحنان والأمان.
إلى مصدر ثقتي وسعادتي وتفاؤلي.
أمي الغالية "حورية"

***

إلى جدتي الغالية رحمها الله والتي تركت لنا حسنات ولطالما تمنت أن أصل إلى هذه الدرجة والمكانة.

***

إلى صديقتي الغالية التي كانت دائما سندا لي في عملي هذا بنصائحها ودعمها لي "شريفي سامية"
إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة أخواني: بلال ،محاند.
إلى جملة أصدقائي الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في الجامعة خاصة شريكي في العمل: أوسي أمزيان ،والأصدقاء: إقنان فريد ،أيت حبوش مسعود ،لونيس سفيان.
أخيرا إلى أصدقاء الطفولة: مساوي أحسن ،لهوازي أغيلاس ،جاوي موسى.

وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد.
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

يونس شاوش طاهر

الإهداء

إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها.
إلى من رافقني بدعواته ونصائحه.
فأرسى عندي مبادئ الحياة ونهجها.
أبي العزيز "أزواو"

***

إلى المنبع الصافي للحنان والأمان.
أمي الغالية "طاوس" رحمها الله والتي تركت لنا حسنات ولطالما تمنت أن أصل إلى هذه الدرجة والمكانة.

***

إلى زوجة أبي "دليلة" التي دائما ما كانت سندا وعونا لي.

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة إخواني وأخواتي الأعزاء: مولود ،بلعيد ،صافية ،حسيبة ،مهانة ،جوهر ،أعمر ،بشير ،دون أن أنسى زوجات إخوتي: سعاد ،نسيمة ،وسام والأطفال: لينة ،عاشور ،طاوس ياني ،أسيل ،سيليا.

إلى كل الأهل والأقارب خاصة جدتي "فاطمة" أطال الله عمرها.

إلى جملة أصدقائي الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في الجامعة خاصة شريكي في العمل: يونس شاوش طاهر،والأصدقاء: أيت حبوش مسعود ،إقنان فريد ،لونيس سوفيان ،بن لحاج محمد ،حداج فرحات.

وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

أوسي أمزيان

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين بعض سمات الشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي في بعض ثانويات ولاية تيزي-وزو، حيث اشتمل مجتمع البحث على 28 أستاذ تربية بدنية ورياضية وقمنا باختيار 13 أستاذ بطريقة قصدية، حيث تم تطبيق مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية، استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولقد تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذا معامل الارتباط سبيرمان لمعرفة العلاقة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية.

وكشفت الدرلسة عن عدم وجود علاقة بين بعض سمات الشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

Cette étude avait pour objectif principal l'examen de nature de la relation existante entre quelques traits de la personnalité, à savoir : la nervosité, l'agressivité, la susceptibilité, la domination, et les pressions professionnelles auprès de professeurs d'éducation physique et sportive du cycle secondaire dans quelques lycées de la wilaya de TiziOuzou, où la communauté de recherche comprenait 28 professeurs d'éducation physique et sportive, nous avons choisi 13 professeurs de manière intentionnelle.

Afin de parvenir à des résultats pertinents, nous avons mis en pratique l'échelle de Fribourg de personnalité et celui de Mohammed Hassan Allaoui de pressions professionnelles, enoutre, nous avons utilisé l'approche descriptive et corrélative en vue s'adapter conformément à la nature de cette étude.

La révélation de la relation, faisant objet de cet examen, nécessitait certains nombresd'analyses statistiques, en l'occurrence : les moyennes arithmétiques, la déviation standard enplus du facteur de corrélation de Spearman.

Notre étude a révélé qu'il n'y a pas de relation entre quelquestraits de la personnalité, à savoir : la nervosité, l'agressivité, la susceptibilité, la domination, etles pressions professionnelles auprès de professeurs d'éducation physique et sportive du cyclesecondaire.

قائمة المحتويات

العنوان **الصفحة**

- تشكرات
- الإهداء
- الفهرس
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال
- مقدمة 02
1- الإشكالية 05
2- التساؤلات الجزئية 06
3- الفرضيات 06
3-1 الفرضية العامة 06
3-2 الفرضيات الجزئية 06
4- أسباب اختيار الموضوع 07
5- أهمية البحث 07
6- أهداف البحث 07
7- مصطلحات ومفاهيم البحث 08
8- الدراسات السابقة والمشابهة 10

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: سمات الشخصية

تمهيد 17
* الشخصية
1- مفهوم الشخصية 18
2- تعريف الشخصية 19
3- الخصائص التي تشتمل عليها مفاهيم الشخصية 19
4- مكونات الشخصية 20
5- بناء الشخصية 22
6- الصفات العامة للشخصية 22
7- أنماط الشخصية 23
8- نظريات الشخصية 23
9- أهمية دراسة الشخصية 25
* السمات
1- تعريف السمات 26
2- مفهوم سمات الشخصية 26
3- أنواع السمات 28
4- معايير تحديد السمات 29
5- بعض سمات الشخصية التي ترتكز عليها الدراسة 29

خلاصة 31
الفصل الثاني: الضغوط المهنية:
تمهيد 33
1- تعريف الضغوط المهنية 34
2- أنواع الضغوط 35
3- عناصر الضغوط المهنية 37
4- مصادر الضغط المهني 37
5- آليات حدوث الضغط المهني 39
6- النظريات المفسرة للضغط المهني 40
7- أثار الضغط المهني 41
8- أساليب مواجهة الضغوط المهنية 43
خلاصة 46
الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية والرياضية
تمهيد 48
1- التربية العامة 49
1-1 مفهوم التربية 49
1-2 مجالات التربية العامة 49
1-3 أهداف التربية العامة 50
2- التربية البدنية والرياضية 51
2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية 51
2-2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية 51
2-3 الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية 53
3- أستاذ التربية البدنية والرياضية 54
3-1 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة 55
3-2 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية 56
3-3 الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية 57
3-4 المبادئ الأساسية في شخصية معلم التربية الرياضية 59
3-5 مشكلات أستاذ التربية الرياضية 60
3-6 توصيات مهمة لأستاذ التربية الرياضية 60
خلاصة 62
الباب الثاني: الجانب التطبيقي
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
تمهيد 65
1- الدراسة الاستطلاعية 66
2- منهج الدراسة 66
3- مجتمع الدراسة 67
4- عينة الدراسة 67

5- حدود الدراسة 68
6- متغيرات الدراسة 68
7- الأداة المستخدمة في الدراسة 69
8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة 73
خلاصة 74
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة
1- عرض وتحليل النتائج 76
الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج في ضوء فرضيات البحث
1- مناقشة نتائج الدراسة 83
استنتاج عام 86
الاقتراحات والتوصيات 86
خاتمة 88
قائمة المصادر والمراجع
الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل أرقام عبارات أبعاد الشخصية	70
02	يمثل أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة	73
03	يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	76
04	يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	77
05	يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	79
06	يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	80

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الأولى	76
02	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الثانية	78
03	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة	79
04	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الرابعة	81

مقدمة

مقدمة:

اهتم علم النفس والتربية بموضوع الشخصية منذ القدم، والتي كانت في كل مرة تشكل محكا ومجالا للنقاش كبيرين، فمنهم من ينظر إليها من جانب مكوناها ومنهم من ينظر إليها من جانب أبعادها ونموها وتطورها وبنائها واختلفوا أيضا في محدداتها بين ما هو وراثي وما هو بنيوي. وكذا طرق قياسها وكان كل ذلك على أساس نظريات متعددة ومتباينة فهذا يتميز بشخصية تظهر روح أداء الواجب واحترام العمل وعدم الاكتراث للتقاليد، وهذا نجد عنده العاطفة تغلب على التفكير والميل إلى الخيال، وهذا منطوي وآخر تبدو عليه ملامح الغضب والقلق والتوتر والإهمال وغيرها كل هذا جعل من دراسة دور الشخصية موضوع أو محل إثارة للجدل والتساؤل وعلى درجة كبيرة من الاختلاف والتضارب.

فنظريات الشخصية ترى أن لكل شخص سمات معينة هي التي تحدد طبيعة الشخص وسلوكه، هذه النظريات تتفق فيما بينها على أن الشخصية تتضح من خلال طريقة ونمط السلوك نسبيا فالشخصية تكون دائما ثابتة نسبيا.[1]

وتعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم وما يعانيه من مشكلات واضطرابات نفسية حتى أصبح كل من: القلق والضغوط النفسية والاحتراق النفسي وغيرها تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيدًا من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم ومواقف ضاغطة تعترضهم، أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها، ويزداد الأمر سوءًا إذا لم يكن الفرد مهيأ لمثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعّال مع هذه المواقف أو أنه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط وأكثر تأثرًا بها، على العكس من غيرهم الذين لا يبالون بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن الأساتذة إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط.[2]

وبالتالي قد يعاني منها بعض الأساتذة. بينما لا يعانى منها البعض الأخر. ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي، ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص

[1] جلال العبادي: علم الاجتماع الرياضي، بغداد، 1989، ص34.
[2] جمعة سيد يوسف: إدارة ضغوط العمل، نموذج التدريب والممارسة، ط1، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 2004، ص142.

نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من هذه الضغوط، أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التي قد تصادفه في عمله، إما بخبرته الشخصية أو بمساندة مرؤوسيه وزملائه أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه، ولكن إذا ندرت خبرته، وتخلى عنه مرؤوسيه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة فإنه قد يعاني من هذه الضغوط التي يمكن أن تؤدي إلى استجابات سالبة مثل الغياب المتكرر والسلبية في التعامل مع المحيطين، والإحساس بالملل والإحباط والتعب والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في ترك المهنة.

فلابد من إيجاد العلاقة والصلة بين سمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية والضغوط المهنية التي تؤثر عليه خاصة وعلى عمله وارتباطاته عموما ومنه فإن لهذه الضغوط المهنية تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي بصفة عامة والأستاذ بصفة خاصة، وبالتالي فإن دراسة الضغوط المهنية قد يساهم في تحسين الأوضاع النفسية للأستاذ، وزيادة توافقه مع المحيطين به خاصة وأنه يمثل عضوًا فعَالا ومؤثرًا في العملية التعليمية، وبالتالي فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله.

ولتجسيد ذلك ارتأينا القيام به بهذه الدراسة والتي قسمت إلى جانبين:

الجانب النظري: يتكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول يتمحور على سمات الشخصية أما الفصل الثاني تطرقنا فيه على الضغوط المهنية، والفصل الثالث يتمحور على أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الجانب التطبيقي: يتكون من ثلاثة فصول، حيث الفصل الرابع يشمل الإجراءات المنهجية للبحث أما الفصل الخامس خصصناه إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة (من جداول وأشكال)، الفصل السادس وهو الفصل الختامي والذي قمنا فيه بمناقشة وتفسير النتائج في ضوء فرضيات البحث.

مدخل عام

1- إشكالية :

إن الشخصية من أهم مواضيع علم النفس التي اهتمت بفهم سلوك الإنسان والتنبؤ به وتعديله في حالة الاضطرابات بوصفها تنظيم دينامي للفرد يتميز بالاستقرار النسبي ويمكن تحديده من خلال السمات التي تعتبر تركيب أساس ي للشخصية يعبر عنها باستخدام الكلمات لوصف سلوك أو صفات الفرد الفطرية والمكتسبة، وقد تم تجميع هذه السمات بوضع نموذج علمي اختزل المجموعة الكبيرة لصفات الشخصية عن طريق التحليل العاملي في خمسة أبعاد كبرى تم التأكد من صدقها على مختلف المجتمعات والثقافات، وتلعب الشخصية دورا هاما في تحديد الفروق الفردية ومميزات الأشخاص في مختلف مجالات الحياة وخاصة في بيئة العمل.

تمثل الشخصية العلاقة الدينامية بين الشخص وبيئته وهي بالتالي مكتسبة فهي ليست شيئا موجودا عند الشخص منذ ولادته وإنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي، إذ أن الشخص يخلق لنفسه شخصيته بالمواقف التي يجابها والمشاكل التي يقوم بحلها أو التصدي لها، كما يغير شخصيته تبعا لتفاعله مع الآخرين.[1]

إذن فالأستاذ بحكم وظيفته وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدر المعرفة الأساسي ومرجعه الأول في نظرهم وهذا ما يجعل الأستاذ أكثر من مجرد شخص بالغ في المجتمع فهو موجه ومرشد ومانح للعلم والمعرفة، لذلك اكسبه موقفه قوة لا يستهان بها في التأثير على الصغار، ولهذا نجد عددا غير قليل منهم يغير من عادة اكتسبها في المنزل لا لشيء إلا لأن أستاذه يفعل غير ذلك.

إن مهنة التدريس تتطلب سمات شخصية معينة للأستاذ، فهناك العديد من الأسئلة شغلت بال المهتمين بشؤون التربية والتعليم، والتي تدور حول السمات الشخصية للمعلم التي تعتبر من أسباب نجاحه في مهنة التعليم، ذلك لما للمعلم من دور هام في إعداد وتشكيل أجيال المستقبل.[2]

كما أن تعتبر مهنة التدريس من المهن الضاغطة نظرا لما تقتنيه من مستويات عالية من الكفاءات والمهارات لدى الأساتذة إذ يعتبر الأستاذ فيه الحجر الأساس فهو بمثابة القوة الدافعة للعملية التعليمية التي يتوقف عليها تحقيق أهداف التربية ونجاحها وما دام الأستاذ إنسانا وعاملا فهو ليس في منأى عن التعرض لمثل هذه المشكلات النفسية بل العكس فان مهنة التدريس وصفت بأنها من أكثر المهن التي تسبب ضغوطات نفسية لصاحبها.

[1] محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص13.
[2] غنام، ختام عبد الله علي: السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية غير منشورة، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2005، ص2.

وقد يعاني الأستاذ من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس كازدياد حجم العمل والعبء التدريسي وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أمور المهنة إضافة إلى النظرة الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وغيرها من الأسباب، ومن هذا تبر مشكلة الدراسة الحالية في محاولة معرفة **"هل توجد علاقة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟"**.

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

3- الفرضيات:

3-1 الفرضية العامة:

- توجد علاقة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

3-2 الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

4- أسباب اختيار الموضوع:

أ) الأسباب الذاتية:

- الرغبة والأهمية الكبيرة في انجاز هذا الموضوع.
- موضوع جيد يستحق الدراسة.
- يتناسب مع إمكانيتنا.
- ميلنا لهذا الموضوع، ولم يتم التطرق إليه كثيرا.

ب) الأسباب الموضوعية:

- إثراء مكتبتنا بالمعلومات والمعارف في هذا الموضوع.
- الرغبة في الاطلاع على جو العمل الذي يعيشه المعلم.
- معرفة بعض السمات الشخصية.
- محاولة معرفة العلاقة الموجودة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

5- أهمية البحث:

- إضافة دراسة جديدة لإثراء المكتبة بعملنا.
- تسهيل عملية البحث بالنسبة للباحثين أو القارئين من خلال هذه الدراسة.
- الدراسة تلقي الضوء على أساتذة التربية البدنية والرياضية وهي دراسة مختلفة نوعا ما على الدراسات الأخرى.
- إبراز نوع العلاقة بين الضغوط المهنية وبعض سمات الشخصية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- إبراز أهمية الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

6- أهداف البحث:

- التعرف على السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على الضغوط المعنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- التعرف على العلاقة القائمة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- التعرف على العلاقة القائمة بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- التعرف على العلاقة القائمة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- التعرف على العلاقة القائمة بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- التعرف على العلاقة القائمة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

7- مصطلحات ومفاهيم البحث:

*** التربية البدنية والرياضية:**

التعريف القاموسي:

- التربية: من الفعل "ربى" يقال "ربى الولد" أي غذاه وجعله يربو هدبه.

- البدن: هو "جسد الإنسان".

- الرياضة: هي "أعمال عضلات الجسم لتقويتها".[1]

التعريف الاصطلاحي:

نعرف التربية البدنية و الرياضية "أنها جزء من التربية العامة، ومظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعتني كذلك برعاية الجسم وصحته".[2]

وتعرف أيضا "أنها مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحركي واللياقة البدنية، العاطفي والاجتماعي والقدرات المعرفية".[3]

إن تعريف التربية البدنية والرياضية لا يستقر في تعريف واحد، لكن يختلف باختلاف الدول، وكذلك باختلاف الاستراتيجيات التربوية والايدولوجيات السياسية".

*** السمات:**

- تعريف جيلفرود: السمة هي أي طريقة متميزة ثابتة نسبيا، بها يتميز الفرد من غيره من الأفراد.

- تعريف جوردن البورت: أنها نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد، يعمل على بعض المثيرات المتعددة متساوي وظيفيا كما يعمل على إصداره وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري.

[1] فؤاد إفرام البستاني: منجد الطلاب، ط 35 ، دار المشرق، بيروت،1988، ص225.
[2] المركز الوطني للوثائق التربوية: الكتاب السنوي الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1998، ص136.
[3] مديرية التعليم الثانوي: المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، مارس، 2006، ص06.

- تعريف رايمون كاتل: مجموعة ردود أفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان.[1]

*** تعريف الشخصية:**

التعريف اللغوي: في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص الذي يعني ما تراه العين أو تبصره، أي الإنسان كله حين تراه من بعيد، فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني ظهر وبان.[2]

التعريف الاصطلاحي:

- تعريف أيزنك 1960: الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد تكوين الفرد ومزاجه وتكوينه الجسمي والعقلي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز.[3]

- تعريف جوردون البورت: الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه لبيئته التي تحدد خصائص سلوكه وفكره[4].

*** السمات الشخصية:**

إن السمات الشخصية هي صفات يمكن من خلالها أن يميز الفرد بين الأشخاص ولأجل التعرف على هذه السمات لابد من إصدار الأحكام والتنبؤ بالسلوك الذي سيسلكه هذا الفرد وفي هذا الصدد ذكر البعض "أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل وعلى الأقل فهم السلوك الحالي".[5]

*** الضغط المهني:**

عرفه سيلي Seley بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف، فالجسم يبذل مجهود لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات الغير نوعية تحدث حالة السرور والألم.[6]

ويرى كراسك Karasek أن الضغوط هي متطلبات العمل التي قد تفوق قدرات وطاقات الموظف.[7]

أما بارون Baron فيشير إلى أن الضغوط المهنية هي الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل وتسبب له الضيق والتوتر.[8]

---

[1] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1978 ، ص 293.
[2] أحمد محمد عبد الخالق ومايسة أحمد النيال: الدافعية للإنجاز وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الثاني دولة قطر، جويلية1992، ص23.
[3] بدر محمد الأنصاري: الشخصية من المنظور الإسلامي، الكويت، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، 1998، ص17.
[4] بدر محمد الأنصاري: نفس المرجع.
[5] عزيز حنا، ناظم هاشم: علم نفس الشخصية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص130.
[6] عبد الفتاح يوسف: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية، مركز البحوث، 1999، ص199.
[7] الفيض منى، راشد ربيع: تحليل الضغوط التنظيمية التي تتعرض لها القيادات الإدارية من السيدات في الجهاز الحكومي، دراسة تحليلية مجلة الدراسات الخليجية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت، 1997، ص37.
[8] صادق الحصة محمد: التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية (دراسة استطلاعية حول كلية التربية، جامعة قطر)، قطر، 1990، ص100.

*** الأستاذ:**

هو المعلم والدرس من الفعل يدرس أو يعلم عن طريق الأمثلة والتجارب،[1] والأستاذ هو الشخص الذي يقوم بالتعليم.[2]

الأستاذ في بحثنا هو الشخص الذي يقوم بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

*** أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

هو صاحب الدور الأساسي والفعال في عملية التعلم والتعليم ،حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية ا ولرياضية وخارجه ،حيث يتم بفضله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.[3]

*** تعريف مرحلة الثانوية:**

هي معدة لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم الإكمالي ويلقن في مؤسسات تدعى بالمدارس الثانوية، وقد اعتمدت الجزائر على مفاهيم للتميز بين أنواع التعليم الثانوي منذ الاستقلال كالتعليم الثانوي العام ولمتخصص والتقني والمهني، لكن في الوقت الحاضر بقي نوعا واحدا وهو التعليم الثانوي العام، وهدفه إعداد التلاميذ للالتحاق بمؤسسات التعليم العالي ومدته 3 سنوات.[4]

8- الدراسات السابقة والمشابهة:

* الدراسة الأولى:

دراسة قام بها الطالبين "العوادي هارون" و"سلوقي محمود" تحت عنوان: " السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية"، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية أم البواقي مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت إشراف الدكتور "هبير السعيد"، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، السنة الجامعية 2019/2018 .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

- أدوات الدراسة: المقياس (مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية).

- الهدف من الدراسة:

-إبراز أهمية العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على الضغوط المعنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

---

[1] Atlas Student Dictionary: Atlas Publishing House, Egypt, 2003, p1081.

[2] Dictionnaire Hachette: édition algérienne,ENAG, 1996, p1309.

[3] أمين أنور الخولي: أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، 1996، ص147.

[4] وزارة التربية الوطنية: النشرة الرسمية للتربية ،عدد خاص بتنظيم القوانين والأوامر ،الصادرة بتاريخ 16 أفريل 1976، ص58.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة العصبية والأسباب المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة العدوانية والأسباب المرتبطة بالإمكانات المادية بالمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة الاكتئاب والأسباب المرتبطة بالراتب الشهري لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة القابلية للاستثارة والأسباب المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة الاجتماعية والأسباب المرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة الهدوء والأسباب المرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة السيطرة والأسباب المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على العلاقة القائمة بين سمة الضبط والكف والأسباب المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- النتائج المتحصل عليها:

وجود علاقة (ارتباطية طردية قوية) ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

*الدراسة الثانية:

دراسة قام بها الطالبين "إلياس مبارك" و"نور الهدى باديس" تحت عنوان: "الذكاء العاطفي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، دراسة ميدانية لبعض ثانويات أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت إشراف الدكتور "نوار أحمد"، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، السنة الجامعية 2017/2016 .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس الذكاء العاطفي (بارأون وجيمس لوكر)

- الهدف من الدراسة:

- معرفة سمات الشخصية الشائعة لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- التعرف والإلمام بمستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة.
- معرفة مدى ارتباط الذكاء العاطفي وبالسمات الشخصية.
- التحقق من فرضيات الدراسة
- التدرب على تقنيات البحث والأساليب الإحصائية.
- معرفة مدى ملائمة المنهج المتبع للدراسة.

- النتائج المتحصل عليها:

للذكاء العاطفي علاقة ببعض سمات الشخصية (الهدوء، السيطرة، الاجتماعية) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

*** الدراسة الثالثة:**

دراسة قام بها الطالبين "المدود حسام" و"دحدوح زبير" تحت عنوان: "بعض السمات الشخصية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت إشراف الدكتور "نوار أحمد"، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، السنة الجامعية 2016/2015 .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

- أدوات الدراسة: المقياس (مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي).

- الهدف من الدراسة:

- معرفة السمات الشخصية الشائعة لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- تحسين ظروف العمل وكذا التغلب على العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية.
- الإلمام بمستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث.
- التوصل إلى الأساليب الإرشادية والحلول التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية في التغلب على مشكلة الاحتراق النفسي.

- النتائج المتحصل عليها:

وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين سمات الشخصية (العصبية، القابلية للاستثارة، السيطرة) والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

*** الدراسة الرابعة:**

دراسة قام بها الطالبين "المبروك بولال" و"إبراهيم حموعلي" تحت عنوان: " بعض السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي"، دراسة مسحية لبعض

ثانويات مدينة ورقلة، مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي تحت إشراف الدكتور "كريبع محمد" بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية 2014/2013 .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: بطاقة ملاحظة الأداء ومقياس فرايبورج للشخصية.

- الهدف من الدراسة:

- دراسة للجانب النفسي للأستاذ وبالتحديد لظاهرة تعرف بالانفعالات ومعرفة علاقتها بالأداء في التدريس.

- إبراز علاقة السمات الانفعالية التالية (العصبية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة) بالكفاءة في التدريس.

- البحث عن الأسباب الممكنة لظهور الانفعالات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

- العمل على إيجاد حلول ملائمة تسمح بالقضاء أو على الأقل التخفيف من حدة هذه الظاهرة (الانفعالات).

- إعادة الاعتبار لأستاذ التربية البدنية والرياضية وبالتالي إعادة الاعتبار للمادة ككل.

- تعميم الفائدة في ميدان البحث العلمي وملأ النقص والفراغ الملموس في مكتباتنا وخاصة في ميدان علم النفس.

- النتائج المتحصل عليها:

توجد علاقة إرتباطية بين السمات الانفعالية التالية (العصبية ، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة) والأداء في التدريس لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

*** الدراسة الخامسة:**

دراسة قام بها الأساتذة "د. مزاري فاتح" و"أ. حماني إبراهيم" تحت عنوان: "العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات"، المجلد1، العدد الثاني، 2018.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي التحليلي.

- أدوات الدراسة: مقياس فرايبورج للسمات الشخصية و قائمة الضغوط المهنية لأساتذة التخصصات التطبيقية.

- الهدف من الدراسة:

- التعرف على السمات الشخصية والضغوط المهنية لأساتذة التخصص التطبيقية في معهدي علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة والجزائر 03.

- معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والضغوط المهنية لمدربي التخصصات التطبيقية في بعض الجامعات الجزائرية.

- النتائج المتحصل عليها:

ظهور العلاقة قوية بين السمات الشخصية التالي (العصبية، العدوانية، الاكتئابية، الاستثارة، الاجتماعية، الهدوء) وقائمة الضغوط المهنية علاقة قوية، أما العلاقة الضعيفة فقد ظهرت بين السمات (السيطرة، الكف) وقائمة الضغوط المهنية.

*** الدراسة السادسة:**

دراسة قام بها الطالب "يوسف بهلولي" تحت عنوان: "الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الذات لدى مستشار التوجيه المدرسي"، مذكرة لنيل شهادة ماستر تحت إشراف الدكتورة "بلدية بن زطة"، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، السنة الجامعية 2020/2019 .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: مقياس الضغوط المهنية ومقياس فعالية الذات.

- الهدف من الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين الضغوط وفعالية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي المهني.
- الكشف عن الفروق في متغيري الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- التعرف على مستوى الضغوط المهنية وفعالية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد.

- النتائج المتحصل عليها:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية وفعالية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.
- أن مستوى الضغوط المهنية لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني متوسطة.
- أن مستوى فعالية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني متوسطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني تبعا لمتغير الجنس.

الباب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:

سمات الشخصية

تمهيد:

يعتبر مفهوم الشخصية مفهوم شاسع ومصطلح معروف الاستخدام والمعنى لدى الناس وعند جميع المختصين والدارسين وعلماء النفس والاجتماع وكذلك التربية وأهل الفلسفة.

والشخصية كلمة اعتاد الناس على استعمالها في حياتهم اليومية إذ تشير أحيانا إلى القدرة على حسن التعامل مع الناس اجتماعيا وقد نشير إلى أوضح انطباع يخلفه الشخص لدى الآخرين فنقول أن شخص ما ذو شخصية قوية أو جذابة أو مرحة وهذا يؤكد صفة المهارة و اللباقة الاجتماعية في مفهومهم لشخصية الإنسان.

وينظر إلى مصطلح الشخصية من خلال كونه موضوعا للدراسة من طرف عالم النفس أن له علاقة بالسلوك الإنساني المعقد بما في ذلك العواطف والأفعال والعمليات الفكرية أو المعرفية ويدرس علماء النفس أنماط السلوك الثابتة التي تميز بعض الأفراد ببعضهم كما يحاولون معرفة كيفية تطور هذه الأنماط ووسائل تنظيمها وتغيرها.

❖ الشخصية:

1- مفهوم الشخصية:

حينما نتحدث عن الشخصية لابد لنا أن نتطرق إلى السلوك حتما، فكل ما يصدر منا من أفعال أو أفكار أو حديث، إنما يدل على شخصياتنا وهو تعبير عما يجول بداخلنا نحن البشر، حتى الأحلام هي الأخرى تعبير عما نعبر عنه ولكن بشكل لا شعوري وهو تعبير عن أفكارنا وما تكابده أنفسنا ويدل على شخصياتنا وإزاء ذلك يمكن القول إن الشخصية هي ذلك النظام المتحد والمتكامل والمتفاعل من عوامل جسمية ونفسية واجتماعية وتشير العوامل الجسمية إلى كل ما يمثله الجزء الحيوي في الشخصية أما فمنها متغيرات معرفية عقلية مثل الذكاء والقدرات الخاصة والقدرات النوعية ومنها متغيرات مزاجية وانفعالية في الفرد أما العوامل الاجتماعية فتمثل كل ما يحيط بالفرد من ظروف بيئية واقتصادية، أسرية وثقافية، ومن كل ما سبق من متغيرات تتشكل الشخصية في كل متفاعل متكامل موحد.

إن مفهوم الشخصية هو مفهوم متداول في الاصطلاح اليومي، حيث يقال عادة إن لفلان شخصية ويقصد بذلك ما يتميز به الفرد عن غيره من خصوصيات جسيمة أو مكانة اجتماعية مميزة مرتبطة بثروته أو نفوذه السياسي أو الاجتماعي ...وعلى العكس ذلك، نسمع بضعف الشخصية أو انعدامها، ويراد بذلك الإشارة إلى صفات الانهزامية والاستسلام والخنوع التي يمكن أن تغلب على الفرد، وهذا ما يؤكد أن مفهوم الشخصية مرتبط في التمثل الشائع بالمظاهر الخارجية القابلة للإدراك المباشر مما يبين أن هناك خلط ما بين مفهوم الشخص ومفهوم الشخصية، وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل حول حقيقة هذا التلازم ومدى ارتباط مفهوم الشخصية بالمظاهر الخارجية المميزة.[1]

ومفهوم الشخصية في اللسان العربي لا يبتعد كثيرا عن الاصطلاح العادي أما في الحقل المعجمي الفرنسي، فإنه يلاحظ أن المعنى الإبستيمولوجي للكلمة يرتبط بكلمة (Perssona) اللاتينية التي تعني القناع الذي يضعه الممثل على وجهه حتى يتقمص الدور المسند له، وهذه بدورها مركبة من لفظتين بيروسوناري (Personare) معناها عبر أو عن طريق الصوت، واللفظة بكاملها يعود تاريخ استخدامها إلى العصور القديمة الإغريقية، وهي القناع الذي يضعه الممثل على المسرح الإغريقي، حيث يضع القناع على وجهه لغرض أداء الدور الذي يقوم به الممثل ويظهر الصفات الواضحة والمعبرة في شخصية الفرد أو البطل الذي يقوم بتمثيل دوره على المسرح.

[1] مأمون صالح: الشخصية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص ص6 – 7.

ويتوسع هذا المفهوم ليجعلنا نتساءل عن طبيعة العلاقة الممكنة بين الشخصية والدور باعتبار الفرد يؤديفي حياته اليومية أدوارا اجتماعية مميزة، وهذا ما يستدعي وقوفا أوليا عند مفهوم الشخصية في التمثلين الفلسفي والعلمي.[1]

2- تعريف الشخصية:

عرف وارن Warren الشخصية على أنها التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسمية والوجدانية والنزوعية التي تعبر عن نفسها في تميز واضح عن الآخرين.

كما عرف أحمد عزت راجح الشخصية بأنها: "جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخصية تميزا وضحا".

وعرف أحمد زكي صالح الشخصية بأنها: "ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية التي تميز فردا معين والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية".

وتتفق المفاهيم السابقة مع مفهوم بيرت (Burt) الذي يرى أن الشخصية هي: "ذلك التنظيم المتكامل من الدوافع والاستعدادات الجسمية والعقلية الثابتة التي تعتبر مميز خاصة للفرد وبمقتضاها يتحدد أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية التي يتعامل معها".

ويعتمد المؤلفان على هذا النمط من التعارف التي تم استعراضها للشخصية وذلك لابتعادها عن الآراء الفلسفية التي يصعب التحقق منها إجرائيا، فهذه المجموعة من المفاهيم عن الشخصية يمكن التحقق منها إجرائيا بواسطة المقاييس والاختبارات البدنية والنفسية.

3- الخصائص التي تشتمل عليها مفاهيم الشخصية: فيما يلي:

3-1 الافتراضية:

إن الشخصية مكون افتراض ي يتم التعرف عليه من خلال السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه، فنحن لا نرى ولا نلمس ولا نسمع الشخصية ولكننا نفترض وجودها ونصدر حكما عليها من خلال السلوك الصادر عنها.

3-2 التفرد:

تميز الشخصية بالانفراد والتميز عن غيرها، حيث تختلف من فرد إلى آخر تميز حتى ولو كان تشابه بينهما في بعض الصفات نتيجة للوراثة أو المعايشة في ظروف بيئية اجتماعية واحدة.[2]

[1] مأمون صالح: نفس المرجع، ص7.
[2] أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ب ط، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2005، ص ص13-14.

3-3 التكامل:

الشخصية هي تنظيم متكامل من الجوانب البدنية المعرفية والانفعالية للفرد، حيث تتفاعل هذه الجوانب الثلاث وتصدر نمطا خاص مميزا من السلوك يختلف عن ذلك النمط السلوكي الذي يصدر من الآخرين.

4-3 الديناميكية:

شخصية الفرد هي نتاج للعلاقة المتحركة غير الثابتة بين مكوناته الثلاثة من جهة وبيئته الثقافية من جهة أخرى خلال مراحل حياته المختلفة فالفرد يكتسب شخصيته متميزة نتيجة تفاعلاته مع بيئته الاجتماعية والمادية بكل ما لديها من متغيرات ثقافية وبقدر نشاطاته المختلفة في هذه البيئة على مدار حياة.

5-3 الاستعداد للسلوك:

الشخصية هي تنظيم مستعد لأنماط معينة من السلوك يظهر في معظم المواقف التي يمر بها الفرد، وهذا الاستعداد يكون مجموع العادات والخصائص والصفات والميول والاتجاهات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد.

6-3 الزمنية:

ترتبط الشخصية بالزمن، حيث أن لها ماض وحاضر ومستقبل فالمواقف التي تعرض لها الفرد في ماضيه تؤثر في شخصيته الحاضرة وهذه الشخصية الحاضرة تؤثر في شخصيته المستقبلية.

وفي ضوء كل هذه الخصائص التي تشتمل عليها يتضح مفهوم الشخصية.

قدم جوردون البورت Gordon Albort التعريف الثاني للشخصية: الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسجسمية التي تحدد الطابع المميز لتفكيره وسلوكه[1].

4- مكونات الشخصية:

الشخصية لها مكوناتها التي أثرت فيها وكونتها وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في الشخصية منها: الجسمية والنفسية والاجتماعية، والشخصية ما هي إلا النتاج الكلي لهذه العوامل جميعها عند فرد من الأفراد وهي إما أن تكون عوامل موروثة أو مكتسبة أو مزيج عن الوراثة والاكتساب وعلى ذلك يمكن أن تنقسم الشخصية إلى المكونات التالية:

[1] أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: مرجع سابق، ص14.

1-4 مكونات جسمية:

تتعلق بالشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية أي نموه الجسمي من حيث الطول والوزن واتساق الأعضاء كذلك حالة الفرد وإفرازاتها خصوصا الغدد الصماء وكذلك المظاهر الحركية وتوافق الأعضاء في حركتها وأخيرا العاهات والأمراض الجسمية إن وجدت ومن هنا يتضح أن كل تلك العوامل الجسمية تأثر في تكوين الشخصية ولابد من معرفتها لدراسة الشخصية.[1]

2-4 مكونات معرفية (عقلية):

وهي التي تتعلق بالوظائف العقلية كالذكاء العام وهذه المكونات تظهر نبوغ الفرد في مهنة معينة أو تظهر الاتجاه الثقافي العام للفرد مما دعا بعض علماء النفس إلى تقسيم الشخصية حسب القسط الثقافي الخاص وقد قسم سبرانجر Spranger أنواع الشخصية حسب الميول الثقافية إلى فرد تغلب فيه الثقافة الجمالية وآخر تغلب فيه الثقافة الاجتماعية وشخص آخر تغلب فيه الثقافة السياسية وشخص آخر تغلب فيه الثقافة البدنية.[2]

3-4 مكونات انفعالية:

وتتضمن أساليب النشاط الانفعالي التي يمكن تعميمها بالدوافع المختلفة ويظهر هذا التنظيم ميول الشخص ورغباته وصفاته الانفعالية كالثبات الانفعالي والميول للانطواء أو الميل للانبساط والميل للسيطرة والميل للنشاط.

وهناك تقسيمات كثيرة لنماذج الشخصية من الناحية الانفعالية منها "الميوقراط" الدعوي – اللمفاوي – السوداوي – الصفراوي في حين يقسم يونج Young الأفراد إلى نصفين من حيث اتجاههم النفسي إحداهما المنطوي والأخر المنبسط.

4-4 مكونات بيئية:

كالعواطف والاتجاهات والقيم، حيث تكتيب العواطف والاتجاهات والقيم من البيئة الخاصة كالأسرة والمدرسة وفي البيئة العامة كالمجتمع الكبير بمنشآته المختلفة والمرافقة.

[1] محمد السيد البشتاوي: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2014، ص ص23-24.
[2] محمد السيد البشتاوي: مرجع سابق، ص25.

5- بناء الشخصية:

مع تعدد نظريات الشخصية ونظرياتها الأساسية، وإسهامات العلماء في إرساء قواعد تباينت بين التاريخية والمعاصرة ومن خلال التطبيقات للمناهج والمبادئ في عدة مجالات، نود الإشارة إلى البناءات الرئيسية لتكوين مفهوم عام وذلك قبل الخوض في مناقشات الرياضة والشخصية.

ومع الاستعراضات السابقة للمفاهيم والنظريات يمكن أن تلاحظ اتساع مفهوم الشخصية لدرجة يصعب تعيينها بدقة ولا يشغلنا في ذلك الوقوف على تعريف محدد للشخصية أي أننا يمكن أن نتخذ من بعضها مؤشرات محددة لملامح البناء ولعل تعريف البورت Allport 1937م التاريخي قد حظى بالدراسة والتأييد إلى حد كبير من قبل العلماء والمتخصصين في مجالات علم النفس الرياضي والذي يشير إلى أن الشخصية تمثل التنظيم الدينامي داخل الفرد لتلك النظم النفس جسمية التي تحدد توافقه الفريد مع بيئته.

وقد أعطى هولاندر Holander 1971م تصورا مماثلا للشخصية من منظور البورت غير أنه يتميز بالبساطة حيث عرف الشخصية بأنها "المجموع الكلي لخصائص الفرد والتي تجعله فريدا".

ويجمع كل من البورت وهولاندر على اتصاف الشخصية الفردية بالتميز والتفرد ويشير كوكس Cox 1994م إلى أنه ربما كانت أبسط طريق لفهم الشخصية هي النظر إلى بنائها وتكوينها الرئيسي.

6- الصفات العامة للشخصية:

توجد مجموعة من الصفات العامة للشخصية تتمثل في:

1- الشخصية هي كل منظم للشخص وتبين أهمية الشخص.

2- يمكن تنظيم الشخصية في أنواع يمكن ملاحظتها وقياسها.

3- للشخصية أسسا بيولوجية وهي محصلة للبيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

4- يوجد للشخصية مظاهر داخلية وخارجية من أمثلة المظاهر الداخلية (العواطف، المشاعر) ومثل الظواهر الخارجية (الاتجاهات).

5- تتكون الشخصية من مظاهر مشتركة، وأخرى مختلفة بحيث يمكن أن نجد شخصا يختلف عن شخص آخر في بعض الأمور وفي نفس الوقت يتفق مع آخر في جوانب أخرى.[1]

[1] عبد الله محمد: السلوك الإنساني في المنظمات، ط3، الشركة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1994، ص101.

7- أنماط الشخصية:

كما جاءت في كتاب (General Psychology) ، قسم أبوقراط شخصيات الناس إلى 4 أنماط رئيسية:

7-1 المزاج السوداوي (Melancholic): وهو الشخص الذي يغلب عليه المزاج السوداوي ويمتاز بأنه حزين ومكتئب.

7-2 المزاج الدموي (Squgunine): وهو الشخص سهل الاستثارة في غير عمق واتساع.

7-3 المزاج الصفراوي (Chqleric): وهو شخص شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدي وقلة السرور.

7-4 المزاج المتلبد (Phlegmatic): وهو شخص متلبد في الشعور قليل الانفعال غير مكترث بشيء.[1]

8- نظريات الشخصية:

لا توجد نظرية واحدة ومحددة للشخصية وإنما توجد نظريات للشخصية حيث اهتم مؤسس كل نظرية بتحديد الجوانب الجديرة بالدراسة وتحديد الأدوات المستخدمة في ذلك تبعا لأفكاره وتصوره لماهية السلوك الإنساني، ونظريات الشخصية مثلها مثل النظريات العلمية في مجال الطبيعة فهي تخدم الأغراض العلمية نفسها وتهدف وبشكل عام إلى تحقيق عدة أمور:

- فهم الإنسان لسلوكه وسلوك الآخرين بما يسمح بإقامة علاقات مشتركة معهم ويسهل عمليات التكيف.
- إمكانية التنبؤ بالسلوك البشري أو احتمال حدوثه مما يسمح بتعديله أو بإعادة تشكيله.
- السيطرة على السلوك من أجل تحقيق التوازن وتجنب الانحرافات وعدم السواء.

وسنحاول عرض أهم النظريات وطريقة تفسيرها للشخصية وشرح مضامينها:

8-1 نظرية الأنماط:

إن نظرية الأنماط كأسلوب لدراسة الشخصية قديمة العهد جدا، حيث حاولت تقييم الشخصيات إلى أنماط تجمع بين الأفراد بناءا على أسس جسمية أو نفسية أو مزاجية تصلح كأسس للتنبؤ بأهم خصائص شخصياتهم وسلوكهم، وعدم الرفض المتواصل من قبل علماء النفس لها لعدم موضوعيتها وتكاملها في تفسير جميع جوانب الشخصية واعتمادها على عدد محدد من الأنماط في

[1] محمد نعيمة: التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، دار الثقافة العلمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2002، ص43.

تصنيف شخصيات الأفراد إلا أنها لا تزال قائمة إلى يومنا هذا.

والنمط صفة رئيسية جسمية أو نفسية تضم مجموعة من الصفات الفرعية المتقاربة والمترابطة أو صنف من الأفراد مشتركون في نفس الصفات العامة ويختلفون فيما بينهم في درجة اتسامهم بهذه الصفة حيث لكل نمط خصائص متميزة، فهو مفهوم افتراض ي وبناءا على جهود العلماء في ذلك يمكن تقسيمها إلى:

* نظريات الأنماط المزاجية.
* نظريات الأنماط الجسمية.
* نظريات الأنماط النفسية.
* نظريات الأنماط الاجتماعية.[1]

2-8 نظرية السمات:

مفهوم السمة: لغة: مشتقة من السمت ويعني السكينة والوقار أو الهيمنة.

اصطلاحا: يعرفها البورت بأنها تركيب نفس ي عصبي له القدرة على أن يعيد المثيرات المتعددة إلى نوع من التساوي الوظيفي وإلى أن يعيد إصدار وتوجيه أشكال متكافئة ومتسقة من السلوك التكيفي والتعبيري، كما تعرف بأنها استعداد وصفة ثابتة نسبيا لنوع معين من السلوك رغم اختلاف الظروف البيئية وتكون بارزة في الشخص بحيث تميزه عن غيره تميزا واضحا.

وبصفة عامة تعرف السمة على أنها خاصية واصفة ذات دوام نسبي يمكن أن يختلف فيها الأفراد وتكون إما وراثية أو مكتسبة ويمكن أن تكون جسمية أو انفعالية أو معرفية أو متعلقة بالمعارف الاجتماعية.

مبادئ نظرية السمات:

- لكل شخصية خصوصياتها الفريدة من السمات.
- السمات تقدم بدور رئيسي في تحديد سلوك الفرد كما أنها قوة دافعة له.
- السمات أنماط سلوكية عامة تصدر عن الفرد في مواقف كثيرة تعبر عن توافقه مع البيئة.
- لا يمكن ملاحظة السمات مباشرة لكل يستدل على وجودها من ملاحظة السلوك.
- السمات ثابتة نسبيا متصلة كميا قابلة للتدرج ويمكن قياسها تجريبيا وإحصائيا.
- يمكن تفسير الشخصية بناءا على عددا من السمات مما يجعل نظرية السمات أحسن وسيلة لوصف وتقويم السلوك.[2]

[1] عباد سمير: مطبوعة لمحاضرات نظريات الشخصية، سنة ثانية علم النفس، جامعة محمد البشير الإبراهيمي، برج بوعريريج، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس، ص08.
[2] عباس سمير: مرجع سابق، ص13.

3-8 نظرية التحليل النفسي:

أقام فرويد نظرية على ثلاث مسلمات أساسية على الطبيعة البشرية وهي:

- أن مرحلة الطفولة لها تأثير في سلوك الفرد في المرحلة التالية وخاصة الخمس سنوات الأولى.

- أن الغريزة الجنسية هي التي تحدد سلوك الفرد.

- أن معظم سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية.

4-8 النظرية السلوكية:

لم تشهد مدرسة من مدارس علم النفس سعة الانتشار والنفوذ الذي عرفتها المدرسة السلوكية، وهي مدرسة أمريكية ظهرت سنة 1912م على يد جون واطسن (1878-1959) فقد بدأت في علم النفس وامتدت إلى علم الاجتماع والسياسة والتاريخ (العلوم السلوكية) بالتعريف هي التعاليم أو أفكار واطسن التي أصبحت رهنا للائتمان السلوكي، وهناك سلوكية قديمة كلاسيكية مع واطسن وسلوكية حديثة مع كلارك ميل وسكين.

9- أهمية دراسة الشخصية:

- بسبب الواقع العالمي المعاش بات الإنسان يعيش غريب معزول عن أعماق ذاته، ويحيا مقهورا من أجل الوسط المادي الذي يعيش فيه.

- إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو الروحي والعقلي للإنسان وتحسين ذاته وإدارتها على نحو أفضل وليس في تنمية المحدودة الممتدة بالهلاك.

- إن تنمية الشخصية لا تحتاج إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن في الإدارة الصلبة والعزيمة القوية.

- تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النص والتمكين.[1]

[1] مأمون صالح: مرجع سابق، ص15.

❖ **السمات:**

1 تعريف السمة:

هناك عدة تعاريف للسمة نذكر منها على سبيل المثال ما يلي:

تعريف البورت: السمة نظام نفسي عصبي مركزي عام، خاص بالفرد يعمل على جعل المميزات المتعددة متساوية وظيفتها كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري.[1]

تعريف جيلفورد: السمة تنتج من ملاحظة السلوك فالسمة هي افتراض عقلي وليس بشيء نلاحظه مباشرة.[2]

2- مفهوم سمات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن السمات الشخصية يمكن أن تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة أو هي أي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر، وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها، فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن أن نفهم سلوكه الحالي، وإذا كانت الوسائل التي تميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الصدق والثبات والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة هامة لتحليل و فهم السلوك البشري.[3]

وكما تتعدد تعريفات علماء النفس للشخصية كذلك تختلف تعريفاتهم للسمات تبعا لاختلاف نظرتهم ونظرياتهم في الشخصية وسوف نشير هنا إلى اتجاهين أساسين في تعريف السمة وهما:

2-1 الاتجاه الأول: ويمثله **جوردن ألبورت** حيث يعرف السمة بأنها "نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد، يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال من السلوك التكيفي والتعبيري".[4]

2-2 الاتجاه الثاني: ويمثله **إيزنك، كاتل وجيلفورد**

يعرف إيزنك السمة "بأنها اتساق ملحوظ في عادات الفرد وأفعاله المتكررة"، أما كاتل فيعرفها "بأنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن

[1] Gelfod .J.J : factors and fectous of personality psico-legical, 1975, p6.
[2] أحمد عزت راجل: أصول علم النفس، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1970، ص381.
[3] محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص ص292-293.
[4] محمد حسن العلاوي: نفس المرجع، ص293.

توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان".[1] في حين يرى جيلفورد أن السمة" هي أي طريقة متميزة ثابتة نسبيا تميز الفرد عن غيره من الأفراد".[2]

ويتفق الثلاثة على أنها بناء فردي يطلق على وحدات من السلوك بينهما علاقات مشتركة يتسم بها الأفراد في مواقف متعددة.[3]

كما أن السمة هي صفة الشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه، فهي ليست عارضة ولكنها نمط يتميز بالاستقرار النسبي، وأنها صفة للشخص ككل، كما أنها تتضمن معيارا اجتماعيا حينما نقول هذا الشخص عدواني، وقور.

إذا فالسمات هي مفاهيم إستعدادية تشير إلى نزعات للفعل أو الاستجابة بطرق معينة[4] وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ومكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل: الإخلاص، الوفاء، الأمانة، والصدق.[5] ويرى جوليان "أن نظرية السمات ليست محدودة كنظريات الأنماط في فئات قليلة أو في وضع تمييزات ضئيلة فيما يتعلق بالفروق الفردية وأن الخطأ الكبير في نظريات السمات كالخطأ في سيكولوجية الملكات يقع معالجة الشخصية كخاصية داخلية، دون الإفادة من الموقف الذي توجد فيه للتنبؤ، فالفرد الذي يقع في خمسين في سمة العدوان نفهم معنى ذلك انه يحتل مكانة متوسطة؟ أو انه يسلك سلوكا عدوانيا؟ لذا فمن الممكن أن توصف السمات في عبارات موقفية أو وفقا لاتجاهات السلوك.[6]

ومنهج البحث وفقا لنظريات السمات أو العادات في وصف الشخصية يصبح أكثر قصورا، إذا لم يمد الباحث بالظروف التي تؤدي إلى التغيير كنتيجة للتفاعل مع البيئة، ومع ذلك فمن الممكن أن يفكر في السمة على أنها عادة، وإذا ما تكاملت هذه النظرة مع نظرية التعلم ، فان هذا المنهج يمكن أن يمد السيكولوجي بمصطلحات لا تصف السلوك فحسب بل تصف أيضا ما يطرأ من تغيير.

إلا أن نظريات السمات التي قال بها كل من كاتل cattel وألبورت allport تمثل مناهج البحث الحديثة لسيكولوجية السمات الفريدة التي يمكن أن تميز فردا واحدا أو قليلا من الأفراد، أما كاتل cattel فهو أكثر اهتماما بالسمات التي يشترك فيها الجميع، مثل سمة التجمع ، وحاول باستخدام الأسلوب التحليل العاملي ، أن يختزل عدد السمات إلى أقل سمات وصفية مستقلة ممكنة، يمكن معها أن يحصل على تنبؤات مفيدة.

---

[1] ك- هول، ج ليندزي: نظريات الشخصية – ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية العامة للكتب، القاهرة، 1971، ص276.
[2] فاطمة أحمد خفاجي: الصحة النفسية- المرونة، التصلب للعاملات وغير العاملات، جامعة أم القرى، دار المعارف الجامعية، مصر،1990، ص29.
[3] فاطمة أحمد خفاجي: نفس المرجع.
[4] ريتشارد لازادوس: الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون،1980، ص29.
[5] حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1972، ص ص360-361.
[6] جوليان روتر:علم النفس الإكلينيكي، ترجمة عطية محمود هنا، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية بالجزائر، 1980، ص88.

كما يمكن أن نضيف إلى جانب كاتل هناك باحثون آخرون اهتموا بموضوع السمات وهم جيل فور 1967 وأيزنك 1973، ورغم الاختلافات الموجودة بين أرائهم فيوجزان الأسس المشتركة بين النظريات السمات فيما يلي معينة.[1]

1. السمات هي أساس تنظيم الشخصية.

2. تستنتج السمات من المؤشرات سلوكية (باستعمال اختبارات شخصية مثلا).

3. تعطي السمات بواسطة إدماج السلوك والأحداث المنبهة للشخصية الطابع الإستقرارية والثبات.

4. يمكن أن تكون السمات إما سمات سطحية (استجابات خارجية) إما سمات مصدرية (تتضمن العمليات المحددة الاستجابات السطحية).

5. الهدف تقويم الشخصية هو تمييز السمات السطحية من السمات الأساسية، وتشخيص أقل أو أكبر قدر من التنوع الملاحظ في السلوك البشري.

يمكن تطوير منهجية قائمة على اختبارات قوية من حساب الفروق الفردية في مختلف السمات بصفة كمية.

3- أنواع السمات:

تنقسم السمات إلى أربعة أنواع هي:

3-1 السمات الجسمية: وهي التي تتعلق بالشكل العام للشخص كالطول والوزن وحالته الصحية والأداء الحركي والمهاري والأنشطة الوظيفية مثل وظائف الحواس، الجهاز التنفسي، الجهاز الدوري.

3-2 السمات العقلية: ونقصد بها الوظائف العقلية مثل الذكاء، الإدراك، الانتباه، الحفظ، التحليل التفكير، التحصيل، ومختلف العمليات العقلية.

3-3 السمات الانفعالية: ونقصد بها السمات التي تتضمن أساليب النشاط والمتعلقة بالانفعالات مثل: الحب، الكراهية، الشجاعة، الخوف، الغضب.[2]

3-4 السمات الاجتماعية: نقصد بها النشأة الاجتماعية للشخص في الأسرة، مجموعة الأقران المدرسة ...الخ.

[1] Zimbardo(G)et Ruch: Essentiel of psychology and life 10th Edition Illumots,1980,p66.
[2] Cattel R.B.M: The GPF and Bosuper sonclity structure, arepty to eysenck,j-behot s.c.1(4), 1992, p28.

وهناك تقسيمات أخرى للسمات نذكر منها: وهي 3 أنواع:

- السمات المعرفية

- السمات الدينامية

- السمات المزاجية

4- معايير تحديد السمات:

هناك صعوبة في تحديد السمات لأننا نلاحظها بصفة مباشرة لذلك نتوقع وجود أخطاء في تحديدها إلا أن (**البورت**) وضع ثمانية (08) معايير لتحديد السمات وهي:

1) أن السمة أكثر من وجود أسمي (على أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدا).

2) أن السمة أكثر عمومية من العادة (عادتان أو أكثر تنظيمات لتكوين سمة).

3) السمة دينامية (تقوم بدور دفاعي في السلوك).

4) السمة يمكن أن تحدد تجريبيا أو إحصائيا (ملاحظة استجابات الفرد المتكررة في المواقف المختلفة).

5) السمات مرتبطة مع بعضها البعض.

6) سمة الشخص إذا نظرنا إليها سيكولوجيا قد لا يكون لها دلالة.

7) الأفعال والعادات التي تتعارض مع سمة ما هذا ليس دليلا على عدم وجود السمة.

8) السمة يمكن النظر إليها على ضوء الشخصية التي تحتويها أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من الناس.[1]

5- بعض سمات الشخصية التي ترتكز عليها الدراسة:

5-1 العصبية:

تعتبر العصبية إحدى الحالات الانفعالية التي تنشأ من ترقب الفرد لمثيرات ومواقف مؤلمة، وقد تعوق التفكير والعمليات العقلية.[2]

5-2 العدوانية:

يرى جيلفورد: "أن العدوانية سمة شخصية تمتد في البعد بينها وبين الصداقة والمحبة، والناس يتفاوتون في ذلك بقدر قدرتهم على مقاومة رغباتهم الداخلية ومواقفهم المختلفة".

[1] سيد محمد غنيم: سيكولوجية الشخصية، محدداتها، قياسها، نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1985، ص274.
[2] مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم: مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة المعارف، سوريا، ص45.

3-5 القابلية للاستثارة:

وهي سمة شخصية انفعالية وتعني التهيؤ لقبول التأثير من الخارج مما يؤدي إلى استثارته الانفعالية.[1]

4-5 السيطرة:

يشير مفهوم السيطرة **لغة**: إلى التأثير، السلطة والنفوذ أما سيكولوجيا فيعرفه لويس كامل مليكة وآخرون بأنه "يعبر عن عادات القيادة والميل إلى المبادرة وإقناع الآخرين والظهور".[2]

اصطلاحا: وتعني الأفراد المسيطرون لغويا، والذين يتخذون دورا نشطا في الجماعة، والواثقون من أنفسهم، والجازمون، والمسرون في علاقتهم مع الآخرين، والذين يملون إلى اتخاذ القرارات، مستقلين عن غيرهم.

[1] مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم: مرجع سابق، ص47.
[2] لويس كامل مليكة وآخرون: الشخصية وقياسها، مكتبة النهضة المصرية، 1995، ص32.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرضا لموضوع الشخصية حيث قمنا بتعريفها، وذلك بإستعرض مجموعة من التعاريف وذكر أهم خصائصها ومكوناتها، وكذا الصفات العامة للشخصية وبنائها أهمية دراستها، كما تطرقنا لبعض أهم نظرياتها من خلال توجهن وهما الأنماط والسمات ونظرا لكوننا بصدد التناول العلمي لموضوع سمات الشخصية، فقد تحدثنا عن السمات من تعريف وأنواعها ومعايير تحديدها وفي الأخير قمنا بالتطرق إلى السمات التي سترتكز عليها دراستنا المدروسة في هذا البحث وهي: العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة.

الفصل الثاني:

الضغوط المهنية

تمهيد:

يعيش الفرد ويتعامل مع عناصر بيئة تتميز بالتغير المستمر بمختلف أنواعه والذي يشمل كل مجالات الحياة حيث أصبح السمة المميزة للعصر الحالي. مما يجعل هذه البيئة غير صحيحة لما تولده من صراعات وضغوطات بمختلف أنواعها والتي تؤثر على الفرد من الناحية الفيزيقية والاجتماعية والنفسية، حيث يصعب عليه التكيف معها، وهذا يظهر خاصة في المجال المهني حيث يعاني المدروس من شتى أنواع الضغوط ويحاولون بشكل دائم التكيف معها وتسخيرها لصالحهم، إلا أنها في الكثير من الأحيان تفوق قدرتهم التكيفية وتصبح هاجسهم الوحيد.

يختلف الأفراد في استجابتهم للضغوط فمنهم من تدفعه تلك الضغوط إلى المثابرة والجدية لتحقيق الأهداف المنشودة وقد تدفع البعض الآخر إلى الإحباط واليأس وانخفاض الإنتاجية وبالتالي تواجه المنظمات مشاكل عديدة من شأنها أن تؤثر على تحقيق الأهداف.

1- تعريف الضغوط المهنية:

لم يتفق جميع الباحثين على تعريف واحد للضغوط، ويعود السبب في ذلك لاختلاف نظرة كل باحث إلى ضغوط العمل، وبعضهم ركز على مقدار الضغوط التي يشعر بها الفرد، وقد اعتبرها آخرون أنها ناشئة عن صعوبات ومعوقات تقف أما الفرد، حيث تنشأ الضغوط نتيجة مواقف سلبية، والبعض أضاف أنها تنشأ عن فرص يستطيع أن يستغلها الفرد إلى مواقف ايجابية.[1]

ومن بين أهم تعاريف quicktquick أن الضغط هو عدم قدرة الفرد للاستجابة لكل متطلبات المحيط المهني المتواجد فيه.

تعرف "بوكلا وجيجدا" الضغوط المهنية تعبر عن حالة من الإجهاد العقلي وتحدث تقريبا نتيجة للحوادث التي تسود بيئة العمل.

كما يعرف "سيلي" أنه استجابة الضغط هي الفشل وعجز في التكيف فهنا ترى أن الضغط هي أقصى درجاته.

يمكن التعليق على هذا التعريف أن الضغوط التي يعيشها المدرس نتيجة لإدراكه للمطالب وظروف العمل ويعتبر التعريف شاملا لأنه قام بتحديد ثلاثة نقاط أساسية لدراسة الضغط في المنظمات وهي:

- يعتبر الضغط تجربة ذاتية يدركها الفرد في ميدان عمله وهنا تتدخل الفروق الفردية قد يكون موظفان في نفس المصلحة الإدارية غير أن أحدهما يعاني من الضغط أكثر من الآخر، وقد يتعرض شخصان لنفس الموقف الضاغط لكن لا تكون درجة إدراكهما للضغط بنفس الدرجة وقد يدرك الفرد على أن الموقف ضاغط والأخر يراه حافزا ودافعا للاستجابة الحسنة.

- أما النقطة الثانية التي تضمنها التعريف فتتمثل في الأسباب والعوامل سواء كانت تخص الفرد أو العمل.

- أما النقطة الثالثة التي ذكرها "كيلي" فهي النتائج الجسمية أو النفسية أو السلوكية.[2]

*** الضغوط كمثير:**

يعرفه لازاروس وكوهين lazarus et cohes على أنها:

الأحداث التي تتعدى الفرد وتتطلب التكيف الفيسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي.[3]

والضغوط حالة تأثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وهذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الافراد وفي سلوكياتهم وفي حالتهم الصحية.[4]

---

[1] معن محمود عياصرة ومروان محمد بن أحمد: إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008، ص106.

[2] غربي صبرينة: مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الاكتئاب لدى الممرضين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر، 2004، ص80.

[3] جمعة سيد يوسف: إدارة ضغوط العمل، نموذج التدريب والممارسة، ط1، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 2004، ص17.

[4] حافظ فرج أحمد: قضايا إدارية معاصرة، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2007، ص20.

*** الضغوط كاستجابة:**

يتناول أصحاب هذا الاتجاه الضغط باعتباره ردود أفعال بدنية كانت أو نفسية أو سلوكية، التي تصدر عن الفرد نتيجة التعرض لمثيرات معينة.

عن تعريف فونتانا fontana الضغوط هي حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية قدرات وإمكانيات الشخصية للكائن الحي[1].

*** الضغوط كتفاعل لابين الأفراد والبيئة:**

نظرا أصحاب هذا الاتجاه للضغوط على انها محصلة تفاعل الخصائص الذاتية للفرد مع الظروف البيئية المحيطة به ومن بين التعاريف الموضحة لهذا الاتجاه:

ويعرفه grath: بأنه عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد والبيئة بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص.[2]

2- أنواع الضغوط:

حاول الباحثون في موضوع الضغوط تقسيم هذه الأخيرة إلى أنواع وذلك حسب معايير تصنيف معينة، ويعتبر التصنيف على أساس الآثار المترتبة عنها هو المعيار الأكثر شيوعا:

2-1 حسب الآثار المترتبة عنها:

ميز "هانز سيلي" بين نوعين من الضغوط وهما:

أ- ضغط ايجابي: وهذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس.

ب- ضغط سلبي: وهو الصورة المدمرة للضغوط ويؤدي إلى اختلاف وظيفي في تكيف الكائن، حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية، وهذا ما يؤدي إلى اختلال في الاستجابة سواء المعرفية أو النفسية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف في الأداء.[3]

بالإضافة إلى التصنيف السابق هناك تصنيفات أخرى أهمها:

2-2 حسب معيار السبب:

- الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، ...)
- ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء)
- ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، من الأقران والأصدقاء)
- ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي)[4]

---

[1] عبد العزيز المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005، ص18.

[2] محمود سليمان العميان :السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005، ص161.

[3] محمد حسن، محمد حمادات: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، د ط، دار حامد للنشر ، عمان الأردن،2007، ص167.

[4] عمر وصفي عقيلي: إدارة الموارد البشرية المعاصرة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،2005، ص295.

2-3 من حيث الشدة:

صنفها "بابكوك" Babcock إلى ثلاث أنواع وهي:

أ- ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية: كالعصاب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق.

ب- ضغط ذو أصل خارجي: أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة والرضا.

ج- جهاد مرتبط بالحاجة إلى الإبداع: فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية.[1]

2-4 من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها:

الشدة أو التوتر ومدى التأثير على صحة الإنسان النفيسة والبدنية. ويقسم Jains الضغوط إلى:

أ- الضغوط البسيطة: وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة، وتكون ناجمة من مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

ب- الضغوط المتوسطة: وتمتد من ساعات إلى أيام وتنجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسئول أو غير مرغوب فيه.

ج- الضغوط المضاعفة: وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الايقاف عن العمل أو موت شخص عزيز.[2]

2-5 من حيث المصادر:

صنفها Mc Grath إلى:

أ- الضغوط الناتجة عن البيئة المادية: يتعرض لها الفرد داخل المنظمة أثناء ممارسة مسؤولياته ومهام وظيفته، وتتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو تقنية.

ب- الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية: تظهر لدى الأفراد الذين يتفاعلون معا في مجالات العمل مع الزملاء.

ج- الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد: تعزى إلى الخصائص الشخصية المتوارثة أو المكتسبة.[3]

---

[1] الهاشمي لوكيا، فتيحة بن زروال: الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة، دار الهدى للنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر، 2006، ص ص 15-16.

[2] فائق فوزي عبد الخالق: ضغوط العمل، مجلة آفاق الاقتصادية، اتحاد غرف التجارة والصناعة، المجلد17، العدد67، الإمارات، 1996، ص14.

[3] فاروق عبده فلية، عبد المجيد السيد: السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، ط2، دار المسير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009، ص308.

3- عناصر الضغوط المهنية:

تحتوي الضغوط المهنية على عناصر متعددة، في أشكال مختلفة بين الأفراد داخل المؤسسة مثل الجامعة أو الكلية أو القسم الأكاديمي، ويوجد ثلاثة عناصر رئيسية للضغوط المهنية هي:[1]

أ- المثير: ويحتوي على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط وقد يكون هذا العنصر البيئة أو منظمة العمل.

ب- الاستجابة: وهي تمثيل في ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية، التي يبديها الفرد مثل القلق والإحباط.

ج- التفاعل: وهو التفاعل الحاصل بين العوامل المثيرة والعوامل المستجيبة.[2]

4- مصادر الضغط المهني:

يذكر "لوكيا" أن الضغط ينشأ نتيجة أحداث تسبب بإعاقة واقعية أو خيالية لحاجات الفرد أو أهدافه تظهر هذه الإعاقة على شكل إحباط أو صراع أو شعور بالتهديد. ويرى "كابريانو" أ، الاضطهاد النفسي هو أشد الضغط أثر على الفرد وتذكر "ستور" مجموعة عوامل تؤثر على الفرد منها ما يتعلق ب:

* البيئة الفيزيقية للعمل نحو وجود الضجة والحرارة.

* طبيعة العمل كوجود تناوب والكثافة والخطر ومدى التأليف بين الإنسان وعمله ومنها ما يتعلق ب:

- تنظيم العمل كوجود صراع بين الأدوار أو الغموض فيها.
- ممارسة المسؤولية.
- الوضع المهني (ترقيات ،حوافز ...)

كما أشار "جيمس" إلى المصادر التالية:

- العلاقات الاجتماعية بين الزملاء.
- ظروف العمل والبيئة.
- التركيب المنظمي.
- العوامل الشخصية خاصة بالفرد.
- طبيعة العمل وظيفته.
- الحياة الخاصة.

غموض الدور.

[1] فاروق عبده، السيد محمد عبد المجيد: مرجع سابق، ص305.

[2] محمد الصيرفي: الضغط والقلق الإداري، د ط، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2008، ص117.

أما "بيهر" و "نيومان" فقد وضع قائمة تشمل أربعة أصناف مصادر الضغط:

*** الصنف الأول:**

- توقيت العمل.
- المسؤولية على الأشخاص أو الأشياء.
- التنقلات المرتبطة بالعمل.

*** الصنف الثاني:** بمتطلبات الدور

- حمل الدور.
- صراع الدر.
- غموض الدور.
- التفاعلات الرسمية وغير الرسمية بين أعضاء جماعة العمل.

*** الصنف الثالث:** فمرتبط بخصائص بتنظيمية للمنظمة

- حجم المنظمة.
- مدى الأمن الذي يحققه العمل.
- مدى المهام المختلفة.
- العلاقات بين الأنساق.
- التغيرات الاجتماعية والتقنية.
- المناخ التنظيمي.
- فرص الترقية والتحسن.

*** الصنف الرابع:** يتعلق بعوامل وضغوط خارجة عن المنظمة

- الذهاب إلى العمل.
- نوع وعدد الأفراد الذين تتعامل معهم المنظمة.
- النقابات الوطنية الحكومية.
- الطقس.[1]

ومن الصعوبات التي بينت مصادر وأسباب الضغط ما سار عليه "علي عسكر" في تقييم مصادر الضغوط التي يواجهها الفرد حيث يتكون تصنيفه من مجموعتين تمثل كل منها عددا من العناصر على النحو التالي:

[1] لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة: مرجع سابق ص07.

أ- المجموعة الأولى:

- عبأ الدور.
- عدم المشاركة في اتخاذ القرار.
- بيئة العمل المادية.

ب- المجموعة الثانية: وتضم المصادر الفردية للضغوط المهنية من أهما: نمط الشخصية، الحالة النفسية والبدنية.[1]

5- آليات حدوث الضغط المهني:

يعتبر سيلي 1964 أول من استخدم مصطلح الضغوط للإشارة إلى التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم كاستجابة للمثيرات البيئية التي تشكل تهديدا لحياة الإنسان والتي تمر بثلاث مراحل أساسية متتابعة هي:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه:

تعد هذه المرحلة ردة فعل الجسم الأولى لضغوط العمل التي تواجه الفرد حيث يجهز الجسم نفسه ويبدأ الجهاز العصبي السمبثاوي بالعمل فتظهر بعض الأعراض مقل القلق والتوتر وارتفاع ضغط الدم وزيادة سرعة نبضات القلب زيادة سرعة التنفس، زيادة نسبة السكر في الدم وغيرها من الأعراض.

- مرحلة المقاومة:

فيها يقوم الفرد بالدفاع عن نفسه اتجاه مصادر الضغط فيشعر بالضغط والإرهاق والتوتر وضعف التركيز وإذ لم يستطع الفرد التغلب أو التكيف في هذه المرحلة يبدأ جهاز المناعة بالضعف والانهيار.

- مرحلة الإنهاك:

تظهر هذه المرحلة عندها لا يستطيع الفرد التغلب على مصدر الضغط ويصبح أكثر عرضة للأمراض النفسية والجسدية مثل الفرحة المعدية وأمراض القلب.

نستنتج أن سيلي قد جمع في آلية حدوث الضغط بين ثلاث مراحل أساسية توضح التغيرات الطارئة على الجسم حيث تتمثل هذه المراحل في مرحلة الإنذار والتي يتلقى فيها الجسم الاستجابة ومقاومة الضغط الذي يتعرض له ومرحلة الإنهاك التي يصبح فيها الجسم غير قادر أو عاجز على المقاومة فيصاب بالإرهاق.[2]

[1] علي عسكر عباس محمد عبد الله: مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 1998، ص65.

[2] أحمد عبد المطيع الشخانية: التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص22.

6- النظريات المفسرة للضغط المهني:

6-1 نظرية "هانز سيلي":

يرى هانز سيلي أن الضغوط متغير مستقل باعتباره استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة حيث أن هناك استجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج عليه حدد سيلي ثلاث مراحل لدفاع ضد الضغط وهي:

- الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط والنتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

- المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- الإجهاد: ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذن وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.[1]

6-2 نظرية سبيلبرج:

يميز سبيلبرج في نظريته بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن للقلق شقين:

- سمة القلق وهو الاستعداد الطبيعي حيث يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

- قلق الحالة وهو القلق الموضوعي الموقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرج بين الضغط وقلق الحالة بحيث يعتبر الضغط الناتج سببا لحالة القلق.

ومن هذه النظرية نستنتج بأن هناك علاقة بين الضغط والقلق بحيث يمكن التعرف على الضغط من خلال القلق الذي يواجهه الفرد.

6-3 نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية لسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة فقد ميز موراي بين نوعين من الضغط:

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

- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي حيث يوضح موراي أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبراته يصل إلى موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة.[2]

---

[1] فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص99.

[2] فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص ص99-100.

من هذه النظرية نستنتج أن هناك علاقة بين الضغط والحاجة بحيث أن عدم تلبية حاجة العامل يولد لديه ضغطا.

4-6 نظرية التقدير المعرفي:

لقد قدم هذه النظرية لازوس 1970 نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساس ي يعتمد على طبيعة الفرد، ويعتمد تقييم الفرد للمواقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

* **المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

* **المرحلة الثانية:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ومن هذه النظرية فنستنتج أن هناك اختلاف في الضغط من شخص لأخر وله عدة عوامل شخصية وعدم توافق المتطلبات الشخصية للفرد يولد لديه الضغط.[1]

5-6 النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الانجراح، هو الاستجابة الخاصة بالعضو للمواقف الانفعالية التي سبق تعلمها، وتؤمن هذه النظرية بأنه كنتيجة للارتباط السابق بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص، وخاصة إذا ما كوفئ الفرد على هذه الاستجابة، وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية، وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو.[2]

من خلال ما جاء في النظرية السلوكية أرجعت تفسير الضغوط إلى خلل عضو معين.

7- آثار الضغط المهني:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة هذه التأثيرات الناجمة عن الضغوط وفيما يلي نذكر بعض الآثار السلبية الناجمة عنها:

1-7 الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثمة فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.

[1] فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص 101.

[2] العبودي فاتح: الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير،جامعة منتوري، قسنطينة، 2008، ص22.

- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستعداد والتعرف وزيادة الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والآخرين.

2-7 الآثار الانفعالية:

وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- سرعة استثارة الخوف والقلق والإحباط والهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفيسيولوجي.
- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.
- زيادة الصراعات الشخصية.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.

3-7 الآثار الفسيولوجية:

الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد فالظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد وتتمثل هذه الآثار الفسيولوجية الناتجة عنها في الأعراض التالية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغوط الدم وزيادة نسبة السكر في الدم واضطرابات الأوعية الدموية.
- ارتفاع مستوى الكلستيرول في الدم مما يؤدي إلى تصلب في الشريان والأزمات القلبية.
- اضطرابات المعدة والأمعاء.
- الشعور بالغثيان والرعشة.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين.

4-7 الآثار السلوكية:

وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.

- انخفاض مستوى نشاط الفرد بحيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على الآخرين.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.[1]

8- أساليب مواجهة الضغوط المهنية:

تتعدد أساليب مواجهة الضغوط فهناك أساليب عامة تطبق على معظم أنواع الضغوط، كالالتجاء إلى الله، وقراءة القرآن والدعاء، وهناك أساليب خاصة بأنواع معينة من الضغوط ومهما كان الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط فيجب أن تتوفر فيها الشروط التالية:

أ- أن يتوافر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية لأن الأسلوب الذي يصلح الفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

ب- أن أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفضيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

ج- لا بد أن تعدد أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب والنتائج، وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية.

د- أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل والتكيف بما يلائم ظروف الفرد والمنظمة التي ينتمي لها.[2]

8-1 الأساليب الفردية للتعامل مع الضغوط المهنية:

إن من الافتراضات التي تقوم عليها دراسات الضغوط الفرضية التي تقول: أن الضغط يعتمد في الأساس على الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث أو الموقف الضاغط، ومن ثم الكيفية التي يتعامل بها مع ذلك الحدث، فالفرد الذي يدرك حدثا من الأحداث على أساس أنه موقف تحدي سيعمد إلى التعامل معه بشكل مباشر وذلك باتخاذ إجراء معين، أو قد يتعامل معه على أساس إستراتيجية التركيز على المشكلة من أجل تغيير الواقع وإبداله بأحسن وجه منه.[3]

- الاتجاه والوعي:

تكمن أهمية الاتجاه والوعي في أننا لا نستطيع أن نغير من سلوكنا دون تغيير اتجاهاتنا، وهذه بدورها لن تتغير إلا إذا كان هناك وعي وإدراك من جانبنا لما نقوم به، أو ما ينبغي أن نقوم به لتحسين الظروف.

[1] طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر للطباعة والنشر، مصر، 2006، ص46.
[2] عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان: ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغوط مناهجها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998، ص294.
[3] سليمان عبد الرحمان الطريري: الضغط النفسي مصادره ومسبباته، مجلة كلية التربية، مجلد8، عدد9، جامعة الإمارات، 1994، ص158.

وكما في عملية التطعيم حيث يكتسب الجسم مناعة ضد الأمراض، فإن البعض من الباحثين يدعو إلى تطبيق الفكرة للمناعة ضد الضغوط، فبإمكان الفرد أن ينمي ما يعرف بالتطعيم الانفعالي من خلال معايشة الموقف الذي يسبب له القلق، والإزعاج، ويتم ذلك من خلال:

* جمع معلومات وافية وكاملة عن الموقف وإن كانت غير سارة.

* في حالة القلق تجمع تفاصيل عن المصادر الخارجية المتوفرة التي بإمكانها مساعدتك للتعامل مع الموقف بفعالية.

* في حالة عدم وجودها عليك إدراك ذلك فربما يساعدك ذلك على عمل شيء قبل استفحال المشكلة.

* تشجيع نفسك على تبني خطط لمواجهة الموقف مع الاعتراف بوجود ضغوط عليك.[1]

- الصلاة وقراءة القرآن لقوله عز وجل ألا بذكر الله تطمئن القلوب.
- مزاولة بعض التمارين الرياضية.
- التركيز في أداء نشاط ذو أهمية حيث يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط.
- الابتعاد عن العادات السلوكية السيئة مثل اللجوء إلى المهدءات والتخلص من التصورات الذهنية الخاطئة التي تؤدي إلى الاقتناع بالفشل.

2-8 الأساليب التنظيمية لمواجهة الضغوط:

❖ **التطبيق الجيد لمبادئ الإدارة والتنظيم:**

إن المخالفات التي تقع فيها الكثير من الإداريين في ممارساتهم اليومية بسبب عدم إتباعهم للمبادئ المتعارف عليها في الإدارة والتنظيم، تسبب الكثير من الضغوط النفسية لمرؤوسيهم، لذلك يتعين على المستويات الإدارية العليا ممارسة مبادئ الإدارة والتنظيم بشكل جيد وهذا يمكن أن يشيع جوا من الانضباط الإداري والتنظيمي بين المستويات الإدارية الأدنى.

❖ **تصميم وظائف ذات معنى:**

تفقد كثير من الوظائف معناها وقيمتها لبعض الأسباب منها زيادة حدة التخصص بالقدر الذي يفقد فيه الموظف أية متعة في أداءه للعمل المنوط به، وينقلب العمل إلى رويتني وممل، كما تفقد الوظائف معناها وأهميتها من انعدام حرية التصرف فيها وعليه يكون العلاج أو الوقاية متمثلة في تصميم وإعادة الوظائف بالشكل الذي يجعلها ذات معنى وأهمية، ويتحقق ذلك من خلال ضمان أن الوظيفة تقوم بالعديد من الأنشطة والمهام كما تتيح مقدارا مناسبا من السلطة للأداء.[2]

[1] علي عسكر: الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل السلوك التنظيمي المعاصر، د ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، ص98.

[2] محمود سليمان العميان: مرجع سابق ، ص170.

❖ **إعادة تصميم الهيكل التنظيمي:**

تعاني المنظمات كل فترة زمنية من المشاكل تنبع من المتغيرات في هياكل الوظائف والعلاقات والسياسات والإجراءات، ويؤدي هذا التغيير إلى إلقاء مزيد من الضغوط على العاملين، ويمكن إعادة تصميم هيكل التنظيم بعدة طرق لعلاج مشاكل الضغوط:

مثلا إضافة مستوى تنظيمي جديد أو تخفيض مستوى الإشراف، أو دمج وظائف أو تقسيم إدارة كبيرة إلى إدارتين أصغر من الحجم، أو إنشاء وظائف مثل: مساعد مدير، يمكنها أن تحل المشاكل ويضاف إلى ذلك إمكانية توظيف العلاقات، الدورات المستديمة، والنظر في هيكل المقررات الوظيفية التي تتناسب مع حجم عبئ العمل في كل وحدة تنظيمية.[1]

[1] عويد سلطان المشعان: علم النفس الصناعي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 1994، ص324.

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى موضوع الضغط المهني حيث قمنا بتعريفه وتوضيح مختلف الجوانب المتعلقة به والمتمثلة في أنواعه وعناصره، مصادره و آليات حدوثه والآثار المترتبة عنه وكذلك النظريات المفسرة له. وأخيرا تطرقنا لأهم أساليب موجهة الضغوط على مستوى الفرد والمنظمة ذلك للتخفيف من حدتها.

الفصل الثالث:

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تحتاج التربية البدنية وبشدة إلى قيادة مؤهلة هي أساس لتحقيق الكثير من إمكانيات التربية البدنية والرياضية ولذا فالتعليم يرى اليوم أن عليه عبئ ثقيل يختلف عما كان عليه في الماضي فهو لم يعد مجرد حافظة للمعلومات، أو ناقل ثقافة، أو معلم للمهارات الأساسية فحسب وإنما فوق ذلك يجب أن يكون مرنا في تفكيره قادرا على تقبل الأفكار الجديدة ويقومها، وان يكيف نفسه واتجاهاته في ضوء ما فهمه من المجتمع الذي يعيش فيه، وبصفة أدق يجب عليه أن يتحلى بالسمات الشخصية اللازمة والكافية والتي عن طريقها مجتمعة بتحصيل على الكفاءة التدريبية، سواء كان اكتساب أو نتيجة الخبرة العلمية الناتجة عن الممارسة الفنية التطبيقية وعلى هذا الأساس سنتطرق إلى أهم الأساسيات التي تخدم التعريف بالتربية البدنية والرياضية كجزء عام وأستاذ التربية البدنية والرياضية كجزء خاص في الفصل.

1- التربية العامة:

1-1 مفهوم التربية:

إن كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس وكثيرة الاستعمال، لكن يبقى مدلولها متجها في اتجاه واحد، مرتبطا بالثقافة وغايات المجتمع وطموحاته واستعمالها يسير وفق ثقافة الفرد وتوجهه، فهي عادة ما تستعمل في الأمور التربوية المرتبطة بسلوك الأشخاص، وهذا الاستعمال منحصر في التشبع الديني والعقائدي للشخص، فهي كلمة تستعمل للدلالة على السلوك الذي يقوم به الفرد، فهذه الكلمة ترتبط بالشخص ككيان متكامل يعيش في مجتمع له نظامه وقيمه وقواعده، فالتربية تعني تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة من جميع الجوانب الروحية والعقلية والجسدية والاجتماعية... الخ، بشكل متوازن وشامل بهدف إعداده ليكون نافع لنفسه ومجتمعه.[1]

كما عرفها "جون ديوي" بأنها "حاصل العمليات والسبل التي ينقل بها مجتمع ما سواء كان كبيرا أو صغيرا ثقافته المكتسبة وأهدافه إلى أجياله الجديدة بهدف استمراره ونموه.[2]

2-1 مجالات التربية العامة:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات إذ لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل مجال مكملا لبقية المجالات التي سنذكر منها:

1-2-1 الأسرة:

يرى بعض علماء النفس أن الطفل يولد كصفحة بيضاء وأول ما يبدأ بالكتابة هو أسماء أسرته وهي القاعدة الأولى والأساسية في عملية التربية والتي يتمثل دورها في العناية بالطفل وتغذيته وتنميته وتعويده على بعض العادات الاجتماعية وشرح آداب المجتمع له.

2-2-1 المدرسة:

وفيها يتلقى الطفل التربية والتعليم، المقصود بهما مختلف النشاطات الرياضية الثقافية والفنية، فهي تصب كلها في عملية تربوية.[3]

3-2-1 المجتمع:

ويؤثر على عملية التربية بكل ما يحتويه من مؤسسات دينية وثقافية، كما يساهم في توجيه الفرد نحو تبني مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة وتزويده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة. إذن فهو يقوم بعملية تربوية، فالتربية تتأثر بمختلف المجالات التي يخضع لها الإنسان خلال نموه، إذ توجه سلوكه ونمو جسمه وعقله وتضمن توجيه حياة الإنسان وجهة صالحة سليمة ومثمرة.[1]

---

[1] بوفلجة غياث: التربية ومتطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص13.
[2] عطا الله احمد، وآخرون: تدريس التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص13.
[3] ربح تركي: أصول التربية والتعليم، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص19.

3-1 أهداف التربية العامة:

بما أن العملية التربوية نظام كباقي الأنظمة، لا بد من وجود هدف واضح لها فلا تخضع لأجواء الشخصية والآراء الذاتية، وبالتالي تكون محددة ضمن إطار متفق عليه من التربويين الملتزمين الذين ارتاؤو إلى تحديد اطر وأهداف ونشاطات ضمن هذه العملية، ولا بد مكن التركيز على أن الأهداف تتفاوت باختلاف البلدان والمجتمعات وتتدخل في ذلك المسائل التاريخية والسياسية والاقتصادية والثقافية والدينية لكل مجتمع.[2]

1-3-1 التربية النفسية:

إن الهدف الأساسي من التعليم لم يعد قاصرا على اكتساب المعارف والمعلومات، وإنما يتعدى ذلك ليصبح تحضيرا للحياة باكتساب القدرة على التصرف، انطلاقا من المبادرة الشخصية المستقلة، والقدرة على التكيف مع المستجدات، كما تهدف العملية التربوية إلى بلورة شخصية الطفل للسمو به نحو الكمال المعرفي والنفسي.[3]

2-3-1 التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالصحة الجسمية للطفل فلم تكتفي بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف الأنشطة البدنية، بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية منتظمة ويدرب عن طريق الوقاية الصحية.

3-3-1 التربية الوجدانية:

تعتبر الصحة النفسية أهم شيء في التعليم، ولقد أثبتت التربية الحديثة أنها أساس بناء شخصية كاملة وناضجة وسليمة، ولأن نجاح عملية التعليم تتوقف على سلامة الحالة النفسية للتلاميذ والعمل على مساعدتهم نفسيا، وذلك من أجل تحقيق التوازن النفسي.[4]

4-3-1 التربية العقلية:

التربية تعمل على تنمية الذكاء، وحسب بعض المربين والمعلمين فان هذا هو الهدف الأساسي للتربية فالمدرسة في نظرهم مكان للتعليم يتلقى فيه الطفل معلومات يحشوها في ذهنه، وتعويده على اتخاذ مواقف علمية موضوعية من المشاكل التي تصادفه والمسائل تعترض حياته الفردية والوطنية والعامة.[5]

---

[1] رابح تركي: نفس المرجع، ص19.
[2] محمد الطيطي، وآخرون: مدخل إلى التربية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع الطباعة، الأردن، 2002، ص26.
[3] بوفلجة غياث: أهداف التربية وطرق تدريسها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1985، ص63.
[4] أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص20.
[5] رشيد محمد العبودي: التعلم والصحة النفسية، الجزائر، 2003، ص13.

1-3-5 التربية الاجتماعية:

وهنا يظهر دور التربية في تنمية الروح الاجتماعية التي تشمل على حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها إزاء نفسه وأسرته، زملائه ومجتمعه، كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات والقيم التي تسود في مجتمعهم.[1]

2- التربية البدنية والرياضية:

1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

اكتسب مفهوم التربية البدنية والرياضية مفهوما جديدا بعد إضافة كلمة "بدنية" إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن، وكثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية كالقوة والسرعة والمرونة، فهي تشير للبدن مقابل العقل.

وقد استخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم والتكوين وتعددت مفاهيمه عند المربين والمختصين، وإن نجدها تختلف في شكلها فان مضمونها لم يتغير.

يرى "فيري" أن التربية البدنية هي جزأ لا يتجزأ من التربية العامة، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية والعقلية.

ويرى "تشارلز بيوتشر" أن التربية البدنية والرياضية على أنها جزأ متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي.

ويضيف أن فهم التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي أو مهارة أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية.[2]

2-2 الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

يعتبر هدف التربية البدنية والرياضية من جهتها العامية من أكثر المدلولات التي قامت بها المدارس العالمية في تحديد الأهداف من جراء الممارسة الرياضية والأكثر شيوعا، منها:

1-2-2 هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية من مهام التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، وذلك بالارتقاء بالأداء البدني وإكسابه القدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة جسم الإنسان بيولوجيا والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية، فمن خلال الأنشطة الرياضية التي يمارسها

[1] فاخر عاقل: معالم التربية، دار العلم للملايين، لبنان، 1983، ص40.
[2] أحمد أبو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، جامعة المسيلة، الجزائر، 2005،ص07.

الإنسان يكسب القوة الرغبة، التحمل والصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى تحسين ريتم نبضات القلب، وهذا ما يعطي لياقة بدنية جيدة.

2-2-2 هدف التنمية العضوية:

تسعى التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه الكفاءة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الجسم بيولوجيا والرفع من مستو كفايتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الفرد على قيامه بواجباته الحياتية في أحسن الظروف دون تعب وإرهاق والصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى تحسين ريتم نبضات القلب، وهذا ما يعطي للفرد لياقة بدنية جيدة.[1]

2-2-3 هدف التنمية النفسية والاجتماعية:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني وتنمي بتلك شخصية الفرد تنمية تتميز بالاتزان والنضج، وتعتمد أساليب التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب.

إن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برنامج التربية البدنية والرياضية، تنعكس أثرها من الميدان إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة.[2]

2-2-4 تنمية المهارات الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان احد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى البيولوجيا والمستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تجدد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفايتها، ومن أهم الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

* حركات انتقالية كالمشي والوثب والجري.
* حركات غير انتقالية كاثني واللف والميل.
* حركات معالجة وتتناول الرمي والدفع والركل.

ومن هذه المهارات تتأسس المهارة الحركية، فهي مهارات متعلمة، تعتمد في تأسيسها ليس فقط على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وإنما كذلك على الاعتبارات الإدراكية والحسية.[3]

[1] محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1992، ص27.
[2] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992، ص146.
[3] أمين النور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل – التاريخ – الفلسفة)، ط3، دار الفكر العربي، 2001، ص151.

3-2 الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

تعرف التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالمنظومة التربوية وهي تخضع في نفس الوقت إلى غايات التربية العامة التي تهدف في مجملها إلى الرفع من شان المواطن، ومن هذا المنطلق فان التربية البدنية والرياضية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

2-3-1 الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية(عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهودات وتوزيعه.
- تقدير جيد لحقل الرؤيا.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردودية البدنية.

2-3-2 الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على الجسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداده مشروع رياضي ودولي.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة غيره.

2-3-3 الناحية الاجتماعية:

- التحكم والسيطرة في نزواته.
- تقبل الأخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة.

- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.[1]

3- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراده وفقا لغايات وأهداف تربوية واجتماعية وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولا وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربيا قبل أن يكون ممرننا لفنون الرياضة وفعالياتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تتهيأ إلا لقلة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلها وسائل وأساليب لتحقيق الهدف.[2]

ويؤكد "تشارلز ميرل" لا يسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يعد إعدادا أكاديمياً خاصاً بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيرا بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى نتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فلأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعدادا مهنيا وأكاديمياً وثقافيا وعمليا، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فانه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداده كمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعده على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما أن شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيرا كبيرا في إنجاح منهج التربية الرياضية.[3]

[1] المناهج والوثائق المرافقة: السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي – مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس، 2006.

[2] حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007، ص115.

[3] محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص ص 23،24.

1-3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة:

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

1-1-3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة اكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم.[1]

2-1-3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد والتوجيه:

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

3-1-3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية ومبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، واتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلاميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم المدرسية.[2]

4-1-3 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائدا له، وهذا النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيرا تربويا سليما، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من

[1] محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، البحرين،2001، ص20.
[2] فكري حسن زيان: التدريس، عالم الكتب، ط1، القاهرة، مصر، 1971، ص277.

اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

3-1-5 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم:

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

3-1-6 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

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

3-2 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

3-2-1 الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

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

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق والاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

2-2-3 الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وهي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:[1]

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.
- إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية).
- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية.[2]

3-3 الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجاً يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة وجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص والصفات في عدة جوانب باعتباره معلما ومربيا وأستاذا.

1-3-3 الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، وقد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ.[3]

فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

* العطف واللين مع التلاميذ: فلا يحبذ أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

---

[1] محمد رمضان رفعت: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص65.
[2] أمين أنور الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي،ط4 ، مصر، 1998، ص15.
[3] رابح تركي: أصول التربية والتعليم، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، ط2 ، الجزائر، 1990، ص426.

* الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

* الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألاّ يوجّه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.

* أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

2-3-3 الخصائص الجسمية:

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

* تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.

* القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.

* أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه.[1]

* يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظرته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد، كالصوت الجلي والمسموع والمتغير النبرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية.[2]

3-3-3 الخصائص العقلية والعلمية:

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

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم وحسن التصرف واللياقة والمرونة فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي وهو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون ذكاء.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا وبسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

* على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ واحترامهم.

---

[1] صالح عبد العزيز، عبد العزيز عمر: التربية وطرق التدريس، ط1 ، دار المعارف، مصر، 1984، ص20.
[2] محمد زيدان حمدان: أدوات ملاحظة التدريس، استعمالاتها، مناهجها، الجزائر، 1985، ص18.

* أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.
* أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.
* أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه وضبط شعوره.
* أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير حرا مستقلا.
* أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته ومبادئه أمام التلاميذ.
* أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية للتلاميذ ويبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.
* المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل والأنجع.
* أن يكون قادرا على التحصيل السريع ومصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته.[1]

4-3 المبادئ الأساسية في شخصية معلم التربية الرياضية:

هناك أربعة مباد أساسية وهامة يجب على معلم التربية الرياضية أن يلتزم بها وذلك إذا أراد لنفسه أن ينجح في عمله وحياته والمباد الأربعة هي:

1-4-3 احترام الذات:

معلم التربية الرياضية لابد وان يؤمن أن مهنته التدريسية من أشرف المهن ويضع في اعتباره انه ليس ناقل للمعرفة والمعلومات ومعلم للمهارات فقط ولكنه مربي رائد في عمله ومجتمعه ويحتمل كل القيم والمثل والمفاهيم وبالتالي فاحترام الذات ضرورة هامة لمعلم التربية الرياضية فهذا يجعله أن يعرف أين هو وموقعه من العملية التربوية والتعليمية ويعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو تلاميذه وزملائه في المدرسة والمجتمع وبالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره وواجباته على أكمل وجه.

2-4-3 احترام المهنة:

احترام المهنة من احترام الذات وعلى معلم التربية الرياضية أن يكون إيمانه قوى بأنه يعمل في مهنته شريفة مقدسة وإيمانهم القوي يركز على احترامه لنفسه وان احترام المهنة لا يتأكد إلا إذا كان المعلم معلما بمادته العملية التعليمية ويكون قادرا على أن يتعامل مع تلاميذ ويتفاعل ملهم بكل احترام وتقدير.

3-4-3 احترام المتعلم:

المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية ويتوقف عليه نجاح هذه العملية فهو عنصر متصل بالمعلم اتصالا تاما فيتعاملان ويتفاعلان وينشا بينهما ارتباط وثيق مستمر كما ينشا بينهم علاقات ودية طيبة مبنية على احترام المعلم وشخصيته وأحاسيسه ومشاعره وعواطفه وما يحمله من قيم ومواقف

[1] محمد السباعي: معلم الغد ودوره، دار المعارف، مصر، 1985، ص38.

واتجاهات فلا يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه على أنهم أداة استلام للمعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم فاحترام المعلم لتلاميذه ضرورة حتمية لنجاح العملية التعليمية وهذا بدون شك امتدادا لاحترام المعلم لذاته ولمهنته.

3-4-4 العلاقات الطيبة:

احترام المعلم لكل ما ذكرناه سابقا يتطور ويحدث لنمو داخل إطار تكوين وبناء علاقات طيبة ومحبة مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية فيجب على المعلم أن يبني جسرا من العلاقات الطيبة مع كل من زملائه في المدرسة وفي المهنة ومع اسر تلاميذه ومع جماعة المجتمع الذي يعيش فيه ومع المتعلم نفسه.

لذلك فان المعلم في التربية الرياضية يتمتع بثقة تلاميذه وحبهم له ولمادته وهذا يستوجب منه أن يتعامل معهم بحسن التصرف ويعاملهم بميزان العدل والمساواة ويغرس بينهم فضائل التعاون وجماعية العمل ويتحدث معهم بأسلوب مهذب ويتحكم في تصرفاته تجاه تلاميذه عند الغضب.[1]

3-5 مشكلات أستاذ التربية الرياضية:

ليس هناك بدون مشكلة في هذه الحياة، والمدرس واحد من هؤلاء، ومدرس التربية الرياضية له مشاكله المتعددة ومن المهم دائما أن يتعرف الإنسان على مشاكله فالخطوة الأولى نحو حل أي مشكلة هو التعرف عليها، ثم مواجهتها فكما انه ليس هناك إنسان بدون مشكلة، أيضا ليس هناك مشكلة بدون حل وتتلخص مشاكل المدرس فيما يلي:

- مشكلات شخصية.
- مشكلات مع أولياء الأمور.
- مشكلات مع تلاميذه.
- مشكلات مع إدارة المدرسة أو الزملاء.[2]

3-6 توصيات مهمة لأستاذ التربية الرياضية:

يعتبر التعليم النموذجي وضبط الطلاب من أهم الصعوبات التي تواجه معلم التربية البدنية والرياضية يركزون على الطريقة التعليمية التقليدية لضبط طلابهم معتقدين أنها الطريقة الأمثل لجعل فصولهم تحت السيطرة، ناهيك عن توجيه الاتهامات للطلاب كسبب لضياع وقت الحصة.

في هذا المقال سوف نستعرض بعض توصيات مهمة ربما تكون غائبة عن الكثير من معلمي التربية البدنية، هذه التوصيات تساعد المعلم ليكون ناجح في فصله وفعالا مع طلابه.

---

[1] محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم تربية البدنية والرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، لإسكندرية مصر، 2004، ص ص 211-212.

[2] مجدي محمود فهيم محمد: الأسس العلمية لطرق التدريس، ط1، دار الوفاء لدنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009، ص296.

1-6-3 تقييم النفس:

كمعلم ناجح بجب عليك اختبار قدراتك بين الحين والأخر كما يجب عليك أيضا التركيز ليس فقط على الناحية الأكاديمية ولكن التركيز على عنصر المرح وجعل طلابك متحمسين داخل الحصة. فالمعلم الناجح يسال نفسه بين الحين والأخر أسئلة مهمة وجوهرية مثل:

- ما هي نقاط الضعف في طريقة تدريس؟
- كيف أطور نفسي وأداء طلابي؟
- هل أحب مادتي وعملي؟[1]

2-6-3 العمل التعاوني:

كمعلم ناجح يجب عليك العمل والاستفادة من خبرة المعلمين الآخرين مهما كانت خبرتك، للأسف بعض المعلمين لديهم فكرة خاطئة حيث يعتبرون أن السؤال في مجالهم مصدر ضعف لهم، في الحقيقة طلب المساعدة أو العمل كفريق يعتبر من أهم الطرق الناجحة حيث تجتمع الخبرات وتعم الفائدة على الطلاب والمعلمين في وقت واحد.

على سبيل المثال: في الولايات المتحدة الأمريكية يوجد برنامج يسمى "التعليم الواسع" حيث تطلب إدارات التعليم من معلمي المنطقة للإجماع ورسم خطط وطرق تعليم حصص التربية البدنية بالتعاون مع المشرفين. كما تطلب من المعلمين زيارة بعضهم البعض وتقييم بعضهم البعض والعمل أيضا كفريق في تدريس مادة التربية البدنية وال رياضية.

3-6-3 الحماس في العمل:

عندما تحب عملا فانك سوف تتقنه، كمعلم ناجح يجب عليك أن تحب عملك وأن تكون صادقا مع نفسك ومع طلابك.[2]

[1] خالد محمد الحشحوش: طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص98.
[2] خالد محمد الحشحوش: نفس المرجع، ص99.

خلاصة:

تشكل التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا وفعالا في تكوين التلاميذ من جميع النواحي البدنية والفكرية، الحركية وحتى الاجتماعية ويساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل كبير في تكوين هذا التلميذ. ومما سبق ذكر يتضح لنا جليا أن نجاح التلميذ ووصوله إلى غاية المرجوة مرتبط بكيفية تعامل الأستاذ معه.

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

الباب الثاني:
الجانب
التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الدراسة النظرية، والإلمام بأهم جوانبها، سنقوم في هذا الفصل بعرض أهم الإجراءات التي اتبعناها لدراسة مشكلة البحث والتعريف بأدوات البحث والتأكد من مدى صلاحياتها في تحقيق فروض الدراسة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة.

ومن اجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يقوم بها الباحث في الجانب التطبيقي، بحيث انها خطوة هامة في البحث العلمي، فهي صورة مصغرة للبحث. وقد عرفها **"مروان عبد المجيد إبراهيم"** بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الظروف التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي.[1]

كانت خطوات تطبيق هذه الدراسة على النحو التالي:

- **الخطوة الأولى:** استلام رخصة من رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوقرة التابعة لولاية بومرداس، فمباشرة اتجهنا إلى مديرية التربية لولاية تيزي-وزو لتحديد مجتمع بحثنا الذي قدر ب 28 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.
- **الخطوة الثانية:** لقاء مع مديري بعض ثانويات ولاية تيزي-وزو للإعطاء الموافقة للقاء مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث قمنا بتوزيع مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ويتمثل الهدف من الدراسة الاستطلاعية في التقرب والاحتكاك بالميدان وتكوين صورة دقيقة وحقيقية حوله، والتأكد من صحة وسلامة التقنيات المستعملة واختيار عينة البحث، كما تسمح لنا بالتقرب من الأساتذة والكشف من الجو العام في الثانويات وذلك بغرض جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع المدروس، والتحقق من سهولة ووضوح التقنيات المستعملة لجمع البيانات.

2- منهج البحث:

إن طبيعة مشكلة الموضوع ونوع المعلومات والحقائق التي يريد الباحث الوصول إليها وطريقة تحليلها وتفسيرها، كل هذا يفرض علينا تحديد نوع المنهج المستخدم في الدراسة.

وبما أن هدف الدراسة هو الوقوف على طبيعة العلاقة القائمة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، فإن ذلك يستدعي استخدام المنهج الوصفي حيث يعرف هذا الأخير على أنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة".

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، إعداد الرسائل الجامعية، ب ط، مؤسسة العرق للنشر والتوزيع، 2000، ص38.

ويعرف هذا المنهج في مجال التربية والتعليم بأنه: كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية النفسية كما في القائمة الحاضرة قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.[1]

ويعرفه خالد حامد في كتاب منهج البحث العلمي كالآتي "المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظاهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي".[2]

3- مجتمع الدراسة:

ويقصد بمجتمع الدراسة جميع المفردات التي تريد معرفة حقائق عنها.[3] ويعرف كذلك أنه "كل العناصر المراد دراستها وإن سحب جزء من مجتمع الدراسة، يطلق عليها بالعينة".[4]

ويتمثل مجتمع بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات كل من دائرة (بوزقن، عزازقة، إفرحونن) بولاية تيزي-وزو والذي يبلغ 28 أستاذ.

4- عينة الدراسة:

العينة جزء من الكل أو بعض من المجتمع يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون فمثلا لمجتمع البحث أحسن تمثيل بفرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي، حيث اعتمدنا في بحثنا على العينة العشوائية البسيطة في أفرادها ويكون احتمال اختيار أي وحدة في حالة المجتمع الأصلي في هذا النوع يساوي احتمال أية وحدة أو حالة أخرى.[5]

تم اختيار العينة القصدية على النحو التالي:

اختيار 13 أستاذ كعينة لهذا البحث موزعين على 5 ثانوية في كل من دائرة (بوزقن، عزازقة، إفرحونن) بولاية تيزي-وزو.

[1] إخلاص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي والإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص85.
[2] خالد حامد: منهج البحث العلمي، ط2، دار البحاثة، الجزائر، 2003، ص132.
[3] منير حجاب: الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط 3، دار الفجر، القاهرة، 2000، ص29.
[4] عبد الله عبد الرحمان وآخرون: مناهج وطرق البحث العلمي، دار المعارف للنشر والتوزيع، 2006، ص50.
[5] بشير صالح الرشيدي: مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000، ص20.

5- حدود الدراسة:

5-1 الحدود المكانية للدراسة:

لقد أجرينا بحثنا على مستوى بعض ثانويات كل من دائرة (بوزقن، عزازقة، إفرحونن) بولاية تيزي-وزو (5 ثانويات)، وقد قمنا باختيار هذه الثانويات كوننا نقيم في الولاية، مما يسهل علينا عملية البحث بكل ارتياح، وقد شملت دراستنا الثانويات التالية:

- ثانوية أعمر خوجة مهنى (بوزقن): 2 أستاذ
- ثانوية محند أولحاج (بوزقن): 3أساتذاة
- متقن بوزقن: 3 أساتذة
- ثانوية سحوي علجية (عزازقة): 3 أساتذة
- ثانوية الإخوة يحوي (إفرحونن): 2 أستاذ

5-2 الحدود الزمانية للدراسة:

تمت الدراسة الاستطلاعية ما بين فيفري إلى أفريل، وتمت الدراسة الأساسية من بداية شهر ماي إلى غاية شهر جوان.

6- متغيرات الدراسة:

6-1 المتغير المستقيل:

ويشمل سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية التالية:

- العصبية.
- العدوانية.
- القابلية للاستثارة.
- السيطرة.

6-2 المتغير المستقيل:

الضغوط المهنية.

7- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لفرض جميع البيانات الخاصة لموضوع البحث لجأنا إلى استخدام أداة من أدوات البحث العلمي، المعروفة وهي مقياس فرايبورج للشخصية ومقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية.

1-7 مقياس فرايبورج للشخصية:

*** تعريفه:**

وضعه في الأصل كوبن فارنبرج وسربرت سليج ومما قيل في أستاذة علم النفس بجامعة فرايبورغ بألمانيا الغربيين واعد صورته للعربية محمد حسن علاوي.

وتهدف القائمة إلى قياس 9 أبعاد عامة للشخصية بالإضافة إلى إبعاد فرعية وتتضمن القائمة 212 عبارة وقد قام "ديل" أستاذ علم النفس بجامعة جيسن بألمانيا الغربية بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية أبعاد الأولى في القائمة وتتضمن 56 عبارة.[1]

وقد اكتفينا بأربعة أبعاد وهي:

البعد الأول: العصبية Nervositat

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية (الدورة الدموية، التنفس، الهضم...) واضطرابات حركية والإحساس بالألم، واضطرابات نفسوجسمية عامة كاضطرابات النوم والإرهاق والتوتر، وسرعة الإحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان الراحة، ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفسوجسمية، وبعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

البعد الثاني: العدوانية Aggressivitat

الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائيا بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصلون للاخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.

والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة الميل التلقائي للعدوان، والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي قد يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

[1] محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص78.

البعد الثالث: القابلية للاستثارة Erregbarkeit

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط، وسرعة التأثر والحساسية.

الدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بقدرة ضئيلة من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الإحباط.

البعد الرابع: السيطرة Domenauz

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والارتياب في ا لآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدال واحترام الآخرين والاتجاه لرفض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.[1]

جدول رقم (01): يمثل أرقام عبارات أبعاد الشخصية

الأبعاد	أرقام العبارات
البعد الأول (العصبية)	03/ 04/ 15/ 18/ 23/ 38/ 54
البعد الثاني (العدوانية)	07/ 10/ 26/ 27/ 41/ 44/ 49
البعد الثالث (القابلية للاستثارة)	05/ 31/ 33/ 36/ 39/ 46/ 53
البعد الرابع (السيطرة)	09/ 11/ 16/ 22/ 24/ 30/ 50

*** تطبيق القائمة وتصحيحها:**

بعد طبع قائمة فرايبورج قمنا بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث اتبعنا التعليمات كما وردت.

*** طريقة التصحيح:**

التزمنا بطريقة التصحيح كما جاءت في التعليمات بحيث عند الإجابة ب "نعم" تعطى درجتان إذا كانت العبارة إيجابية، ودرجة واحدة إذا كانت العبارة سلبية، وعند الإجابة ب "لا" تعطى درجة واحدة إذا كانت العبارة إيجابية ودرجتان إذا كانت العبارة سلبية.

[1] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص ص78-80.

*** المعاملات العلمية:**

- الثبات:

في البيئة الأجنبية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة للقائمة باستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين عاما على عينة مكونة من 140 من الذكور، 151 من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين 18-24 سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين 64, ، إلى 83, وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة بطريقة إعادة الاختبار على 82 طالبا من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفاصل زمني قدره 10 أيام وتراوحت معاملات ثبات أبعاد القائمة ما بين 67, ، 87, .

- الصدق:

تم إيجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة (212 عبارة) باستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الأخرى كمحكات مثل اختبار منسوتا المتعدد الأوجه للشخصية MMPI وقائمة كالفورنيا للشخصية (CPI) وقائمة أيزنك للشخصية (EPI) واختبارات كاتل للشخصية (16PF) وبعض الاختبارات الأخرى، وقد أشارات النتائج إلى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لأبعاد القائمة. وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة –عند استخدامها كمحك- ما بين 85, إلى 92, وفي البيئة المصرية تم التوصل إلى معاملات صدق مقبولة باستخدام الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الاختبارات السابقة كمحكات.[1]

2-7 مقياس محمد حسن علاوي للضغوط المهنية:

*** تعريفه:**

قام بتصميمه محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية وتتضمن القائمة 36 عبارة موزعة على 6 أسباب أو عوامل وهي:

- أسباب مرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة.
- أسباب مرتبطة الإمكانات المادية بالمؤسسة.
- أسباب مرتبطة بالراتب الشهري.
- أسباب مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي.
- أسباب مرتبطة بالعلاقات بين المعلم وإدارة المدرسة.
- أسباب مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين.[2]

[1] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص81.
[2] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص494.

*** طريقة التصحيح:**

التزمنا بطريقة التصحيح كما جاءت في التعليمات بحيث عند الإجابة ب "بدرجة كبيرة جدا" تعطى 5 درجات إذا كانت العبارة في اتجاه هدف القائمة ودرجة واحدة إذا كانت العبارة ليست في اتجاه هدف القائمة، وعند الإجابة ب "بدرجة كبيرة" تعطى 4 درجات إذا كانت العبارة في اتجاه هدف القائمة ودرجتان إذا كانت العبارة ليست في اتجاه هدف القائمة، وعند الإجابة ب "بدرجة متوسطة" تعطى 3 درجات إذا كانت العبارة في اتجاه هدف القائمة وتبقى كما هي إذا كانت العبارة ليست في اتجاه هدف القائمة، وعند الإجابة ب "بدرجة قليلة" تعطى درجتان إذا كانت العبارة في اتجاه هدف القائمة و4 درجات إذا كانت العبارة ليست في اتجاه هدف القائمة، وعند الإجابة ب "بدرجة قليلة أو منعدمة" تعطى درجة واحدة إذا كانت العبارة في اتجاه هدف القائمة و5 درجات إذا كانت العبارة ليست في اتجاه هدف القائمة.

*** المعاملات العلمية:**

- الثبات:

تم إيجاد "معامل ألفا" للاتساق الداخلي للمقياس عند تطبيقه على 9 معلما للتربية الرياضية بالمدارس الإعدادية والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد القائمة بين 0,58 إلى 0,79.

- الصدق:

تم إيجاد الصدق المنطقي للقائمة عن طريق 3 خبراء في مجال التوجيه التربوي الرياضي بوزارة التعليم وتم استبقاء العبارات التي أجمع عليها الخبراء الثلاثة. كما تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على 9 معلما للتربية الرياضية بالتلازم مع كل من قائمة القلق كحالة وكسمة لسبيلبرجر واختيار النزعة للتفاؤل. وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود ارتباطات ايجابية مقبولة على مقياس القلق كحالة وكسمة وارتباطات سلبية على اختيار النزعة للتفاؤل.[1]

[1] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص ص 494-495.

جدول رقم (02): يمثل أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة والتي ليست في اتجاه هدف القائمة

أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة
/02 /03 /04 /06 /07 /08 /10 /11 /13 /15 /16 /17 /18 /19 /20 /23 /27 /29 /30 /31 /32 /33 /34 /36	/01 /05 /09 /12 /14 /21 /22 /24 /25 /26 /28 /35

8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للمعالجة الإحصائية استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط ل: سبيرمان spearman لتحديد مدى الارتباط أداة الدراسة، والعلاقة بين متغيري الدراسة.

- المتوسط الحسابي:

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها.[1]

القانون: $\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. N: عدد أفراد العينة.

- الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " **S** ".[2]

وقانونه: $\mathbf{S} = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1}$

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. N: عدد أفراد العينة

- تمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالاعتماد على حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

[1] غريب سيد أحمد: الإحصاء والقياس في البحث الاجتماع، ج1، دار المعرفة الجامعية، دون بلد، دون تاريخ، ص195.
[2] محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، دون بلد، 2002، ص 120.

خلاصة:

تعرضنا لهذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، في البداية قمنا بالدراسة الاستطلاعية ثم المنهج المتبع والأكثر ملائمة لموضوع دراستنا وقمنا بذكر مجتمع وعينة البحث وكذا حدود ومتغيرات الدراسة، كما قمنا بذكر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وكذا الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

ونتوصل في الأخير إلى عرض هذه النتائج التي توصلنا إليها وتفسيرها في الفصل الثاني.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج:

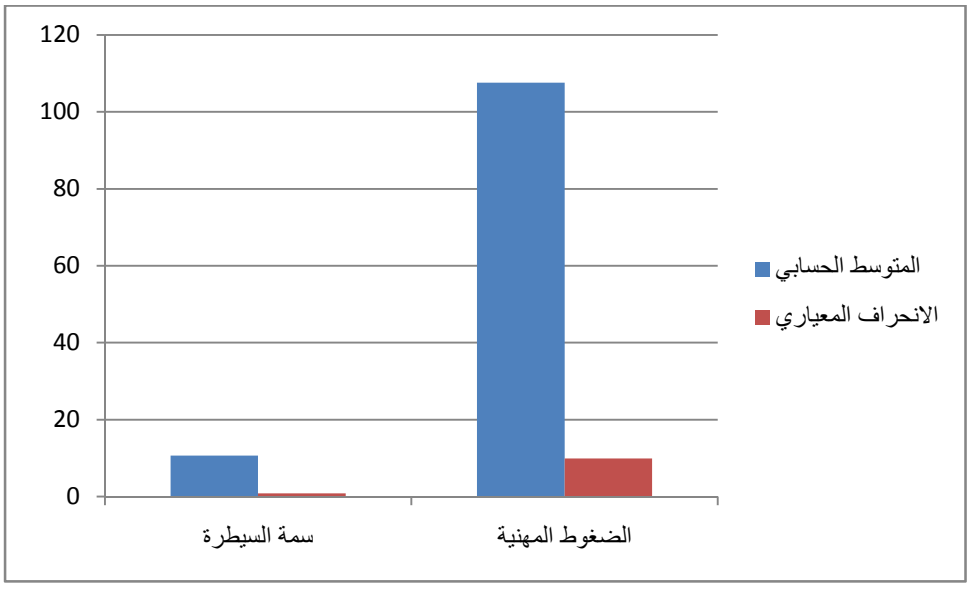
1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الفرضية الأولى القائلة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

جدول رقم (03): يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

	سمة العصبية			الضغوط المهنية				
عدد العينة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نوع الارتباط
13	03 04 15 18 23 38 54	10,69	2,01	كل العبارات (36) عبارة	107,61	9,90	0,45	طردي متوسط

شكل رقم (01): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الأولى



التعليق:

أظهرت نتائج الجدول رقم (03) لطبيعة العلاقة بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن المتوسط الحسابي لمجموع دراجات إجابات الأساتذة على عبارات بعد العصبية من مقياس سمات الشخصية لفرايبورج قدر ب (10,69) بانحراف معياري قدر ب (2,01)، أما في مجموع درجات إجابات الأساتذة على عبارات مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي قدر المتوسط الحسابي (107,61) بانحراف معياري يقدر ب (9,90) أما معامل ارتباط (spearman) كان مقداره (0,45) عند مستوى دلالة (0,05).

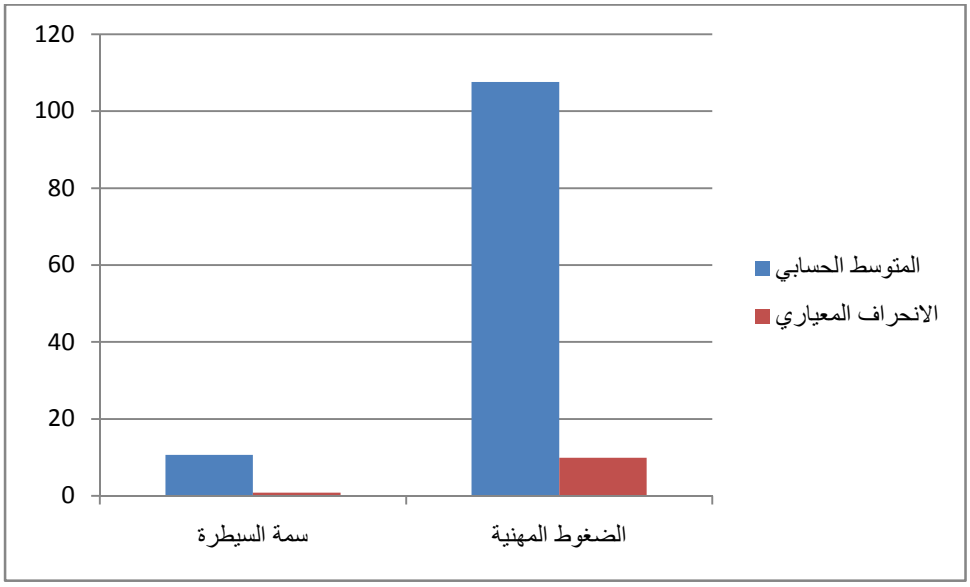
2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية الثانية القائلة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

جدول رقم (04): يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

	سمة العدوانية			الضغوط المهنية				
عدد العينة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نوع الارتباط
13	07 10 26 27 41 44 49	8,92	1,49	كل العبارات (36) عبارة	107,61	9,90	0,96	طردي قوي

شكل رقم (02): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الثانية



التعليق:

أظهرت نتائج الجدول رقم (04) لطبيعة العلاقة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن المتوسط الحسابي لمجموع دراجات إجابات الأساتذة على عبارات بعد العدوانية من مقياس سمات الشخصية لفرايبورج قدر ب (8,92) بانحراف معياري قدر ب (1,49)، أما في مجموع درجات إجابات الأساتذة على عبارات مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي قدر المتوسط الحسابي (107,61) بانحراف معياري يقدر ب (9,90) أما معامل ارتباط (spearman) كان مقداره (0,96) عند مستوى دلالة (0,05).

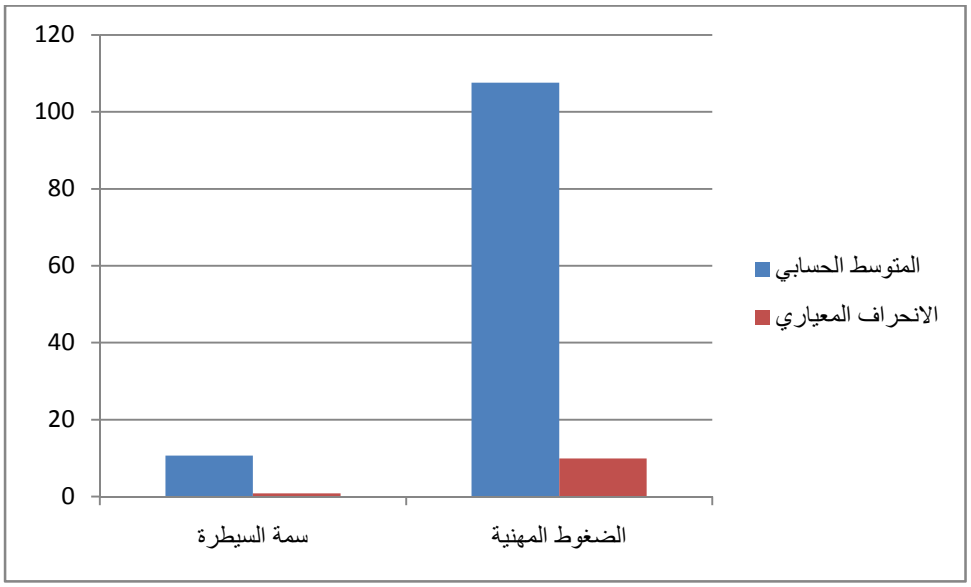
3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الفرضية الثالثة القائلة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

جدول رقم (05): يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

	سمة القابلية للاستثارة			الضغوط المهنية			
عدد العينة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نوع الارتباط
13	05 31 33 36 39 46 53	10,53	1,94	كل العبارات (36) عبارة	107,61	9,90	0,12	طردي ضعيف

شكل رقم (03): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة



التعليق:

أظهرت نتائج الجدول رقم (05) لطبيعة العلاقة بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن المتوسط الحسابي لمجموع دراجات إجابات الأساتذة على عبارات بعد القابلية للاستثارة من مقياس سمات الشخصية لفرايبورج قدر ب (10,53) بانحراف معياري قدر ب (1,94)، أما في مجموع درجات إجابات الأساتذة على عبارات مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي قدر المتوسط الحسابي (107,61) بانحراف معياري يقدر ب (9,90) أما معامل ارتباط (spearman) كان مقداره (0,12) عند مستوى دلالة (0,05).

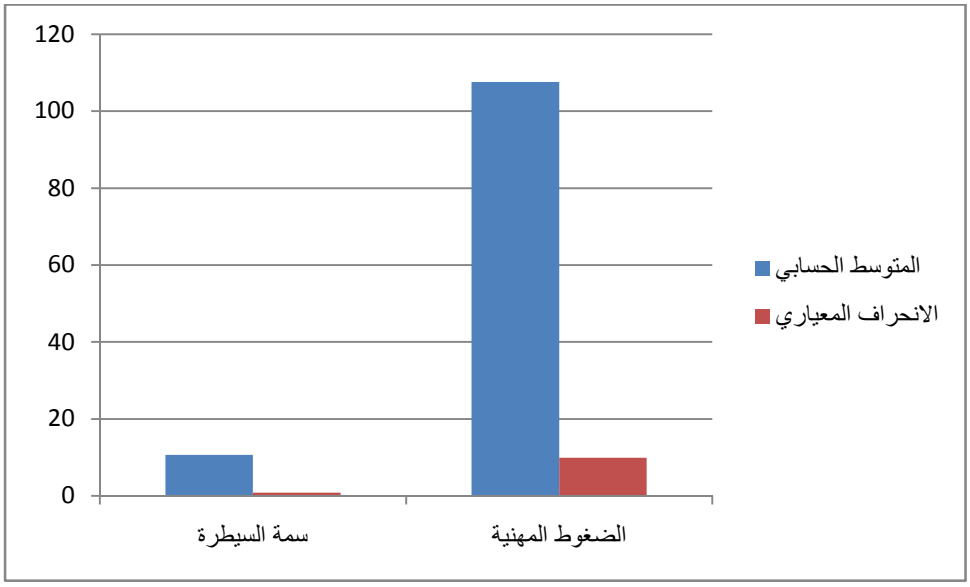
4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

الفرضية الرابعة القائلة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

جدول رقم (06): يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

	سمة السيطرة			الضغوط المهنية				
عدد العينة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نوع الارتباط
13	09 11 16 22 24 30 50	10,69	0,85	كل العبارات (36) عبارة	107,61	9,90	0,21	طردي ضعيف

شكل رقم (04): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الفرضية الجزئية الرابعة



التعليق:

أظهرت نتائج الجدول رقم (06) لطبيعة العلاقة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أن المتوسط الحسابي لمجموع دراجات إجابات الأساتذة على عبارات بعد السيطرة من مقياس سمات الشخصية لفرايبورج قدر ب (10,69) بانحراف معياري قدر ب (0,85)، أما في مجموع درجات إجابات الأساتذة على عبارات مقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي قدر المتوسط الحسابي (107,61) بانحراف معياري يقدر ب (9,90) أما معامل ارتباط (spearman) كان مقداره (0,21) عند مستوى دلالة (0,05).

الفصل السادس:

مناقشة وتفسير النتائج في ضوء فرضيات البحث

1- مناقشة نتائج الدراسة:

1-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال جدول رقم (03) يتضح لنا أن قيمة rsالمحسوبة بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (0,45)، ومنه يتبين لناعدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي، حيث يرى الباحثان أن هذه النتائج منطقية لعدم توافقها مع الدراسات السابقة.

وتعكس هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "العوادي هارون" و"سلوقي محمد" (2019/2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين سمة العصبية والأسباب المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات أم البواقي.

وأيضا تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "المدود حسام" و"دحدوح زبير" (2016/2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية قوية بين سمة العصبية والاحتراق النفسي، أي أنه كلما زادت درجة العصبية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

وكذلك تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من "د.مزاري فاتح" و"أ.حماني إبراهيم" (2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة قوية بين سمة العصبية والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات.

ومما سبق نرفض الفرضية الجزئية الأولى التي تشير إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائيةبينسمةالعصبيةوالضغوط المهنيةلدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال جدول رقم (04) يتضح لنا أن قيمة rs المحسوبة بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (0,96)، ومنه يتبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي، حيث يرى الباحثان أن هذه النتائج منطقية لعدم توافقها مع الدراسات السابقة.

وتعكس هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "العوادي هارون" و"سلوقي محمد" (2019/2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين سمة العدوانية والأسباب المرتبطة بالامكانات المادية بالمؤسسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات أم البواقي.

وكذلك تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من "د.مزاري فاتح" و"أ.حماني إبراهيم" (2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة قوية بين سمة العدوانية والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات.

ومما سبق نرفض الفرضية الجزئية الثانية التي تشير على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائيةبينسمةالعدوانية والضغوط المهنيةلدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

3-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال جدول رقم (05) يتضح لنا أن قيمة rs المحسوبة بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (0,12)، ومنه يتبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي، حيث يرى الباحثان أن هذه النتائج منطقية لعدم توافقها مع الدراسات السابقة.

وتعكس هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "العوادي هارون" و"سلوقي محمد" (2019/2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين سمة القابلية للاستثارة والأسباب المرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات أم البواقي.

وأيضا تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "المدود حسام" و"دحدوح زبير" (2016/2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية قوية بين سمة القابلية للاستثارة والاحتراق النفسي، أي أنه كلما زادت درجة العصبية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي.

وكذلك تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من "د.مزاري فاتح" و"أ.حماني إبراهيم" (2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة قوية بين سمة الاستثارة والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات.

ومما سبق نرفض الفرضية الجزئية الثالثة التي تشير إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائيةبينسمةالقابلية للاستثارةوالضغوط المهنيةلدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

4-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال جدول رقم (06) يتضح لنا أن قيمة rs المحسوبة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قد بلغ (0,21)، ومنه يتبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على عدم وجود ارتباط معنوي بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي، حيث يرى الباحثان أن هذه النتائج منطقية لعدم توافقها مع الدراسات السابقة.

وتعكس هذه النتيجة مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "العوادي هارون" و"سلوقي محمد" (2019/2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين سمة السيطرة والأسباب المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات أم البواقي.

وأيضا تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "إلياس مبارك" و"نور الهدى باديس" (2017/2016) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية قوية بين سمة السيطرة والذكاء العاطفي، أي أنه كلما زادت درجة السيطرة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أدى ذلك إلى تحقيق مستوى أعلى من الذكاء العاطفي.

وكذلك تعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها كل من "د.مزاري فاتح" و"أ.حماني إبراهيم" (2018) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ضعيفة بين سمة السيطرة والضغوط المهنية لدى أساتذة التخصصات التطبيقية لمختلف الرياضات.

وتعكس مع نتائج الدراسة التي قام بها الطالبين "المدود حسام" و"دحدوح زبير" (2016/2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية قوية بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي، أي أنه كلما زادت درجة السيطرة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي. ومنه تم رفض الفرضية الثالثة التي تشير إلى أنه لا توجد علاقة بين سمة السيطرة والاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ومما سبق نرفض الفرضية الجزئية الرابعة التي تشير إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائيةبينسمةالسيطرةوالضغوط المهنيةلدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

5-1 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

إن النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية والاحصائية ترفض فرضيتنا العامة وبشكل كبير، حيث أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي، ومن خلال الأجوبة المقدمة لنا أكدوا على أن للسمات الشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) ليس لها علاقة بالضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، فهذه السمات لا تساهم في حدوث ضغوط مهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء مهنة التدريس.

وقد كان هذا الاستنتاج من خلال ما توصلنا إليه من نتائج المقياسين الذي ترتب عنهما أجوبة الأساتذة مما بين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال ماسبق نكون قد رفضنا الفرضية العامة، ولكن هذه النتائج تبقى في حدود وظروف دراستنا الميدانية.

2- الاستنتاج العام:

لقدتطرقنافيهذاالفصلإلىمناقشة النتائجالتيتحصلناعليها,وكذاالقيامبمقارنتهامعالفرضيةالعامةوالفرضياتالجزئيةالتيوضعناها،ومنثمةتبيناإذاماتحققتهذهالفرضياتأولمتتحقق. فقدتبينلنابوضوحأن لبعضسماتالشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) لا علاقة بالضغوط المهنية لدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية. فهذهالسماتالأربعة ليسلهادورفعالفيتغييرسلوكالأساتذة،وبالتاليفهيلا تؤثرعلىشخصيةالأستاذ.

ومنهنستنتجأن لبعضسماتالشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) ليس لها علاقة بالضغوط المهنية لدىأساتذةالتربيةالبدنيةوالرياضية.

3- الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:

- الإطلاع بشكل دوري على الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس الرياضي والاستفادة من نتائجها.
- ممارسة الأستاذ لبعض أساليب التحكم في الضغوط كتمارين الاسترخاء مما يساعد على التخلص من الضغوط.
- يجب على الأستاذ الاعتناء بنفسه صحيا وبدنيا.
- توفير الرعاية النفسية والاجتماعية والمادية للأستاذ.
- تصميم برامج وقائية علاجية تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية على التصدي لمشكلة الضغوط المهنية.
- اختيار الأستاذ وفق سمات الشخصية بعد إجراء اختبارات لتحديد السمات التي يتمتع بها.
- عدم تدخل غير المختصين بعمل أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خاتمة

خاتمة:

أصبحت المهن ذات التواصل الاجتماعي و التعاوني تتسم بالكثير من المشاكل و الضغوط، كما هو الحال في مهنة التدريس. والتي تحول دون تنفيذ القائمين عليها بدورهم المطلوب تجاه هذه المهنة، ومن ألرز هذه المشاكل التي يعاني منها القائمون على مهنية التدريس وبالأخص أساتذة التربية البدنية والرياضية مشاكل الضغوط المهنية، ولما تقتضي هذه المهنة من متطلبات مادية ومعنوية وبيداغوجية، حيث يعد الأستاذ العنصر الأسلسي في عملية التدريس، ونتيجة لظروف العمل والبيئة التربوية المحيطة بالأساتذة يتولد لدى البعض منهم الشعور بالإحباط ونقص الشعور بالانجاز أو النجاح، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية و المهنية، والذي كان محور اهتمام العديد من المهن والباحثين.

وقد هدفت هذه الدرلسة إلى معرفة العلاقة بين بعض سمات الشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) والضغوط المهنية لدى عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي في بعض ثانويات كل من دائرة (بوزقن، عزازقة، إفرحونن) بولاية تيزي-وزو، وقد قمنا باختيار (13) أستاذ بطريقة قصدية.

حيث تم تطبيق مقياس "فرايبورج" ومقياس الضغوط المهنية لمحمد حسن علاوي.

وقد لستخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدرلسة، ثم تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية، وفي معامل الارتباط سبيرمان لمعرفة العلاقة بين بعض سمات الشخصية والضغوط المهنية.

وكشفت الدرلسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعض سمات الشخصية (العصبية، العدوانية، القابلية للاستثارة، السيطرة) والضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطور الثانوي.

المصادر والمراجع

➢ قائمة المصادر والمراجع:

* المراجع باللغة العربية:

1) أحمد أبو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، جامعة المسيلة، الجزائر،2005 .
2) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ب ط، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع،2005.
3) أحمد عبد المطيع الشخانية: التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
4) أحمد عزت راجل: أصول علم النفس، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1970.
5) إخلاص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي والإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
6) أمين النور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل – التاريخ – الفلسفة)، ط3، دار الفكر العربي، 2001.
7) أمين أنور الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي،ط4 ، مصر، 1998.
8) أمين أنور الخولي: أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، 1996.
9) بدر محمد الأنصاري: الشخصية من المنظور الإسلامي، الكويت، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، 1998.
10) بشير صالح الرشيدي: مناهج البحث التربوي، رؤية تطبيقية مبسطة، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000.
11) بوفلجة غياث: التربية ومتطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
12) بوفلجة غياث: أهداف التربية وطرق تدريسها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1985.
13) جلال العبادي: علم الاجتماع الرياضي، بغداد، 1989.
14) جمعة سيد يوسف: إدارة ضغوط العمل، نموذج التدريب والممارسة، ط1، إيتراك للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 2004.
15) حافظ فرج أحمد: قضايا إدارية معاصرة، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2007.
16) حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1972.
17) خالد حامد: منهج البحث العلمي، ط2، دار البحاثة، الجزائر، 2003.
18) خالد محمد الحشحوش: طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012.
19) رابح تركي: أصول التربية والتعليم، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، ط2 ، الجزائر، 1990.
20) ربح تركي: أصول التربية والتعليم، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
21) رشيد محمد العبودي: التعلم والصحة النفسية، الجزائر، 2003.
22) سليمان عبد الرحمان الطريري: الضغط النفسي مصادره ومسبباته، مجلة كلية التربية، مجلد8، عدد9، جامعة الإمارات، 1994.

23)سيد محمد غنيم: سيكولوجية الشخصية، محدداتها، قياسها، نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1985.
24)صالح عبد العزيز، عبد العزيز عمر: التربية وطرق التدريس، ط1 ، دار المعارف، مصر، 1984.
25)طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر للطباعة والنشر، مصر، 2006.
26)عباد سمير: مطبوعة لمحاضرات نظريات الشخصية، سنة ثانية علم النفس، جامعة محمد البشير الإبراهيمي، برج بوعريريج، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس.
27)عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان: ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغوط مناهجها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.
28)عبد العزيز المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005.
29)عبد الفتاح يوسف: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية، مركز البحوث، 1999.
30)عبد الله عبد الرحمان وآخرون: مناهج وطرق البحث العلمي، دار المعارف للنشر والتوزيع، 2006.
31)عبد الله محمد: السلوك الإنساني في المنظمات، ط3، الشركة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1994.
32)عزيز حنا، ناظم هاشم: علم نفس الشخصية، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1990.
33)عطا الله احمد، وآخرون: تدريس التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
34)علي عسكر: الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل السلوك التنظيمي المعاصر، د ط، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
35)عمر وصفي عقيلي: إدارة الموارد البشرية المعاصرة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005.
36)عويد سلطان المشعان: علم النفس الصناعي، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 1994.
37)غريب سيد أحمد: الإحصاء والقياس في البحث الاجتماع، ج1، دار المعرفة الجامعية، دون بلد، دون تاريخ.
38)فاخر عاقل: معالم التربية، دار العلم للملايين، لبنان، 1983.
39)فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
40)فاروق عبده فلية، عبد المجيد السيد: السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، ط2، دار المسير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
41)فاطمة أحمد خفاجي: الصحة النفسية- المرونة، التصلب للعاملات وغير العاملات، جامعة أم القرى، دار المعارف الجامعية، مصر،1990.
42)فائق فوزي عبد الخالق: ضغوط العمل، مجلة آفاق الاقتصادية، اتحاد غرف التجارة والصناعة، المجلد17، العدد67، الإمارات، 1996.
43)فكري حسن زيان: التدريس، عالم الكتب، ط1، القاهرة، مصر، 1971.

44)فؤاد إفرام البستاني: منجد الطلاب، ط 35 ، دار المشرق، بيروت، 1988.
45)الفيض منى، راشد ربيع: تحليل الضغوط التنظيمية التي تتعرض لها القيادات الإدارية من السيدات في الجهاز الحكومي، دراسة تحليلية مجلة الدراسات الخليجية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت، 1997.
46)ك- هول، ج ليندزي: نظريات الشخصية – ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية العامة للكتب، القاهرة، 1971.
47)لويس كامل مليكة وآخرون: الشخصية وقياسها، مكتبة النهضة المصرية، 1995.
48)مأمون صالح: الشخصية، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن،2011.
49)مجدي محمود فهيم محمد: الأسس العلمية لطرق التدريس، ط1، دار الوفاء لدنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009.
50)محمد السباعي: معلم الغد ودوره، دار المعارف، مصر، 1985.
51)محمد السيد البشتاوي: سيكولوجية الشخصية الرياضية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2014.
52)محمد الصيرفي: الضغط والقلق الإداري، د ط، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، 2008
53)محمد الطيطي، وآخرون: مدخل إلى التربية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع الطباعة، الأردن، 2002.
54)محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1982.
55)محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
56)محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992.
57)محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1978.
58)محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
59)محمد حسن، محمد حمادات: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، د ط، دار حامد للنشر ، عمان الأردن،2007.
60)محمد رمضان رفعت: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
61)محمد زيدان حمدان: أدوات ملاحظة التدريس، استعمالاتها، مناهجها، الجزائر، 1985.
62)محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، البحرين،2001.
63)محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم تربية البدنية والرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، لإسكندرية مصر، 2004.
64)محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
65)محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2، الجزائر، 1992.
66)محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، دون بلد، 2002.

67)محمد نعيمة: التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، دار الثقافة العلمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2002.
68)محمود سليمان العميان :السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.
69)مختار متولي، محمد إسماعيل إبراهيم: مبادئ علم النفس، ط3، مطبعة المعارف، سوريا.
70)مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي، إعداد الرسائل الجامعية، ب ط، مؤسسة العرق للنشر والتوزيع، 2000.
71)معن محمود عياصرة ومروان محمد بن أحمد: إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
72)منير حجاب: الأسس العلمية لكتابة الرسائل الجامعية، ط 3، دار الفجر، القاهرة، 2000.
73)الهاشمي لوكيا، فتيحة بن زروال: الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة، دار الهدى للنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر، 2006.

*** القواميس والمجلات:**

1)أحمد محمد عبد الخالق ومايسة أحمد النيال: الدافعية للإنجاز وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الثاني دولة قطر، جويلية 1992.
2)جوليان روتر:علم النفس الإكلينيكي، ترجمة عطية محمود هنا، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية بالجزائر، 1980.
3)ريتشارد لازادوس: الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون،1980.
4)علي عسكر عباس محمد عبد الله: مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 1998.
5)مديرية التعليم الثانوي: المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، مارس، 2006.
6)المركز الوطني للوثائق التربوية: الكتاب السنوي الأول، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1998.
7)المناهج والوثائق المرافقة: السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي – مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس، 2006.
8)وزارة التربية الوطنية: النشرة الرسمية للتربية ،عدد خاص بتنظيم القوانين والأوامر ،الصادرة بتاريخ 16 أفريل 1976.

*** المذكرات:**

1)حبارة محمد: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007.
2)صادق الحصة محمد: التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية (دراسة استطلاعية حول كلية التربية، جامعة قطر)، قطر، 1990.
3)العبودي فاتح: الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير،جامعة منتوري، قسنطينة، 2008.

4) غربي صبرينة: مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الاكتئاب لدى الممرضين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر، 2004.
5) غنام، ختام عبد الله علي: السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير في الإدارة التربوية غير منشورة، كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، 2005.

*** المراجع باللغة الأجنبية:**

1) Atlas Student Dictionary: Atlas Publishing House, Egypt, 2003.
2) Cattel R.B.M: The GPF and Bosuper sonclity structure, arepty to eysenck,j-behot s.c.1(4), 1992.
3) Dictionnaire Hachette: édition algérienne,ENAG, 1996.
4) Gelfod .J.J : factors and fectous of personality psico-legical, 1975.
5) Zimbardo(G)et Ruch: Essentiel of psychology and life 10th Edition Illumots,1980.

الملاحق

جامعة أمحمد بوقرة – بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس فرايبورج للشخصية

يطيب لي ويشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي اعد لأغراض البحث العلمي، بهدف جمع المعلومات اللازمة لانجاز مذكرة للحصول على شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي والذي يتناول بعض السمات الشخصية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي.

فأرجو منكم التكرم بملء الاستبيان بعد قراءة كل عبارة وبعناية ومن ثم وضع العلامة (X) بالمكان الذي يبدو لكم مناسب، وسوف تكون المعلومات التي تدلون بها موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

مع كل الشكر والاحترام

السنة الجامعية: 2021/2020

الرقم	العبارة	نعم	لا
01	أنا دائما مزاجي معتدل		
02	يصعب على أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس		
03	أحيانا تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف		
04	أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملا شاقا		
05	أفقد السيطرة على أعصابي و لكن أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا		
06	يحمر أو يمتقع لوني بسهولة		
07	أحيانا أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين		
08	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام		
09	إذا اخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى آن يصيبهم ضرر		
10	سبق لي القيام ببعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح		
11	إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني افعل ذلك		
12	استطيع آن ابعث المرح بسهولة في سهرة مملة		
13	ارتبك بسهولة أحيانا		
14	اعتبر نفسي غير لبق في تعاملي مع الآخرين		
15	اشعر أحيانا بضيق في التنفس أو بضيق في صدري		
16	أتخيل أحيانا بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التي ارتكبها		
17	اخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون		
18	معدتي حساسة (اشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ في معدتي)		
19	يبدو علي الاضطراب و الخوف أسرع من الآخرين		
20	عندما أصاب أحيانا بالفشل فإن ذلك لا يثيرني		
21	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد		
22	الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر		
23	اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات		
24	عندما يغضب احد أصدقائي من بعض الناس فإنني ادفعه إلى الانتقام منهم		
25	كثيرا ما أفكر أن الحياة لا معنى لها		
26	يسعدني أن اظهر اخطأ الآخرين		
27	يدور في ذهني غالبا عندما أكون في وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة (خناقة) ولا استطيع مقاومة هذا التفكير		
28	يبدو عليا النشاط والحيوية		

29	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد		
30	عندما يحاول البعض إهانتي فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك		
31	عندما اغصب أو أثور فإنني لا اهتم بذلك		
32	ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهيمن أو مع رؤسائي		
33	لا استطيع غالبا التحكم في ضيقي وغضبي		
34	احلم لعدة ليال في أشياء اعرف أنها لن تتحقق		
35	يظهر عليا التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة		
36	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة		
37	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير هامة تسبب لي الضيق		
38	أجد صعوبات في محاولة النوم		
39	أقول غالبا أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد		
40	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية		
41	أحب أن اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية		
42	انظر غالبا في المستقبل بمنتهى الثقة		
43	عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا افقد شجاعتي		
44	أحب التنكيت على الآخرين		
45	عندما اخرج عن شعوري فأنني استطيع غالبا تهدئة نفسي بسرعة		
46	كثيرا ما استثار بسرعة من البعض		
47	أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي		
48	استطيع أن اصف نفسي بأنني شخص متكلم		
49	افرح أحيانا عند إصابة بعض ممن أحبهم		
50	أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جبانا		
51	أميل إلى عدم بدئ الحديث مع الآخرين		
52	في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير		
53	كثيرا ما اغضب بسرعة من الآخرين		
54	غالبا ما اشعر بالانتهاك والتعب والتوتر		
55	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء		
56	عندما افشل فإنني استطيع تخطي الفشل بسهولة		

جامعة أمحمد بوقرة – بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الضغوط المهنية

يطيب لي ويشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي اعد لأغراض البحث العلمي، بهدف جمع المعلومات اللازمة لانجاز مذكرة للحصول على شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي والذي يتناول الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

فأرجو منكم التكرم بملء الاستبيان بعد قراءة كل عبارة وبعناية ومن ثم وضع العلامة (X) بالمكان الذي يبدو لكم مناسب، وسوف تكون المعلومات التي تدلون بها موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

مع كل الشكر والاحترام

السنة الجامعية: 2021/2020

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا أو منعدمة
01	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
02	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا أو تكاد تكون غير موجودة					
03	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي					
04	الزيارات المفاجئة للمشرف التربوي تسبب لي القلق					
05	أشعر بأن مدير المدرسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
06	مناخ العمل في مدرستي يتميز بالخلافات بين المدرسين وهو ما يسبب لي المزيد من الضيق					
07	التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
08	الإعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي غير كافية					
09	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية					
10	يضايقني تركيز المشرف على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
11	رأيي غير مهم لمدير المدرسة					
12	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جدا					
13	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
14	الأدوات والأجهزة الرياضية في المدرسة مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
15	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
16	توجيه المشرف لي لا يتأسس على أسس موضوعية					
17	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي					
18	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية والرياضية في مدرستي					

19	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
20	حالة الملاعب في المدرسة لا تشجع على التدريس					
21	أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة لراتبي					
22	المشرف التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
23	أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به					
24	معظم المدرسون يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية					
25	أعداد التلاميذ في الصف الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية والرياضية					
26	الامكانات الرياضية في المدرسة مناسبة لأعداد التلاميذ					
27	أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب					
28	أسلوب الإشراف التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
29	إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
30	نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
31	يضايقني كثرة تغييب التلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية					
32	أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الامكانات الرياضية في المدرسة					
33	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم بت من الجهد					
34	إصرار المشرف التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
35	مدير المدرسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية لقيام بعملي					
36	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى في المدرسة					

* سمة العصبية والضغوط المهنية:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
pression	107,6154	9,90403	13
personnalité1	10,6923	2,01596	13

Corrélations

			pression	personnalité1
Rho de Spearman	pression	Coefficient de corrélation	1,000	,226
		Sig. (bilatéral)	.	,458
		N	13	13
	personnalité1	Coefficient de corrélation	,226	1,000
		Sig. (bilatéral)	,458	.
		N	13	13

* سمة العدوانية والضغوط المهنية:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
personnalité2	8,9231	1,49786	13
pression	107,6154	9,90403	13

Corrélations

			personnalité2	pression
Rho de Spearman	personnalité2	Coefficient de corrélation	1,000	,013
		Sig. (bilatéral)	.	,967
		N	13	13
	pression	Coefficient de corrélation	,013	1,000
		Sig. (bilatéral)	,967	.
		N	13	13

* سمة القابلية للاستثارة والضغوط المهنية:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
personnalité3	10,5385	1,94145	13
pression	107,6154	9,90403	13

Corrélations

			personnalité3	pression
Rho de Spearman	personnalité3	Coefficient de corrélation	1,000	,453
		Sig. (bilatéral)	.	,120
		N	13	13
	pression	Coefficient de corrélation	,453	1,000
		Sig. (bilatéral)	,120	.
		N	13	13

* سمة السيطرة والضغوط المهنية:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
personnalité4	10,6923	,85485	13
pression	107,6154	9,90403	13

Corrélations

			personnalité4	pression
Rho de Spearman	personnalité4	Coefficient de corrélation	1,000	,371
		Sig. (bilatéral)	.	,212
		N	13	13
	pression	Coefficient de corrélation	,371	1,000
		Sig. (bilatéral)	,212	.
		N	13	13

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة امحمد بوقرة - بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

Université M'Hamed BOUGARA- Boumerdes

Faculté des Sciences

Département S.T.A.P.S

بومرداس في : 08/06/2021

الى السيد(ة): مدير مديرية التربية لولاية تيزي وزو

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة

الطالب (ة): AOUCI AMEZIANE - YOUNES - CHAOUCHE TAHAR

مسجل(ة) في السنة: 2020/2021

رقم التسجيل: 161631017159 - 161631017115

في اطار انجاز بحث ميداني تحضيرا لنيل شهادة ماستر خلال الموسم الجامعي 2021/2020 في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

امضاء المعني

امضاء و ختم رئيس القسم

رئيس قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السيد: بوبكر الصادق

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الأستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء
1	أ. جبلي صليحة	أستاذ محاضر ب	مقبول عموما.	
2	عمور ماسينيسا	أستاذ محاضر ب	المقاييس لا تحتاج إلى تحكيم يبقى فقط استخراج معاملات كل من الصدق والثبات في البيئة الجزائرية.	
3	أ. دامي سوداي رزقي	أستاذ تعليم عالي Professeur.	المقياس يتطلب تعديل في بعض فقراته لأنه لا يتماشى مع الطفل العادي للفرضية وهذا ما لاحظناه أثناء تطبيقنا لذلك لابد من نزع بعض الفقرات وتعديل بعض المصطلحات وإعادة صياغة بعض الجمل لأنها مبهمة	

من إعداد الطلبة:

- يونس شاوش طاهر
- أوسي أمزيان

الأستاذ المشرف:

- د. بن حامد نور الدين