

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي . الشلف .  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير  
في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية  
تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي  
بعنوان:

## الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

بحث وصفي أجري على مدرسي التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات  
ولايات الغرب الجزائري (سيدي بلعباس - مستغانم - وهران)

إشراف الدكتور:

شلال عبد المجيد

إعداد الطالب الباحث:

العرباوي سحنون

لجنة المناقشة: د. بن قوة علي رئيسا.

د. يحيى محمد عضوا.

د. قصري نصر الدين عضوا.

السنة الجامعية

2009-2008

قال الله تعالى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ\*

الآية: 04 من سورة البلد.



# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في الوجود الوالدين  
الكريمين أطال الله في عمريهما، أمي إحسانا و عرفانا و أبي تقديرا  
و إكراما اللذان سهرتا على رعايتي و تربيتي و تعليمي.  
إلى كل أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.  
إلى أولئك الذين لم تغضب جفونهم لطلب العلم جاعلين نصب أعينهم قول  
الله تعالى " اقرأ"  
أهدي ثمرة جهدي.

# التعريف بالبحث

## الشكر و التقدير

أحمدك ربي حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، و أشكرك على أن وفقتني لإتمام

هذا العمل، أرجوا أن يكون عملا نافعا متقبلا.

أتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ الدكتور شلال عبد المجيد على

المعلومات و التوجيهات النيرة في سبيل انجاز هذه الرسالة .

إلى أعضاء لجنة المناقشة أشكرهم كثيرا على تضحياتهم المستمرة و عطائهم المتواصل أجل

إرشاد و توجيه الطلبة.

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية بالشلف .

و إلى كل الأساتذة و الدكاترة: أ.د. قويدر الحاج شريف، أ.د. بن عكي محمد أكلي

أ.د. شريفقي أ.د. بن صديق أ.د. بن تومي، د. يحيى اوي محمد، د شريف نصر

الدين، د. كمال كوش. و عمال المكتبة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السواعد العلمية التي ساهمت في السير الحسن للتجربة

الرئيسية.

إلى هؤلاء جميعا، أقول لهم، شكرا لكم، و جازاكم الله بحسن جزاء و جعل عملكم في

ميزان الحسنات.

# قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
I	الإهداء .....
II	الشكر والتقدير .....
III	قائمة المحتويات .....
IV	قائمة الجداول .....
V	قائمة الأشكال .....

## التعريف بالبحث

01	1- مقدمة البحث.....
03	2- مشكلة البحث .....
05	3- أهداف البحث .....
05	4- فرضيات البحث .....
06	5- مفاهيم أساسية لمصطلحات البحث.....

## الباب الأول: الدراسات النظرية

### الفصل الأول: الضغوط المهنية

09	مقدمة الفصل .....
11	1.1- مفهوم الضغط و طبيعته .....
13	2.1- كيفية حدوث الضغط .....
13	أ. المرحلة الأولى .....
13	ب. المرحلة الثانية.....
13	ج. المرحلة الثالثة .....
13	3.1- عوامل الضغط المهني .....
14	1.3.1- العوامل الذاتية .....
14	2.3.1- عدم الرضا الوظيفي.....
14	4.1- المصادر الخارجية.....

14	..... 1.4.1- المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة
15	..... 2.4.1- العوامل المرتبطة بالظروف المحيطة بالعمل
16	..... 1.2.4.1- الضوضاء
16	..... 2.2.4.1- الضوء
17	..... 3.2.4.1- الحرارة
18	..... 4.2.4.1- التهوية
18	..... 5.2.4.1- المنشأة القاعدية
19	..... 6.2.4.1- العوامل والوسائل المادية - التعليمية
20	..... 7.2.4.1- المواصلات
21	..... 8.2.4.1- عبء العمل
21	..... 9.2.4.1- سوء العلاقة مع الزملاء
23	..... 10.2.4.1- سوء العلاقة مع التلاميذ
25	..... 11.2.4.1- الإشراف التربوي
27	..... 5.1- التطور المهني
29	..... 6.1- أعراض الضغوط
29	..... 1.6.1- الأعراض الفيزيولوجية
29	..... 1.1.6.1- الأمراض العضلية العظمية
30	..... 2.1.6.1- الاضطرابات القلبية الوعائية
30	..... 3.1.6.1- الأمراض الجلدية
30	..... 4.1.6.1- اضطراب الغدد
30	..... 2.6.1- الأعراض المعرفية
30	..... 3.6.1- الأعراض السلوكية
30	..... 7.1- طرق علاج الضغط في المجال الرياضي
30	..... 1.7.1- العلاج بالأساليب الفيزيولوجية
31	..... 2.7.1- العلاج بالأساليب المعرفية
31	..... 1.2.7.1- أسلوب التأمل

32	..... 2.2.7.1- أسلوب الإيحاء الذاتي
32	..... 4.7.1- العلاج بالأساليب السلوكية
33	..... 5.7.1- العلاج النفسي
34	..... خاتمة الفصل الأول

## الفصل الثاني: الرضا الوظيفي

36	..... مقدمة الفصل
37	..... 1.2- مفهوم الرضا الوظيفي
38	..... 1.1.2- رضا إشباع الحاجات
38	..... 2.1.2- رضا النجاح و الانجاز
38	..... 3.1.2- رضا العدالة
39	..... 2.2- طبيعة الرضا الوظيفي
40	..... 3.2- نظريات الرضا الوظيفي
40	..... 1.3.2- نظريات تسلسل الحاجات
41	..... 2.3.2- نظرية العاملين ( الدافعية و الصحة)
41	..... 3.3.2- نظرية التوقع الأدائي
42	..... 4.3.2- نظرية المساواة
42	..... 5.3.2- نظرية التعارض ( لولر)
42	..... 4.2- عناصر الرضا الوظيفي
43	..... 1.4.2- الرضا عن العمل
44	..... 2.4.2- الرضا عن الزملاء
44	..... 3.4.2- الرضا عن الإشراف
45	..... 4.4.2- الرضا عن الأجر
45	..... 5.4.2- الرضا عن الترقية
45	..... 5.2- الرضا الوظيفي كعامل عام يمثل مصلحة لعوامل فرعية
47	..... 6.2- العوامل المتصلة بالرضا الوظيفي
47	..... 1.6.2- عوامل خاصة بالفرد

47	..... الجنس -1.1.6.2
47	..... عدد الأفراد الذين يعلوهم الموظف -2.1.6.2
48	..... السن -3.1.6.2
48	..... المدة المنقضية في العمل -4.1.6.2
48	..... الذكاء -5.1.6.2
48	..... التعليم -6.1.6.2
49	..... عوامل موجودة في العمل -2.6.2
49	..... نوع العمل -1.2.6.2
50	..... المهارة المطلوبة -2.2.6.2
50	..... المكانة المهنية -3.2.6.2
51	..... الناحية الجغرافية -3.6.2
51	..... حجم المؤسسة -4.6.2
51	..... نظام الاتصال -5.6.2
52	..... الرضا الوظيفي وعلاقته بالاتصال -7.2
54	..... خاتمة الفصل الثاني

### الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية و الرياضية

56	..... مقدمة الفصل
57	..... 1.3- مدرس التربية البدنية
57	..... 2.3- مهنة تدريس التربية البدنية والإشراف التربوي
58	..... 3.3- الصفات الضرورية لمدرس التربية البدنية والرياضية
58	..... 1.3.3- الشخصية
59	..... 2.3.3- اللياقة الشاملة
60	..... 3.3.3- الاتزان
60	..... 4.3.3- قابلي الإبداع والابتكار
60	..... 5.3.3- احترام الذات

61	..... 6.3.3- احترام المهنة
61	..... 7.3.3- احترام المتعلم
61	..... 4.3- خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية
62	..... 1.4.3- الجانب التكويني
62	..... 2.4.3- الجانب النفسي الاجتماعي
62	..... 3.4.3- الجانب العقلي المعرفي
62	..... 4.4.3- الجانب القيادي
62	..... 5.3- الواجبات الخاصة لأستاذ التربية البدنية والرياضية
63	..... 1.5.3- الواجبات التعليمية
63	..... 1.1.5.3- إعداد وتنظيم النشاط البدني
63	..... 2.1.5.3- التحكم في المادة التعليمية
64	..... 3.1.5.3- الاستعداد لتدريس المادة
64	..... 2.5.3- واجباته نحو النشاط الداخلي
64	..... 1.2.5.3- الاستعداد لتدريس المادة
65	..... 2.2.5.3- التنظيم والإدارة
65	..... 3.2.5.3- الوظيفة الاجتماعية
66	..... 3.5.3- واجباته نحو النشاط الخارجي
66	..... 4.5.3- واجباته نحو النشاط الترويحي
67	..... 5.5.3- الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية
68	..... 6.5.3- صفات المدرس الناجح
69	..... 7.5.3- القواعد الخاصة بالمدرس
70	..... 8.5.3- مواصفات المدرس الكفاء
70	..... 9.5.3- المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية
70	..... 1.9.5.3- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية
70	..... 2.9.5.3- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية
71	..... 3.9.5.3- توفير القيادة

71	..... 4.9.5.3- استخدام القياس والتقويم
72	..... 5.9.5.3- إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية
72	..... 10.5.3- واجبات المدرس تجاه برنامج التربية البدنية والرياضية
74	..... خاتمة الفصل الثالث

### الفصل الرابع: الدراسة السابقة و المرتبطة

75	..... - مقدمة الفصل
76	..... 1-4- دراسة مصطفى منصورى
78	..... 2-4- دراسة بن صديق عيسى و خياط عبد القادر
80	..... 3-4- دراسة بعداني عبد القادر
82	..... 4-4- دراسة شرفى جزيلة
84	..... - خاتمة الفصل

### الباب الثاني: الدراسة الميدانية

#### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

87	..... مقدمة الفصل
87	..... 1- إجراءات البحث الميدانية
87	..... 1-1- منهج البحث
87	..... 1-2- مجتمع و عينة البحث
88	..... 1-2-1- كيفية اختيارها
88	..... 1-3- مجالات البحث
88	..... 1-3-1- المجال أزمانى
89	..... 1-3-2- المجال المكانى
91	..... 1-3-3- المجال البشرى
91	..... 1-4- أدوات البحث
91	..... 1-4-1- مقياس للدكتور محمد حسن علاوى
92	..... 1-4-2- استبيان خاص بالرضا الوظيفى

92	..... 1-2-4-1 الأسس العلمية للاستبيان
93	..... 2-2-4-1 صدق الاستبيان
93	..... 3-2-4-1 صدق الاختبار
93	..... 4-2-4-1 الموضوعية
94	..... 5-1 الدراسة الإحصائية
96	..... 6-1 الدراسة الاستطلاعية
97	..... 7-1 صعوبات البحث
98	..... - خاتمة الفصل

### **الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث**

100	..... مقدمة الفصل
101	..... 2- عرض وتحليل النتائج
101	..... 1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار محمد حسن علاوي
115	..... 2-2- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان
116	..... 2-3- مقارنة نتائج اختبار محمد حين علاوي مع الاستبيان
118	..... خاتمة الفصل

### **الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات**

120	..... مقدمة الفصل
121	..... 1-3- الاستنتاجات
122	..... 2-3- مناقشة الفرضية الأولى
122	..... 3-3- مناقشة الفرضية الثانية
123	..... 4-3- مناقشة الفرضية الثالثة
124	..... 5.3- الخلاصة العامة
126	..... المصادر و المراجع
128	..... قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية
132	..... قائمة المصادر والمراجع باللغة الفرنسية

133	..... الملحق
134	..... الملحق الأول: الاختبار محمد حسن علاوي الموزع على الأساتذة
139	..... الملحق الثاني: الاستمارة الموزعة على الأساتذة
142	..... الملحق الثالث: أسماء الدكاترة و الأساتذة المحكمين للاستبيان

# تسلسل الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
88	يوضح توزيع عينة البحث على الولايات الثلاثة	1
89	يوضح ثانويات ولاية سيدي بلعباس	2
90	يوضح ثانويات ولاية مستغانم.	3
90	يوضح ثانويات ولاية وهران.	4
92	يبين ثبات الاستبيان المستعمل	5
93	يبين صدق الاستبيان المستعمل	6
102	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستمارة للضغوطات المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضة.	7
103	يمثل العوامل المرتبطة بعمل المدرس مع التلاميذ	8
105	يمثل العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية.	9
	يمثل العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرس	10
109	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش.	11

111	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة.	12
113	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المدرسين الآخرين.	13
115	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستمارة الضغوطات المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضة.	14
116	يبين العلاقة الارتباطية ما بين الرضا الوظيفي و الضغوطات المهنية	15

## تسلسل الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
27	يبين العوامل المؤدية إلى سوء الإشراف التربوي ونتائجها.	1
28	يبين العلاقة بين الضغط والرضا.	2
40	المدرج الهرمي للحاجات الإنسانية (ماسلو 1954 Maslow)	3
52	يبين العلاقة بين الرضا و الأداء حسب العدلي.	4
102	مدرج تكراري الذي يبين النسبة المئوية للعوامل المكونة للاستمارة	5
103	يمثل العوامل المرتبطة بعمل المدرس مع التلاميذ	6
106	يمثل العوامل المرتبطة بالإمكانات المادية	7
108	يمثل العوامل المرتبطة بالراتب الشهري للمدرس.	8
110	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المفتش.	9
112	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع الإدارة.	10
114	يمثل العوامل المرتبطة بعلاقة المدرس مع المدرسين الآخرين.	11

التعريف بالبحث

## مقدمة:

التربية بمفهومها الحديث ضرورة فردية و جماعية كونها الأداة الفعالة لتحقيق التنمية البشرية و الاجتماعية و الاقتصادية، لذلك نلاحظ أن الشعوب التي أدركت هذه الحقيقة مبكرا تمكنت من استثمارها في مواردها البشرية، و تنشيط مؤسساتها الإنتاجية، في حين بقيت الشعوب التي لم تدرك هذه الحقيقة تعاني التخلف في جميع مظاهره، لأن أي نهضة لن تقوم لها قائمة إلا إذا تركزت على أساس ووعي تربوي يتناول المجتمع في جميع صفوفه و فئاته، و أول ما يجب الاهتمام به هو الأستاذ لأنه العنصر الرئيسي في العملية التربوية، وعليه يتوقف نجاحها أو فشلها، لذا يجب أن تضع السياسات الحكومية هذا العنصر المهم في أرفع مكانة حتى يساهم في تربية النشء و بذلك يثبت ذاته ولن يتحقق هذا الأمر إلا إذا تهيأت له ظروف نفسية واجتماعية و اقتصادية .

ويحتاج العالم في هذه الأيام إلى ثروة هائلة في التقدم و التطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية و الثقافية والاجتماعية و الرياضية وغيرها، ومن هنا يحدث الصراع والمنافسة بين المجتمعات للحاق بركب التقدم والمعرفة، واحتلال المكان اللائق بين دول العالم ، فإذا أحسن استخدام هذه الثروة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور والتقدم فسيكون هذا في صالح البشرية، و إذا لم يحسن استخدامها فسوف تؤدي إلى الكثير من المشكلات والأحداث التي تؤدي إلى حدوث كثير من التوتر و التهديدية في مجالات الحياة كلها، وإذا لم تكن هناك حلولاً لهذه المشكلات التي تسببها هذه المؤثرات المتنوعة فإن تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد من مختلف الجوانب النفسية و البدنية و العقلية والمهنية و غيرها .

و قد تؤثر هذه الضغوط و التوترات على الأفراد في حياتهم اليومية و أعمالهم الشخصية والمهنية، وهذا ما يطلق عليه " الضغوط المهنية" في علم النفس.

و يشير "فاروق جبريل" (1991) أن ضغوط العمل هي تعبير عن حالة من الجهد العقلي أو الجسمي و تحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً أو إزعاجاً أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للصفات العامة التي تسود بيئة العمل أو أنها تحدث نتيجة للتفاعل بين هذه المسببات جميعاً.

ويشكل العمل شكلا هاما من أشكال النشاط البشري الذي يلقي قبولا اجتماعيا، و العمل مجال أساسي للطاقة البشرية و يرتبط إحساس الفرد بالرضا عن العمل الذي يؤديه ارتباطا وثيقا، بها يحققه العمل له في مختلف النواحي الاقتصادية و الاجتماعية و النفسية. و يعد الرضا الوظيفي من أهم المواضيع التي تدري هذه الجوانب باعتباره يتناول مشاعر الإنسان العامل إزاء مؤثرات العمل الذي يؤديه و البيئة المحيطة به. وإيماننا منه بأهمية الدور الذي يقوم به المدرس في بلادنا من أجل تنفيذ الخطط التربوية و إنجاحها، وبحجم وخطورة مصادر الضغوط التي يواجهها يوميا وباستمرار بدرجات و مستويات مختلفة سواء تعلق منها بالجانب المهني كظروف العمل السيئة والغير مريحة أو بالجانب العلائقي كسوء العلاقة مع التلاميذ، أو الجانب البيداغوجي ككثافة البرامج وسرعة تغييرها، أو بالجانب المادي كضعف الأجر الشهري....إلخ، والتي تنعكس أثارها على صحته النفسية خاصة منها القلق، وعلى صحته الجسمية و اتجاهه نحو مهنة التعليم و مستقبلها، اختار الباحث موضوع "الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية" للبحث و الدراسة آملا أن يخرج بنتائج تخدم القائمين على التربية والتعليم في بلادنا.

## الإشكالية:

يحتاج العالم في هذه الأيام ثروة هائلة من التقدم و التطور في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية و الثقافية والاجتماعية و الرياضية و غيرها، ومنها يحدث الصراع والمنافسة بين البشر للحاق بركب التقدم و المعرفة ، واحتلال المكان اللائق بين دول العالم ، فإذا أحسن استخدام هذه الثروة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور و التقدم فسيكون هذا في صالح البشرية، وإذا لم يحسن استخدامها فسوف تؤدي الكثير من المشكلات والأحداث التي تؤدي إلى حدوث كثير من التوتر و التهديد في مجالات الحياة كلها، وإذا لم تكن هناك حلولاً لهذه المشكلات التي تسببها هذه المؤثرات المتنوعة فإن تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد من مختلف الجوانب النفسية و البدنية والعقلية والمهنية وغيرها<sup>(1)</sup>. وبذلك تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث طريقة الأداء، و المسؤوليات، و النتائج المترتبة على السلوك العلمي، وهذا التباين يؤدي إلى إيجاد درخات مختلفة من الضغوط فالأعمال التي يقدمها أصحابها في شكل خدمات اجتماعية كالتعليم والتمريض و التأمين يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية والقلق أكثر من غيرها، فقد بينت دراسة كوكس (1978) عند مقارنة المعلمين بالعاملين نصف المهرة إلى 79% من المعلمين أجابوا بأن عملهم هو المصدر الرئيسي للضغط...، وذكر سليمان الوابلي (1993) أن مستوى درجة الضغط النفسي لدى المعلمين أعلى بكثير من درجة الضغط في المهن الأخرى<sup>(2)</sup>. كما لخص عبد الرحمن الطيريري (1994) إلى أن يعملون في القطاع الاجتماعي (كالمدرسين) هم الأكثر عرضة للضغط. فالمدرسون يختارون مهنة التعليم و لديهم الرغبة للقيام برسالة نبيلة عنوانها مساعدة الآخرين (التلاميذ و أوليائهم، والمجتمع)، و لكنهم سرعان ما يدركون حجم المسؤولية التي تنتظرهم، و يدركون المساعدة التي يطلبها الآخرون ، فيعملون بأقصى جهدهم لمساعدتهم، ولكنهم يجدون أنفسهم وعلى الرغم من العمل الجاد أن المشاكل ومعها

<sup>1</sup> - سليمان الحضري الشيخ محمد احمد سلامة: الرضا الوظيفي لدى المعلمين لدولة قطر - مجلة دراسات الخليج و

الجزيرة العربية- العدد 30 . 1980 - ص 77

<sup>2</sup> - مصطفى عشوى: أسس علم النفس الصناعي التنظيمي- المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر 1992 - ص 135

المطالب في استمرار، و لا يقدرّون بالتالي على تحملها، كما ليس لديهم القدرة على حل أكثرها، عندها يشعرون بالإحباط و بالقلق و بعدم الرضا. و عليه أصبح ينظر إلى التعليم على أنها من المهن الأكثر أثقالاً بالضغط، لأنها تزخر بالعديد من الأعباء و المطالب والمسؤوليات و بشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المدرسين لوضعهم المهني من حيث نقص المكانة الاجتماعية، و نقص التقدير المادي و المعنوي، والعزلة الاجتماعية.<sup>(3)</sup>

ومن هذا المنطلق، وجد الباحث نفسه أمام إشكالية علاقة مصادر ضغوط العمل بالرضا الوظيفي ، و لذلك يعتبر الرضا عن العمل أحد الأمور الرئيسية للتوافق المهني و يقصد به تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التوافق بينه و بين البيئة المهنية، كما يعد الرضا الوظيفي مسألة مهمة للأفراد و المجتمعات، فرض أستاذ التربية البدنية و الرياضية عن مهنة يعتبر الأساس الأول لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وذلك أن الرضا يرتبط بالنجاح في العمل وهو المعيار الموضوعي الذي يقوم على أساسه تقييم المجتمع للأفراد، كما أنه يمكن أن يكون مؤثراً لنجاح الفرد في جميع جوانب حياته الأخرى .

بالرغم من الأهمية الكبيرة التي تحظى به ظاهرة الضغوط المهنية في الدراسات النفسية إلا أن الباحث قد لاحظ من خلال زيارته لمعظم مكتبات معاهد التربية البدنية والرياضية قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع بالبحث الأمر الذي دفع به إلى خوض غمار هذا المجال .

**التساؤل العام :** ما نوع العلاقة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية ؟

**التساؤلات الفرعية :**

1— ماهي الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

2— هل أساتذة التربية البدنية والرياضية راضون وظيفياً في ظل هذه الضغوط المهنية ؟

<sup>3</sup> - فونتانا دافيد : الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي و رضا سريع، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، 1994

3- وهل هناك علاقة بين الضغوط المهنية لأستاذة التربية البدنية والرياضية و الرضا الوظيفي ؟

3- وهل هناك علاقة بين الضغوط المهنية لأستاذة التربية البدنية والرياضية و الرضا الوظيفي ؟

**الأهداف :**

**الهدف العام :**

تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

**الأهداف الفرعية:**

- 1- التعرف على الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- 2- معرفة الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية في ظل الضغوط المهنية .
- 3- تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية و الرضا الوظيفي .

**الفرضيات :**

**الفرضية العامة :**

هناك علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الرضا الوظيفي.

**الفرضيات الفرعية :**

- 1- توجد جملة من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 2- هناك نوع من الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالرغم من وجود الضغوط المهنية .
- 3- توجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

**المصطلحات :**

**الضغوط المهنية :**

**لغويا :**

الضغوط : هي الشدة و المشقة.

**اصطلاحا :**

وتعني ضم، وشد، وربط ، استعملت بصفة *stingere* الضغط: كلمة أصلها لاتيني وهي متداولة في القرن السابع عشر بما يرادف، الألم و الصعوبات، و الشدة، والحزن، والخسارة، أو المصائب و النكبات، أي كل ما يعتبر على نتاج حياة صعبة .وفي أواخر القرن الثامن عشر كان الضغط يستعمل مرادفا لمعاني القوة، و التوتر، أو الجهد المكثف<sup>(4)</sup>.

و تغير مفهوم الضغط في بداية القرن العشرين، إذ أصبح يعني قوة دافعة أو قوة مجموعة الدوافع المحركة للسلوك .

**الرضا الوظيفي :**

**لغويا:**

رضى عن الشيء: اختاره وقنع به<sup>(5)</sup>،الغرض هو السرور واللغة الناتجة عن إكمال كونا ننتظره و نرغب فيه و رضي عنه و عليه، رضا و رضوانا و مرضاه ضد سخط و هناك من يكتب الكلمة بالشكل "رضي" لأنه من فعل رضي التي منها رضا .

**اصطلاحا:**

: الذي يعتبر الرضا الوظيفي " شعور ناتج عن تقويم شخصي Muchell نتخذ تعريف ذاتي لمختلف عناصر ومتغيرات العمل"<sup>(6)</sup>.

---

<sup>4</sup>- د- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،مركز كتاب النشر القاهرة

2005 ص 18

<sup>5</sup> - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، بيروت، ط3 ، 1997 ، ص265

<sup>6</sup> - الفيروز أبادي: القاموس المحيط ، مؤسسة الرسالة لبنان، 1998 ، ص 1233

### 3-5. الخلاصة العامة:

تناول الباحث موضوع " الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" و كان الهدف من وراء ذلك معرفة نوع وشدة العلاقة بين المتغيرات الدراسة والتي تتمثل إلى معرفة أهم الضغوطات المهنية و بالتحديد إلى العوامل التي تعرقل مهمة مدرس التربية البدنية والرياضية في التعلم الثانوي و من خلال دراستنا للبحث و عن طريق مقياس الضغوط المهنية واستبيان الرضا الوظيفي اتضح لنا أن للعلاقات الإنسانية أهمية كبيرة و فعالة في الحياة المهنية للمدرس و في حالة اختلال تتعكس سلبا على مردوده المهني، و الوصول به إلى المستوى المرموق و تحقيق أهدافه السامية باتجاه التلاميذ و تربيتهم من كل الجوانب و النواحي ( البدنية - العقلية - الاجتماعية )

و لهذا جاءت دراستنا و التي هدفها من ورائها معرفة أهم العراقيل و الصعوبات التي تحول دون تأدية المدرس لمهامه على أحسن وجه ، و على ضوء تساؤلات المشكلة التي طرحها الباحثان من أهداف و فرضيات البحث ، قام الباحث بإجراء دراسة نظرية معتمدين بذلك عدة مراجع علمية باللغة العربية و الأجنبية و بحوث مشابهة كما استخدم الباحث استمارة استبائيته مقننة للدكتور " محمد حسن علاوي" و كذلك استخدم استمارة للرضا الوظيفي من طرف محكمين ودكاترة و كذلك استخدم المنهج المسحي و الذي يعتبر إحدى الوسائل لجمع المعلومات و تم توزيعها على مدرسي التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات الغرب الجزائري ( سيدي بلعباس - مستغانم - وهران) و تم اختيار الثانويات بطريقة عشوائية و بلغت 40 ثانوية أما المدرسين فكان اختيارهم مقصودا و بلغ 100 أستاذ التربية البدنية والرياضية .

و على أثر توزيع الاستمارتين تم جمع النتائج و بعد المعالجة الإحصائية و تحليل هذه النتائج استنتجنا أن مدرس التربية البدنية و الرياضية علاقته حسنة تربطه بالتلاميذ و بمدرس المواد الأخرى بحيث أنها تشجعه و تحفزه على العمل .  
أما فيما يخص علاقته مع الإدارة و المفتش، الإمكانيات المادية ، الراتب الشهري كليهما عوامل تؤثر عليه و تنعكس سلبا على مردوده المهني و رضاه عن العمل.

رحم الشاعر الذي قال:

إن المعلم والطبيب كليهما \* لا ينصحان إذ هما لم يكرما

فاصبر لدائك إن أهدت طبيبه \* و اصبر لجهلك إن جوفت معلما

بالإضافة إلى عامل الأجر، فعدم اعتراف المسؤولين على الجهود الذي يبذله أستاذ التربية البدنية و الرياضية و عدم تقدير المجتمع لدورهم هو الآخر عاملا قويا من عوامل عدم الرضا الوظيفي، فالمدرس في نموه يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية، و تتأثر شخصيته بصورة مباشرة بكل ما يصيب حاجاته من إهمال أو حرمان، و لعل أبرز هذه الحاجات، الحاجة إلى تحقيق الذات، و الحاجة إلى الاحترام و التقدير، و هذا ما يفسر ظهور علامات من الضغط النفسي الناجم عن الإحباط .

و بناء على نتائج الدراسة الميدانية، يحدث الضغط النفسي عند الأستاذ من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية المدرسية مع المتغيرات الذاتية الفردية على النحو التالي:  
1- وجود مصادر ضغوط عمل مهددة وهي: سوء العلاقة مع التلاميذ - ظروف العمل و عبء العمل - قلة الراتب الشهري - سوء العلاقة مع الزملاء و الإدارة و المفتش و عدم توفر العتاد التربوي

فقد كشفت الدراسة أن الأساتذة أكثر ضغطا و أكثر قلقا، و استهدافا للإصابة بالأمراض الناتجة عن الضغط، و السبب في ذلك يعود إلى الاختلاف في بعض المتغيرات الخاصة بالبيئة المدرسية، و إلى بعض الخصائص الفردية.

و استنادا على ما تقدم جاءت التوصيات مستندة على النتائج المحصل عليها في دراستنا .

### 6.3. التوصيات:

- اعتماد على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه، و انطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، و في حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- 1- تحديد نسبة التلاميذ للمدرسين لتقليل العبء الإضافي الذي يشكله التلاميذ للمدرس مع إعادة النظر في ضبط السلوك و حفظ النظام.
  - 2- إعطاء اهتمام لمدرس التربية البدنية و الرياضية من قبل الإدارة و المسؤولين و ذلك بضرورة توفير الملاعب و الأدوات و الأجهزة و الوسائل الملائمة لكي يتم العمل في أحسن الظروف.
  - 3- الرفع من الراتب الشهري لمدرس التربية البدنية و هذا لمساعدته على توفير حاجياته و مع تكاليف الظروف المعيشية.
  - 4- ترقية الاتصال الايجابي بين المدرسين و المدراء و المشرفين التربويين .
  - 5- عدم تركيز المفتش على تطبيق المناهج بصورة حرفية و ضرورة ترك مجال الإبداع للمدرس لتحقيق المزيد من الإنتاجية و الفعالية في تنفيذ الأهداف التربوية.
  - 6- ضرورة تخسيس التلاميذ و أولياء التلاميذ بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الشخصية المتكاملة للفرد و الابتعاد عن الاعتقاد بأنها حصة ترويحية فقط.
  - 7- توزيع الأساتذة على أقرب المؤسسات التعليمية إلى مقر سكنهم حتى نجنبهم مشاكل المواصلات و أعبائها.

# المصادر والمراجع

## أولاً: قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية.

- 1- القرآن الكريم: سورة البلد [ الآية04 ]
- 2- أحمد صقر عاشور: إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، سنة 1983.
- 3- أمين أنور الخولي وآخرون: أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، المهنة و الإعداد المهني و الأكاديمي، دار الفكر العربي، ط1، سنة 199.
- 4- أحمد عزة رافع: علم النفس الصناعي، الدار القومية للطباعة و النشر، مصر، سنة 1965.
- 5- أحمد فاضل عباس المكي: التطور التنظيمي، برامج القادة الإداريين، الجهاز المركزي للتنظيم و الإدارة، القاهرة، سنة 1978.
- 6- أبو مغلي سمير: مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير، إشراف د.سليمان الريحاني و خليل عليان، الجامعة الأردنية، عمان، سنة 1987.
- 7- احمد عبد الخالق: علم النفس المهني-الدار الجامعية للطباعة والنشر-بيروت، سنة 1983
- 8- السالم مؤيد سعيد سليمان: التوتر التنظيمي، مفاهيمه، وأسبابه واستراتيجيات إدارته، الإدارة العامة، العدد 68 أكتوبر، سنة 1990.
- 9- إبراهيم عصمت مطاوع و واصل عزيز واصل: التربية العلمية وأسس طرق التدريس، دار النهضة، بيروت. سنة 1986.
- 10- الشهراني عامر عبد الله سليم ورفاع سعيد محمد: الإجهاد النفسي مصادره وطرق مقاومته لدى معلمي معلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة السعودية، إصدارات مركز البحوث التربوية، أبها، سنة 1995.
- 11- الرشيد هارون توفيق: الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1999.

- 12- الفاغوري فايزة عبد الكريم: الضغوط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير، إشراف د.جميل الصمادي، الجامعة الأردنية، عمان، سنة 1990.
- 13- الصباغ زهير: ضغط العمل المجلة العربية للإدارة، الرياض، المجلد الخامس، العدد الأول و الثاني، حريزان، سنة 1981.
- 14- المساد محمود أحمد: الإشراف التربوي الحديث، واقع وطموح، دار الأمل، عمان، سنة 1986
- 15- الفيروز أبادي: القاموس المحيط ، مؤسسة الرسالة لبنان، سنة 1998
- 16- العدوان ياسر و الفاغوري رفعت: الرضا عن العمل لدى المشرفين الإداريين، مجلة أبحاث البحوث، سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 11، العدد 4، العراق، سنة 1985.
- 17- جريب سارا زيف: إدارة الضغوط من أجل النجاح، ترجمة مكتبة جريب، الرياض، سنة 1999.
- 18- حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، سنة 2000.
- 19- حرتاوي هند عبد الله: مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في الأردن، رسالة ماجستير، إشراف د. عفاف حداد، جامعة اليرموك، 2- هيجان عبد الرحمن بن محمد: ضغوط العمل، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، سنة 1998.
- سنة 1991.
- 20- دليلة عيطور: الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين- رسالة ماجستير-جامعة الجزائر معهد علم النفس سنة 1992 .
- 21- دعنا وفاء طاهر: الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، سنة 1994 .
- 22- سليمان الحضري الشيخ محمد احمد سلامة: الرضا الوظيفي لدى المعلمين لدولة قطر- مجلة دراسات الخليج و الجزيرة العربية- العدد 30. سنة 1980.
- 23- سيد عبد الحميد مرسي: السلوك الإنساني في العمل، دار النهضة، مصر، سنة 1974.
- 24- سيد صديق عيسى و خياطي عبد القادر: مستوى رضا الأساتذ الجامعي و أثره على مردود يته بالمؤسسة الجامعية، الجزء الثاني، سنة 1998.
- 25- ستورا بنجمان: الإجهاد، أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان أ. الهاشم، منشورات عويدات، بيروت سنة 1997.
- 26- صائب أحمد إبراهيم: أثر استخدام بعض الأنشطة و الأساليب التعليمية في تدريس العلوم على تنمية التفكير و الابتكار لتلاميذ الدراسة الابتدائية رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد سنة 1995
- 27- عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز كتاب النشر القاهرة، سنة 2005.

- 28- عدنان درويش جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
- 29- علي بشير الفاندي وآخرون: المرشد الرياضي، النشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، ليبيا سنة 1983.
- 30- عدلي سليمان: الوظيفة للمدرسة، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1996.
- 31- عباس أحمد صالح السمراي: طرق تدريس التربية الرياضية - الطبعة الثانية - سنة 1987.
- 32- عبد الفتاح دويدار: أصول علم النفس المهني و الصناعي و التنظيمي و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. سنة 2003.
- 33- عبد الغفار حنفي و حسين قزاز: السلوك التنظيمي و إدارة الأفراد الدار الجامعية، الإسكندرية، سنة 1996.
- 34- عبد الغفار حسين: السلوك التنظيمي و إدارة الأفراد، الدار الجامعية، الإسكندرية، سنة 1996.
- 35- عاشور أحمد صقر: السلوك الإنساني في المنظمات، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1985
- 36- عيسوي عبد الرحمن، الأمراض السيكوسوماتية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1994.
- 37- عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية والعقلية - دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت سنة 1992.
- 38- عثمان فاروق السيد: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001.
- 39- علي الجبر زينب: السعة المكانية والإضاءة والتهوية الخاصة بحجرات الأقسام العلمية والأدبية في مدارس التعليم العام بدولة الكويت، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد الحادي عشر، السنة السادسة، سنة 1997.
- 40- عسكر علي: السلوك التنظيمي في المجال التربوي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، سنة 1987.
- 41- عسكر سمير أحمد: متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، الإدارة العامة، الرياض، العدد 10 ديسمبر 1988.
- 42- عبد الستار: علم الأمراض النفسية والفعلية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة سنة 1991.
- 43- عسكر علي: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث، دمشق، سنة 2000.
- 44- غاشون ميلارية: (ترجمة فؤاد شاهين) إعداد المعلمين - منشورات عويدات، بيروت، ط2، سنة 1999.

- 45- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين الطبعة التاسعة، سبتمبر 1982
- 46- فونتانا دافيد : الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي و رضا سريع، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، سنة 1994 .
- 47- قاسم المندلوي وآخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية - الجزء أثنائي- الموصل، العراق، سنة 1990.
- 48- كرفص نبيل: الانتقاء الرياضي التربوي في مستوى التدرج لمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، سنة 1999.
- 49- ليفي لينارت : التوتر في الصناعة، أسبابه وآثاره، والوقاية منه، ترجمة رزوق سند إبراهيم ليلي، دار النهضة العربية، بيروت، 1995.
- 50- مصطفى عشوى: أسس علم النفس الصناعي التنظيمي- المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر سنة 1992
- 51- منصور حسن محمد مصطفى زيدان: سيكولوجية الإدارة المدرسية والإشراف التربوي، سنة 1998.
- 52- محمد الشحات : كيف تكون معلما ناجحا للتربية البدنية و الرياضية، مكتب العلم و الإيمان، ط1، سنة 1997.
- 53- ميلودي رشيد، منقور عبد القادر: العلاقات الإنسانية والتلميذ وأثرها في سير درس التربية البدنية والرياضية الطور الثانوي- مذكرة ليسانس- مستغانم- سنة 1994.
- 54- مزيان فتيحة: أثر الضغط المهني و مميزاته النفسية على الصحة و الرضا المهني، رسالة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر سنة 1990،
- 55- محمد منير مرسي: الإدارة المدرسية الحديثة، عالم الكتب ،طبعة معدلة ومنقحة،سنة 1995
- 56- ناصر محمد العديلي: إدارة السلوك الإداري، مراكز الطباعة الأردنية، الطبعة الأولى، سنة 1999.
- 57- هيجان عبد الرحمن بن محمد: ضغوط العمل، منهج شامل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية، الرياض، سنة 1998.

ثانيا: قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

- Albou: besoin motivation économique, Paris, Ed, PUF, 1982**58**–
- 59**- Blasé, J; et al 1986 : Leadership behaviours of schol principals, "in" relation to teacher stress, satisfactions, and performance, journal of humanistic education and developpement, vol24,
- 60**- Benjamin . S le Stress, pris. Ed –PVF- Coll que sais - je (1991),
- 61**- Couper. CL (1994) organisation du travail et stress d'origine Professionnelle « in » automation du travail .Bit, Genève
- 62**- Eysenck – HT- and Meili – wa - eneylopedi. Of psychology vol - I london – search press 1972
- Fraser, T .M (1983) : Stress et satisfaction au travail, Bit, Genève–**63**
- 64**- Grath.j.E Strees and behavior in organisations "in" durette. M.D (ed) hand book industrial and organisation psychology. Chicago Rab Mc Nolly ,1976
- 65**- h.stroud. vaincre stress et l'auviete (connaissance du monde) et nkhl. Alger 1997 .
- 66**-Journal nouvelles confidences-N°17-entreprise publique du journal-Alger-1988
- 68**- Litt, M et Turk, D 1985 : Source of stress and dissatisfaction in experienczd high school teachers Journal of educational research
- 69**- Morrison . A et Mentired. D. op. Cit. P2-Eysenck – HT- and Meili – wa - eneylopedi. Of psychology vol - I london – search press 1972 – Ripon A : la qualité de la vie au travail, Paris, Ed PUF, 1976–**70**
- Well pierre. G- Education physique pour tous-dunot-paris-1964 **71** -

الملاحق

الملحق رقم: 01

إختبار الضغوط المهنية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسينة بن بو علي - الشلف -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

## مقياس موجه إلى مدرسي التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية

بحث مقدم لتحضير رسالة الماجستير في نظريات و مناهج

التربية البدنية و الرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

عنوان البحث: " الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية  
و الرياضية "

الطالب

المشرف:

العرباوي سحنون

د/ شلال عبد المجيد

إلى السادة : مدرسي التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم في مجال التعليم اختصاص التربية البدنية و الرياضية  
يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يعالج موضوعنا " الضغوط المهنية وعلاقتها  
بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية "

نرجو منكم الإجابة على المحاور و العبارات بكل صدق و موضوعية ، و بالتالي تقديم خدمة  
للبحث التربوي و المدرسة الجزائرية بشكل عام ، خاصة مع التغييرات التي أحدثت على  
طريقة التدريس.

نموذج للإجابة:

ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تعبر تعبيراً صادقاً عما تشعر به .



5	4	3	2	1	12- أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جدا.
5	4	3	2	1	13- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصيبا.
5	4	3	2	1	14- الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملتي على خير وجه.
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
5	4	3	2	1	15- مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب.
5	4	3	2	1	16- توجيه المفتش لي لا يتأسس على أسس موضوعية.
5	4	3	2	1	17- مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي
5	4	3	2	1	18- يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية في ثانويتي.
5	4	3	2	1	19- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية.
5	4	3	2	1	20- حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس.
5	4	3	2	1	21- أحصل على حوافز مادية لأبأس بها بالإضافة لمرتبتي
5	4	3	2	1	22- المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمساعدتي.
5	4	3	2	1	23- أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به
5	4	3	2	1	24- معظم المدرسين بالثانوية يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية.
5	4	3	2	1	25- أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية والرياضية.
5	4	3	2	1	26- الإمكانيات الرياضية بالثانوية مناسبة لأعداد التلاميذ.

5	4	3	2	1	27- أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب.
5	4	3	2	1	28- أسلوب المفتش الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي.
5	4	3	2	1	29- إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية في نهاية اليوم الدراسي.

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	
5	4	3	2	1	30- نظرة بعض المدرسين لمدرسي التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
5	4	3	2	1	31- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنة النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
5	4	3	2	1	32- إعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية بالثانوية.
5	4	3	2	1	33- الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد.
5	4	3	2	1	34- إصرار المفتش على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي الضيق.
5	4	3	2	1	35- مدير الثانوية يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي.
5	4	3	2	1	36- أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالثانوية.

الملحق رقم: 02

إستبيان الرضا الوظيفي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسينة بن بو علي - الشلف -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

## استبيان موجه إلى مدرسي التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية

بحث مقدم لتحضير رسالة الماجستير في نظريات و مناهج

التربية البدنية و الرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

**عنوان البحث:** " الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية  
و الرياضية "

**الطالب:**

العرباوي سحنون

**المشرف:**

د/ شلال عبد المجيد

**إلى السادة :** مدرسي التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم في مجال التعليم اختصاص التربية البدنية و الرياضية  
يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يعالج موضوعنا " الضغوط المهنية وعلاقتها  
بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية "  
نرجو منكم الإجابة على المحاور و العبارات بكل صدق و موضوعية، و بالتالي تقديم خدمة  
للبحث التربوي و المدرسة الجزائرية بشكل عام ، خاصة مع التغييرات التي أحدثت على  
طريقة التدريس.

ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تعبر تعبيراً صادقا عما تشعر به .

قائمة الأسئلة لاستبيان الرضا الوظيفي:

لا	نعم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1- هل تحس أن عملك بدون هدف ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2- هل تحس أن عملك محترم ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3- هل تحس أن عملك متعب و محبط ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4- هل تترك عملك لو تجد عملا آخر تراه أحسن ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5- هل لزميلك تأثير على عملك ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6- هل لديك جو من المنافسة مع زملائك ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7- هل هناك تفاعل وارتباط في العلاقات مع الزملاء ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8- هل ترى أن نظام المنافسة يظهر جوا من الحسد ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9- هل مشرفك يأخذ باقتراحاتك ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10- هل يشجعك مشرفك على العمل المنتقن ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11- هل علاقتك مع مشرفك هي علاقة خضوع فقط ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12- هل يترك لك مشرفك حرية العمل ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13- هل أجرك يغطي تكاليف الحياة ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14- هل ترى أن أجرك أقل مما تستحق ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15- هل أجرك يسمح لك بالادخار ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16- هل أجرك يلبي حاجتك الأساسية ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17- هل تحضا بفرص كبيرة للترقية ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18- هل أن سياسة الترقية جائزة ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19- هل ترى أن الترقية عادلة ؟

20- هل ترى أن فرص الترقية ؟

 

# ملخص البحث

## ملخص البحث

### 1. المقدمة و مشكلة البحث:

إننا نعيش عصرا يطلق عليه العديد من المسميات، فهو عصر الالإستمرارية عند و عصر القرية Galbraith، إدروكر، وعصر عدم التأكد عند عالم الاقتصاد خالبيرت الصغيرة عند الباحث في الإعلام لوهان ، ومن جهتنا يمكن أن نطلق عليه الضغوط، حيث أن الضغط سمة إنسان المجتمع morand,p و موراند alberch,K من أمثال ألبرخت المتطور ، كما أصبح الضغط حسب منظمة العمل الدولية إحدى مشكلات عصرنا الحالي لا لأنه يهدد صحة الأفراد الجسمية و الذهنية فحسب، بل لأنه يهدد صحة و مستقبل المؤسسات و الحكومات كذلك.

ويرى الكثير من الباحثين الذين يشتغلون بموضوع الضغوط أن التغير السريع والمتواصل الذي يشهده عالمنا اليوم من حيث مكوناته و متطلباته، السكن، النقل، الاتصالات، أدوات العمل ، كثرة التلاميذ في القسم مستوى الضجيج والحرارة.... أسهم في تعريض العاملين في مختلف المؤسسات و التنظيمات على اختلاف طبيعة عملهم لدرجات من الضغوط. و لكن هناك أعمال يتعرض أصحابها لدرجات مرتفعة من الضغوط مقارنة مع باقي الأعمال، و من بينها مهنة التدريس لأنها تزخر بالعديد من الأعباء و المطالب و المسؤوليات و بشكل مستمر، بالإضافة إلى إدراك المدرسين بوضعهم المادي من حيث نفس المكانة الاجتماعية و نقص التقدير الذاتي و العزلة الاجتماعية ولذا أصبح موضوع الضغوط التي يواجهها المدرس في مهنته يثير اهتمام الباحثين منذ أواخر السبعينات، من منطلق أن تلك الضغوط تؤدي إلى اضطرابات نفسية يأتي القلق في مقدمتها، كما قد تؤدي إلى أمراض سيكوسوماتية، بالإضافة إلى أنها تؤثر سلبا على اتجاهات الأستاذ نحو مهنته، و تضعف من مردود يته في التعليم.

و مما أجمعت حوله نتائج دراسات الباحثين أن أي مؤسسة لن تستطيع أن تقوم بدورها اتجاه المجتمع إذا كان المدرسون يعيشون أجواء عدم الاستقرار النفسي، و عدم الإشباع لحاجاتهم المادية و المعنوية، و غير قادرين على إحداث التوازن في الصراعات التي يتعرضون لها، و من ثم يكونون قريبين من كل مسببات الإحباط و الكبت و الحرمان، و كل العوامل التي تزيد من مستوى الضغط، لأن نجاح الأهداف التربوية يتوقف على مدى التوافق النفسي و الاجتماعي للمدرسين مع محيطهم المدرسي و متطلبات عملهم. و إيماننا منه بأهمية الدور الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية و الرياضية في بلدنا من أجل بناء جيل سليم من كل المعوقات، و بحجم و خطورة مصادر الضغوط التي يواجهها يوميا و باستمرار بدرجات و مستويات مختلفة، سواء تعلق منها بالجانب المهني كظروف العمل السيئة و الغير مريحة، أو بالجانب العلائقي كسوء العلاقة مع التلاميذ، أو بالجانب المادي كضعف الأجر الشهري.... إلخ، و التي تنعكس آثارها على صحته النفسية و الجسمية و على اتجاهه نحو مهنة التعليم و مستقبلها، اختار الباحث موضوع " الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية " للبحث و الدراسة أملا أن يخرج بنتائج تخدم القائمين على التربية و التعليم في بلادنا.

## 2- أهداف البحث:

### 1-2 الهدف العام :

تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

### 2-2 الأهداف الفرعية:

- 1- التعرف على الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- 2- معرفة الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في ظل الضغوط المهنية .
- 3- تحديد نوع العلاقة بين الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الرضا الوظيفي .

### 3- الفرضيات: يفترض الباحث ما تلي:

### 1-3 الفرضية العامة :

هناك علاقة إرتباطية بين الضغوط المهنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الرضا الوظيفي.

### 3-2 الفرضيات الفرعية :

1- توجد جملة من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.  
2- هناك نوع من الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالرغم من وجود الضغوط المهنية .

3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

لتحقيق أعلاه قام الباحث بتقسيم البحث إلى ما بين:

4.الباب الأول: الدراسة النظرية وشملت ما يلي:

#### الفصل الأول:

كان عبارة عن مدخل للدراسة، تناول فيه الباحث دواعي اختيار الموضوع، و تحديد الإشكالية، و صياغة الفرضيات، وأهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، وحدود الدراسة ثم المفاهيم الإجرائية للدراسة.

#### الفصل الثاني :

خصصه الباحث لتحليل و تحديد مفاهيم الدراسة، بداية بمفهوم الضغط، حيث حلل هذا المفهوم بالرجوع إلى تاريخه و طبيعته معتمدا على وجهات نظر المختصين و التي انقسمت إلى عدة أقسام ومنها : الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط على أنها استجابة للضغوط، و الاتجاه الذي ينظر إلى الضغوط كتحدٍ في حد ذاتها، و الاتجاه التفاعلي الذي يركز على أهمية الإدراك و تقييم الموقف الضاغط.

ثم قام الباحث إلى تعريف ضغوط العمل بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث عرض مجموعة من التعريفات لباحثين و كتاب ممن اشتغلوا حول هذا الموضوع.

#### الفصل الثالث :

خصصه الباحث لتحليل مفهوم الرضا الوظيفي من خلال عرضه لمجموعة من التعريفات لباحثين اعتمدوا على النظرة الاقتصادية، وآخرون اعتمدوا على النظرة الاجتماعية و على النظرة السيكلوجية، لتحليل الرضا الوظيفي، ليخرج بتعريف إجرائي يخدم الدراسة.

#### **الفصل الرابع :**

يحتوي هذا الفصل على مدرس التربية البدنية والرياضية ووضحنا فيه كيفيات بنائه و ما هو الدور الذي يقو به في بناء المجتمع الراقي و المتحضر و السليم، و كذلك بعض صفات الأستاذ الناجح.

**5. الباب الثاني:** ويحتوي على ما يلي:

**الفصل الأول:** إجراءات البحث الميدانية ويحتوي على منهج البحث، واختيار العينة وصولاً إلى تحديد أدوات جمع البيانات والطرق الإحصائية

**الفصل الثاني:** تضمن عرض ومناقشة النتائج

**الفصل الثالث:** و تضمن الاستنتاجات و التوصيات التي خرج بها الباحث من خلال النتائج المتحصل عليها، وذلك بعد المعالجة الإحصائية.

## **Résumé de l'étude:**

### **- 1er et fait le problème de la recherche:**

Nous vivons à une époque de nombreux noms, il est l'époque où Allaistmrrarip Drucker, et l'ère de l'incertitude dans l'économie mondiale Khalbert J, Galbraith et le petit village à l'âge d'un chercheur dans les médias de Wuhan, et l'on peut appeler cela la pression, comme Albrecht Alberch, K Morand et MORAND, p la pression fonction de l'évolution de la société humaine, et la pression est devenue l'Organisation internationale du travail comme l'un des problèmes de notre temps, non seulement parce qu'elle menace la santé physique des individus et le mental, mais il Bhdd et l'avenir des institutions de santé et les gouvernements.

De l'avis de nombreux chercheurs qui travaillent pour le thème de la pression que l'évolution rapide et continue

En présence de notre monde d'aujourd'hui en termes d'exigences et de ses composantes, le logement, les transports, les communications, les outils de travail, le grand nombre d'étudiants dans le niveau de bruit et de la température .... Contribué à mettre en danger les travailleurs de diverses institutions et organisations de nature différente de leur travail pour les degrés de pression.

Mais il ya des propriétaires de la forte pression, en comparaison avec le reste du travail, et y compris la profession d'enseignant, car il est riche de beaucoup de charges et les exigences et les responsabilités sur une base continue et, en plus de leurs enseignants à comprendre les documents énoncés en termes de statut social et le manque d'estime de soi et l'isolement Social

Et donc de devenir l'objet de pressions rencontrées par l'enseignant dans sa préoccupation pour les chercheurs depuis la fin des années soixante-dix, avec la compréhension que de telles pressions conduire à des troubles mentaux est à l'avant-garde de préoccupation, car elle mai

conduire à des maladies Sikosomatip, en plus d'avoir un impact négatif sur les attitudes envers le professeur de son métier, et d'affaiblir le bénéficiaire de l'ensemble de l'éducation.

Et est sorti sur les résultats des études de recherche que toute institution ne serait pas en mesure de jouer son rôle à la société si les enseignants sont le climat psychologique de l'instabilité et l'absence de saturation de leur intégrité physique et morale, et ne sont pas en mesure de produire un équilibre dans le conflit à laquelle ils sont exposés, et sont donc proches de toutes les causes de frustration et de la répression et des privations, et de tous les facteurs qui augmentent le niveau de pression, car le succès des objectifs de l'enseignement dépend du degré de développement psychologique et social des enseignants de l'école avec leur environnement et les exigences de leur travail.

Et la croyance en l'importance du rôle joué par le professeur d'éducation physique et du sport dans notre pays pour construire une génération de sons de toutes contraintes, et de la taille et la gravité des pressions subies par les sources de tous les jours et de faire varier de façon continue et à différents niveaux, tous deux relatifs à la professionnalisation, comme ceux des pauvres et d'autres de travail confortable, ou sur le côté Alaiki tels que les mauvaises relations avec les élèves, ou le côté physique

Comme la mauvaise rémunération mensuelle .... etc., qui a également ses effets sur la santé mentale et physique et l'orientation vers la profession enseignante et de son avenir, le chercheur a choisi le thème "Les pressions de la satisfaction professionnelle et leur relation avec les professeurs d'éducation physique et sportive", de recherche et d'étude, dans l'espoir de servir les résultats basés sur Education dans notre pays.

## **-2- objectifs de la recherche:**

### **-2-1- L'objectif global:**

Déterminer le type de relation entre le stress professionnel et la satisfaction au travail parmi les professeurs d'éducation physique Et le sport.

### **-2-2- sous objectifs:**

1- à identifier les pressions de professionnels de l'enseignement de l'éducation physique et le sport.

- 2- connaître la satisfaction au travail des professeurs d'éducation physique et des sports, sous la pression de la profession.
- 3- de déterminer le type de relation entre les pressions de la professionnelle de professeur d'éducation physique, des sports et de la satisfaction au travail.

**-3- hypothèses:** le chercheur a assumé les suivantes:

**-3-1 hypothèse générale:**

Il existe une corrélation entre la pression de professionnels de l'enseignement de l'éducation physique et des sports, et la satisfaction au travail.

**-3-2 sous hypothèses:**

- 1- Il existe un certain nombre de pressions de la profession des enseignants de l'éducation physique et le sport.
- 2- il ya une sorte de satisfaction au travail pour les enseignants d'éducation physique et sportive, en dépit de la présence de Professional pressions.
- 3- il existe une relation statistique entre la connectivité fonction de la pression professionnelle et la satisfaction au travail chez les enseignants de l'éducation physique et le sport.

Pour atteindre ces objectifs en divisant la recherche entre:

- 4- Partie I: étude théorique et notamment les suivantes:

**- Chapitre I:**

A été une porte d'entrée à l'étude, le chercheur a examiné la question du choix du sujet et d'identifier le problème, et la formulation d'hypothèses, et les objectifs de l'étude, et l'importance de l'étude, et les limites de l'étude des concepts et des procédures pour l'étude.

**- Chapitre II:**

Dédié chercheurs d'analyser et d'identifier les concepts de l'étude, le début de la notion de pression, qui a analysé le concept de référence à l'histoire et la nature, en se fondant sur l'avis de spécialistes, qui a été divisé en plusieurs sections, notamment: la direction dans laquelle la pression est perçue comme une réponse à la pression et la direction dans laquelle la pression à envisager défi en soi, et la tendance interactif, qui met l'accent sur l'importance de la sensibilisation et

d'évaluer la situation compresseur.

Ensuite, le chercheur de définir les pressions de travail pour un professeur d'éducation physique et sportive, offrant un éventail de définitions de chercheurs et d'écrivains qui ont travaillé sur ce sujet.

**- Chapitre III:**

Dédié aux chercheurs d'analyser la notion de satisfaction au travail grâce à l'introduction d'un ensemble de définitions pour les chercheurs s'appuie sur les perspectives économiques, tandis que d'autres ont invoqué les attitudes sociales et psychologiques des perspectives, pour l'analyse de la satisfaction au travail, pour servir à la définition d'une procédure d'examen.

**- Chapitre IV:**

Ce chapitre contient un professeur d'éducation physique et des sports et de la façon dont il Odnha construction et quel est le rôle qui sapent l'édification de la communauté dans le haut de gamme et civilisé et du bon, ainsi que quelques-unes des caractéristiques d'un bon professeur.

**- 5. Partie II:** Il contient le texte suivant:

**- Chapitre I:** les procédures de recherche et contient un domaine de recherche, la sélection de l'échantillon afin d'identifier les outils de collecte de données et méthodes statistiques

**- Chapitre II:** l'offre et de discuter les résultats

**- Chapitre III:** les conclusions et les recommandations pour veiller à ce que le chercheur est allé à travers les résultats obtenus, après le traitement statistique.