



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة بعنوان:

مدار الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية بثانويات مدينتي _ ورقلة _

تقرت

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العمل والتنظيم

إشراف الأستاذ:

كادي الحاج

إعداد الطالبان:

✓ السعيد محفوز

✓ بالحسن يونس

السنة الجامعية: 2012/2011

قال تعالى: ﴿ أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴾ ﴿ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴾ ﴿ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴾ ﴿ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴾ ﴿ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾

﴿ سورة العلق، آية: 1-5 ﴾.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري.

شكر و عرفان

قال تعالى (ولئن شكرتم لازيدنكم)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " (من لم يشكر الناس لم يشكر الله :)
نفتح بشكر الله وبحمده ، فالحمد لله الذي جعل الحمد مفتاح رحمته ، وخلق
الظلمات والنور ، وهدي من أحبهم إلى صراط مستقيم ، حمد لك يا رب كما
ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، نسجد لك يا رب شاكرين مزيد فضلك
وعظيم نعمائك على ما منحتنا من قوة وألمننا هبة الصبر و تحمل غناء هذا
المشوار حتى نخرج بهد العلم إلى خير الوجود نتقدم بالشكر ولا امتنان
والتقدير لاستادنا ("كادى الحاج") الذي أهدنا فكان لنا خير موجه وناصح
، وصبر معنا طيلة انجاز هذه الدراسة الذي يكرمنا يا لا اله الا هو عليه .

ولا يكفيننا ان نعترفه بالجميل ونعبر بالكلمات والتي لا تقوى حقها لمن كان لنا
السند والدعم القائم على راحتنا ، فكان لنا خير إستاذ ومرشد ، فلم يبخل
علينا بعلمه ومعرفته احبدا لنا الطريق البحت والتطبيق وبعث فينا روح
التفائل والإصرار وحب الوصول إلى النجاح.أد تعلمنا منه التواضع والصبر
وقوة الإرادة

دون أن أنسى الأستاذ (معمرى حمزة) الذي لم يبخل علينا بمعرفته وكان
لنا خيرا سند في هذه المذكرة.

وفي الأخير نتقدم بكامل الشكر والتقدير إلى جميع من كان له فضل علينا
نحفر الله لي ولهم



فهرس المحتويات

الصفحة

شكر وتقدير

ب	
ملخص الدراسة	ح خ د
قائمة المحتويات	ه و ط ي ك
فهرس الجداول	ذ
فهرس الأشكال	ر
مقدمة	1

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

1- الإشكالية تحديها	
وصياغتها.....	5
2- فرضيات.....	10
3- أهمية	
الدراسة.....	10
4- أهداف الدراسة.....	11
5- تعريف المصطلحات والمفاهيم الإجرائية	11

الفصل الثاني: مصادر الضغوط النفسية

- 15.....تمهيد
- 16-2- تعريف الضغوط النفسية.....
- 16-3- أنواع الضغوط النفسية.....
- 18-4- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ).....
- 18-4-1 - التقدير المعرفي للضغوط النفسية.....
- 21-4-2- سلوك النمط.....
- 21-4-3- السند الاجتماعي.....
- 23-4-4- تراكم أحداث الحياة.....
- 25-5- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالمنظمة.....
- 25-5-1- المناخ التنظيمي.....
- 26-5-2- ضغوط الدور.....
- 27-5-3- جماعة العمل.....
- 28-5-4- ظروف العمل.....
- 29-5-5- الراتب الشهري.....
- 30-6- نظريات الضغوط النفسية.....
- 30-6-1- نظرية هانز سيلبي (hans selye).....
- 31-6-2- نظرية سبي لرجز.....
- و
- 32-6-3- نظرية موراي.....
- 34-6-4- نظرية التقدير المعرفي.....
- 36-7- نتائج واثار الضغوط النفسية.....
- 36-7_1 استجابة الضغط.....
- 37-7_2 الآثار المترتبة على الضغوط.....
- 38-7_3 الآثار المعرفية.....
- 38-7_4 الآثار الانفعالية.....
- 39-7_5 الآثار الفسيولوجية.....
- 39-7_6 الآثار السلوكية.....
- 40-8_8 استراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية.....
- 40-8-1- تعريف المقاومة.....
- 40-8-2- تصنيف استراتيجيات المقاومة.....
- 42-8-3- أساليب التحكم في الضغوط النفسية (الفرد - المنظمة).....
- 49..... خلاصة

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

- تمهيد.....52
- 2- منهج الدراسة.....53
- 3- وصف أداة القياس المستعملة للدراسة.....56
- 4- الخصائص السيكومترية للأداة57
- 5- الدراسة الأساسية64
- 6- عينة الدراسة الأساسية65
- 7- الأساليب الإحصائية.....67
- خلاصة.....70

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد.....72

1 — عرض وتحليل

- النتائج.....72

- 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة72
- 1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى73
- 1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية74
- 1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....74

ي

- 2/ تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.....75

- 2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة75

- 2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....76

77.....	2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
.78.....	2-4 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
80.....	خلاصة الفصل
81.....	الاقتراحات
83.....	- قائمة المراجع
	- الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
55	يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	01
59	يوضح نتائج الفروق بين متوسطي العينتين	02
63	يوضح نتائج ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية	03
65	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية على المؤسسات	04
72	يوضح وجود ضغوط نفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة (الفرضية العامة)	05
73	نتائج الفرضية الأولى	06
74	نتائج الفرضية الثانية	07
75	نتائج الفرضية الثالثة	08

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
31	نظرية النسق لهانز سيلبي	01
35	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02
41	نموذج التقييم المزدوج للضغوط النفسية	03
56	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية بالأعمدة التكرارية	04
66	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية على الثانويات الأعمدة التكرارية	05

مقدمة :

إن أهم ما يميز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين و بداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة حيث يكاد الكائن البشري ينفرد من بين المخلوقات خاصة أنه يعيش في بيئة هي من صنعته استطاعت أن تخلق لديه طبيعة هي طبيعة اجتماعية إضافة إلى الطبيعة البيولوجية والسيكولوجية وأصبحت من محددات سلوكه . كل هذه المتغيرات في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان و من ثم فإن عليه إشباعها و التعامل معها مما يجعلنا ندرك أن الضغوط النفسية ذات طبيعة مزدوجة فطبقاً لطبيعتها السوية تساعدنا على النمو و النضج و طبيعتها المرضية يكون لها مخرجات و استجابات مرضية و الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق و غيره و لا يمكن إنكاره بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولاً إلى زيادة الإنتاج و جودته و بالتالي تنمية المجتمع و تقدمه و حسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً و ذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة يرجع بعضها إلى شخصية الإنسان التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة في مجال التعليم و مؤسساته و عليه و قصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية تقوم على أسس علمية و منهجية لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة لمعرفة مصادره و مسبباته ، و لقد تضمن البحث أربعة (04) فصول. حيث تم تخصيص الفصل الأول لتحديد الإشكالية وصياغتها والفرضيات، ثم الأهداف ثم الأهمية ثم المصطلحات والمفاهيم الإجرائية. أما الفصل الثاني تعرضنا لمصادر الضغوط النفسية. أما الفصل الثالث تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية أما الفصل الرابع تم فيه عرض النتائج و تحليلها.

الفصل الأول

تحديد الإشكالية وصياغتها

تمهيد:

- 1 - تحديد إشكالية البحث وصياغتها.
- 2 - فرضيات البحث.
- 3- أهمية الدراسة .
- 4- أهداف الدراسة .
- 5 - تعريف المفاهيم والمصطلحات الإجرائية.

1- إشكالية البحث :

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما و جدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد و المجتمع بصفة عامة .

(لطفى راشد محمد 1992ص54)

و من الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية و في حالة التكيف السلبي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة ، و مضاعفات صحية جسمية، نفسية و سلوكية تحمل أساتذة التربية البدنية و الرياضية بتحرف عن الأداء المعتاد في عمله مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية و ما يتصف به من قدرة على تحمل الإحباط أو المرونة و مستوى التفاوض . (عبد الستار إبراهيم 2002 ص13)

و رغم اعتبار الضغط ضروري و عامل محفز للتوازن الداخلي و الإيقاع البيولوجي للفرد إلا أن الزيادة في الضغط النفسي أو حدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض و تطورها .

(رضا مسعودي 2008 ص51)

و حسب دراسة سمير عسكر (1988) إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية و العقلية مثل أمراض القلب ، و ارتفاع ضغط الدم ، التوتر الشعور بالإحباط و الاضطهاد و يؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء و ترك العمل و الغياب ، و يعرض سلامة الآخرين للخطر كما أن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق و الاكتئاب و الوسواس ، كما أن هناك قطاع كبير من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه و من أمثلتها : ارتفاع ضغط الدم و السكري، الربو ، التهاب المفاصل...

(عبد الستار إبراهيم ، 2002ص13)

إن الأحداث الصغيرة المزعجة و المواقف الشائعة و الدائمة التي لا تكاد تخلوا منها حياة الإنسان بشكل يومي و متكرر تقريبا ، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها ، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها الذي يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة و تكرار

الضغط يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة و قد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس و زملائه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة على الأحداث اليومية المزعجة المتكررة ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث) الكبيرة.

(عن رضا مسعودي 2003 ص 94)

- إن قدرة أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تحمل هذه الأعباء و مواجهتها يحدث التكيف الايجابي عنده الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته أما في حالة عدم قدرته على التحمل ومواجهة الضغوط و التي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ .

و إزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر و مسببات هذه الضغوط لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة و تحديد أهم أسبابها و مصادرها ليتسنى لنا الحد من آثارها و مقاومة مضاعفتها و بالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى التكيف الايجابي.

تشير دراسة لورنس (1982) التي تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغط النفسية لدى الأساتذة, وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة, وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر, وكانت أهم النتائج :

_ معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

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

(عويد سلطان المشعان؛ 2001 ص71)

ونتأكد من دراسة هابلين هالين وهاريسو التي تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين, وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم

اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية, على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الاباما,
(52) معلما في ولاية كانساس (31) معلما في ولاية ميتشجان.
وتم استعمال الأدوات التالية في البحث, مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من
(24) عبارة, واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة, وكانت
النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

✓ العجز المهني.

✓ التدريس الجماعي.

✓ أعباء العمل الزائدة.

✓ العلاقة المهنية بين المعلمين

والإدارة.

✓ العلاقة بين الزملاء.

كذلك أظهرت الدراسة أن المعلمات الإناث

أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور.

كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم.

تشير دراسة راتشر واسترات قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبهدف التعرف على العوامل المسؤولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22-50 سنة) أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية

- الوضع الراهن للعملية التعليمية .
- استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
- استبيان رضا المعلم عن عمله.

وكانت أهم النتائج كالتالي:

- كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .
- المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
- العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي

للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.

لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

(بن عبد الله عبد القادر. 2005. ص23)

تأكد دراسة ابوتكوك (1986) قام بدراسة الضغوط التي يدركها المعلمون بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة المهنة وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (264) معلما من (07) مدارس من المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ وطبق استبيان يشتمل على

(30) عبارة للضغوط, وأشارت أهم النتائج إلى وجود خمس مصادر للضغوط النفسية للمعلم وهي:

_الأعباء الزائدة من دور المعلم.

_صراع الدور.

_عدم المشاركة في قرارات المدرسة.

_الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.

(أسامة كامل راتب. 2001 ص15)

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حاولت هذه الدراسات طرح الإشكال التالي :

ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثير على أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن ؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى بمتغير الجنس (ذكور و إناث)؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية ؟.

الفرضية العامة :

هناك مصادر للضغوط النفسية مؤثرة على أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

الفرضيات الفرعية:

(1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن .

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الجنس (ذكور و إناث).

(3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3- أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة فيما يلي :

- تبيان أهمية تأثير مصادر و مسببات الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية و الرياضية للمجتمع العربي و البيئة الجزائرية بشكل خاص .
- تبيان الانعكاسات السلبية التي قد تخلفها الضغوط النفسية على صحة الأساتذة و أدائهم.
- العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.
- وضع آلية لمعالجة الضغوط النفسية لتجنب المشاكل الناجمة عنها و بالتالي تحقيق الرضا في العمل و تحسين الأداء.

4- أهداف الدراسة : تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية على أساتذة التربية البدنية و الرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية) .
- التعرف على أهم مسببات و مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- تصميم قائمة لمصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية

5- تعريف المفاهيم و المصطلحات الإجرائية:

- 5-1) تعريف إجرائي للضغوط النفسية:** هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي و البدني و النفسي تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيط بها و نظرا لكثرة متطلبات التي تقع على عاتقه و عدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات و لعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عنة مهنته .
- 5-2) الضغوط النفسية للأستاذ :** شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة و تشكل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج معدلا عال من الانفعالات السلبية التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية و سلوكية كرد فعل تنبيه لتلك الضغوط.

5-3) هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد و يعيق توازنه النفسي و العاطفي و يؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد .

5-4) أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

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

الفصل الثاني

مصادر الضغوط النفسية (القسم النظري)

تمهيد

2- تعريف الضغوط النفسية

3- أنواع الضغوط النفسية

4- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ)

1-4 - التقدير المعرفي للضغوط النفسية

2-4 - سلوك النمط

3-4 - السند الاجتماعي

4-4 - تراكم أحداث الحياة

5- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالمنظمة

1-5 - المناخ التنظيمي

2-5 - ضغوط الدور

3-5 - جماعة العمل

4-5 - ظروف العمل

5-5 - الراتب الشهري

6- نظريات الضغوط النفسية

1-6 - نظرية هانز سيلبي (hans selye)

2-6 - نظرية سبي لرجز

3-6 - نظرية موراي

4-6 - نظرية التقدير المعرفي

7- نتائج واثار الضغوط النفسية

1_7 استجابة الضغط

2_7 الآثار المترتبة على الضغوط

3_7 الآثار المعرفية

4_7 الآثار الانفعالية

5_7 الآثار الفسيولوجية

6_7 الآثار السلوكية

8_ استراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية

8-1- تعريف المقاومة

8-2- تصنيف استراتيجيات المقاومة

8-3- أساليب التحكم في الضغوط النفسية (الفرد - المنظمة)

خلاصة

1- تمهيد:

من مظاهر الحياة التي يحيها أساتذة التربية البدنية و الرياضية اليوم التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية أو المادية أو لأسباب خارجية عن العمل. و تؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة و متداخلة في آن واحد و من المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها لأن ما يعد ضاغط لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل إنسان و نظرا لأهمية الضغوط النفسية و علاقتها السلبية بمجال العمل والإنتاج فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم و درسوا هذه الحالة حيث إن الضغوط النفسية كحالة يمر بها الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل فالإهمال و عدم المحافظة على إمكانيات العمل و أدواته و إضاعة الوقت و التأخر عن العمل و التسبب و سوء العلاقات مع الزملاء و تأخير مهمات كل هذا و غيرها تمثل أمثلة عن الآثار مترتبة على التعرض للضغوط النفسية.

و مهما تكن مسببات الضغط النفسي فإن العلاقة المتبادلة بين بيئة العمل فإنها قد تكون سببا للضغوط لدى الفرد و كثرة العمل و قلة التقدير و عدم الاحترام داخل بيئة العمل ينعكس سلبا على الفرد مع أسرته و كذا الحال بالنسبة للأسرى فعدم القدرة على تلبية مطالبها ، فهذا يكون سببا في ضغوط تنعكس على فعالية الفرد داخل بيئة العمل مما يترتب عليه انخفاض و عدم جودة الإنتاج ، و العلاقة الاجتماعية قد تكون بدورها سبب في الضغوط النفسية و تنتقل آثارها مع الفرد إلى العمل و جو الأسرة.

2- تعريف الضغوط النفسية :

* عرف (هانزسيلي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطالب دافع كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي سيستجيب لها الجسد ، باستعداداته العقلية و البدنية لأي دافع و يعبر عن مشاعر التهديد ، و الخوف ، مثل إجراء عملية جراحية.

(الرشيدى 1999، ص17)

* عرف مك جرات (1977) MC GRATH الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) و المقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة .

* يعرف كوكس و مكاي COX et MACKAY الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات و عندا يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للمر الواقع يحدث ضغطا ، و تظهر الناحيتين النفسية و الفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على قصور الضغط.

و يوضح كاندلر CANDLER أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية .
(الرشيدي 1999 ص20).

3- أنواع الضغوط النفسية:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي لتكون له الدافعية للقيام بعمل أو تحقيق إنجاز لنفسه و في حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد بلامبالاة ، و حيث أن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر و مسببات لهذا الضغط ، وهذه الأخيرة لها جانبان جانب إيجابي، و جانب سلبي و بين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية و النفسية.

و هذا ما بينته الدراسات النفسية لأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة النفسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ، و يمكنه بالقيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة ، و مما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

3-1- الضغط النفسي الايجابي :

و هو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي ، و هو كذلك عن التغييرات و التحديات التي تقيد نمو الفرد و تطوره ، و هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس، و يدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

3-2- الضغط النفسي السلبي:

و هو عبارة عن التوتر و الشدة التي يواجهها الفرد في العمل ، أو المنزل ، أو في العلاقات الاجتماعية، و كذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبيا على الحالة الجسمية و النفسية للفرد ، و تؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي الصداع و آلام المعدة، و التشنجات و ارتفاع ضغط الدم و غيرها .

و خلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الايجابي والسلبى هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي و يعرف هذا الأخير بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية.

(سمير شيخاني الضغط النفسي، 2003 ص12-13)

4_ مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد: (الأستاذ)

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دور هام في تحديد نوع الاستجابة و ردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية و كذا مستوى معاناته منها ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف و تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة و فيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية .

(على عسكر 2000 ص 153)

4-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه و عن العالم الخارجي، و هذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد و يسلم بصدقها و توجه كل من سلوكه اليومي و أفكاره عن العالم الخارجي ، اتساق مع ذلك برأي المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات تفكيرية غير صائبة .

(أحمد عبد الخالق 1998 ص22)

لهذا فمن الأهمية بمكان ألا نغفل دور وجهة نظر الفرد للوضعية الضاغطة كعامل يساهم سلبا أو إيجابا في تحديد الآثار الانفعالية و الفيزيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط. و هو ما يفسر استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد ، و عادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

✓ **الضرر** : تلق أو خسارة وقعت.

✓ **التهديد**: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية .

✓ **التحدي** : أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية .

✓ لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة و بالتالي يمهل و لا يرفض رد فعل تكيفي

(ساپولسكى SAPOLSKY 1998 ص186) .

و نقلًا عن فولكمان (1984) فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من (لازاريس و كوين 1980) و (فولكمان و شيقر 1979) و (كانن و فولكمان 1980) و (لازاريس و لوني 1978) يتحدد وفق نوعين أساسيين لتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي .

4-1-1 - التقدير الأولي (المبدئي) :

و هو تقدير آلي (تلقائي) سريع ، على شكل الكل أو اللاشيء يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة و الصحة النفسية و قد يكون التقرير الأولي إيجابيا ملطف يشير أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة و لا تغطي أو تتجاوز إمكانيات الشخص، و قد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغط بسبب ضرر أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد و عادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط و الخوف و الاستياء، إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستشارة و التحفز و التطلع. و يتأثر التقييم بعاملين هما :

أ- **العوامل الشخصية:** و هي مفاهيم يكونها الفرد عن نفسه و عن العامل و يتبناها و يستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث. (فولكمان 1984 ص 36)

أو هي نظرية شخصية عن الذات لا توجد خلال الوعي الشعوري و لكنها تكمن في نسق المفاهيم مثل الشعورية، التي تكون من خلال خبرات الشخص و توجه سلوكه و تشمل معتقدات و الالتزامات . (أحمد عبد الخالق 1998 ص 28)

ب- **العوامل الموقفية:** تشمل طبيعة الضرر أو التهديد ، و ما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوف لديه ، أو جديد عليه، و ما هي احتمالات حدوثه و الوقت المتوقع له و إلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو نتيجته متوقعة. (محمد السيد 2000 ص 78)

4-1-2 - **التقدير الثانوي:** و يقصد به تقييم إمكانيات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط أو هو معالجة للسؤال " ماذا يمكنني أن أفعل؟ " و يتأثر التقدير الثانوي بقدرات و إمكانيات الفرد البدنية، النفسية ، الاجتماعية، و المادية مع مراعاة متطلبات الوضعية و تتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد و قدرته على التحمل ، أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية، و حجم المساندة المقدمة له ، سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية أو إيديولوجية . أما الإمكانيات النفسية فتشمل

معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل و مهارات حل المشكلات وتقدير الذات والروح المعنوية ، و تشير الإمكانيات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال و الأدوات و التجهيزات.

(فولكمان 1984 ص 40، محمد السيد 2000 ص80)

مع العلم أن عمليتي التقدير الأولي و الثانوي يتناسبان بسرعة مع تغذية راجعة مستمرة حيث تشكل الانفعالات كنتيجة استباق مشتمل مع التقييمات ، و مع استمرار الضغط النفسي تتوالي التقديرات المعرفية و استراتيجيات المقاومة في شكل دائري مع تغذية راجعة مستمرة، تنتج عن التقدير المعرفي أن هناك عمل يمكن القيام به فإن الفرد يستعمل أسلوب المقاومة المتمركز حول حل المشكل و إذا كان التقدير عكس ذلك يفسح المجال لأساليب المواجهة المركزة على الانفراد. و التي قد تعمل على تغيير المعنى الذاتي للوضعية الضاغطة مما قد يجعلها تقدر على أنها غير مهددة أو أنها لا تتجاوز إمكانيات الفرد و موارده و هكذا إلى لأن يحصل التكيف و إعادة التوازن أو يحدث الاضطراب و سوء التوافق . (حرزياني و آخرون 1998ص55) .

4-2- سلوك النمط (أ): يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين و هم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية و تأثيرها في الصحة النفسية و البدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة و يعود شيوع مصطلح النمط (أ) إلى منتصف الخمسينيات عندما وضع اثنان من الخائبيين في أمراض القلب و هما قريدمان و زلمان وصف لشخصية المرء المهياً للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

و يمكن القول اعتماداً على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد الرغبة القوية في الانجاز ، التسرع لفائدة الصبر سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الأحاسيس بعامل الوقت ، العدوانية ، و في المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب) الذين ينخفض إجمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب يتصفون بالتححرر من العداة ، الاسترخاء ، عدم وجود إلحاح عامل الزمن .

(علي عسكر 2000 ص163،161)

4-3- **السند الاجتماعي:** تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الضاغطة و يعبر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام و الرعاية و التواصل و عضوية الجماعة و المساعدة الملموسة وقت الحاجة و جملة المعارف و الخبرات لمواجهة المشكلات.

(أحمد عبد الخالق 1988 ص112)

و تشير الدراسات حسب علي عسكر (2000) إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي: * دعم انفعالي: و يتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع و إظهار التعاطف مع صاحب المشكلة .

* دعم وسيلي : و يتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة كما تلعب المساندة دورا وقائيا ، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة ، و الأشخاص الذين يرمون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية و المساندة و يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار مساندة كما و نوعا .

(علي عسكر 2000 ص137)

و يجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتها هي المهمة بل أن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من أثر الضغوط النفسية فالدعم الاجتماعي الضئيل و المدرك على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض حيث بينت التقارير الاكلينيكية إن نظم المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات و الضغوط النفسية .

(أحمد عبد الخالق 1998 ص 112)

و جاء عن سمير عسكر (1988) أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة ، و أظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية تبين المساندة الاجتماعية و ضغط العمل و كلما زادت المساندة الاجتماعية قلت الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد كما توصل لوفالو

(1997) إلى أن شبكات المساعدة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

و في نفس السياق أجرى أندرو وآخرون (1992) بحث على عينة قوامها 821 زوج من التوائم الإناث و قد أسفرت الدراسة عن :

- إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تحقيق الضغوط النفسية .
- أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي و التكيف مع الضغط و لا سيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

و في دراسة أخرى لـ كسلر (1982) تمخض البحث عن :

- أن الضعف الدعم الاجتماعي يعتبر مصدرا قويا من مصادر ضغوط الحياة .
- أن الإناث أكثر شعورا بالضغط و أكثر تعرضا له (الموسوي 1998 ص43).

4-4- تراكم أحداث الحياة :

يشبه أليوت (1998) و علي عسكر (2000) تراكم أحداث الحياة بتشغيل عدد من الأجهزة المنزلية في وقت واحد الأمر الذي يزيد من الحمل الاستهلاكي عن طاقة الجهاز المولد الكهربائي و بالتالي انقطاع التيار الكهربائي و على عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازا آليا مساندا للسلامة، يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد.

(علي عسكر 2000 ص109)

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة و مدى تأثيرها على الفرد مجال يحق من قبل راهي و هولمز (1967)، حيث صمما قائمة تشتمل على 43 بند يعالج كل منها حدث من أحداث الحياة المختلفة ، ثم طلب من حوالي 400 شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على الزواج و الذي أعطيت له (50) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذه التقديرات و ذلك وفق لما يراه الشخص فيما يتعلق بمقدار الوقت الذي يحتاج إليه كي يتكيف مع كل حادثة باعتبار أن كل حدث من هذه الأحداث يفرض عليهم مطالب محددة لإعادة التوافق ، ومن ثم فإنه كلما كانت الدرجة المعطاة للحادثة كبيرة فإن وقع الحادثة يكون أكثر تأثيرا و ضغطا على الفرد ، و بالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير و بعد تفريغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة

متشابهة ، و قد تم حساب أوزان وحدات الحياة بقسمة متوسط درجات البند على (10) . و للإشارة فقد تراوحت أوزان البنود ما بين (10-11).

بناء على نتائج هذه الدراسة وضع راهي هولمز (1967) ما أسماه (بقياس تقدير التوافق الاجتماعي) و الذي يطلب فيه من الأفراد أن يحددوا الأحداث التي وقعت لهم خلال فترة زمنية محددة ، و المحصلة الكلية لمجموع البنود لها مدلول تنبؤي بالحالة الصحية للسنتين التاليتين .

كما تعتبر أحداث الحياة الصغيرة المزعجة و المواقف الشائعة و الدائمة التي لا تكاد تحلوا منها حياة الأفراد بشكل يومي و متكرر تعد مصدرا من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها و هو ما لا تفعله خزانات الماء الضخمة لو سكبها مرة واحدة ، فإنما السبيل اجتماع الندى، و إن الجبال من الحصى ، لذا يعتقد دافيد ألميدا أن التوترات اليومية البسيطة و تكرار الضغط النفسي يوميا يؤثر على الصحة بقدر الأحداث الكبيرة .

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها لازاروس و زملائه (1985) أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة و المتكررة ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة التي أشار إليها راهي و هولمز .

(هيجان 1998 ص125)

5- مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالمنظمة:

5-1-1- المناخ التنظيمي: يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة لتحقيق أهدافها. و الطريقة التي يتم بها انجاز المهام و الممارسات التي يعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:

(القريوتي 2000 ص75)

5-1-1- ثقافة المنظمة: و هي جملة القيم و المعتقدات و الممارسات السائدة في المنظمة و التي تطورت و استقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى و التي تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم و تعلمهم داخل المنظمة و تعتبر ثقافة المنظمة مصدرا مسببا للضغط النفسي حسب هيجان عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها و القيم السائدة في التنظيم ، بحيث لا يستطيع التوفيق بينهما.
- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعوا إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارساتها عكس ذلك.
- تتسم بالصراحة و لا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد و تتجاهل احتياجاتهم ، و كذلك عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم .

(هيجان 1998 ص60)

5-1-2- السياسة التنظيمية:

هي التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف و غايات المنظمة و تشكل هي الأخرى مصدرا للضغط النفسي . فحسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة و عدم العدالة في نظام الأجور و الترقيات ، و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين ، و الغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل . أما بريف و زملائه 1991 فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سببا من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء الغير ملائمة و عدم العدالة في المكافآت و الرواتب و غموض السياسات و عدم دقتها و طريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منظمة أو نقلهم من أماكن عملهم.

(هيجان 1998 ص61)

5-1-3- العمليات التنظيمية: و هي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه

و تنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة ، و التي تكون مصدرا مسببا لضغط نفسي إذا مورست بشيء من التعسف و العشوائية، و لقد حاول (بريف و زملائه 1981) تلخيص العمليات التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية : (هيجان 1998 ص61).

- الاتصال السيئ
- التغذية المرتدة السيئة أو الغير الملائمة فيما يتعلق بالأداء .
- الأهداف الغامضة أو المتعارضة .
- التفويض غير الفعال

- قصور برنامج التدريب .

5-2- ضغوط الدور:

يعرف باريك (1976) الدور بأنه الموقع الذي يحتله الفرد في التنظيم و أنه يوجد لكل فرد داخل التنظيم مسار وظيفي يشكل في النهاية دوره و سلوكه الوظيفي الذي يتم تحديده من قبل الإدارة أو الزملاء ، و يحدد دور الفرد بطريقة رسمية من خلال ما يسمى بالوصف الوظيفي

(خضر عباس بارون 1999 ص72)

تعتبر مطالب الدور من المصادر الأساسية المتسببة في الضغط النفسي في العمل حيث كشفت الدراسات المهمة بشعور الأفراد بضغوط أدوارهم المهنية أن أنواع العمل الذي يقوم به الفرد و يتضمنه من واجبات و مسؤوليات ، و غموض و زيادة أعباء و صراع الأدوار من المحددات الهامة لمقدار و نوع الضغط الذي يتعرض له.

(نظفي راشد محمد 1992 ص33)

5-3- جماعة العمل :

أن الإنسان بطبعه اجتماعي يحاول بناء علاقة طيبة يسودها الاحترام و الثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة و الاهتمام بالمشكلات التي تواجه الأفراد في بيئة العمل و محاولة حلها بأساليب بناءه و لخصها يوك 1975 بالاحترام المتبادل و الدفاء بالعلاقات الإنسانية، و توفر العلاقة الايجابية للفرد مع جماعة العمل إشباعا للحاجات الاجتماعية، و التي تمثل حسب أبراهام ماسلوا ، و الحاجة الثالثة من سلم الحاجات و تشتمل على الحاجة للحب و الانتماء لجماعة معينة و القبول من طرف هذه الجماعة.

(سهيلة محمد 1999 ص82)

و يترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا 1989 توثيق العلاقات بين الأفراد و تعميق الثقة . و زيادة تقدير الفرد لذاته و تعزيز قدراته الإبداعية ، و رفع مستوى الإنتاجية و الرضا الوظيفي كما أن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي و عدم الرضا عن العمل .

كما يضعف أدائه و يولد له شعور بالضغط و التوتر.

(كوبر 1981 ص79)

و يرى لوتاتز(1992): أن أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية و التي مصدرها جماعة العمل هي :

- الافتقار إلى تماسك الجماعة.
- النزاع و الصراع بين أفراد الجماعة .
- وجود شخصيات عدائية و شاغبة في العمل .
- تباين معايير الجماعة مع قيم الفرد .

و يمكن للمسرف أن يتسبب في الكثير من الضغوط النفسية في العمل(لأفراد، الأساتذة) الذين يشرف عليهم من خلال:

- القيام بأنماط سلوكية متناقضة .
- عدم توفير الدعم و المؤازرة للفرد .
- ممارسة إشراف و توجيه غير مناسب.
- السعي لإيجاد بيئة عالية الإنتاجية .
- التركيز على السلبيات و إغفال الأداء الجيد .

4-5 - ظروف العمل: يعتبر (هانزسيلي 1979) من أوائل الباحثين الذين وجه اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية ، و تتمثل هذه الظروف في الضوضاء، الإضاءة.....إلخ. (هيجان 1998ص133)

4-5-1- الضوضاء :

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي و نحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء، إنما بسبب شدته أو بسبب قواعده بشكل مفاجئ أو بسبب استمرار يته التي قد تمنع الفرد من التركيز في عمله و من أكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغوط النفسية هي الشدة و التردد ، قد بينت نتائج الدراسات أن زيادة شدة الصوت تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي لدى الإنسان و زيادة إفرازات الغدة الأدرينالية (الكدرية)، مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب . و ضغط الدم و التي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد.

(علي عسكر 2000 ص118)

5-4-2- الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة وتساعد الإضاءة المناسبة على سهولة الإدراك وبالمقابل تؤدي الإضاءة الغير مناسبة إلى مشكلة الصداع الناتج عن تكيف العضلات للتمكن من الرؤية الواضحة ولا يقتصر الاهتمام على درجة الإضاءة بل ينبغي مراعاة موقع أجهزة الإضاءة من حيث الموقع و الاتجاه بالنسبة للعين.

(علي عسكر 2000 ص117)

و قد تكون الإضاءة سببا في الضغط النفسي في العمل و ذلك لما تخلفه من الآلام مثلى الصداع نتيجة إلى حاجة الشخص أن يحدق بصورة أسد في حالة الضوء المنخفض أو تديق حدقة العين في حالة الضوء الساطع .

(هيجان 1998 ص 135)

5-5 الراتب الشهري:

ولابد أن يدور حديث عن تلك العلاقة الحسابية بين متوسط دخل الفرد ومستوى الأسعار السائدة، أن مقدار قابلية الفرد على شراء السلع والخدمات الضرورية لتحقيق اكتفائه الذاتي من متطلبات تهم الوحدات العائلية لابد وأن تتعكس على شكل مجموعة من الضغوط النفسية من حيث مستوى تفكير الفرد بكيفية المواصلة على تحقيق الأمن الغذائي لأسرته ومن هنا نجد أن الأفراد الذين يعيشون في دول ذات مداخل قومية عالية مع توفر عامل توزيع العادل للثروة يعانون من ضغوط نفسية أقل بكثير جدا مقارنة بالدول ذات التوزيع السيئ للثروة أو الدول الفقيرة وحتى في الدول الأوروبية فإن مستوى الضغوط النفسية يرتفع بالتأكيد في الدول التي لا تتوفر فيها نظم الإعانة الاجتماعية. (هيجان 1998 ص 136)

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

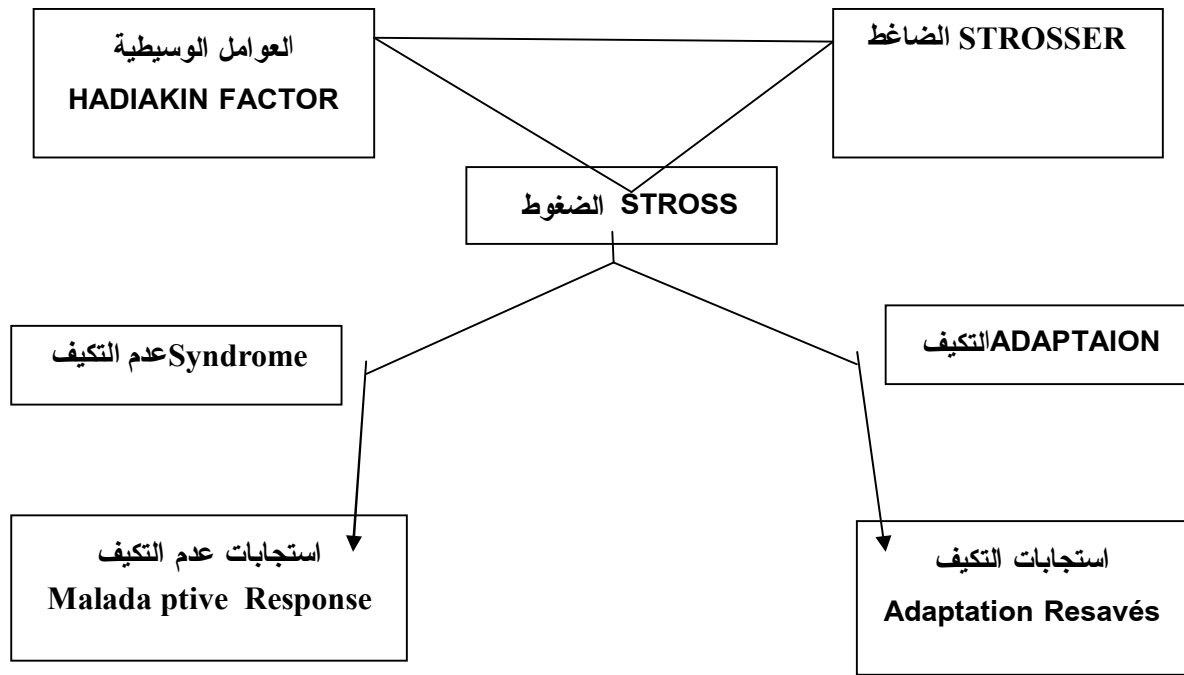
6-1 النسق النظري لهانز سيلبي:

كان سيلبي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان و الحياة وحدة (سيلبي) ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط و أطلق عليها " أعراض التكيف العامة General Adaptions Syndrome" و هي :

الفرع: و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغوط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

المقاومة: و فيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية و جسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

الإجهاد: و فيها تستنزف طاقة الفرد و يصبح عرضة للإصابة بالأمراض . و قد أوضح في كتابات لفين واسكوتش Lavin Scoth أن سيلبي قد قدم رسم توضيحي لنظريته يوضح الشكل التالي حدوث الضغوط النفسية طبق نظرية سيلبي:



الشكل رقم (01): يوضح النسق النظري لهانز سيلبي

(وليد السيد أحمد خليفة، مراد على عيسى سعد ص 151 -

(152

6- 2 النسق النظري سبيلبرجر (Spielberger 1972)

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة و يقول أن القلق شقين سمة القلق أو القلق العصابي أو الزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية و قلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة و على هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط و قلق

الحالة و يعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد و القلق أصلا.

كما اهتم سيلرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير و مخيف.

(وليد السيد خليفة، مراد على عيسى ص152)

6-3 نظرية التفسير الفكري لـ هنري موراي (H. Morray)

و يعرف كذلك باسم الدينامية النفسية ، و يطلق موراي (H. Morray) في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف و التوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

و للوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من اللحظة الآنية إلى اللحظة المستقبلية و هي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان و الترتيب في رأي " موراي " H. Morray يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية.

" و يصل موراي H. Morray أن مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Need) و مفهوم الضغط (press) و يعتبرهما مفهومين مركزين و متكافئين في تفسير سلوك الإنسان ، و يعد الفصل بينهما تحريفا خطرا " (هارون الراشدي 1999 ص57).

ففي رأي موراي: الحاجة من محددات السلوك و الضغط هي القوى التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أصدافه و تتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي، و يعبر عنه موراي H. Morray بمفهوم التفهم أو الفكرة (thona)

(محمد شحاتة ربيع 2000 ص359)

واستمد موراي H. Morray تفسيره من نظرية التحليل النفسي لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قال بها " فرويد " (freud) .

"و أكد أن فهم السلوك يتبقى إن يتضمن تحليلا للظروف البيئية التي أطلق عليها الضغوط . و الضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه". (جوليان روتر 1980 ص106)

و يميز موراي H. Morray بين نوعين من الضغوط هما :
أ- **ضغط بيتا (Beta press)** : و تشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ب- **ضغط ألفا (Alpha press)**: و تشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع ، و هو الضغط الفعلي . (فاروق السيد عثمان 2001 ص99).
و يرى موراي H. Morray أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه وجهة نظره الذاتية ، و إلى جانب ما أضفاه إليها من خصائص و صفات ذاتية صاغها بنفسه عكس النوع الثاني الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته و ذاتيته.

فالضغط النفسي في نظر موراي ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان و التي تعبر عن حالة من النقص و الافتقار الجسمي و النفسي لم تلق الإشباع بعد ، و تعمل على دفعه إلى الإشباع فتصبح عاملا مهددا للفرد إذا لم يتم إشباعها ، فيسعى للبحث عن طرق تساعد على إشباع تلك الحاجة النفسية ، فيتصادم مع الأشياء و الأشخاص التي يمكن أن تعوق إشباعه أو تسهله.

" و للحاجة ضغط يجعل السلوك ينح في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة و التخفيف من ضغوطها . و نموذج السلوك هذا نطلق عليه اسم نمط سلوك الحاجة الضاغطة " (عبد المنعم لحفني 1995 ص398)

فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط ، و قد قدم موراي H. Morray قائمة الضغوط على النحو التالي:

- ضغط الأخطار و الكوارث .
- ضغط نقص التأييد الأسري.
- ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتقار.
- ضغط الانقياد و المدح و التقدير.
- ضغط الانتماء و الصدقات .

(هارون توفي الرشيد 1999 ص66)

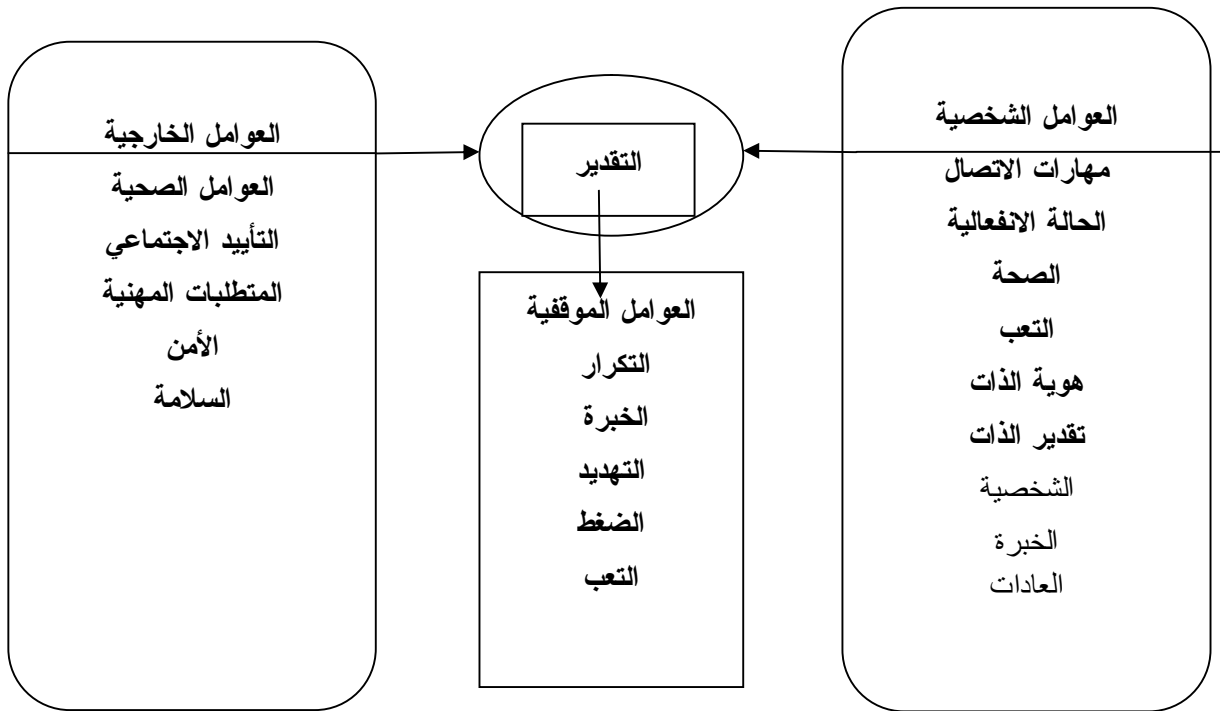
6-4 نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970 :

نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف و لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية و العوامل المتصلة بالموقف نفسه .

و تعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عنده وجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ، و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين هما:

1- المرحلة الأولى: تحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

2- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على مشكلات التي تظهر في الموقف و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :



شكل 02 يوضح: نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح لنا من خلال الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ، و يتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد و خبراته الذاتية و مهاراته في تحمل الضغوط و حالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد و كمه و الحاجة التي تهدد الفرد و أخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة .
(فاروق السيد عثمان 2001 ص101)

7- نتائج و آثار الضغوط النفسية:

7-1- استجابة الضغط:

تختلف استجابات الأفراد لأحداث الحياة من فرد لآخر و تتحدد استجابة الفرد للمواقف الضاغطة بثلاث أشياء و هي خصائص الشخصية لدى الفرد و تاريخ الضواغط لدى الشخص، و يعني ذلك أحداث الحياة الرئيسية و الفرعية التي مر بها الشخص في الماضي و التي تؤثر على استجاباته للضغط و كذلك بمصادر المواجهة المتاحة لديه للتعامل مع الحدث الضاغط و استجابة الضغط لدى الفرد تنشط عندما يدرك الموقف بوصفه ضاغطا ، و يشعر أنه ليس لديه مصادر كافية لمواجهة الموقف، فاستجابة الضغط هي عبارة عن رد فعل معين يصدر عن الفرد لمواجهة المثيرات أو الأحداث الضاغطة في البيئة. و تتضمن استجابة الضغط عدة مكونات و هي مكونات معرفية و فيسيولوجية و انفعالية و سلوكية و تتكامل جميع هذه في ظهور رد الفعل و لكنه غير محدد.

و هذا يعني أن الاستجابة ليست واحدة و هي تتضمن الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب و زيادة إفرازات الغدد و اتساع حدقة العين و زيادة نسبة السكر في الدم و غيرها.
(طه عبد العظيم حسين، سلامة ع العظيم حسن 2006 ص14-42)

النموذج التفاعلي لـ لزاروس و فولكمان يرى أن المكونات الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية متداخلة مع بعضها البعض و لذلك عندما يحدث التغيير في أي بعد فانها تتأثر البعاد الأخرى و عليه فإن برنامج إدارة الضغوط التي تستهدف تغيير أحد هذه المكونات قد تؤدي إلى تحسين بعض المكونات الأخرى ، فالتدريب على الاسترخاء مثلا كبعد جسمي و تعلم أنماط التفكير الايجابي كسعي معرفي يؤثران بشكل دال في خفض القلق و الانفعالات السلبية.

و لقد حدد كانون أحد النماذج المبكرة على استجابة الضغط و هي المواجهة و الهروب مشير في ذلك إلى أن العمليات الفسيولوجية التي تنشط في الاستجابة للأحداث البيئية لتتيح الفرصة إما للمواجهة أو الهروب من الخوف الضاغط لأن هذا النموذج لم يضع في اعتباره أن الأجهزة الفسيولوجية يمكنها أن تنشط دون وجود ضواغط ، و يعتبر كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط الانفعالي ليصف رد الفعل الفسيولوجي و النفسي و يتمثل ذلك في حدود تغيرات إفرازات هورمونات مثل هورمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. و يصف هانز سيلبي استجابة الضغط على النحو التالي :

عندما يتعرض الفرد للضواغط فإن استجابة المواجهة في الجسم أو الهروب تصبح نفسها و هذه الاستجابة تتسبب في إفراز مواد كيميائية و هرمونات تتدفق في مجرى الدم لكي يستعد الجسم إما للمواجهة أو الهروب إلى الحدث الضاغط.

(طه عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين 2006 ص 42).

2_7 الآثار المترتبة على الضغوط:

تتسبب شدة الضغوط و التعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد فلاشك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية عنه في الحالات العادية ، فالشخص الواقع تحت ضغط يعاني كثيرا من الاختلالات و الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط .

3_7_ الآثار المعرفية : تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد و من ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة و تظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز و ضعف قوة الملاحظة
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء و التعرف و تزداد الأخطاء.

- عدم القدرة على اتخاذ القرارات و نسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات .

- التعبيرات الدانية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين .
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي و الجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الأبتكاري.

7_4_ الآثار الانفعالية : و تظهر هذه الآثار في الأعراض التالية :

- سرعة الاستثارة و الخوف.
- القلق و الإحباط و الغضب و الهلع.
- ازدياد التوتر النفسي و الفسيولوجي.
- زيادة الشعور بالعجز و انعدام الحيلة و اليأس .
- سيطرة الأفكار و الوسواس القهرية.
- زيادة الصراعات البينشخصية.
- انخفاض تقدير الذات و فقدان الثقة بالنفس.
- التردد و توهم المرض .
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة

(طه عبد العظيم حسين 2006 ص 45).

7_5_ الآثار الفسيولوجية: كما أن الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية

- للفرد فالأحداث و الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء و إفرازات الغدد في الجهاز العصبي و تتمثل هذه الآثار الفسيولوجية الناتجة عنها في الأعراض التالية:
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات الأوعية الدموية.
 - زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية.
 - اضطرابات المعدة و الأمعاء.
 - الشعور بالغثيان و الرعشة .

- جفاف الفم و اتساع حدقة العين و ارتعاش الأطراف.

6_7_ الآثار السلوكية : و تظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته .
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة و عدم الرضا عنها .
- تعاطي العقاقير و المخدرات و تدخين السجائر.
- اضطرابات النوم و إهمال المنظر و الصحة.
- عدم الثقة في الآخرين و التخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الالقاء بها على عاتق الآخرين.
- الانسحاب عن الآخرين و الميل إلى العزلة .

(طه عبد العظيم 2006 ص 41)

8- إستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية:

8-1- **تعريف المقاومة:** « coping » هي كلمة انجليزية و تعني مجموعة العمليات التي يضعها الفرد بينه و بين الحدث الذي يظهر كتهديد لهذا الفرد على صحته البدنية و النفسية و يعرف كل من لازاروس و فولكمان (1984) المقاومة لمجموعة المجهودات المعرفية و السلوكية التي ترمي إلى التحكم أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تفوق موارد الفرد و إمكانياته .

(فريدريك 1993 ص 80)

8-2- **تصنيف إستراتيجية المقاومة:** لأجل معرفة مختلف أشكال استراتيجيات

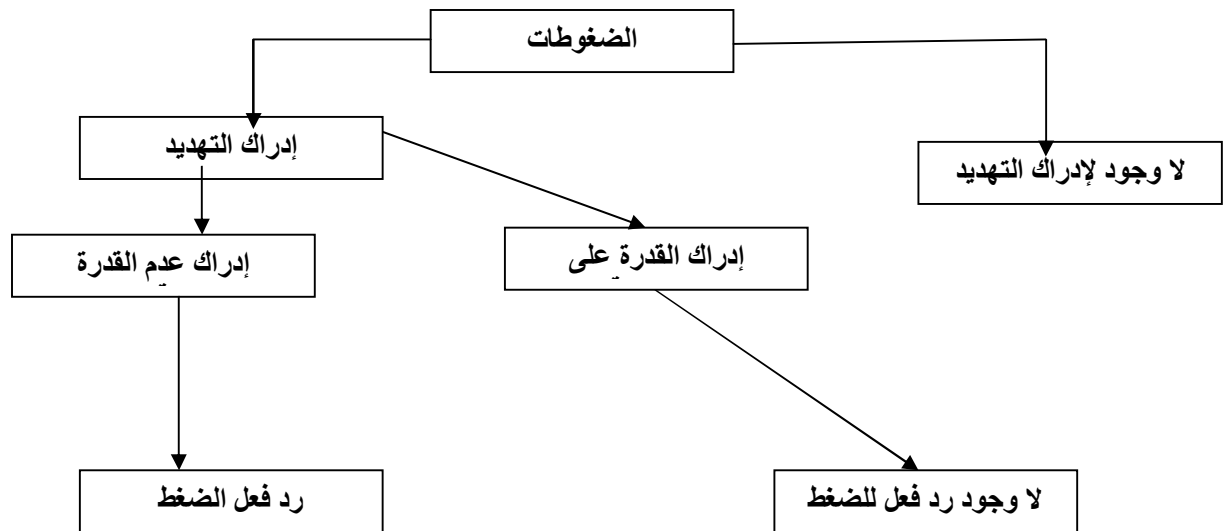
المقاومة التي يوظفها الأفراد في تعاملهم مع المواقف الحياتية بما فيها المهنية و العائلية و الاجتماعية . أهم بكثير من الباحثين بوضع قوائم لأنواع إستراتيجيات المقاومة و التي تتمثل في :

1-2-8 - إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التقدير: إن الضغوط النفسية تمثل زيادة المطالب (الداخلية، الخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته و يستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، و هي عملية عقلية معرفية يقوم بها الفرد لتقدير التهديد المعرض إليه و هذا هو المستوى الأول أو ما أطلق عليه لازاروس (1984) التقدير الأولي ، و بناءا على هذا التقدير فإن الفرد يبدأ في مقاومة المواقف الضاغطة ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ما إذا نتج عن المقاومة و يعرف ذلك بالتقدير الثانوي . ولazarوس يرى أن مقاومة الموقف الضاغط يتألف من ثلاث عمليات هي:

1-1-2-8 - عملية التقدير الأولي: و هي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع .

2-1-2-8 - عملية التقدير الثانوي: و هي عملية تحضير الاستجابة الممكنة و الملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها.

3-1-2-8 - عملية المقاومة: و هي عملية تنفيذ الاستجابة و على الرغم من أنه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن لازاروس يؤكد على أنها لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائما ، قد تستشير نتائج إحدى العمليات العملية السابقة عليها.



شكل رقم (03) يوضح: نموذج للتقييم المزدوج للضغط النفسي

(الراشدي 1999 ص 04)

8-2-2- إستراتيجية المقاومة المرتكزة على التعامل:

حاول موس و بيلينجز (1982)، تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاث أنواع تبعاً للهدف منها ، و هذه الأنواع هي التعامل المتمركز حول التقدير و التعامل المتمركز حول المشكلة ، التعامل المتمركز حول الانفعال .

(نفس المرجع السابق 1999 ص 06)

8-2-3 أساليب التحكم في الضغوط النفسية :

و يقصد باستراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على أو يتحمل مسببات الضغط النفسي التي تفوق طاقاته الشخصية أو على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الفرد و المنظمة و فيما يلي أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفردي و التنظيمي:

8-3-1- أساليب التحكم في الضغوط النفسية على مستوى الفرد :

عندما يتجاوز الضغط لدى الفرد المستويات العادية يؤدي به إلى الوقوع في اضطرابات عديدة منها الجسمية ، العقلية، النفسية و هذا ما يقتضي منه تطوير مهاراته و تعديل سلوكياته للتقليل من حدة الضغوط النفسية .
و من ضمن التوصيات التي خرج بها أول ملتقى وطني لعلم النفس الصحة . المناعة و الأمراض ببوسطن (ديسمبر 1991) التحكم و التعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الفرد هي:

- مارس الاسترخاء يوميا بلا انقطاع أو الاسترخاء التأملي .
- راقب وارصد الأفكار التي تولد تلك الانفعالات المنكدة و بدلها و صححها بالصور التي تحسن فيها انفعالاتك.
- اكسر روتين عملك اليومي بخلق نشاطات (أسرية، هويات و ممارسة الرياضة، سماع الموسيقى و تخصيص أوقات للاستجمام) .
- لا تتعامل مع أنماط التفكير المولدة للاضطراب النفسي .
- تخلص من التدخين أن كنت تدخن واجعل من عملك هواية مصدر رزق.

و من بين أهم الاستراتيجيات على مستوى الفرد نذكر ما يلي:
(محمد حمدي حجار 1997 ص 79).

8-3-1-1- الجانب الروحي:

يرجع الكثير من علماء النفس أسباب المشكلات النفسية في ظل الحياة الحديثة التي تتميز بالتعقيد و المحفوفة بالضغوط إلى خلو نفوس الناس من الإيمان بالله الذي من شأنه - الإيمان بالله- تزويد الإنسان بأساليب وقائية نفسية تجعله قادرا على التعامل مع الضغوط الحياتية . ويرى يرى عبد الرحمان عدس (1990) أن الكثير ممن يرتادون العيادات النفسية يملكون معظم متطلبات الحياة المادية الرفيعة ، لكن ذلك كله لم يجددهم فتيلاً لأنهم حرّموا نعمة الإيمان و بالتالي نعمة العيش في ظل السكينة التي ينزلها تعالى على عباده المؤمنين مصداقاً لقوله تعالى: " قال اهبطوا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل و لا يشقى و من أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا و نحشره يوم القيامة أعمى " سورة طه الآية 124". و أكد المولى سبحانه و تعالى حقيقة التداوي بالرجوع إليه من أجل تفريغ الكربات في كثير من آياته حيث قال عز و جل : " و إذا سألك عبادي عني فإن قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي و ليؤمنوا بي لعلمهم يرشدون " . البقرة الآية 186". و يشير الدكتور محمد نجاتي (1987) إلى أن للصلاة تأثير كبير فعال في علاج الإنسان من الهم و القلق فوقوف الإنسان في الصلاة أمام ربه خشوع و استسلام و في تجرد كامل عن مشاغل الحياة و مشكلاتها يبعث في النفس الهدوء و السكينة و الاطمئنان ، و يقضي على القلق و توتر الأعصاب الذي أخذته الحياة و مشكلاتها إضافة إلى ذلك أحدث التجارب العلمية في أمريكا تؤكد أن تأثير الألفاظ القرآنية في علاج التوتر العصبي حيث أثبتت نتائج التجارب المبدئية وجود أثر مهدئ للقرآن في 97% من التجارب و ذلك في شكل تغييرات فيزيولوجية تدل على تحقيق درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي مصداقاً لقوله تعالى : " و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين " سورة الإسراء آية 82".

8-3-1-2- التمارين الرياضية:

- يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم يساعد على إحداث تغييرات إيجابية في حياة الفرد و تمكين الجسم في التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة

(علي عسكر 2000 ص203).

- تبين أن التمرينات الرياضية من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي الاسترخاء الذي يساعد بدوره على الهدوء و النوم الجيد ، و الوقاية من الأمراض النفسية و الجسمية فضلا عن هذا يتبين أن التمرينات الرياضية المستمرة تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات و المعادن المختلفة ، و تحسن وظيفة الجهاز المناعي .
(عبد الستار إبراهيم 1998 ص175).

- و بصورة عامة لكي يكون النشاط البدني فعال في مواجهة الضغط النفسي ينبغي أن يستمر وبالتالي:

* مصدر منفعة و يتناسب مع شخصية الفرد المزاجية و الجسمية.

* يبذل فيه الفرد جهدا يعادل (50_60 بالمائة) من قدراته الشخصية.

* بتفاوت زمن الممارسة من (20-30)دقيقة كل مرة.

* يزاول من (2-3)مرات في الأسبوع كحد أدنى.

* ذو مقاومة خفيفة و متكررة
(علي عسكر 2000 ص 205)

8-3-1-3- الاسترخاء:

- هناك أساليب كثيرة للاسترخاء نذكر منها طريقة شولز (1929)المسماة التدريب الثاني . طريقة سنبون (1975) الاستجابات الاسترخائية و أسلوب الاسترخاء المتدرج و يرتبط هذا الأسلوب باندجاسون (1930) .

(محمد حسن علاوي 2001 - ص221-244)

و يعتمد هذا الأسلوب على النظرية القائمة بأنك إذا تمكنت من إرخاء العضلات فإن الذهن سيصل إلى حالة من الهدوء و الراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي ، وهذا الأسلوب عبارة عن استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم اليدين الذراعين... إلخ.و الجزء السفلي من الظهر و الفخذ و الأرداف و الساق و القدمين.
(علي عسكر 2000 ص190) .

إن برنامج التدريب على الاسترخاء التي تقوم على أساس مبدأ المردود الحيوي هي برامج متوافرة الآن من أجل الاستخدام على الكمبيوتر الشخصي و هناك مجموعة برامج شديدة الجاذبية تسمى السرخي أكثر (Relaxplus). وهي تشمل على جهاز إحساس لقياس درجة التوتر أو الضغط النفسي و هو على شكل أصابع إلكترون (أقطاب كهربائية) ترصد عملية توصيل الكهربائي من خلال الجلد و يوجد أيضا جهاز إرسال يعمل بالأشعة تحت الحمراء يحول البيانات الخاصة بحالة الشخص إلى الكمبيوتر و يبدأ برنامج بصورة سمكة تعوم إلى الأمام عندما يكون الشخص مسترخيا و تعوم إلى الخلف عندما يكون الشخص أكثر توترا ، و مع زيادة استرخاء المرء تتحول السمكة إلى عروس بحر و تخرج عروس البحر من السماء و تتحول إلى فتاة تمشي على أحد الشواطئ الاستوائية ثم تتحول إلى فتاة إلى ملاك تحلق إلى الفضاء و في النهاية كل ما يتبقى على شاشة الجهاز نجمة ورسالة تهنئة و على رسم بياني واضح المعالم ، و يقدم البرنامج أيضا تدريبات للتنفس و لضبط الانفعالات و يقصد من ورائها أن تساعد الناس على تعلم كيفية الاسترخاء و نقل إلى مواقف أخرى ضاغطة .
(جلين ويلسون 2000ص41)

8-3-2- أساليب التحكم بالضغوط النفسية على مستوى المنظمة:

تعتبر الإدارة سليمة للضغوط النفسية إحدى المسؤوليات الجديدة الهامة التي تقع على عاتق المدير المعاصر ، فعليه أن يتعرف على المصادر المختلفة للضغوط النفسية و أن يقف على نتائجها وآثارها على كل من الفرد والمنظمة وذلك من خلال توظيف الأساليب التالية:

8-3-1- تحسين نظم الاتصال :

و ذلك بالعمل على توفير أنظمة اتصال و رقابة فعالة بحيث تكون العمليات التنظيمية على قدر كبير من الوضوح ، و يتم تطوير فاعلية الاتصال بين الأداة و الأفراد العاملين من خلال عدة إجراءات و أساليب منها: أسلوب أو سياسة الباب المفتوح التي تتيح الفرصة للعمال و تقديم آرائهم حول العملية الإنتاجية و ظروف العمل و حول كافة السياسات التنظيمية و ينتج عن أنظمة الاتصال الجيد ما يلي:

- تساعد الإدارة على معرفة أسباب معاناة منسوبها و بالتالي إزالة كافة الظروف و المعوقات المسببة للشكوى و الظلم.

- تعتبر متنفسا فعالا عن مشاعر التي تسبب الضغط و جسرا لتقوية العلاقات بين جميع الأطراف. (موسى النوز ،1999، ص 141)

8-3-2- تحسين ظروف العمل الفيزيائية:

و يتم ذلك بالاهتمام بظروف العمل المادية المتمثلة في الضوضاء ، الضوء ، الحرارة الرطوبة ،التلوث ، الأجهزة و المعدات و للحد من أثاره السلبية من أجل توفير بيئة العمل الصحية و يتم ذلك من خلال :

- توفير جميع مستلزمات و الإمكانيات الضرورية للقيام بأداء المهام بفاعلية .
- القيام بدراسات لقياس مدى ملائمة ظروف العمل المادية للأداء المهام.
- حرص المنظمة على التصميم المدروس لمبانيها و أماكن و مكاتب العمل .
- الاهتمام بالنظافة و الصيانة.
- تشجيع العاملين على مراجعة طبيب العمل . (هيجان ، 1998، ص181).

8-3-3- تحسين علاقات العمل :

يتم تحسين علاقات العمل من خلال حرص المنظمة على توفير فرص للعلاقات الاجتماعية الجيدة و بث روح التعاون و المساعدة و التآلف بين العاملين ، بحيث يشعر الفرد بأن زملائه و رئيسه يؤازرونه و يقدمون له يد العون و المساعدة و يقدرونه و يشعر بأنه مقبول منه و أنه يساعده على حل مشكلاته. و يتم ذلك من خلال :

- تنظيم رحلات جماعية لأفراد المؤسسة .
- تنظيم دورات رياضية و ثقافية بين العاملين .
- وضع قنوات اتصال خاصة باهتمامات العاملين.
- تنظيم لقاءات مصارحة من قبل مسئول أو أكثر مع جماعات العمل .

(حريم 1997، ص 145)

خلاصة الفصل:

من أجل الوقاية من الآثار السلبية للضغوط النفسية و رفع مستوى الصحة والسلامة لدى الأفراد والمنظمات تم من خلال هذا الفصل . التعرض لمصادر الضغوط النفسية وأنواعها والمصادر المتعلقة بالفرد والمنظمة تم تطرقنا إلى نظريات ونتائج وأثار الضغوط وكذا الاستراتيجيات وأساليب المواجهة و التحكم في الضغوط سواء على مستوى الفرد أو المنظمة لكن يمكن القول أن الصحة البدنية تتطلب توازن وتكامل بين مختلف الظروف كل هاته العناصر هدفها المواجهة الناجحة والفعالة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد (أستاذ التربية البدنية و الرياضية).

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

2- منهج الدراسة

3- وصف أداة القياس المستعملة للدراسة

4- الخصائص السيكومترية للأداة

5- الدراسة الأساسية

6- إجراءات تطبيق الدراسة

7- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

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

وهذا الفصل يعد الجسر الرابط بين الجانب النظري ، و المعطيات أو النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة .

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

1- منهج الدراسة:

و عليه بات من البديهي أن يكون المنهج الركيزة الأساسية لأي محاولة علمية لدراسة موضوع من الموضوعات فالمنهج باعتباره مجموعة المبادئ أو الخطوات المنظمة التي تتبعها من أجل الوصول إلى النتيجة العلمية و البرهنة عليها .
(خالد حامد 2008 ص30).

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

(إحسان محسن الحسن 1986 ص12).

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

(عمار بوحوش 1995 ص 192).

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

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

2- الدراسة الاستطلاعية :

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

(سميرة بوزفاق 2005 ص165).

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

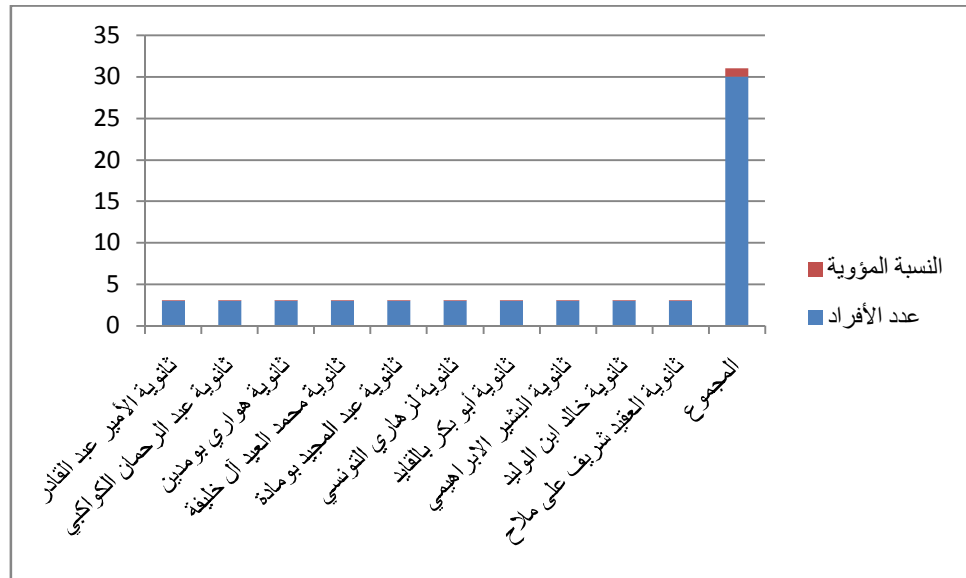
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية ، و بالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.
 - دراسة الأداة و عرفة مدى صلاحيتها و صدقها.
 - الاستطلاع الميداني لمعرفة خصائص أفراد العينة و أخذها بعين الاعتبار .
 - اكتشاف بعض جوانب النقص في إجراءات التطبيق.
- (بشير صالح الرشيد 2005 ص173).
- التأكد من صلاحية أداة البحث فيما يتعلق بأداة قياس الضغط النفسي و ذلك من خلال التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة المستخدمة (الصدق ، الثبات).
 - معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي يستهدف الدراسة و كذا خصائصه و مميزاته (وصف عينة الدراسة الاستطلاعية و تحديدها).
- (سميرة بوزقاق 2005 ص165)

2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت إجراء هذه الدراسة ما بين مارس و أبريل 2012 و لقد تم في هذه الدراسة بطريقة قصدية و كان ذلك بالاتصال بأساتذة التربية البدنية و الرياضية على مستوى ثانويات مدينتي ورقلة و تقرت و كان عدد أفراد العينة 30 أستاذ تم اختيارهم بطريقة قصدية .

جدول رقم (1) : يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

المؤسسات	عدد الأفراد	النسبة المئوية
ثانوية الأمير عبد القادر	3	%10
ثانوية عبد الرحمان الكواكبي	3	%10
ثانوية هواري بومدين	3	%10
ثانوية محمد العيد آل خليفة	3	%10
ثانوية عبد المجيد بومادة	3	%10
ثانوية لزهاري التونسي	3	%10
ثانوية أبو بكر بالقائد	3	%10
ثانوية البشير الإبراهيمي	3	%10
ثانوية خالد ابن الوليد	3	%10
ثانوية العقيد شريف علي ملاح	3	%10
المجموع	30	%100



الشكل رقم (04) جدول يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية بالأعمدة التكرارية

3- وصف أداة القياس المستعملة في الدراسة:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ، ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- تساعد على جمع الحقائق و المعلومات المتعلقة بموضوع البحث.
 - تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة.
- (سميرة بوزقاق 2005 ص164).

بناء على ما سبق تضمن الاستبيان على (05) أبعاد

- البعد الأول : ظروف العمل وتحتوي على (14) بند
- البعد الثاني : العمل مع التلاميذ وتحتوي على (05) بنود
- البعد الثالث : جماعة العمل وتحتوي على (07) بنود
- البعد الرابع : الراتب الشهري وتحتوي على (04) بنود
- البعد الخامس : التوجيه التربوي وتحتوي على (06) بنود

ويهدا فإن مجموع بنود القياس هو (36) بندا .

طريقة الإجابة:

تتم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة لرأي الاساتذة حسب البدائل المقدمة (كبيرة ،متوسط ، كبيرة جدا)

الأوزان :

قدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة بالنسبة لأداة الدراسة كمايلي :

1_ علامة الإجابة بدرجة: كبيرة

2_ علامة الإجابة بدرجة: متوسط

3_ علامة الإجابة بدرجة : كبيرة جدا

4- الخصائص السيكومترية للأداة :

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

الصدق: يقصد بصدق الاختبار أن يكون الاختبار قادر على قياس ما وضع لقياسه .

(سعد عبد الرحمان 1991 ص183).

و هناك عدة طرق لقياس درجة صدق الاختبار و قد اعتمدنا في هذه الدراسة على:

4-1 صدق المقارنة الطرفية:

إن المقارنة الطرفية من الطرق الإحصائية الهامة في قياس الصدق، حيث يرى " مقدم عبد الحفيظ " أنها تقوم في جوهرها على مقارنة متوسط درجات الأقوياء الميزان بمتوسط درجات الضعفاء في نفس الميزان بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار و لذلك سميت بالمقارنة الطرفية لاعتمادها على الطرق الممتازة و الطرق الضعيفة للميزان.
مقدم عبد الحفيظ 2003ص404).

و عليه فقد تم تطبيق الخطوات التالية في حساب صدق المقارنة الطرفية:

- رصد مجموع علامات كل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية على فقرات المقياس .
- ترتيب مجموع علامات أفراد العينة تنازليا.
- استخراج الدرجات العليا و الدرجات الدنيا بنسبة (33%) لكل منها .
- حساب المتوسط الحسابي و التباين لكل مجموعة ، ثم تطبيق قانون (ت) لدلالة الفروق.
- بين المتوسطات

(فؤاد البهي السيد 1978 ص 314)

_ لحساب صدق المقياس طبقنا المقارنة الطرفية باعتماد على نظام spss لكل فرد من أفراد العينة وترتيبهم من حيث مجموع العلامات ترتيبا تنازليا كما استخرجت نسبة 33% من درجات العليا و 33% من الدرجات الدنيا من العينة وبعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل مجموعة حيث قارنا المتوسط الحسابي للقسم الأعلى في الدرجات بمتوسط القسم الأدنى في الدرجات ، حيث نجد أن مقارنة المتوسطات لا تكفي للدلالة على صدق الاستبيان بل لابد من حساب الدلالة الاحصائية لهذه الفروق حيث تم تطبيق قانون (ت) لدلالة الفروق متوسطين غير المرتبطين لعينتين متساويتين على النحو التالي :

1م - 2م

$$t = \frac{\sqrt{E_1^2 + E_2^2}}{1 - n}$$

حيث أن :

(فؤاد البهيء السيد ، 1978 ، ص 341)

1م : المتوسط الحسابي للدرجات العليا

2م : المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا

1ع : مربع الانحرافات العليا عند المتوسط

2ع : مربع الانحرافات الدنيا عند المتوسط

ن : أفراد العينة

60,36 _ 74,81

$$8,86 = \frac{4,88 + 2,31}{1 - 30} = t$$

4,88 + 2,31

1 _ 30

جدول رقم(01) يوضح نتائج الفروق بين متوسطي العينتين .

الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الفئة العليا	74,81	2,31	8,86	2,84	20	0,01
الفئة الدنيا	60,36	4,88				

يوضح الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) المجدولة وهذا يعني

انه دال عند مستوي الدلالة 0,01 .

صدق المحكمين:

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

(مقدم عبد الحفيظ 2003 ص 150).

و هو من أشهر أنواع الصدق حيث يعرض الاختبار أو المقياس على مجموعة من المحكمين ممن سبق لهم . الخبرة في المجال لدى وضع المقياس أو الاختبار . و تؤخذ آرائهم في المقياس و يعدل واضع الاختبار أو المقياس حسب ما يراه المختصون .

(احمد محمد الطيب 1999 ص 2012).

وبذلك فقد تم عرض الأداة التي تحتوي على (36) بند على مجموعة من الاساتذة بقسم علم النفس و علوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة .

وطلبنا منهم إبداء آرائهم في ما يلي

- مدى مناسبة الفرضية العامة وفرضيات الدراسة للموضوع .

- مدى مناسبة صدق البند (تقيس ، لاتقيس)

وقد تم استرجاع الاستمارات التي كان عددها خمسة و تم الأخذ باقتراحاتهم وأحكامهم حيث تم تعديل بعض البنود وإبقائهم على عددها .

الاساتذة المحكمين :

الاسم و اللقب	التخصص	الدرجة العلمية
لوناس مزباني	علم النفس العمل والتنظيم	دكتور
ياسين محجر	علم النفس العمل والتنظيم	دكتور
سليم خميس	علم النفس العيادي	ماجستير
فتح الدين شنين	علم النفس التربوي	ماجستير
سعاد حشاني	علم النفس الارطوفونيا	ماجستير

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

$$\begin{aligned} \text{الصدق الذاتي} &= \sqrt{\text{معامل الثبات}} \\ \text{صدق الدتي} &= \sqrt{0,57} = 0,75 \end{aligned}$$

(عباس محمود عوض 1999 ص 233).
الثبات:

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

(مقدم عبد الحفيظ 1993 ص 152).

حساب الثبات:

لتقدير ثبات الأداة استعملت طريقة التجزئة النصفية ، و هي عبارة عن تجزئة الاختبار إلى جزئين ، جزء يتكون من درجات العبارات الزوجية و الجزء الثاني يتكون من درجات العبارات الفردية ، و ثم التطبيق باستعمال معامل ارتباط بيرسون للتجزئة النصفية ، و يعد ذلك ، ثم تعديله بواسطة معادلة سبيرمان براون.

$$r = \frac{N \text{ مج (س X ص) - مج س X مج ص}}{\sqrt{(N \text{ مج س}^2 - \text{مج (ص)}^2) (N \text{ مج ص}^2 - \text{مج (س)}^2)}}$$

(عبد الكريم بحفص 2005 ص 2014)

حيث أن :

r = معامل الارتباط

N = عدد أفراد العينة

مج = المجموع

س = درجات الفقرات الزوجية

ص = درجات الفقرات الفردية

إذا $r = 0,40$ حيث أن معامل الارتباط (r) يمثل نصف الثبات الاستبتيان وبالتالي
 تحسب (r) لثبات بعد التعديل أي بتطبيق معامل سيبرمان براوين التالية:

$$r = \frac{r^2}{r+1}$$

بحيث أن :

r = معامل الارتباط قبل التعديل من اثر التجزئة

r أ = معامل الارتباط بعد التعديل من اثر التجزئة

(رمزي ريب ، 1996، ص651)

2 (0,40)

إذا: r أ = $\frac{0,57}{(0,40)+1} = 0,57$

2 (0,40)+1

2_ ثبات المقياس التجزئة النصفية :

الجدول رقم (2) يوضح نتائج ثبات الاستبتيان بطريقة التجزئة النصفية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط (r) المجدولة	معامل الارتباط (r) المحسوبة		المؤشرات الإحصائية
			(r) بعد التعديل	(r) قبل التعديل	المتغيرات
0,01	18	0,56	(r) بعد التعديل	(r) قبل التعديل	الأسئلة الزوجية
			0,57	0,40	الأسئلة الفردية

يقدر معامل الارتباط بين الأسئلة الفردية والزوجية ب($r=0,40$) قبل التعديل
 و($r=0,57$) بعد التعديل وهي دالة عند 0,01 أذن (r) المحسوبة المقدر ب0,57 أكبر
 من (r) المجدولة والمقدرة 0,56 وبالتالي فإن الاستبتيان ثابت.

3_ معامل ألفا (α) — كروم باخ :

ويمثل معامل ألفا (α) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بالطرق مختلفة وبذلك فإنه يمثل معامل ارتباط بين جزئين في اجتزاء المقياس وتحسب المعادلة التالية :

$$\alpha = \frac{n}{1 - n} \left(1 - \frac{\text{مج ع}^2}{\text{ع}^2 \text{ك}} \right)$$

حيث أن :

ن = عدد البنود

مج ع² ك = مجموع تباينات الأسئلة أو البنود.

ع² ك = تباين المقياس ككل .

ولقد حصلنا على $\alpha = 0,55$ وبما أن قيمة ألفا كبيرة أو مرتفعة فهذا يدل بالفعل على ثبات المقياس .

(سعد عبد الرحمان ، 2004، ص196)

5- الدراسة الأساسية :

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وبعد التأكد من مدى صلاحية أدوات جمع البيانات وملائمتها للبيئة المحلية شرع بعدها في متابعة إجراءات وتطبيق الدراسة الأساسية للعينة المختارة والممثلة للمجتمع الأصلي إذ تحمل نفس خصائص العينة الأولية الاستطلاعية.

6- عينة الدراسة الأساسية:

تم إجراء هذه الدراسة من أبريل إلى ماي 2012 و ذلك لبعض ثانويات مدينتي ورقلة و تقرت حيث تم اختبار عينة الدراسة بطريقة قصدية إذ تكونت من 70 أستاذ يمثلون المجتمع الأصلي للعينة و هي موزعة في الجدول الموالي على حسب المؤسسة

جدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية على المؤسسات

النسبة المئوية	عدد الأفراد	المؤسسات
%4	3	ثانوية الأمير عبد القادر
%4	3	ثانوية عبد الرحمان الكواكبي
%4	3	ثانوية هواري بومدين
%4	3	ثانوية محمد العيد آل خليفة
%4	3	ثانوية عبد المجيد بومادة
%4	3	ثانوية لزهارى التونسي
%4	3	ثانوية أبو بكر بالقائد
%4	3	ثانوية البشير الإبراهيمي
%4	3	ثانوية خالد ابن الوليد
%4	3	ثانوية العقيد شريف على ملاح
%3	2	ثانوية عيسات إدير
%4	3	ثانوية محمد علي بوليفة
%4	3	ثانوية مبارك الملي
%4	3	ثانوية المصالحة
%4	3	ثانوية محمد العيد بن الصحراوي
%3	2	ثانوية الطبري
%4	3	ثانوية مفدى زكرياء
%3	2	ثانوية ابن الهيثم
%4	3	ثانوية مصطفى حفيان
%4	3	ثانوية حمزة بن عبد المطلب
%3	2	ثانوية الصحراء الجديدة
%4	3	ثانوية بن الزاوي على
%4	3	ثانوية عقبة بن نافع
%4	3	ثانوية بركة عبد الرزاق
%3	2	ثانوية الإمام على
%100	70	المجموع

7- الأساليب الإحصائية:

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

الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: ويستخدم لمعرفة المتوسط العام لدرجات ويتم حسابه من خلال المعدلة التالية :

$$\bar{م} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث أن مج س = مجمع درجات العينة
ن = عدد أفراد العينة

(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 93)

الانحراف المعياري:

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

$$ع = \frac{\text{مج (س - م)}^2}{ن}$$

حيث أن : س : درجات الخام
م : المتوسط الحسابي
ن : عدد أفراد العينة

(فؤاد بهي السيد ، 1978 ، ص 151)

اختبار (ت) :

و الذي يستخدم لقياس دلالة فرق المتوسطات غير مرتبطة ومرتبطة بعيانات وقد اعتمد في الدراسة على حساب دلالة الفروق المتوسطات العينتين المتساويتين في العدد وذلك نتحصل على المعادلة التالية:

$$t = \frac{1م - 2م}{\sqrt{\frac{ع1^2 + ع2^2}{ن - 1}}}$$

حيث أن :م₁=متوسط الحسابي لدرجات العليا

م₂=متوسط حسابي لدرجات الدنيا

ع₁=مربع انحرافات الدرجات العليا عند المتوسط

ع₂=مربع انحرافات الدرجات الدنيا عند المتوسط

ن = عدد أفراد العينة

(فؤاد البهي لسيد، 1978، ص341)

- النسبة المئوية :

تم استخدامها لمعرفة توزيع عينة الدراسة الأساسية :

عدد أفراد العينة الجزئية

$$م = 100 \times \frac{\text{عدد أفراد العينة الجزئية}}{\text{عدد أفراد العينة الكلية}}$$

عدد أفراد العينة الكلية

قد تم استخدام برنامج **spss** لتعليق نتائج الدراسة الأساسية .

خلاصة:

أن ماجاء في هذا الفصل يتضمن أساسا منهجية سير العمل الميداني لموضع الدراسة حيث بدأنا بتعرف منهج الدراسة وانتقلنا إلي الدراسة لاستطلاعية ،قمنا بوصف عينة الدراسة مع ذكر ووصف أدوات القياس المستخدمة تم وصف السيكمترية لأدوات القياس .

وبعد الدراسة الاستطلاعية تتاوانا الدراسة الأساسية فوصفنا عينة الدراسة الأساسية ، تم إجراءاتها وأخيرا الأساليب المستخدمة في هذه الدراسة .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

(1) - عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

(2) - مناقشة وتفسير النتائج

2_1 مناقشة نتائج الفرضية العامة

2_2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2_3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2_4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

خلاصة

تمهيد:

خصص هذا الفصل لعرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات المقترحة فبعد توزيع الاستمارات على عينة الدراسة وجمعها ثم الحصول على (70) استمارة بدل (100) وذلك لعدم استكمالهم للمعلومات المطلوبة ثم تفريغها وبعد معالجة المعطيات حيث عولجت الفرضية العامة يدويا أما الفرضيات الجزئية بالبرنامج الإحصائي (spss) ثم التوصل إلى النتائج التالية :

1_ عرض وتحليل النتائج:

1_1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على مايلي: هناك مصادر للضغوط النفسية مؤثرة على أساتذة التربية البدنية والرياضية ترجع إلى (ظروف العمل ، الراتب الشهري ، جماعة العمل، العمل مع التلاميذ ؛التوجيه التربوي؛جماعة العمل)

_ النسبة المئوية:

تم استخدام النسبة المئوية لمعرفة توزيع عينة الدراسة الأساسية

$$م = \frac{\text{عدد البنود} \times \text{عدد البدائل} + \text{عدد البنود}}{2}$$

2

جدول رقم 03 يوضح توزيع النسب المئوية للضغوط النفسية لدى أساتذة

التربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	مجموع أفراد العينة	مستوى الضغط
31%	22	مستوى مرتفع
69%	48	مستوى منخفض
100%	70	المجموع

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن عدد الأساتذة ذوي المستوى المرتفع للضغوط بلغ 22 أستاذاً مثلوا بنسبة 31% بمتوسط العينة 72 ومقارنة بعدد الأساتذة ذوي المستوى المنخفض بلغ 48 أستاذاً مثلوا بنسبة 69%، ومنه فإن الأبعاد المتمثلة في ظروف العمل ؛ العمل مع التلاميذ؛ ليست هي مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على أساتذة التربية البدنية والرياضية وإنما ترجع إلى مصادر أخرى .

1_2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق أداة دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزى لمتغير السن .

الجدول رقم (04) يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و مستوي دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن .

مستوي الدلالة	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	البيانات المتغيرات
عند 0,05	1,83	68	5,38	66,54	31	من 20 _ 30
غير دالة			6,83	69,30	39	من 30 فما فوق

رغم الفروق الموجودة بين متوسطي الفئتين إلا أننا ومن خلال ملاحظتنا لقيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 1,83 نجد أن هذه القيمة غير دالة إحصائياً ، مما يكاد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى مجتمع الدراسة تعود إلى متغير السن وبالتالي رفض الفرضية الجزئية الأولى.

1_3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي إلى متغير الجنس .

الجدول رقم (05) يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و مستوي دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس .

البيانات / المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
ذكور	64	67,95	6,52	68	0,56	عند 0,05 غير دالة
إناث	6	69,50	4,03			

رغم الفروق الموجودة بين متوسطي الفئتين إلا أننا ومن خلال ملاحظتنا لقيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 0,56 نجد أن هذه القيمة غير دالة إحصائياً ، مما يؤكد على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى مجتمع الدراسة تعود إلى متغير الجنس و بتالي رفض الفرضية الجزئية الثانية .

1_4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية تعزي إلى متغير الخبرة.

الجدول رقم (06) يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) و مستوي دلالة الفروق في درجة الضغوط النفسية تعزي لمتغير الخبرة .

البيانات / المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
أقل من 10 سنوات	33	67,96	5,98	68	0,14	عند 0,05 غير دالة
أكثر من 10 سنوات	37	68,18	6,72			

رغم الفروق الموجودة بين متوسطي الفئتين إلا أننا ومن خلال ملاحظتنا لقيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 0,14 نجد أن هذه القيمة غير دالة إحصائياً ، مما يؤكد على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى مجتمع الدراسة تعود إلى متغير الخبرة و بتالي رفض الفرضية الجزئية الثالثة .

2_ مناقشة وتفسير النتائج الدراسة :

بعد أن تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج الدراسة سنقوم بتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة وهذا انطلاقاً من الواقع الميداني للدراسة و استناداً على الجانب النظري .

2 _____ 1 مناقشة النتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن هناك مصادر للضغوط النفسية مؤثرة على أساندة التربية البدنية والرياضية تعود إلى ظروف العمل؛ العمل مع التلاميذ الراتب الشهري ،التوجيه التربوي، جماعة العمل ،

من خلال الجدول رقم 3 الخاص بهذه الفرضية فان هذه الإبعاد تعبر عن عدم وجود مصادر للضغوط النفسية لدى أساندة التربية البدنية والرياضية تعزى إلى ظروف العمل؛ العمل مع التلاميذ الراتب الشهري ،التوجيه التربوي، جماعة العمل وإنما تعود إلى مصادر أخرى حيث تتفق نتائج الدراسة الحالية دراسة

قام بدراسة الضغوط التي يدركها المعلمون بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة المهنة، وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (264) معلما من (07) مدارس من المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ وطبق استبيان يشتمل على (30) عبارة للضغوط، وأشارت أهم النتائج إلى وجود خمس مصادر للضغوط النفسية للمعلم وهي:

✓ الأعباء الزائدة من دور المعلم.

✓ صراع الدور.

✓ عدم المشاركة في قرارات المدرسة.

✓ الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.

(أسامة كامل راتب. 2001 ص15)

2_2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على عدم فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تغزى لمتغير السن وهذا ما يتفق مع دراسة كل من سوزان كابل (1987) وبناء على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرضية التي تعتبر أن السن عامل يؤثر في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة كما تتعارض هذه الفرضية مع دراسة رانتشر واسترات 1985 قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبهدف التعرف على العوامل المسؤولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية، اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22-50 سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية:

- ✓ الوضع الراهن للعملية التعليمية .
- ✓ استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
- ✓ استبيان رضا المعلم عن عمله.
- وكانت أهم النتائج كالتالي:
- ✓ كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .
- ✓ المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
- ✓ العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.
- لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس

(بن عبد الله عبد القادر. 2005. ص23)

2_3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تغزى بمتغير الجنس (ذكور؛ إناث) وهذا ما يتفق مع دراسة هالين 1985 تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين، وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين، وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية، على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الاباما، (52) معلما في ولاية كانساس، (31) معلما في ولاية متشجان.

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

_ العجز المهني

_ التدريس الجماعي

_ أعباء العمل الزائدة

_ كذلك أظهرت الدراسة أن المعلمات الأنات أكثر شعورا لضغوط النفسية من المعلمين الذكور.

_ كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين لضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبراتهم.

_ وبناء على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرضية التي تعتبر أن الجنس عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

(عويد سلطان المشعان؛ 2001 ص71)

2_4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

أكبر على العمل مقارنة بذوي الخبرة المتوسطة والطويلة دراسة لورنس Lawrence تنص الفرضية الجزئية الثالثة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تغزى لمتغير الخبرة وهذا ما يتفق مع دراسة كل من محمد سيد شنتاوي (2000)؛ محمد بخيت (1994) الذين وجدوا بأن الفروق التابعة لمتغير الخبرة كانت لصالح اقل خبرة ويرجع سبب تعارض نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إلا أن التقارب في السن بين الأساتذة قليلي الخبرة والتلاميذ يسمح بوجود تجاوب كبير بينهم أي أن هناك تقارب على مستوى

التفكير وطاقة (1982): والاهتمامات من جهة ؛ ومن جهة أخرى كون الأساتذة صغار السن لهم حيوية

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

- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.
 - أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).
 - إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي .
- (عويد سلطان المشعان؛ 2001 ص71)

وبناء على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرضية التي تعتبر إن الخبرة عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خلاصة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدينتي ورقلة وتقرت وعلى التعرف فيما إذا كانت هناك فروق على مستوى مصادر الضغوط النفسية يعود إلى بعض المتغيرات كالسن والجنس والخبرة. وقد استخدمت الدراسة (الاستبيان) كمقياس للدراسة, وبعد المعالجة الإحصائية أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا حسب متغيرات الدراسة (السن , الجنس ,الخبرة),

نستخلص من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة وفي إطار حدودها البشرية والمكانية والزمنية التي أجريت فيها , إلا أنه بالرغم من تعرض العديد من المواضيع والدراسات إلى موضوع مصادر الضغوط النفسية , إلا أن الموضوع يظل في حاجة الدراسات أكثر عمقا للوصول إلى تشخيص دقيق لأسباب الظاهرة واقتراح الحلول لها وخاصة في ظل التطور السريع , والتكنولوجيا الهائلة وزيادة أعباء الحياة مما يجبر على الأستاذ ألا يعيش على الهامش وبالتالي الاستسلام للضغوط ويجد نفسه أمام مشكلة باهظة التكلفة وبالتالي تعتبر هذه الدراسة الحالية حلقة مكملة في سلسلة البحوث التي تبحث عن مساعدة أستاذ التربية البدنية والرياضية .

الافتـراحات :

بناء على ماتوصلت إليه الدراسة من نتائج سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها اساتذة التربية البدنية و الرياضية و الجهات الوصية وهي على النحو التالي:

1_ توعية وتحسيس اساتذة التربية البدنية و الرياضية والقائمين على التربية و التعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي ، خصوص مع ارتفاع مستوياته ومسبباته وتعدد مصادره وخاصة ونحن نعيش عصر القلق و الأزمات النفسية .

2_ القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط .

3_ على الهيئات الوصية توفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية خاصة فيما يتعلق بالمنشآت و المرافق الرياضية داخل الثاويات و المتقنات .

4_ إن الصورة السلبية لدى المجتمع خاصة أولياء التلاميذ حول مادة التربية البدنية و الرياضية تمثل مصدر ضاغط للأساتذة وتحد من دافعاتهم بينما يتطلب منا تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة .

5_ عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة و إرشادهم إلى كيفية مواجهتهم .

6_ العمل على وضع مجموعة من الأساليب و الأدوات و المقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية و أعراضه المختلفة .

7_ القيام بالدراسات التي تبحث في موضوع الاستراتيجيات و الأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية .

قائمة المراجع

1_ القرآن الكريم.

2_ الكتب.

1. إحسان محسن الحسن ، 1986 ، الأسس العلمية المطبوعات الجامعية، الجزائر
لمناهج البحث الاجتماعي ، دار الطبيعة، الطبعة الثانية بيروت.
2. إحسان محسن الحسن ، 1986 ، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي ، دار
الطبيعة، الطبعة الثانية بيروت.
3. أحمد عبد الخالق، 1998، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس
النشر العلمي ، الكويت.
4. أحمد عبد الخالق، 2000، أسس علم النفس، ط3، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية
الإسكندرية مصر.
5. أحمد محمد الطيب، 1999، التقويم و القياس النفسي التربوي، ط2،الدار الجامعية
الإسكندرية مصر.
6. أسامة كمال راتب ، 2001، الأعداد النفسية لنا شئين، دليل الإرشاد والتوجيه
للمدرسين والادارين أولياء الأمور ، دار الفكر العربي القاهرة
7. القريوتي/ محمد قاسم، 2000، نظرية المنظمة و التنظيم ، دار وائل للنشر و
التوزيع عمان الأردن.
8. بشير صالح ألرشيدي، 2000، مناهج البحث التربوي، ط1، دار الكتاب الحديث
القاهرة .
9. جوليان روتر ،(1980)، علم النفس الإكلينيكي ، ترجمة عطية محمود مراجعة
عثمان تجاني ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

10. حان بنجامين ستور ، الإجهاد و أسبابه و علاجه ترجمته أنطون هاشم ، منشورات عويدات بيروت لبنان .
11. حسن حريم، 1997 سلوك تنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات دار زهراء للنشر و التوزيع عمان الأردن.
12. حلين ويلسون، 2000، سيكولوجية فنون الأداء ترجمة تشاكر عبد الحميد ،سلسلة عالم المعرفة عدد 258، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب الكويت.
13. رضا مسعودي ،2003، الضغط المهني لدى أطباء الاستعجالات مصادره و مؤشرات.
14. رمزية الغريب،1996، التقويم و القياس النفسي التربوي ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة-
15. زياني و آخرون ، 1998، آثار الضغط المهني و المميزات النفسية على الصحة و الرضا المهني عند المديرين
16. سعد عبد الرحمان، 2004، القياس النفسي النظري و التطبيق، دار الفكر العربي ، ط1.
17. سعد عبد الرحمان، 2004، القياس النفسي النظري و التطبيق، دار الفكر العربي ، ط1.
18. سعد عبد الرحمان،1991، القياس النفسي النظرية و التطبيق، ط2، دار الفكر العربي القاهرة .
19. سمير شيخان ، 2003، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي بيروت لبنان
20. عباس محمود عويض، 1999، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
21. عبد الرحمان بن سليمان الطريري ، 1994، الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه و مقاومته ، ط 1 ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المملكة العربية السعودية.

22. عبد الستار إبراهيم 1998 ، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه سلسلة علم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون ولآداب.
23. عبد العظيم حسين / د سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ط1، دار الفكر سوق البثراء الحجيري ساحة الجامعة الحسيني.
24. عبد الكريم بوحفص ، 2005، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ديوان المطبوعات الجزائر.
25. علي عسكر، 2000، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، دار الكتاب الجديدة الكويت، ط2.
26. عمار بوحوش / محمد محمود الدنيات ، 1995، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، بدون طبعة ، ديوان.
27. فاروق السيد عثمان ، 2001 ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة . حسن علاوي 2002 سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 الفكر العربي القاهرة مصر .
28. فؤاد بهاء السيد، 1978، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي مصر.
29. كيت كينان ، 1999، السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التدريب والترجمة عرض خيار محمود الدار العربية للعلوم . بيروت لبنان .
30. لطفي راشد محمد 1992، نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل و كيفية مواجهتها مجلات الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة ، الرياض السعودية
31. لينداد دافيدوف ، 2000، الشخصية- الدافعية و الانفعالات - ترجمة السيد محمود عمر ، سلسلة علم النفس ط1 دار النشر القاهرة. مصر.
32. محمد السيد/ عبد الرحمان ، 2000، علم أمراض العقلية و النفسية ، دار قبي للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة .
33. محمد حسن علاوي 2002 سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1 الفكر العربي القاهرة مصر .

34. مقدم عبد الحفيظ ، 2003، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر
35. مقدم عبد الحفيظ ، 2003، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر
36. هارون توفيق الرشيد ، 1999، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، دار الشرق القاهرة.
37. هيجان عبد الرحمان بن أحمد ، 1998، ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية إدارتها ، معهد الإدارة العامة ، رياض السعودية.
38. وليد السيد خليفة/. مراد علي عيسى، 2008، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية.
39. وليد السيد خليفة/. مراد علي عيسى، 2008، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر الإسكندرية.

3_الرسائل الجامعية :

1. بن عبد الله عبد القادر ،2005،الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها أعراضها ،مذكرة ماجستير قسم التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم
2. سميرة بوزقاق ،2006 ، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

4_المجلات العلمية:

- 1_ خضر عباس بارون، 1999، دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل ، المجلة التربوية المجلد 13 العدد 32 مجلس النشر العلمي جامعة الكويت.

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

3 - عويد سلطان المشعان ، 2001، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة ،مجلة الملك سعود،م13 العلوم إدارية الرياض جامعة التكوين.

5_ المراجع الأجنبية:

1) *Bruchon-Schweitzer. M, & Al (1994): Introduction a la Psychologie de la Santé, 1^{er} édition, Paris, PUF*

2) *Cooper. C.L, & Marshall. J(1981): Understanding Executive Stress, The Macmillan press L.T.D, London*

3) *Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,And Coping a Theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

قسم: العلوم الاجتماعية

كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم

استبيان

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد : نحن طالبة سنة رابعة علم النفس عمل وتنظيم نقوم بدراسة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات ولاية ورقلة وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية ونؤكد لك أنها سوف تحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

الجنس :

ذكر

أنثى

السن:

الخبرة :

أستاذي بعد أن تقرا كل عبارة بتأني و إمعان نرجو منك الإجابة بكل صراحة على ما تطبق من مواقف وذلك بوضع علامة \otimes في الخانة المناسبة مع العلم أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هو المهم مدى تطابق إجابتك مع ما ينطبق عليك

الدرجة			البنود	رقم البند
متوسطة	كبيرة جدا	كبيرة		
			يضايقني العمل في الملعب خارج مقرر الدراسة	01
			يضايقني تساقط الأمطار أثناء الحصة التطبيقية في الملعب	02
			حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس	03
			يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	04
			الإمكانات الرياضية داخل الثانوية مناسبة	05
			يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة	06
			يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي	07
			أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة	08
			يضايقني التراب والغبار المتطاير أثناء الحصة	09
			تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة	10
			الملاعب الضرورية للقيام بعملية قليلة جدا وتكاد تكون منعدمة	11
			تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة	12
			الإتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني والرياضي غير كافية	13
			الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملية على آخر وجه	14
			يضايقني التلاميذ الغير متعاونين في الحصة	15

			مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقت طويل و تجعلني عصيبا	16
			أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	17
			يضايقني كثرة التغييب التلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية	18
			أصبحت أتضايق بسهولة من لامبالاة بعض التلاميذ	19
			أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة جدا	20
			إدارة المؤسسة تلبني كل احتياجاتي	21
			يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسة	22
			أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة	23
			أشعر بأن مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي	24
			رأبي غير مهم لمدير المؤسسة	25
			أشعر بأن إدارة الثانوية تقدر العمل الذي أقوم به	26
			راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة	27
			أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب	28
			يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة	29
			الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد	30

			المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي	31
			أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بدل المزيد من الجهد في عملي	32
			الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق	33
			يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية إغفال الجوانب الإيجابية في عملي	34
			إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي القلق	35
			يضايقني المفتش في الزيارات المتكررة	36