

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية و الحركة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية تخصص

نشاط مدرسي تربوي

عنوان

اثر الضغوط النفسية على اداء طلبة التربية البدنية و الرياضية المتربصين

لولاية تيسمسيلت

بحث وصفي مسحي أجري على طلبة السنة الثالثة ليسانس و الثانية ماستر تربية بدنية و رياضية

بالمركز الجامعي تيسمسيلت

(دفعة جوان 2017)

إشراف:

- الأستاذ: بن عربية رشيد.

إعداد الطلبة:

* بوشعيب ابراهيم.

* بارود محمد امين.

السنة الجامعية 2016/2017

سَلَّمَ عَلَى رَجُلٍ مِمَّنْ

(وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)

صَلَّى عَلَى الْعَظِيمِ

سورة يوسف - آية (76)

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

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

رواه البخاري.

حز و تحسیر

نزولا عند قوله تعالى:

{... و إن تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد...}

الآية 7 سورة إبراهيم.

- الحمد لله المتوحد بصفات الكمال و المنزه من الأنداد و الأمثال، نشكره على جزيل

النعم، و الحمد لله الذي هدانا من العلم ما وفقنا به لإنجاز هذا العمل المتواضع راجيا منه

التوفيق و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم الذي أرشدنا إلى طريق العلم،

و على آله و صحبه أجمعين.

- نتقدم بالشكر الجزيل و العرفان إلى الوالدين العزيزين كما نتقدم بالشكر إلى مدير معهد

التربية البدنية و الرياضية و أساتذته و بالأخص الأستاذ المشرف "بن عربية رشيد" و رئيس

قسم التربية البدنية و الرياضية.

- و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد و جميع طلبة المعهد و

طلبة العلم و إلى وطننا الجزائر.



بسم الله الرحمن الرحيم

« وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ⁱ »

أهدي ثمرة جهدي :

إلى أغلى إنسانة في الوجود أمي الحنونة منبع الحنان والحب إلى جنتي في الدنيا و الآخرة إلى من سلكت درب الألم كي أسلك درب الأمل إلى من سهرت الليالي من أجلي. أمي. حفظها الله و أطال في عمرها و إلى الذي أنار عقلي و منحني يد العون في الحياة إلى أبي الحنون اطال الله عمره.

و إلى من قاسمني رحم أمي .

- إلى زميلي ورفيقي امين. والى أساتذة وعمال معهد التربية البدنية و الرياضية و خاصة الأستاذ المشرف "بن عربية رشيد" .

ابراهيم

الإهداء

- الحمد لله سبحانه و تعالى على نعمة الإسلام و نصلي و نسلم على
رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.

أهدي ثمرة جهدي:

والى رفقاء الدرب و الى كل من ساعدني من قريب او من بعيد ي الخوالي من
أجل إسعادي الوالدين العزيزين ، وإخوتي و أخواتي من الكبير إلى الصغير ،
والى كل الأهل و الأقارب و كل من يحمل لقب "بارود " و إلى كل من علمني
حرفا فكان بالنسبة لي المشكاة في حياتي و منهم أساتذة المعهد و دكاترته و كل
المشرفون عليه و الساهرين على رفع مستواه و أذكر بالخصوص الأستاذ المشرف
" بن عربية رشيد". و الاستاذ قرقور محمد.

امين

محتوى البحث

رقم الصفحة

الموضوع

الآية

أ

إهداء

ب

شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ج

قائمة الجداول

د

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

01.....	مقدمة.....
04.....	1- إشكالية البحث.....
06.....	2- أهداف البحث.....
07.....	3- فرضيات البحث.....
07.....	4- أهمية البحث.....
08.....	5- مصطلحات البحث.....
08.....	6-1- الضغوط النفسية.....
08.....	6-2- تعريف إجرائي للضغوط النفسية.....
08.....	6-3- الضغط.....
08.....	6-4- الطلبة المتربصين.....
09.....	6-5- التربية البدنية و الرياضية.....
10.....	7- الدراسات المشاهدة.....

الباب الأول.

الدراسة النظرية.

15.....	- مدخل الباب الأول.....
	الفصل الأول: مفهوم الضغوط النفسية.
17.....	تمهيد.....
18.....	1-1-1- تعريف الضغوط Stress.....
20.....	1-1-2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط.....
22.....	1-1-3- مراحل عملية الضغط.....
25.....	1-1-4- تعريف الضغوط النفسية.....
26.....	1-1-5- تعريف الاحتراق النفسي Psychological Burnout.....

- 27.....1-1-6- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق
- 271-1-7- نظريات الضغوط النفسية. Theories De Stress Psychologique
- 34.....1-1-8- نماذج الضغوط النفسية
- 37.....1-1-9- تعقيب على النماذج السابقة
- 37.....1-1-10- أنواع الضغوط
- 38.....1-1-11- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى
- 41.....1-1-12- خلاصة الفصل

الفصل الثاني: مصادر الضغوط النفسية.

- 43.....تمهيد
- 44.....1-2-1- مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل
- 44.....1-1-2-1- المناخ التنظيمي
- 46.....2-1-2-1- جماعة العمل
- 48.....3-1-2-1- ظروف العمل
- 50.....2-2-1- مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ)
- 51.....1-2-2-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية
- 54.....2-2-2-1- سلوك النمط
- 56.....3-2-2-1- السند الاجتماعي
- 58.....4-2-2-1- تراكم أحداث الحياة
- 60.....3-2-1- خلاصة الفصل

الفصل الثالث: نتائج و آثار الضغوط النفسية.

- 62.....تمهيد
- 63.....1-3-1- الاستجابة للضغوط النفسية
- 63.....1-1-3-1- الجهاز العصبي Nervous System

66.....	1-3-2- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية)
67.....	1-3-3- الآثار النفسية
69.....	1-3-4- الاحتراق النفسي
71.....	1-3-5- الآثار السلوكية
72.....	1-3-6- الآثار المعرفية
75.....	1-3-7- نتائج الضغوط النفسية على المنظمة
78.....	1-3-8- الضغوط النفسية والمرض
85.....	1-3-9- خلاصة الفصل

الباب الثاني.

الدراسة الميدانية.

87.....	- مدخل الباب الثاني
---------	---------------------

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

90.....	تمهيد
90.....	2-1-1- الدراسة الاستطلاعية
91.....	2-1-2- الدراسة الأساسية
91.....	2-1-2-1- منهج البحث
91.....	2-2-1-2- مجتمع عينة البحث
92.....	2-1-2-3- عينة البحث
92.....	2-1-2-4- مجالات البحث
92.....	2-1-2-4-1- المجال البشري
93.....	2-1-2-4-2- المجال المكاني
93.....	2-1-2-4-3- المجال الزمني
95.....	2-1-3- متغيرات البحث

95.....	1-3-1-2- المتغير المستقل
95.....	2-3-1-2- المتغير التابع
95.....	4-1-2- أداة الدراسة
96.....	5-1-2- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
96.....	1-5-1-2- الصدق
96.....	2-5-1-2- الثبات
96.....	3-5-1-2- الموضوعية
97.....	6-1-2- الدراسة الإحصائية
99.....	7-1-2- صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض و تحليل و تحليل و مناقشة النتائج.

101.....	تمهيد
102.....	1-2-2- عرض النتائج
158.....	2-2-2- استنتاجات
159.....	3-2-2- مناقشة الفرضيات
161.....	4-2-2- الخلاصة العامة
162.....	5-2-2- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

مصادر و مراجع

ملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية + الانكليزية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
94	يمثل أسماء ثانويات التربص و عدد الطلبة المتربصين فيها	01
102	يوضح النسبة المئوية بين الجنسين	02
103	يوضح سن المتربصين	03
104	يوضح الحالة المدنية للمتربصين	04
105	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الأولى للمحور الأول	05
106	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثانية للمحور الأول	06
108	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثالثة للمحور الأول	07
109	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الرابعة للمحور الأول	08
111	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الخامسة للمحور الأول	09
112	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السادسة للمحور الأول	10
114	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السابعة للمحور الأول	11
115	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الأولى للمحور الثاني	12
117	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثاني للمحور الثاني	13
118	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثالث للمحور الثاني	14
120	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الرابع للمحور الثاني	15
121	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الخامس للمحور الثاني	16
123	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السادس للمحور الثاني	17

124	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السابعة للمحور الثاني	18
126	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الأولى للمحور الثالث	19
127	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثانية للمحور الثالث	20
129	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثالثة للمحور الثالث	21
130	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الرابعة للمحور الثالث	22
132	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الخامسة للمحور الثالث	23
133	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السادسة للمحور الثالث	24
135	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السابعة للمحور الثالث	25
136	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الأولى للمحور الرابع	26
138	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثانية للمحور الرابع	27
139	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثالثة للمحور الرابع	28
141	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الرابعة للمحور الرابع	29
142	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الخامسة للمحور الرابع	30
144	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السادسة للمحور الرابع	31
145	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السابعة للمحور الرابع	32
147	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الأولى للمحور الخامس	33
148	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثانية للمحور الخامس	34
150	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الثالثة للمحور الخامس	35
151	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الرابعة للمحور الخامس	36
153	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة الخامسة للمحور الخامس	37
154	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السادسة للمحور الخامس	38
156	يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للعبارة السابعة للمحور الخامس	39

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
24	مراحل عملية الضغط النفسي	01
30	تخطيط عام لنظرية سييلي	02
33	نظرية التقدير المعرفي للضغط	03
34	نموذج مارشال للضغط	04
35	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط	05
36	نموذج هب في الضغط	06
77	العوامل المسببة للضغط النفسية والنتائج المترتبة عليها	07
102	يمثل النسبة المئوية بين الذكور و الإناث	08
103	يمثل نسبة عمر المتربصين	09
104	يمثل الحالة المدنية للمتربصين	10
106	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الأول	11
107	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الأول	12
109	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الأول	13
110	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الأول	14
112	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الأول	15
113	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الأول	16
115	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الأول	17

116	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الثاني	18
118	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الثاني	19
119	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الثاني	20
121	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الثاني	21
122	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الثاني	22
124	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الثاني	23
125	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الثاني	24
127	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الثالث	25
128	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الثالث	26
130	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الثالث	27
131	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الثالث	28
133	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الثالث	29
134	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الثالث	30
136	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الثالث	31
137	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الرابع	32
139	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الرابع	33
140	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الرابع	34
142	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الرابع	35
143	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الرابع	36
145	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الرابع	37
146	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الرابع	38
148	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الخامس	39
149	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الخامس	40

151	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الخامس	41
152	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الخامس	42
154	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الخامس	43
155	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الخامس	44
157	يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الخامس	45

التعريف بالبحث

17	1- مقدمة.....
20	2- إشكالية البحث.....
22	3- أهداف البحث.....
22	4- فرضيات البحث.....
22	5- أهمية البحث.....
23	6- مصطلحات البحث.....
30	6-1- الضغوط النفسية.....

1- مقدمة:

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضاً تحوّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمّ فإنّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية لإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه، وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس عامة من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnous)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى

الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنحناك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلاً على أن التعليم لم يعد قطاعاً استهلاكياً بل هو من أهم مجالات الاستثمار - الاستثمار البشري - كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل واشراقة الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا آباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى متربي التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

ولقد تضمن البحث تقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيراً الدراسات السابقة والمشابهة.

و اشتمل على بابين، باب نظري و باب تطبيقي، وقد احتوى الباب النظري على ثلاث فصول جاءت على النحو التالي: الفصل الأول فقد تم تخصيصه لشرح مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغوياً، ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقاً من الجانب الطبي ووصولاً إلى الميدان الرياضي، مفهوم الاحتراق، مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

وتطرقنا الفصل الثاني إلى عدد من العوامل ذات صلة بإحداث الضغط النفسي، وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد.

و في الفصل الثالث تطرقنا إلى العوامل التي تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج السلبية، وتم التطرق فيه إلى آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم، ثم عرض كل آثار الضغوط النفسية، آثار فيزيولوجية، نفسية، سلوكية، ومعرفية، وبعد ذلك تم عرض نتائج هذه الضغوط على المنظمة، وعلاقة الضغوط النفسية بالمرض.

أما الفصل الأول من الباب التطبيقي تطرقنا للإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج المسحي كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بها بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية للبيانات و استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

و الفصل الثاني من الباب التطبيقي للبحث فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل الثاني، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها، وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، و التطرق لبعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الضغوط النفسية.

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطفى راشد محمد، 1992).

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعاملاً محفزاً للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودي، 2003، ص.51).

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما أن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما أن هناك قطاعاً كبيراً من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل... (عبد الستار إبراهيم، 2002).

إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد من الأحداث الكبيرة... (عن رضا مسعودي، 2003، ص.49).

إن قدرة الطلبة المتربصين تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعالته، أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي عندهم، وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على الإيجابي مع هذه الضغوط و الأعباء، التكيف وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب...).

وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها متربصي التربية البدنية و الرياضية، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بمتربصي التربية البدنية و الرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة -

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى متربصي التربية البدنية و الرياضية حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل العام:

* ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية لدى متربصي التربية البدنية و الرياضية؟.

و منه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل يتعرض متربصي التربية البدنية و الرياضية للضغوط نفسية من طرف العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل؟

- هل يتعرض متربصي التربية البدنية و الرياضية للضغوط نفسية بسبب المكانة الاجتماعية، العبء البدني.

3- أهداف البحث:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى متربصي التربية البدنية و الرياضية.

- التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على متربصي التربية البدنية و الرياضية.

4- فرضيات البحث:

* يتعرض متربصين التربية البدنية و الرياضية للضغوط نفسية بسبب العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل.

* يتعرض متربصي التربية البدنية و الرياضية للضغوط نفسية بسبب المكانة الاجتماعية، العبء البدني.

5- أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى متربصي التربية البدنية و الرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات السابقة، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة المتربصين وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند متربصي التربية البدنية و الرياضية والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحتهم، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية بغية العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

6-1- الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية إبراهيم، 1992، ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

6-2- تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

6-3- الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد، أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجهه.

6-4- الطلبة المتربصون:

دأبت المعاهد الوطنية و المدارس العليا و من ضمنها المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية على إرسال طلبتها إلى المدارس و الثانويات لأجل التربص العملي. و تميزت المدرسة العليا للتربية البدنية و الرياضية على إرسال طلبتها للثانويات في بداية كل سنة دراسية للقيام بعملية التدريس تحت إشراف موجهين و كانت الحاجة دوما إلى تكوين أساتذة المستقبل قادرين أن يمارسوا مهنة التدريس بكفاءة عالية(بن قناب الحاج، 1998، ص.10).

6-5- تعريف إجرائي للمتربصين:

هي إرسال الجامعة طلبتها في بداية كل سنة إلى الثانويات لإجراء التربص العملي تحت إشراف مؤطرين ليكونوا أساتذة المستقبل.

6-6- التربية البدنية و الرياضية:

مرت التربية البدنية و الرياضية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية أطلقت فيها العديد من التعارف واختلطت فيها المفاهيم. و يعرفها (تشانز بيوتشر، 1964، ص19) "إن المقصود من التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي تنمي و تصون جسم الإنسان" فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس التزحلق أو يياشر أي لون من النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه و سلامته، فإن عملية التربية و الاكتساب تتم في نفس الوقت. فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة و هي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل التلاميذ. "كما أعطى (Rousseau) مكانة جد هامة للتربية البدنية و الرياضية لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية في رسالة ماجيستر (لحمر عبد الحق، ص.20).

و يذكر (حرشاوي يوسف، 1996، ص.10) في رسالة الماجيستر " أن التربية البدنية و الرياضية هي إحدى العناصر الأساسية للتربية عموما في طرقها و وسائلها و أشكالها تؤدي إلى ضمان النمو البدني العام و تسهم في بناء شخصية الفرد لذا فالتربية البدنية أصبحت جزءا من نظام حياة الفرد و المجتمع".

1-7- الدراسة الأولى:

مذكرة ماجستير سنة 2006-2007، من إعداد الباحث: حبارة محمد، تحت عنوان: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد تبلورت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- 1- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية؟.
- 2- هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة)؟.
- 3- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على أساتذة التربية البدنية والرياضية؟.

وتهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

و افترض الباحث ما يلي:

- يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
- هناك فروق في مستويات مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتغير الجنس.
- هناك فروق في مستويات مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتغير السن.
- هناك فروق في مستويات مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتغير الخبرة المهنية.
- هناك فروق في مستويات مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتغير الصفة.
- هناك فروق في مستويات مسببات ومصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتغير الحالة المدنية.

و اعتمد الباحث في دراسته المنهج الوصفي المسحي، و تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و التي بلغت

135 أستاذ التربية البدنية والرياضية، واستخدم في دراسته استمارة استبائية، و توصل إلى النتائج التالية:

- تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية لمتغير الجنس.
- معاناة أساتذة التربية البدنية و الرياضية باختلاف سنهم.

و وصا بما يلي:

- توعية و تحسيس أساتذة التربية البدنية و الرياضية و القائمين على التربية و التعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغوط النفسية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغير لآخر لم تتناوله الدراسة.

7-2- الدراسة الثانية:

مذكرة ليسانس سنة 2007 _ 2008، من إعداد الباحثون: بن سعيد محمد، بن عزوز يوسف، بوشباط عبد الحليم، تحت عنوان: الضغوط النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية، و تبلورت مشكلة هذه الدراسة في التساؤلين التاليين:

1- هل كل الضغوط النفسية التي ي-واجهها المدرب تعيق صيرورة التدريب؟.

2- كيف يتعامل المدرب مع هذه الضغوطات التي يواجهها في مهنته؟.

وتمثلت أهدافها في:

- الكشف عن بعض الضغوطات النفسية التي تؤثر على مدربي الألعاب الجماعية.

- معرفة كيفية تعامل المدرب مع هذه الضغوط.

كما تمثلت فرضيات هذه الدراسة في أن:

- هناك ضغوطات نفسية يواجهها المدرب تعيق صيرورة التدريب.

- مقدرة المدرب الرياضي على التعامل مع هذه الضغوطات التي يواجهها أثناء عمله.

استخدم الباحثون في دراستهم المنهج المسحي، و تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و التي بلغت 25 مدرب أكابر، 25 مدرب أوسط، و ذلك باعتماده استمارة استبيان، و خلصت الدراسة إلى النتيجة التالية: أن المدربين لصنف الأواسط معظمهم يتعاملون مع الضغوط بدرجة ممتازة وهذا ما يزيدهم ثقة في أنفسهم والوصول إلى المستوى المرموق وتحقيق الأهداف المسطرة كما أن مدربي صنف

الأكابر يتعاملون معها بدرجة متفاوتة أي جيدة إلى حد ما وهذا راجع إلى شدة المسؤولية وخطورة الموقف ومحاولته المحافظة على المرتبة والتي تم الاقتناع بها.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول

احتوت الدراسة النظرية على ثلاث فصول جاءت على النحو التالي:

تم تخصيص الفصل الأول لمفهوم الضغوط النفسية، فقد تضمن شرح مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفها لغويًا، ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا المصطلح في مختلف الميادين انطلاقًا من الجانب الطبي ووصولًا إلى الميدان الرياضي، مفهوم الاحتراق، مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

وتطرق الفصل الثاني إلى إبراز عدد من العوامل ذات صلة بإحداث الضغط النفسي لدى متربيصي التربية البدنية والرياضية، وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد.

أما الفصل الثالث تضمن العوامل التي تتفاعل فيما بينها في سياق متتابع محدثة جملة من الآثار والنتائج السلبية، وتم التطرق فيه إلى آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم، ثم عرض كل آثار الضغوط النفسية، آثار فيزيولوجية، نفسية، سلوكية، ومعرفية، وبعد ذلك تم عرض نتائج هذه الضغوط على المنظمة، وعلاقة الضغوط النفسية بالمرض.

الفصل الأول

مفهوم الضغوط النفسية

- 18.....تمهيد.....18
- 19.....Stress تعريف الضغوط Stress-1-1-6.....19
- 21.....نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط.....21-1-1-7.....21
- 23.....مراحل عملية الضغط.....23-1-1-8.....23
- 26.....تعريف الضغوط النفسية.....26-1-1-9.....26
- Psychological تعريف الاحتراق النفسي Psychological-1-1-10.....
- 27.....Burnout.....27
- 28.....الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق.....28-1-1-6.....28
- 28Theories De Stress Psychologique. نظريات الضغوط النفسية.....28-1-1-7.....28
- 35.....نماذج الضغوط النفسية.....35-1-1-8.....35
- 38.....تعقيب على النماذج السابقة.....38-1-1-9.....38
- 38.....أنواع الضغوط.....38-1-1-10.....38
- 39.....علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى.....39-1-1-11.....39
- 11-1-1-11 خلاصة.....
- 42.....الفصل.....42

تمهيد:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم, فحسب باركنسون, وكولمان, Parkinson & Colman (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه, فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر, 2000, ص.9).

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا, وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا, فمفهوم الضغط والمواقف المتطرفة (Extrem Situation) والشدة, هي مفاهيم ذات مضامين واحدة تقريبا, ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بان السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يُستخدم فيها هذا المضمون, إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فبينما يفضل (هانز سيلبي) استخدام مفهوم الضغط, استخدم (ابستين, Epstein) مصطلح الصراع (Conflict) ليشير به إلى نفس النمط من الموقف, ويستخدم (باتل هاين, B.Hiun) مفهوم المواقف المتطرفة, ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة, ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة (Crises) محل مفهوم الضغط.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات, حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها, فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا, ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية, وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيدي, 1999, ص.15.16).

و لكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية, فإنه ينبغي أولاً التعرف على مفهوم الضغط, وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ, ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية.

1-1- تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أو ثق (ستورا، 1997، ص.4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان، 1998، ص.26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة (أحمد عبد الخالق، 1998، ص.20).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة, وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي, إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة, الضغط, الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء (ستورا، 1997، ص.4).

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

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا, فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع, والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف, غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا, 1997, Stora, ص.13), والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح, وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي, 1998, ص.11).

ويعرف ماندلر, Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد ".

ويؤكد ميلز, Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان, 2001, ص.71).

ويعرفها لازاروس, Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد, الانفصال, صدمات نفسية, وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون, 1988, Rogers & al, ص.77).

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار, 1998, ص.118).

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف, بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان, 1995, ص.698).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (فاخر عاقل, 1971, ص.121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم (كوكس, 1986, T.Cox, ص.2).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية, أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

1-2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان, CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق, 1997, ص.30)؛ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى, نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون, وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب, وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت (محمد احمد النابلسي, 1991, ص.260).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني؛ حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق (بولهان وآخرون, 1995, Paulhan&Autre, ص.8).

ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي Robbert Mannyng (1303) في قصيدته (Handlying Synne)؛ ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة (كوكس, 1986, T.Cox, ص.2).

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا, 1991, J.B.Stora, ص.4).

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم (ستورا, 1991, J.B.Stora, ص.4).

ثم جاء بعده هانس سيلبي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress), وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما

أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص.13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك، ريبوت (Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما؛ أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحنى التحليل النفسي حين كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي" (ارزوق، 1997، ص. 30).

1-3- مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيللي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقاً للنموذج البسيط الذي اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل

متداخلة، هي على النحو التالي:

متطلبات البيئة.

إدراك المتطلبات.

نتائج السلوك.

الاستجابة للضغط. (أسامة كامل راتب، 2000، ص.196).

1-4-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل الأستاذ ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

1-4-2- إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

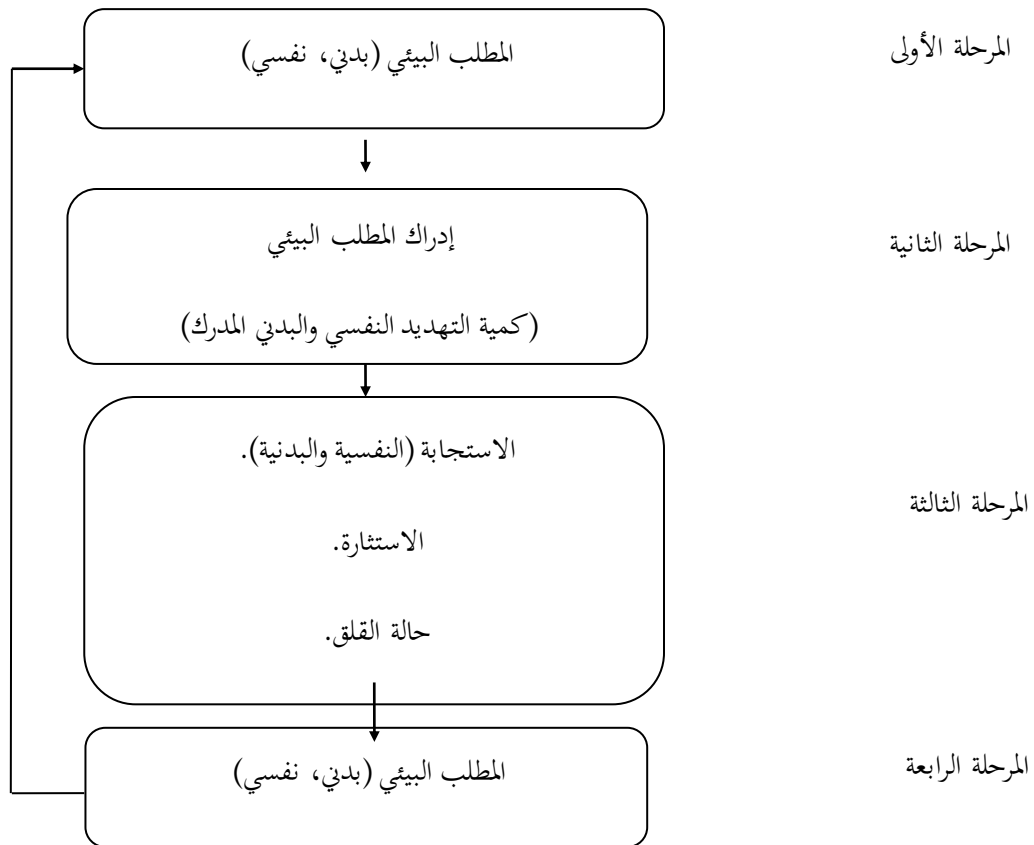
وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

1-4-3- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهددا للطالب المتربص فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

1-4-4- التائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية (عن شمه محمد خليفة، 1999، ص 18.19)، والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة.



شكل رقم (01): مراحل عملية الضغط النفسي (أسامة راتب، 2000، ص. 197).

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.

تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الوقوف والأحداث على نحو مماثل.

عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (أسامة راتب، 2000، ص.198).

1-4- تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، ص.17).

كما عرف مك جراث، Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع

يحدث ضغطا، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدلل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والسيكولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي، 1999، ص 20).

1-5- تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي، وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته، وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص.3).

ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر، Freudenberger، أول من استخدم مصطلح الاحتراق (Burnout) في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs.

ويُعرّف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل، ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة، أو عائد يذكر (محمد حسن علاوي، 1998، ص.33).

يُعرف سميث، Smith (1986) الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي، الانفعالي، وأحياناً البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا (أسامة كامل راتب، 2000، ص.201).

كما يعرفه فيندر، Fender (1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب، 1997، ص.16).

1-6-1- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط (Stress) والاحتراق (Burnout) لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط (أسامة كامل راتب، 2000، ص.266).

1-6- نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسن العزة، 1999، ص.11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سبيلرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98)؛ وهو ما يتضح من العرض التالي:

1-7-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome) (هيجان، 1998، ص.15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق، 1998).

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط علمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

1-1-7-1 - مرحلة الإنذار: Alarme Réaction

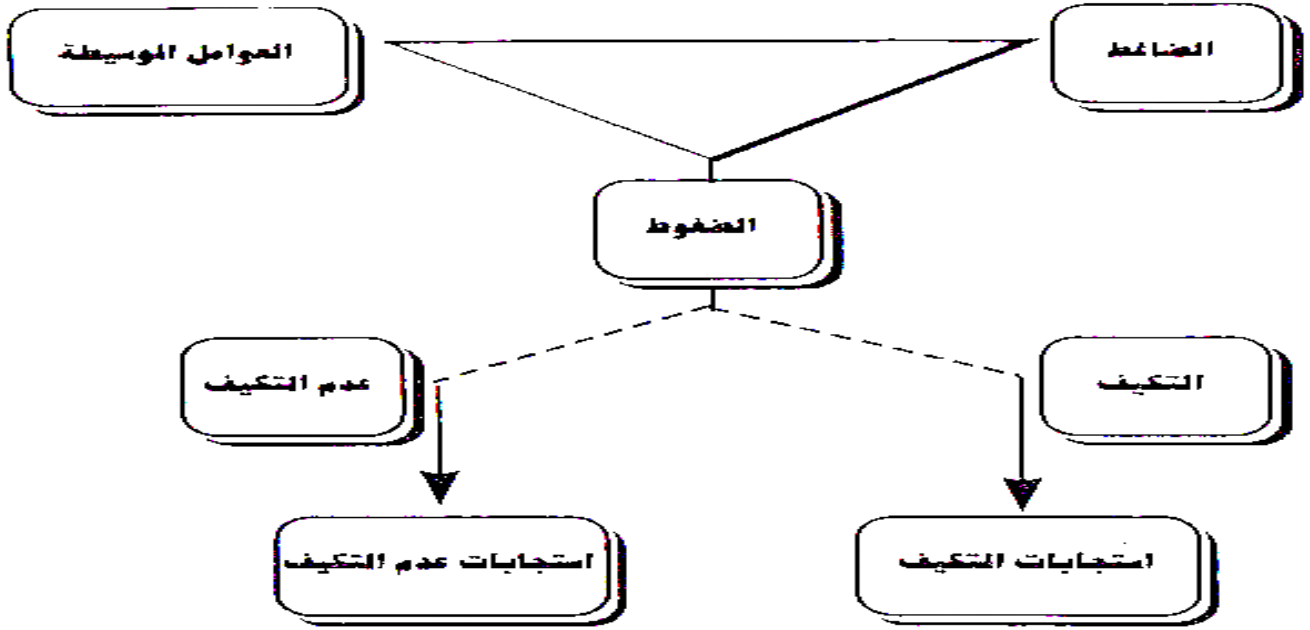
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

1-1-7-2 - مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاوله استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

1-1-7-3 - الإنهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (حسن علاوي، 1998، ص.20)؛ ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (02): تخطيط عام لنظرية سيلبي (فاروق السيد عثمان, 2001, ص. 99).

1-7-2- نظرية سيبيلجر:

تعتبر نظرية (سيبلجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سيبيلجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 99، 100).

1-7-3 - نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

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

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

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100).

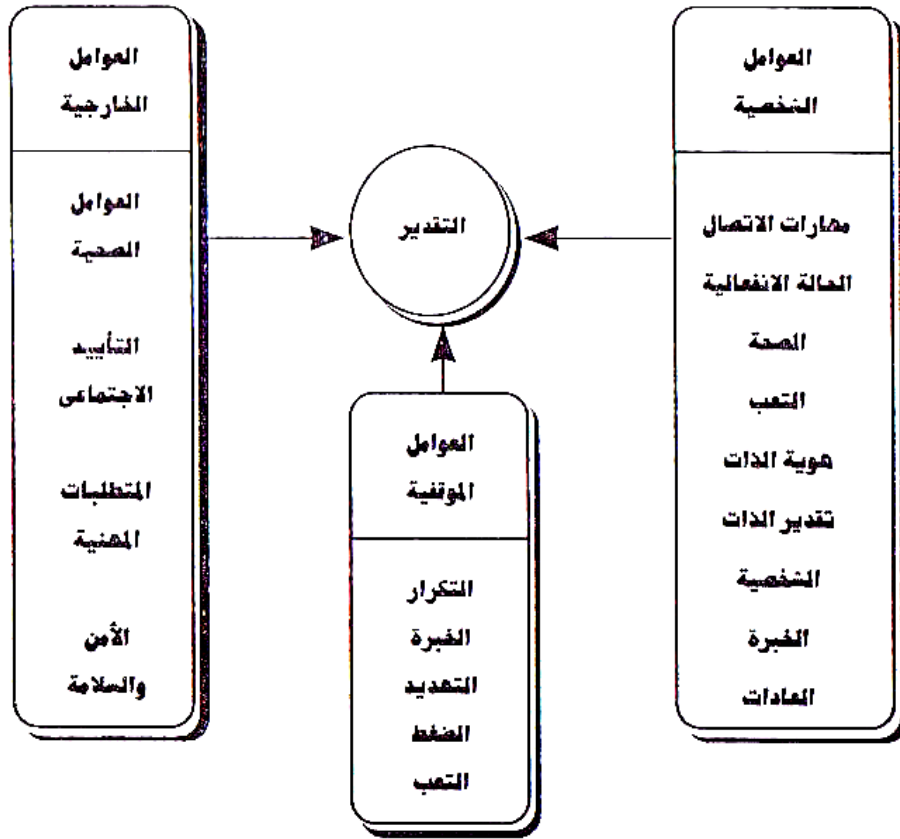
1-7-4- نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

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

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100، 101).



الشكل رقم (03): نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف

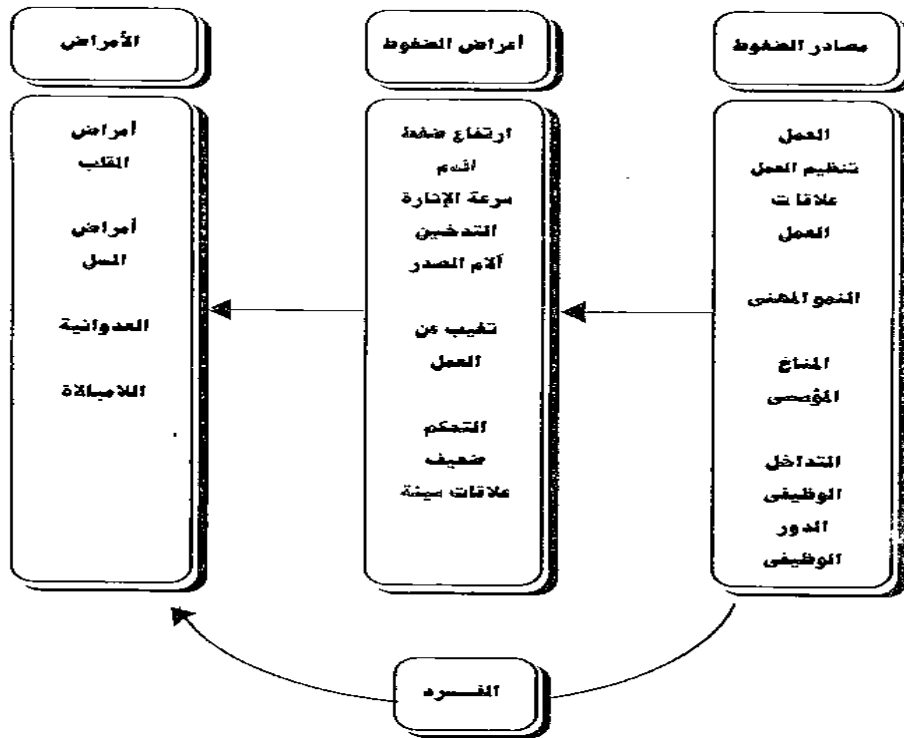
نفسه قبل نوع التهديد وكمّته والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.101).

1-7-7- نماذج الضغوط النفسية:

هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

1-8-1- نموذج مارشال:

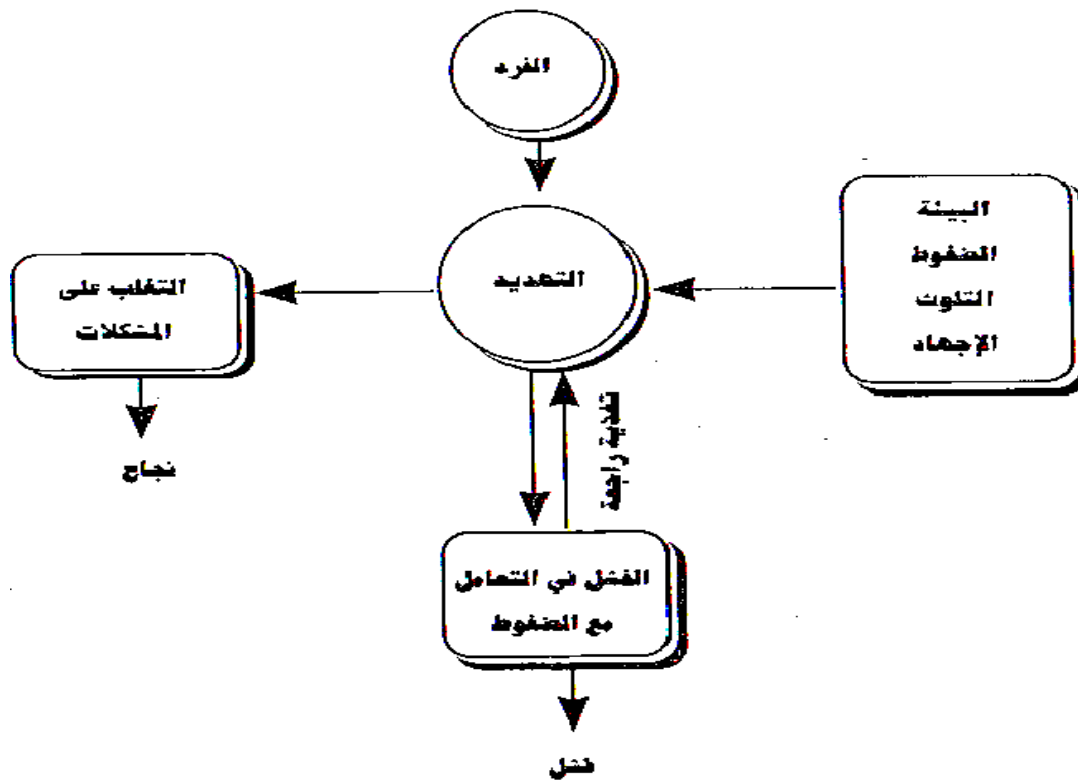
في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



الشكل رقم (04): نموذج مارشال للضغوط.

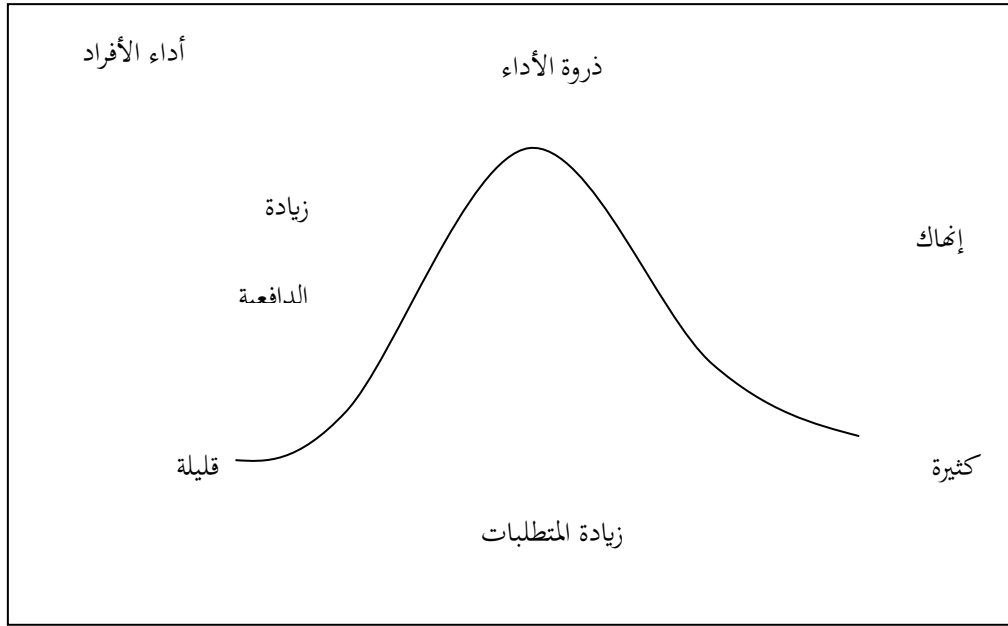
1-8-2- نموذج كوبر:

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



الشكل رقم (05): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط.

لقد اهتم (هب Hebb) بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقة على عاتقه من ضغوطات العمل, وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة غي المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات, ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام, وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل, وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب, وعدم القدرة على الأداء ؛ ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي.



الشكل رقم (06): نموذج هب في الضغوط.

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

أ- **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

ب- **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغيرات الاجتماعية من الزملاء والرؤساء.

ت- **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحدائمه ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 102 - 105).

1-8- أنواع الضغوط:

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

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

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

1-9-2- الضغط النفسي السلبي:

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

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية **point of Optimal Expérience and Productivité**، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ **Firehouse Syndrome**، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسكر، 2003، ص.33، 34).

1-9- علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى

القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد..و آثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة. و تعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة

الضغوط النفسية

الفصل الأول

ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله، كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

كما سبق يتضح أن الأستاذ تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسياً، وبالتالي يتأثر بها التلميذ تأثراً مباشراً، وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Psychological Burnout، والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إتهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية. (ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص. 12).

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة، وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعاً من تكامل الجهود المعينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلبي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية؛ أما (سبيلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد؛ أما (لازورس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه.

الفصل الثاني

مصادر الضغوط النفسية

تمهيد.

1-2-1 - مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل.

1-1-2-1 - المناخ التنظيمي.

- 1-2-1-1-1 - ثقافة المنظمة.
- 1-2-1-1-2 - السياسة التنظيمية.
- 1-2-1-1-3 - العمليات التنظيمية.
- 1-2-1-2-2 - جماعة العمل.
- 1-2-1-3-3 - ظروف العمل.
- 1-2-1-3-1 - الضوضاء.
- 1-2-1-3-2 - الإضاءة.
- 1-2-1-3-3 - الحرارة.
- 1-2-2-2-2 - مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ).
- 1-2-2-2-1 - التقدير المعرفي للضغوط النفسية.
- 1-2-2-2-2-1 - التقدير الأولي (المبدئي).
- أ- العوامل الشخصية.
- ب- العوامل الموقفية.
- 1-2-2-2-2-2-1 - التقدير الثانوي.
- 1-2-2-2-2-1 - سلوك النمط.
- 1-2-2-3-3 - السند الاجتماعي.
- 1-2-2-3-1 - Emotional Support دعم انفعالي
- 1-2-2-3-2-1 - Instrumental Support دعم وسيلي
- 1-2-3-2-1 - تراكم أحداث الحياة.
- 1-2-4-2-1 - خلاصة الفصل.

من مظاهر الحياة التي يحياها أساتذة التربية البدنية والرياضية اليوم، التعرض إلى درجات متفاوتة من الضغوط النفسية أثناء العمل، بسبب العمل ذاته أو عوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية، أو المادية، أو لأسباب خارجة عن العمل؛ وتؤكد الدراسات النفسية أن مصادر الضغوط متباينة ومتداخلة في آن واحد؛ ومن المتغيرات المهمة التي تحدد استجابة الإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لها، لأن ما يعد ضاغظاً لأحد الأفراد قد لا يكون كذلك لكل الناس.

ونظراً لأهمية الضغوط النفسية وعلاقتها السلبية بمجال العمل، والإنتاج، فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم، ودرسوا هذه الحالة؛ حيث أن الضغوط النفسية كحالة يمر بها الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل، فالإهمال وعدم المحافظة على إمكانيات العمل وأدواته، وإضاعة الوقت، والتأخر عن العمل، والتسبب، وسوء العلاقات مع الزملاء، وتأخير المهمات، كل هذه وغيرها تمثل أمثلة على الآثار المترتبة على التعرض للضغوط النفسية.

ومهما تكن الحلقة التي تكون سبباً في الضغط النفسي، فإن العلاقة المتبادلة تتحقق بين حلقات ثلاث، فحلقة العمل قد تكون سبباً للضغوط لدى الفرد، فكثرة العمل، وقلة التقدير وعدم الاحترام داخل بيئة العمل ينعكس سلباً على الفرد مع أسرته؛ وكذا الحال بحلقة الأسرة، فعدم القدرة على تلبية مطالبها، والخلافات التي تحدث داخلها، تكون سبباً في ضغوط تنعكس على فعالية الفرد داخل بيئة العمل مما قد يترتب عليه انخفاض وعدم جودة الإنتاجية، أما الحلقة الثالثة وهي الحياة العامة والعلاقات الاجتماعية بشكل عام، قد تكون بدورها سبباً في الضغوط النفسية وتنتقل آثارها مع الفرد إلى العمل وجو الأسرة.

وفيما يلي استعراض لعدد من العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي لدى الأفراد، وباعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية فرد مثله مثل بقية الأفراد، فإن هذه العوامل تنطبق عليه أيضاً؛ وذلك وفق تقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي المتعلقة بالعمل، والعوامل الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

1-1-1- مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون العوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية الكثير من اهتمامهم ويعتبر كاهن وزملاؤه، (Kahen & al, 1969) أول من وجه الأنظار إلى الضغوط التي تسببها المنظمة (بارون, 1999، ص.45)، والتي لها آثار سلبية على سلوك الأفراد والجماعات ومواقفهم تجاه أعمالهم ومنشآتهم (المير, 1995، ص.31)، وقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من متغيرات محيط العمل لها تأثير على معاناة الأفراد من الضغط النفسي؛ والتي سيتم التطرق إليها فيما يلي:

1-2-1- المناخ التنظيمي:

يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة والفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها، والطريقة التي يتم بها إنجاز المهام (القيوتي, 2000، ص.75)، والذي يهم في هذا المقام هو الإشارة إلى أهم الممارسات التي يُعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية وتتمثل فيما يلي:

1-1-2-1- ثقافة المنظمة:

وهي جملة القيم والمعتقدات والممارسات السائدة في المنظمة، والتي تطورت واستقرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم، تميزه عن غيره من المنظمات الأخرى، وهي التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول، والمهم وغير المهم، كما تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم وتعاملهم داخل المنظمة (هيجان, 1998، ص.60)، وتعتبر ثقافة المنظمة مصدراً مسبباً للضغط النفسي حسب هيجان، عندما:

- لا يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها والقيم 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 بالصرامة ولا تراعي قدرات وإمكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتهم وطموحاتهم, وكذا عدم تحقيق العدالة في التعامل معهم.

2-1-2-1-2-1- السياسة التنظيمية:

هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهداف وغايات المنظمة, وتشكل هي الأخرى مصدرا رئيسيا للضغط النفسي, فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن نظام الرقابة الصارمة, عدم العدالة في نظام الأجور والترقيات, و وضع مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين, والغموض في الإجراءات من بين مسببات ضغوط العمل؛ أما بريف وزملائه, Brief & al, (1981) فيؤكدون على أن السياسات التنظيمية تمثل سببا من أسباب ضغوط العمل إذا تضمنت وجود تقييمات الأداء غير الملائمة, وعدم العدالة في المكافآت والرواتب وغموض السياسات وعدم دقتها, وطريقة تغيير الأفراد من وظائفهم بصفة غير منتظمة, أو نقلهم من أماكن عملهم (هيجان, 1998, ص.61).

3-1-2-1-2-1- العمليات التنظيمية:

وهي جملة الممارسات التي تستهدف توجيه وتنسيق جهود الأفراد نحو تحقيق أهداف المنظمة, والتي قد تكون مصدراً مسبباً للضغط النفسي إذا مورست بشيءٍ من التعسف والعشوائية, ولقد حاول كل من بريف وزملائه, Brief & al, (1981), تلخيص العمليات التنظيمية المسببة للضغوط النفسية في العمل في النقاط التالية (هيجان, 1998, ص.61):

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

أما الدكتور لطفي راشد محمد 1992, فقد ذكر ضمن العمليات التنظيمية المسببة لضغوط العمل ضعف نظم الاتصال وإرجاع المعلومات, والتفويض غير السليم والقصور في برنامج التدريب, والعمالة الزائدة أو النقص فيها؛ في حين اكتفى الدكتور هيجان 1998, في معرض حديثه عن العمليات التنظيمية المتسببة في الضغوط النفسي في العمل بالإشارة إلى العمليات المتعلقة بالإشراف واتخاذ القرارات, والدوافع والاتصال وتقويم الأداء والتطوير الوظيفي, ويضيف معلقاً عن ذلك أن ممارسة هذه العمليات بشكل سليم تؤدي إلى تحسين العلاقة بين العاملين والمنظمة وتحررهم من وطأة الضغوط النفسية الضارة في العمل.

1-2-2- جماعه العمل:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه أن يعيش منعزلاً عن الآخرين, فمنذ نشأة الفرد أُعتبر أحد أعضاء جماعة, وتبدأ هذه الجماعات بالأسرة, وتنتهي بالعديد من الجماعات, مثل جماعات العمل أو الجماعات الاجتماعية؛ لذلك فإن العلاقات الشخصية الطيبة داخل فريق العمل هي عامل أساسي في صحة الفرد والمنظمة (ستورا, 1997, ص.74).

والعلاقات الطيبة هي تلك العلاقات التي يسودها الاحترام والثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة، إلى جانب الدعم والتشجيع، والاهتمام بالمشكلات التي تواجه الأفراد في بيئة العمل ومحاولة حلها بأساليب بناءة؛ ولخصها بوك، (Buck، 1975)، بالاحترام المتبادل والدفء في العلاقات الإنسانية (ستورا، 1997، ص، 75)؛ وتوفر العلاقة الايجابية للفرد مع مجموعة العمل إشباعا لحاجاته الاجتماعية، والتي تمثل حسب إبراهيم ماسلو، الحاجة الثالثة من سلم الحاجات، وتشتمل على الحاجة للحب، والانتماء لجماعة معينة، والقبول من قبل هذه الجماعة (سهيلة محمد، 1999، ص. 82؛ علي حسن، 1998، ص. 68).

ويترتب عن علاقات العمل الجيدة حسب فونتانا، (Fontana، 1989)، توثيق العلاقات بين الأفراد، وتعميق الثقة، وزيادة تقدير الفرد لذاته، وتعزيز القدرات الإبداعية، ورفع مستوى الإنتاجية والرضا الوظيفي (هيجان، 1998، ص. 125)؛ كما إن علاقة الفرد السيئة مع الآخرين في ميدان العمل تؤدي به إلى الشعور بالضغط النفسي وعدم الرضا عن العمل (كوبر، Cooper، 1981، ص. 79)، كما يضعف أداءه ويتولد له شعور بالضغط والتوتر (كيت كينان، 1999، ص. 129).

ويرى لوثانز (1992) (نقلا عن حسن حريم، 1997، ص. 99)، أن أهم العوامل المسببة للضغط النفسية والتي مصدرها جماعة العمل هي:

الافتقار إلى تماسك الجماعة.

افتقار الفرد إلى دعم الجماعة ومؤازرتها.

التنازع والصراع بين أفراد الجماعة.

وجود شخصيات عدائية ومشاغبة في العمل.

تباين معايير الجماعة مع قيم الفرد.

ويمكن للمشرف (المدير) أن يتسبب في الكثير من الضغوط النفسية في العمل للأفراد (الأساتذة) الذين يشرف عليهم من خلال:

القيام بأنماط سلوكية متناقضة.

عدم توفير الدعم والمؤازرة للفرد.

عدم إظهار الاهتمام بالأفراد.

ممارسة إشراف وتوجيه غير مناسب.

السعي لإيجاد بيئة عالية الإنتاجية.

التركيز على السلبيات وإغفال الأداء الجيد.

1-2-3- ظروف العمل:

على الرغم من أن معادلة ليفين، Lewin، والتي مفادها أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة، قد مضى عليها زمن ليس بالقصير، إلا أن الاهتمام بالتفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة ضمن إطار تخصصي يعتبر حديثا نسبيا، ويستند الباحثون في هذا المجال في تفسيرهم للعلاقة بين البيئة والسلوك على مجموعة من المداخل منها مدخل الضغط البيئي الذي يشير إلى أن بعض عناصر البيئة التي يتعرض لها الفرد تمثل مصادر ضغوط عليه؛ مثل الحرارة، التلوث، الضجيج، الازدحام (علي عسكر، 2000، ص.116).

ويعتبر هانس سيلبي (1979)، من أوائل الباحثين الذين وجهوا اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغط النفسي للأفراد، وتتضمن هذه الظروف: الضوضاء، الضوء، اختلاف درجة الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل (هيجان، 1998، ص.133).

في نفس السياق يرى سمير عسكر (1988)، أن ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل؛ فمثلا: الحرارة الشديدة، الضوضاء، الروائح الكريهة، والازدحام، يمكن أن تمثل ظروف فيزيقية ضاغطة على الفرد العامل، وفيما يلي عرض وجيز لأكثر مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل شيوعا:

1-2-3-1- الضوضاء:

يعتبر الضجيج أو الضوضاء صورة من صور التلوث الهوائي، ونحن لا نطلق لفظ الضوضاء على كل صوت يتحرك عبر الهواء، إنما بسبب شدته أو بسبب وقوعه بشكل مفاجئ، أو بسبب استمراره والتي قد تمنع الفرد من التركيز في عمله؛ ومن أكثر الخصائص الصوتية ارتباطا بالضغوط النفسية هي الشدة والتردد، وقد بينت نتائج الدراسات أن زيادة شدة الصوت تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي لدى الإنسان، وزيادة إفرازات الغدة الأدرينالية (الكظرية)، مما يؤدي بالجسم إلى الاستجابة الحادة من خلال زيادة ضربات القلب، وضغط الدم، والتي تدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الفرد.

ويقاس الصوت بواسطة وحدة قياسية يطلق عليها (الديسبل)، ويشكل التعرض للمستويات العالية من الصوت العالي مصدرا للضيق والانزعاج وربما إلى فقدان السمع في حالة التعرض لمستوى أعلى من (85) ديسبل بصورة مستمرة، وفي نفس السياق يقول إلبوت (1998): " أنه في بعض أماكن العمل تشكل الضوضاء شكلا رئيسيا من أشكال التلوث بدرجة تجعل أي محاولة لعملية التركيز كفاحا مجهدا، والضوضاء الزائدة ليست فقط مزعجة بل إنها يمكن أن تدمر حاسة السمع، وقد يكون هناك أيضا

مشكلة الضوضاء الأقل من سرعة الصوت، فالذبذبات ذات التردد المنخفض لا يمكن سماعها ولكنها تسبب شعورا بالإجهاد الشديد " (علي عسكر، 2000، ص 118).

1-2-3-2- الإضاءة:

يحدث الأثر السلبي في حالة الإضاءة المتطرفة، وتساعد الإضاءة المناسبة على سهولة الإدراك، وبالمقابل تؤدي الإضاءة غير المناسبة إلى مشكلات الصداع الناتج عن تكيف العضلات للتمكن من الرؤية الواضحة، ولا يقتصر الاهتمام على درجة الإضاءة، بل ينبغي مراعاة موقع أجهزة الإضاءة من حيث الموقع والاتجاه بالنسبة للعين (علي عسكر، 2000، ص.117)، وقد تكون الإضاءة سببا في الضغط النفسي في العمل وذلك لما تخلفه من الآلام مثل الصداع نتيجة لحاجة الشخص إلى أن يحدق بصورة أشد في حالة الضوء المنخفض أو تضيق حدقة العين للتركيز في حالة الضوء الساطع (هيجان، 1998، ص.135).

1-3-3-2- الحرارة:

تكون الحرارة مصدرا للضغط النفسي في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو النقصان، وتتحكم المراكز العصبية العليا في الدماغ في عملية تنظيم درجة حرارة الجسم، حيث تضبطها عند درجة حرارة 37° تقريبا، فإذا ما أحس الفرد عن طريق حاسته الجلدية أنه يتواجد في وسط تقل درجة حرارته عن هذا المستوى فإنه يشعر بالبرد والعكس صحيح (علي عسكر، 2000، ص.116)، هذا التطرف في درجة الحرارة قد يكون سببا من أسباب الضغوط النفسية وبخاصة إذا لم تكن هناك الوقاية الكافية، حيث أنها تؤثر على تركيز العامل ومن ثم كفاءته في اتخاذ القرار السليم، إلى جانب إمكانية تعرضه لبعض الأمراض والحوادث التي تصل إلى الوفاة (هيجان، 1998، ص.135).

1-2- مصادر وعوامل الضغوط النفسية المتعلقة بالفرد (الأستاذ):

تلعب الخصائص الفردية للأستاذ دورا هاما في تحديد نوع الاستجابة وردود الفعل نحو مسببات الضغوط النفسية، وكذا مستوى معاناته منها، ففي الغالب تعتبر الخصائص الفردية عاملا وسيطا تخفف أو تزيد من وطأة الضغوط النفسية على الأفراد، لهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف.

الضاغطة (علي عسكر، 2000، ص.153)؛ وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغوط النفسية.

1-3-1- التقدير المعرفي للضغوط النفسية:

يحمل كل فرد منا أفكارا عن نفسه وعن العالم الخارجي، وهذه الأفكار هي افتراضات أساسية يفترضها الفرد ويسلم بصدقها، وتوجه كل من سلوكه اليومي وأفكاره عن العالم الخارجي، اتساقا مع ذلك يرى المعرفيون أن اضطراب السلوك راجع إلى افتراضات خاطئة أو عمليات فكرية غير صائبة (احمد عبد الخالق، 1998، ص.22)، 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، وهو ما يفسر لنا استجابة الأفراد لعامل ضاغط واحد، وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفقا لأربعة اتجاهات هي:

الضرر أو الأذى: تلف أو خسارة وقعت بالفعل.

التهديد: ضرر أو خسارة متوقعة أو مستقبلية.

تحدي: أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية.

لا يشكل أي عنصر من الثلاثة السابقة وبالتالي يهمل ولا يفرض رد فعل تكيفي (سابولسكي، Sapolsky، 1998، ص.186).

ونقلا عن فولكمان، Folkman (1984)، فإن معنى الحدث الضاغط حسب كل من (لازاريس وكوين، Lazarus & Coyne، 1980) و (فولكمان وشيفر، Folkman & Schaefer، 1979) و (كانر و فولكمان، Kanner & Folkman، 1980) و (لازاريس ولوني، Lazarus & Lounnier، 1978) يتحدد وفق نوعين أساسيين للتقدير المعرفي هما التقدير الأولي و التقدير الثانوي.

1-1-3-1- التقدير الأولي (المبدئي):

وهو تقدير تلقائي (آلي) سريع، على شكل الكل أو اللاشيء، يقيم الشخص من خلاله دلالة معاملة أو علاقة معينة بالنسبة لاستقرار الحياة والصحة النفسية، وقد يكون التقدير الأولي إيجابيا ملطفا يشير إلى أن العلاقة أو المعاملة غير مرهقة، ولا تغطي أو تتجاوز إمكانيات الشخص، وقد يكون التقدير الأولي سلبيا ضاغطا يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانيات الفرد؛ وعادة ما تصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالضغط والخوف والاستياء؛ إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستشارة والتحفيز والتطلع (فولكمان، 1984، ص.35)؛ ويتأثر التقييم بعاملين هما:

أ- **العوامل الشخصية:** وهي مفاهيم يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم ويتبناها ويستخدمها كعدسات لإدراك الأحداث (فولكمان، 1984، ص.36)، أو هي نظرية شخصية عن الذات لا توجد خلال الوعي الشعوري، ولكنها تكمن في نسق المفاهيم قبل الشعورية، التي تتكون من خبرات الشخص وتوجه سلوكه (احمد عبد الخالق، 1998، ص.28)، وتشمل المعتقدات والالتزامات.

تجدر الإشارة إلى أن هناك تشكيلة واسعة من المعتقدات منها المعتقدات العامة كالدين والبداهيات العلمية، وكذلك المعتقدات الخاصة، والتي يحملها الفرد عن ذاته من حيث إدراكه لقدراته ومدى فعاليته في مواجهة أحداث الحياة (فولكمان، 1984، ص.36)؛ وكلما كانت هذه المعتقدات الخاصة إيجابية فإن هذا يعني أن الفرد سيكون اقل عرضة للضغوط النفسية (هيجان، 1998، ص.146)؛ وتعتبر الالتزامات كذلك من أهم محددات التقدير الأولي، حيث تنظم المتطلبات حسب الأولويات والأهمية، وتعرف على أنها مستويات من التجريد تتراوح بين القيم والمثل العليا والأهداف الخاصة (فولكمان، 1984، ص.37).

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

ويقصد به تقييم إمكانات التعامل أو مواجهة الحادث الضاغط، أو هو معالجة للسؤال "ماذا يمكنني أن أفعل؟"، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد البدنية، النفسية، الاجتماعية، والمادية، مع مراعاة متطلبات الوضعية؛ وتمثل الإمكانيات البدنية في صحة الفرد وقدرته على التحمل؛ أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وحجم 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، ومهارات حل المشكلات، وتقدير الذات، والروح المعنوية؛ وتشير الإمكانيات المادية إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات (فولكمان، 1984، ص.40؛ محمد السيد، 2000، ص.80).

ولقد ذكر لازروس (1984)، في كتابه (الضغط النفسي وعمليات التكيف)، بأنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لذاته بأنه قادر على التحكم في المواقف عالية، كانت درجة تعرضه للضغوط النفسية قليلة والعكس صحيح؛ وكذلك بين جير وآخرون، Geer & al (1970) أن مجرد توقع الفرد أنه يستطيع التحكم في مسببات الضغوط النفسية من الممكن أن يكون وسيلة فعالة للتخفيف من حدة الضغوط؛ أما فيشر، Fisher (1984)، الذي يعتبر من أبرز الباحثين الذين استطاعوا أن يجمعوا العديد من الشواهد التي تشير إلى أن مجرد الشعور بالقدرة على التحكم ربما يكون أعظم وسيلة لإدارة الضغوط النفسية (هيجان، 1998، ص.150).

مع العلم أن عمليتي التقدير الأولي والثانوي يتمان بسرعة مع تغذية راجعة مستمرة، حيث تتشكل الانفعالات كنتيجة لسياق مستمر من التقييمات؛ ومع استمرار الضغط النفسي تتوالى التقديرات المعرفية وإستراتيجيات المقاومة في شكل دائري مع تغذية راجعة مستمرة، فإذا نتج عن التقييم المعرفي أن هناك عمل يمكن القيام به فان الفرد يستعمل أسلوب المقاومة المتمركزة حول حل المشكل، وإذا كان التقدير عكس ذلك يفسح المجال لأساليب المواجهة المركزة على الانفعال، والتي قد تعمل على تغيير المعنى الذاتي .

للوضعية الضاغطة، مما قد يجعلها تقدر على أنها غير مهددة أو أنها لا تتجاوز إمكانيات الفرد وموارده، وهكذا إلى أن يحصل التكيف وإعادة التوازن أو يحدث الاضطراب وسوء التوافق (جرزياني وآخرون، 1998، ص.55).

1-3-2- سلوك النمط:

يعتبر هذا المتغير أو العامل من أكثر المتغيرات التي جذبت اهتمام الباحثين وهم يحاولون معرفة المزيد حول الضغوط النفسية وتأثيرها في الصحة النفسية والبدنية للعاملين بمستوياتهم الوظيفية المختلفة؛ ويعود شيوع مصطلح سلوك النمط (أ) إلى منتصف الخمسينات عندما وضع اثنان من الأخصائيين في أمراض القلب وهما فريدمان و روزنمان Friedman & Rosenman وصفا لشخصية المرء المهيأ للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب.

ويمكن القول اعتماد على العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي النمط (أ) يتسمون بعدة خصائص منها التنافس الشديد، الرغبة القوية في الانجاز، التسرع، نفاذ الصبر، سرعة الحديث، توتر عضلات الوجه، الإحساس بعامل الوقت، العدوانية؛ وفي المقابل فإن الأفراد ذوي النمط (ب)، الذين ينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب، يتصفون بالتححرر من العدا، الاسترخاء، عدم وجود إلحاح عامل الزمن (علي عسكر، 2000، ص.161-163).

ويعتقد جلاس، Glass (1977)، أن سلوك النمط (أ) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط النفسي أو الإجهاد، على اعتبار أن الأفراد من ذوي النمط (أ) يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة في المواقف، لذا فهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم، وقوة الحاجة لديهم تؤدي إلى خبرات متكررة من الشعور بالعجز والإحباط والاكتئاب، استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم فيها (حصه عبد الرحمان، 1996).

كما تشير البحوث المعاصرة إلى أن نفاذ صبر وسرعة انفعال سلوك النمط (أ) من شأنه إيجاد تنافر أو عدم انسجام مع الآخرين وبالتالي غياب التفاعل الاجتماعي, وهذا بدوره يؤدي إلى غياب الدعم الاجتماعي, كما أن الرغبة القوية في الانجاز والتي تؤدي إلى اندماجهم شبه التام في عملهم تكون وراء قلة تفاعلهم الاجتماعي, ووراء افتقارهم للمهارات الاجتماعية (علي عسكر, 2000, ص.164).

وتشير أدبيات الضغوط النفسية إلى أن الأفراد الذين لديهم الاستعداد للتعرض للضغوط النفسية تظهر عليهم مؤشرات سلوكية متكررة في الحياة العامة, فمثل هؤلاء يميلون إلى عمل الأشياء التي يقومون بها وينجزونها على وجه السرعة, وبصورة مبالغ فيها مما يعرضهم للإجهاد في هذه الحالة, كما أن هؤلاء يصعب عليهم الاستراحة, ويواصلون العمل, وقد يظن البعض أن هذا أمر إيجابي, لكن على العكس من ذلك, فمواصلة العمل واستمراره قد تحدث ضرراً بالعمل في حد ذاته, إذ قد يكون الإنتاج أقل مما يجب في جودته ومستواه, أو قد يتسبب الإرهاق الذي يتعرض له الفرد في إتلاف إمكانات العمل المادية مما يحدث خسارة فادحة, كأن يحدث حريقاً, أو يعطل جهازاً مهماً.

ومن المؤشرات السلوكية الدالة على الاستعداد للإصابة بالضغوط فقدان الصبر عندما يؤدي الآخرون أعمالهم ببطء, والاستمتاع بمنافسة الآخرين, والاندماج في العمل بصورة مبالغ فيها, وعمل عدة مهمات في الوقت نفسه, مع ما قد يترتب على ذلك من خلط بين الأشياء, وعدم دقة, ويلاحظ أيضاً الاندفاع لإخبار الآخرين بالمشاعر, والرغبات, وعدم الرضا, والتبرم الدائم حول الإنجازات, وكثرة الكلام, والكلام بسرعة, وتشتت الذهن, وعدم التركيز عندما يتحدث إليه الآخرون, ومن المؤشرات أيضاً الانشغال الكلي بالعمل, وإهمال الهوايات, وعدم الاستمتاع بالإجازة, وإن حدث وأخذ إجازة فتكون قصيرة, كما أن المعرضين للضغوط يتطلعون دوماً لرضا الرئيس في العمل والأقران.

ويضيف برشون وآخرون (1994), نمط آخر يسمونه النمط (C), يتميز أصحاب هذا النمط بأنهم أشخاص ذوو عاطفة جياشة, وهم أكثر استقلالية, وقدرتهم على الاعتراف والتعبير عن عواطفهم ضعيفة, وثقتهم بأنفسهم متدنية, فهم يقمعون عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت, واستجابتهم

للضغط النفسي تكون عن طريق إفرازات قشرية كضرية, وهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل السرطان.

1-3-3-3- السند الاجتماعي:

تعد المساندة الاجتماعية من أهم عوامل الدفاع ضد العوامل الضاغطة, ويُعبّر السند الاجتماعي عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمنح الفرد الاهتمام والرعاية والتقبل والتواصل وعضوية الجماعة والمساعدة الملموسة وقت الحاجة, وجملة المعارف والخبرات لمواجهة المشكلات (أحمد عبد الخالق, 1998, ص.112).

وتشير الدراسات حسب علي عسكر (2000), إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي:

1-3-3-3-1- دعم انفعالي Emotional Support: ويتمثل في استجابات سلوكية مثل

الاستمتاع, وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

1-3-3-3-2- دعم وسيلي Instrumental Support: ويتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو

المادية لصاحب المشكلة, كما تلعب المساندة دورا وقائيا, حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة, فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة, ويزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما ونوعا (علي عسكر, 2000, ص.137).

ويجب أن لا ننسى أن المساندة في حد ذاتها ليست هي المهمة بل إن إدراك الشخص لهذه المساندة هو الذي يمكن أن يقلل من اثر الضغوط النفسية (أحمد عبد الخالق, 1998, ص.112), فالدعم الاجتماعي الضئيل والمدرك على هذا الشكل من قبل الفرد هو الذي يزيد من احتمال المرض (شويتزر و دنتزر, Schweitzre & Dantze, 1994, ص.85), حيث بينت التقارير الإكلينيكية أن نظم

المساندة الاجتماعية الضعيفة لها دور في تطوير اضطرابات الضغوط النفسية (احمد عبد الخالق، 1998، ص.112).

وقد ربطت الدراسات في مجال علم الأوبئة بين العلاقات الاجتماعية ومعدلات الوفاة، فكانت معدلات الموت بجميع أسبابها مرتفعة بين غير المتزوجين (عزاب، أرامل، مطلقين) مقارنة بمعدلها بين المتزوجين، لدرجة أن البعض يرى أن تقدير حجم العلاقات الاجتماعية لدى الفرد كالزواج، والاتصال بالأصدقاء وأفراد الأسرة، وعضوية الجماعات الدينية والروابط الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية تنبئ بمعدلات الوفاة اللاحقة لدى الأفراد (محمد السيد، 2000، ص.92).

وجاء عن سمير عسكر (1982)، أن المساندة الاجتماعية تعمل كمصدر أو وسادة لمنع أو تخفيف النتائج السلبية للمواقف الضاغطة، وأظهرت إحدى الدراسات الاجتماعية أن هناك علاقة عكسية معنوية قوية بين المساندة الاجتماعية وضغط العمل، فكلما زادت المساندة الاجتماعية قلّت الشكوى المرتبطة بصحة الأفراد؛ كما توصل لوفالو، Lovallo (1997)، إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية القوية تحسن الصحة لأنها تحسن وظيفة الجهاز المناعي.

وفي نفس السياق أجرى أندرو وآخرون، Andro & al (1992)، بحثاً على عينة قوامها 821 زوجاً من التوائم الإناث، وقد أسفرت الدراسة عن:
إن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية.

أن ثمة علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والتكيف مع الضغط ولاسيما لدى الأفراد الذين لديهم ضبط داخلي.

وفي دراسة أخرى لكسلر، Kessler (1982) تمخض البحث عن:
أن ضعف الدم الاجتماعي يعتبر مصدراً قوياً من مصادر ضغوط الحياة.

إن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأكثر تعرضا له (الموسوي، 1998، ص.43).

1-3- تراكم أحداث الحياة:

الحقيقة أن البيئة التي نعيش فيها لا تعرف الاستقرار الدائم، فهي في تغير مستمر، يفرض على الفرد تكيف سلوكه باستمرار ليحدث علاقة أكثر توافقا مع محيطه، فهو لا ينفك يواجه عبر سنين حياته مواقف ضغط شتى، فالأحداث والمطالب التي تقع عليه كل يوم كثيرة ومتعددة، ولها درجات متفاوتة قد تعظم أو تصغر، ويؤدي تراكم هذه المطالب وتزامن حدوثها إلى استنفاد واستنزاف كم هائل من طاقات الفرد، بحيث تكون النتيجة الانهيار العضوي والنفسي للفرد.

ويشبه أليوث (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 للكهرباء، وبالتالي انقطاع التيار الكهربائي؛ وعلى عكس النظام الكهربائي لا يمتلك الإنسان جهازا آليا مساندا للسلامة، يجنبه الآثار السلبية الناتجة عن الحمل الزائد (علي عسكر، 2000، ص.109).

من هذه الزاوية كان موضوع أحداث الحياة ومدى تأثيرها على الفرد مجال بحث من قبل راهي وهولمز، (1967) Rahe & Holmes، حيث صمما قائمة تشتمل على (43) بند يعالج كل منها حدثا من أحداث الحياة المختلفة، ثم طلب من حوالي (400) شخص تقدير أوزان أحداث الحياة بالاعتماد على حدث الزواج والذي أعطيت له (50) درجة كنقطة ارتكاز أو كقاعدة لهذا التقدير، وذلك وفقا 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 وضغطا على الفرد، وبالتالي يصعب التكيف معها في وقت قصير؛ وبعد تفرغ القوائم وجد أن درجات المجموعات المختلفة متشابهة، وقد تم حساب أوزان وحدات الحياة بقسمة متوسط درجات البند على (10)، وللإشارة فقد تراوحت أوزان البنود ما بين (11-100).

بناءً على نتائج هذه الدراسة وضع راهي وهولمز، Rahe & Holmes (1967)، ما أسمياه (بمقياس تقدير التوافق الاجتماعي)، والذي يطلب فيه من الأفراد أن يحددوا الأحداث التي وقعت لهم خلال فترة زمنية معينة، والمحصلة الكلية لمجموع البنود لها مدلول تنبؤي بالحالة الصحية للسنتين التاليتين (هيجان، 1998؛ ليندا دافيدوف، 2000؛ أحمد عبد الخالق، 1998؛ علي عسكر، 2000؛ محمد السيد، 2000).

كما تعتبر الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة، التي لا تكاد تخلو منها حياة الأفراد بشكل يومي ومتكرر تقريبا، مصدرا من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، وهو ما لا تفعله خزانات ماء ضخمة لو سكبناها مرة واحدة، وإنما السيل اجتماع الندى، وان الجبال من الحصى، لذا يعتقد دافيد الميدا، أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط النفسي يوميا يؤثر على الصحة بقدر الأحداث الكبيرة (واست، West، 1999).

كما أشارت نتائج الدراسات التي قام بها لازروس و زملائه (1985)، إلى أن الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة والمتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة التي أشار إليها راهي و هولمز (هيجان، 1998، ص. 125).

1-4- خلاصة الفصل:

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر ومسببات الضغوط النفسية, والتي يعتقد الباحثان أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية, حيث تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما: العوامل المتعلقة بالعمل والمنظمة, والعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد, وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الاتزان الحيوي, أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية, وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات التكيف لدى الفرد, ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية, والتي هي محور الفصل اللاحق.

الفصل الثالث

نتائج و آثار الضغوط النفسية

1-3-1- الاستجابة للضغوط النفسية.

1-1-3-1 الجهاز العصبي Nervous System.

1-1-1-3-1 المرحلة الأولى (مرحلة مواجهة المواقف الضاغطة).

1-1-3-1-2 المرحلة الثانية (العودة إلى الحالة الطبيعية).

1-2-3-1 الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية).

1-3-3-1 الآثار النفسية.

1-3-4-1 الاحتراق النفسي.

أ- المرحلة الأولى.

ب- المرحلة الثانية.

ج- المرحلة الثالثة.

1-3-5-1 الآثار السلوكية.

1-3-6-1 الآثار المعرفية.

1-3-6-1 العجز المتعلم.

1-3-6-2 العجز البديلي.

1-3-7-1 نتائج الضغوط النفسية على المنظمة.

1-3-8-1 الضغوط النفسية والمرض.

1-3-8-1 القرحة المعدية.

1-3-8-2 النوبات القلبية.

1-3-8-3 السكري.

1-3-8-4 الوفاة المفاجئة.

1-3-8-5 الغضب والعدوان.

1-3-8-6 التبلد الحسي والطرق الغير سوية في التفكير.

1-3-9-1 خلاصة الفصل

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

تمهيد:

تتعدد ردود الأفعال للضغوط النفسية الواقعة على الأفراد تعددا غير قليل، فتأثير العامل الضاغط في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى احد طريقتين: التكيف واستعادة الاتزان الحيوي؛ أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط (احمد عبد الخالق، 1998)، هذه النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين، لما لها من آثار ضارة على المجتمع بصفة عامة، وعلى الفرد بصفة خاصة (لظفي راشد محمد، 1992، ص. 146).

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسمية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص. 13).

ولأجل عرض نتائج وأثار الضغوط النفسية في شكل سهل، وواضح؛ تم تقسيمها إلى أربعة مجموعات، أولها الآثار الفيزيولوجية، وثانيها الآثار النفسية، تليها الآثار المعرفية، وأخير الآثار السلوكية، وتجدد الإشارة إلى هذه التقسيمات لا تعكس فئات مستقلة تماما، نظرا للتداخل الكبير بينها، وقبل التطرق إلى مختلف هذه الآثار، لا بد من التكلّم أولا على آلية الاستجابة للضغوط النفسية من الناحية الفيزيولوجية من طرف الأجهزة الحيوية للجسم.

1-3-1- الاستجابة للضغوط النفسية:

وصف كيفية استجابة أجسامنا للضغط النفسي للمرة الأولى في الثلاثينات من القرن العشرين طبيبان أمريكيان هما ولتر كانون و هانس سيلبي (Walter Cannon & hans selye)؛ لقد اكتشفا أن أول رد فعل لضغط شديد هو ما يعرف باستجابة «المقاومة أو الهروب»، التي تُعدُّ أو تُجهز آلية حماية الجسم إما من اجل المقاومة (مواجهة الضغوط - مسبب الضغط)، أو الفرار (تجنب مسبب.

الضغط أو التهديد) (سمير شيخاني, 2003, ص.15)؛ وباعتبار أن الجهاز العصبي هو جهاز التحكم الحيوي في جسم الإنسان, حيث يعتبر المحرك لكل ما يقوم به الفرد, من تعلم, أو تذكر, أو شعور بكل ما يحدث داخل جسمه, أو خارجه (البيئة الخارجية)؛ يرى الباحث شرح دوره في اتجاه رد الفعل للضغوط النفسية.

1-2-3-1 - الجهاز العصبي: Nervous System

يحتل الجهاز العصبي بفرعيه المركزي (الدماغ, النخاع الشوكي) والفرعي (الاعصاب الدماغية, الأعصاب الشوكية), صدارة الأجهزة الحيوية التي ترتبط بردود الفعل تجاه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد, وينقسم هذا الجهاز من الناحية الوظيفية إلى جهاز إرادي, وجهاز لا إرادي أو مستقل (Autonom), حيث يسمى هذا الأخير الجهاز العصبي الذاتي.

ويوصف الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) بان عمله انعكاسي أو آلي لا يحتاج إلى التفكير من جانب الفرد, حيث ينظم ضربات القلب, حرارة الجسم, عمليات الهضم, الدورة الدموية, وإفرازات الغدد الصماء, وينقسم هذا الجهاز إلى جهاز عصبي ودي (السمبثاوي) Sympathique, وجهاز عصبي لا ودي (Parasympathique), حيث يقوم الأول بتهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة, و يقوم الآخر بإعادته إلى حالته الطبيعية (علي عسكر, 2003, ص.55-57)؛ وفيما يلي شرح موجز لهاتين المرحلتين.

1-1-2-3-1 - المرحلة الأولى (مرحلة مواجهة المواقف الضاغطة):

يقوم الهيپوتلاميس أو تحت المهاد (Hypothalamus) بتنبيه النواة العصبية المسماة البقعة الزرقاء, لإنتاج الكاتيكولامين من جهة, ويقوم الجهاز العصبي الودي - الذي يُعرف بالمتنقذ, بسبب توليده للطاقة التي تمكن الجسم من المواجهة أو الهرب (Fight or Flight) بحث نخاع الكظر¹ على

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

إفراز هرمونات الأدرينالين, والنورادرينالين, والدوبامين² من جهة أخرى, والذي ينتج عنه ما يلي:

¹ الغدة الكظرية: غدة صماء تقع فوق الكلية, ويوجد غدتان كل واحدة فوق كلية, وتتكون من جزئين: جزء داخلي يسمى نخاع الكظر, وجزء خارجي يسمى قشرة الكظر

- زيادة سرعة ضربات القلب.
- توسيع وتمديد الشرايين الخاصة بعضلات القلب.
- توسيع وتضييق الأوعية الدموية في العضلات الإرادية حسب الضرورة.
- تضييق الأوعية الدموية الخاصة بالجلد وأحشاء البطن.
- زيادة معدل التنفس, واتساع الشعب الهوائية.
- تحفيز الكبد على إطلاق الجلوكوز.
- وقف الإفرازات الهاضمة مع الإثارة للمعدة.
- اتساع حدقة العين.
- إفراز العرق, واحتمال وظيفة إفرازية للغدة الدرقية, ووقف نشاط الغدة اللمفاوية (علي عسكر, 2000, ص.58).

والحقيقة إن إفراز الكاتيكولامين وعمل الجهاز العصبي الودي, يشبهان بعضهما البعض تماما, فهذان العاملان الكيميائي والنيروني يعضد كل منهما الآخر في حالة الانفعال القوي, فكلاهما يضع طاقات الجسم على أعلى درجات الاستعداد والأداء, ويعمل على توليد وحشد الطاقة من اجل الاستهلاك المباشر في إطار استجابة قصيرة الأمد, هدفها المواجهة أو الفرار (اليسوي, (دون سنة), ستورا, 1997).

وللإشارة انه كلما كان الضغط حاداً, زاد حث الدماغ للغدة الكظرية على إنتاج الأدرينالين, وكان ذلك سبباً لوقف إفراز هرمون ACTH (Adreno Cortico Trophie Hormone) الحاث لقرشة الغدة الكظرية, مما يجعل مرحلة الإنذار أطول زمناً, ويسهل سريان

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

الحوامض الدسمة الحرة, مما يتسبب في تصلب الشرايين (ستورا, 1997, ص.52, محمد السيد, 2000, ص.66).

1-3-2-1-2- المرحلة الثانية (العودة إلى الحالة الطبيعية):

وعند زوال الموقف الضاغط, فان القسم اللاودي يعيد الجسم إلى حالة استرخاء تساعده على الاحتفاظ بطاقته للمواقف اللاحقة, وذلك يكون عبر سلسلة من العمليات المعقدة, حيث يستثير الهيبوتالاميس قشرة الغدة الكظرية, وذلك من خلال الغدة النخامية³ التي تستجيب للضغط ب:

❖ إفراز ACTH (Adreno Cortico Trophie Hormone), وهو

الهرمون الحاث لقشرة الغدة الكظرية, ويؤثر على عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز والبروتين والدهون, ولدى وصوله مع الدورة الدموية إلى الغدة الكظرية يقوم بتنشيط إفرازاتها القشرية, وهي سلسلة من الهرمونات تنقسم إلى نوعين من حيث التركيب الكيميائي هما:

أ- الهرمونات المعدنية (Mineralocorticoids): وهي هرمون الألدوستيرون (Aldosterone), والكورتيكوسترون (Corticostrone), التي تزيد من سرعة ترسب الدم, و تقوم بتوفير الطاقة على صورة جلوكوز, أحماض دهنية, أحماض أمينية.

ب- الهرمونات السكرية (Glucocoricoïde) أو هرمونات الضغط: الكورتيزول (Cortisol) و الكورتيزون (Cortisone), ويعتقد (سيلي) أن هذه الهرمونات هي التي تدير المرحلة الثانية لعمليات الاستجابة للضغوط النفسية, وعرفها بـهرمونات مرحلة المقاومة (بيكريش وآخرون, 1999), ولها عمل مفيد في معالجة الحساسية, ومقاومة عمل الهيستامين المضر, كما تعمل على تحويل السكريات والبروتينات والشحوم, وتمنع التفاعلات الالتهابية.

❖ إيقاف نشاط البرولاكتين Prolactine الذي يقوم بتنشيط الخلايا اللبنية في الثديين, وإفراز

الحليب بعد الولادة, والذي يمنع تكون ACTH.

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

❖ إطلاق الاندروفين Androphine وتزيد فعاليته خمس مرات عن المورفين, ويقوم بتثبيط

إفراز المادة (أ) الموجودة في النهايات العصبية للخلايا الحسية في ساق الدماغ والنخاع الشوكي, والمنشطة لنقل نبضات الألم (محمد السيد, 2000, ص.67).

³ غدة صغيرة صماء بيضية الشكل واقعة في قاعدة الدماغ تفرز هرمونات ذات اثر في النمو.

❖ إفراز الفازوبرسين (Vasopressine) أو الهرمون المضيق للأوعية الدموية، والذي يرفع ضغط الدم ويحفز الكلية على امتصاص الماء بعد إفرازه، ومن ثم تنقص كمية البول المطروحة، وتزداد فيها الأملاح والبولينات وحمض البولييك (ستورا، 1997؛ محمد السيد، 2000، ص. 67).

من كل ما سبق يتضح لنا أهمية عمل الجهاز العصبي، وآلية استجابته للضغوط النفسية؛ ولكن يجب عدم إغفال دور الأجهزة الأخرى في هذه العملية، فالجهاز العصبي يعتبر إلا المحرك أو معطي الأوامر (المايسترو) لبقية الأجهزة الأخرى للعمل، وبذلك فإن تكامل عمل هذه الأجهزة هو الذي يعطي النتيجة الملائمة للاستجابة للضغوط النفسية، و يجدر بالذكر إلى انه إذا لم تُهدأ هذه الضغوط أو تُلطّف، تبقى أجسامنا في حالة تَنَبُّهٍ مستمرة، يمكن أن تنجم عنها مشكلات صحية شتى على المدى الطويل.

1-3-2- الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة في الضغط، أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (عن رضا مسعودي، 2003، ص. 51)، وتتخلص أهم الآثار الفيزيولوجية الوظيفية التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط فيما يلي:

- الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام المزعجة.
- فقدان الشهية للطعام.
- الإحساس بالتعب العضلي والشعور بالألم العضلي.
- إعاقة في وظائف المعدة والأمعاء.

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

- الزيادة الواضحة درجة حرارة الجسم.
- الإحساس بالدوار (الدوخة).
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظرا لعدم قدرة الجسم على المقاومة.
- نقص السعة الحيوية للرتتين والشعور بصعوبة لتنفس.

- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية. (محمد حسن علاوي, 1998, ص 32).

1-3-4- الآثار النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لنتائج أو آثار الضغط النفسي, ذلك أن الناس جميعاً لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم, والتي يؤدي تجاوزها (نتيجة للضغوط العالية) إلى ظهور اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتماداً زائداً, وهو يحاول تجنب صعوبات الحياة ومشكلاتها.

فعندما تزداد التهديدات و الاحباطات والصعوبات يلجأ الأنا إلى ميكانيزمات جد معقدة حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشويه منخفض للصور العقلية مروراً بتشويه جسيم, إلى أن يصل الأنا إلى الفشل في تنظيم الدفاعات المناسبة لمواجهة الضغوط, ويقود هذا المستوى إلى انتكاسة واهيار واضح وصريح بحيث يبدو الأنا في هذه الحالة منفصلاً عن الواقع, متخلياً عليه تماماً, وهكذا يبقى الهروب من الواقع أو خارج الواقع يمثل طريقة الأنا لحماية الشخصية وإحداث التوازن الداخلي, حتى يصل الإنسان إلى حالة من الهذيان والهلوسة والنحوليا, وجملة من الأمراض العقلية حتى النضوب ثم الموت (هيجان, 1998؛ ستورا, 1997؛ محمد السيد, 2000).

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك, وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد, كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات, ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي, وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

والشعور بالاكتئاب والشعور بالخجل والغيرة, وكراهية الذات, وضعف الأنا وتصعد الهوية والميل للاغتراب (الموسوي, 1998, ص.124)؛ ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الفرد كنتيجة للضغوط النفسية كما يلي:

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

- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- هبوط في مستوى الثقة في النفس.
- زيادة الحساسية للنقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية وقوة إرادة والشعور بالاكتئاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات وللآخرين (حسن علاوي، 1998، ص.30).

ويعد الاحتراق النفسي، من أهم الآثار التي تنجم عن الضغوط النفسية في العمل، وهو حسب روشتون (1987) آخر مرحلة لضغوط العمل، وفيما يلي سنتعرض بشيء من التفصيل لهذه المرحلة.

5- الاحتراق النفسي:

تباينت استخدامات الباحثين في ترجمة المصطلح الإنجليزي (Burn-Out)، حيث يشار إليه في البحوث والكتابات العربية بمفاهيم عدة منها الإعياء المهني، الإنهاك المهني، والاحتراق النفسي؛ وكلها تسميات تدل على حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي، نتيجة التعرض المستمر للضغوط (علي عسكر، 2000، ص.122)؛ أو هو شعور عام بالإنهاك، ودرجة عالية من الإرهاق يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي يعايشها في عمله، والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي (هيجان، 1998).

الفصل الثالث

نتائج و آثار الضغوط النفسية

وهناك شبه اتفاق بين الباحثين في مجال السلوك التنظيمي، على أن الفرد الأكثر التزاما وإخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة من غيره للاحتراق النفسي، كما ترتبط حالة الاحتراق النفسي بدرجة أعلى بالعمالين بمهن الخدمات الاجتماعية، كالشرطة، والتدريس، والتمريض، وغيرهم ممن يتعاملون مع الناس (علي عسكر، 2000، ص.122).

ويؤدي التعرض المستمر للضغوط حسب أيفرلي, Everly (1985)، إلى حدوث الاحتراق

النفسي بشكل تدريجي عبر ثلاث مراحل:

أ- المرحلة الأولى: وتعرف بمرحلة الاستشارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي الذي يعايشه

الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية:

- سرعة الانفعال.
- القلق الدائم.
- النسيان.
- الأرق.
- الصداع
- صعوبة في التركيز.
- ضربات القلب غير العادية.
- صرير الأسنان واصطكاكها أثناء النوم.
- فترات من ضغط الدم العالي.

ب- المرحلة الثانية: وتعرف بمرحلة توفير أو الحفاظ على الطاقة, وتشمل استجابات سلوكية مثل:

- التأخر عن العمل.
- تأجيل الأمور.
- الحاجة لأكثر من يومين في عطلة نهاية الأسبوع.

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

- انخفاض الرغبة الجنسية.
- التأخر في إنجاز المهام.
- زيادة استهلاك المنبهات.

- زيادة استهلاك المواد المخدرة.
- لامبالاة.
- انسحاب اجتماعي.
- السخرية والشك.
- الشعور بالتعب في الصباح.

ج- المرحلة الثالثة: ويطلق عليها مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك, والتي ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية, مثل:

- الاكتئاب المتواصل.
- اضطرابات مستمرة في المعدة.
- تعب جسيمي مزمن.
- إجهاد ذهني مستمر.
- صداع دائم.
- الرغبة في انسحاب نهائي من المجتمع.
- الرغبة في هجر الأصدقاء وربما العائلة.

وليس بالضرورة وجود جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي, في كل من هذه المراحل, بل وُجد أن ظهور عنصرين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أخذهما كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الاحتراق النفسي (علي عسكر, 2000, ص.126).

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الفرد عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها في العمل، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في:

- الغياب المتأخر عن العمل.
- الأرق.
- الإفراط في النوم.
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الاعتداء على الزملاء والأشياء.
- الشكوى.
- التغيير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام (لطفى محمد راشد، 1992؛ هيجان، 1998).

ويرى أسامة كامل راتب (1997)، أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، الانفعال، عدم الصبر، حدة الطبع، فقدان اللذة في العمل، عدم الميل إلى بذل المجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، مضغ الشفاه، نتف الشعر، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، والارتعاش؛ كما إن للضغوط آثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه، الحركات الزائدة وكثرة الشكوى (حسن الموسوي، 1998).

إضافة إلى جملة من الآثار السلبية الخاصة بالعلاقات الشخصية كعدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل وقت وجيز، تصيد أخطاء الآخرين و التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الناس، تجاهل الآخرين والتفاعل معهم بشكل آلي يتضمن غياب الاهتمام الشخصي (علي عسكر، 2000، ص. 54-55).

يعرض الحادث الضاغظ على الإنسان ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهماً أو تافهاً فإن من أهم آثاره وجهة نظر الفرد إليه وإدراكه له وتفسيره إياه (أحمد عبد الخالق، 1998، ص.103)؛ ليس هذا فحسب بل يضاف إلى ذلك فكرة الفرد الجديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكانياته وموارده.

فضلاً عن ذلك تتسبب الضغوط النفسية في العديد من الاضطرابات المعرفية نجمها في الآتي:

- النسيان.
- صعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير.
- ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث.
- انخفاض الدافعية.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة (علي عسكر، 2000، ص.54).
- الاختلال في التفكير.
- انخفاض الكفاءة الشخصية.
- الخوف المتزايد من فقد السيطرة.
- الانتباه قصير المدى.
- حواجز ذهنية.
- حساسية زائدة تجاه النقد.
- انخفاض كل الوظائف المعرفية.

وتعتبر ظاهرة العجز المتعلم، والعجز البديلي من أكثر الآثار المعرفية المرتبطة بالضغوط النفسية، لذا سنتطرق إليهما ببعض من التفصيل.

7-1- العجز المتعلم:

ويسمى أيضا بالعجز المكتسب وينتج عن الأحداث الضاغطة التي يجد الفرد نفسه غير قادر عن التحكم فيها أو حتى التخفيف من حدتها، ومع استمرارها يتعلم الفرد أن السيطرة عليها خارج نطاق تحكمه، ويشعر بأنه عاجز عن التأثير فيما يحدث على جميع المستويات، ويعتقد بان سلوكيات المقاومة لن توصله إلى أية نتيجة، لذا عليه معايشة الضغوط النفسية التي يمر بها لأنها منفصلة عن تصرفاته وجهوده، وتتجلى مظاهر العجز المكتسب في منظمات العمل في الأشكال التالية (على عسكرة، 2000، ص.128-131):

- انخفاض في الدافعية المهنية، وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي أو طرح فكرة تحمل الجديد.
- اقتناع شخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل، وبالتالي التكيف معها حتى وان كان ذلك على حساب صحته البدنية و النفسية.
- خلل في التوازن الانفعالي الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب والقلق وما يرتبط بهما من آثار سلبية على الأداء الوظيفي.
- غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات والتغلب على المعوقات التي تواجه الفرد.
- رفض وتجنب المعلومات التي تساهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث من حوله (شارنيس، Cherniss, 1983، ص.58).

تبين البحوث حول العجز المتعلم أن هناك ما يسمى بالعجز البديلي، الذي يشير إلى أنه ليس بالضرورة أن يتعلم الفرد أو يكتسب العجز نتيجة مروره شخصياً بخبرات سلبية، بل يمكن أن يصل إلى حالة العجز المتعلم من إدراك أو رؤية تأثير الحالة على الآخرين من حوله، وبعبارة أخرى، يتعلم العجز من مشاهدة الآخرين الذين يعانون منه، وهذا الاستنتاج يماثل ما تبينه نظرية التعلم الاجتماعي، بأن الفرد يتعلم بعض الاستجابات السلوكية من خلال عملية تقليد لما يسلكه الآخرون؛ وكما إن حالة العجز المتعلم توصف بأنها معدية، ولها قابلية الاستمرار والانتشار (علي عسكر، 2000، ص. 132-133).

8- نتائج الضغوط النفسية على المنظمة:

تسعى المنظمة إلى تحقيق أهدافها والقيام بأوجه نشاطها من خلال الجهود البشرية، ولذا فإن الإنسان يمثل أهم وأعلى عناصر الإنتاج فيها، ومن ثم فإن الخلل أو الاضطراب الذي يصيب العامل نتيجة للضغط النفسي ينعكس بشكل مباشر على أداء المنظمة، وعلى قدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المتغيرة وضمان بقائها واستمرارها، إن العطب أو الخلل الذي يصيب المنظمة من جراء تعرض أفرادها للضغط النفسي يحملها أشكالاً مختلفة من التكاليف الباهظة المباشرة وغير المباشرة (لطفي راشد محمد، 1992، ص. 46)؛ وتنقسم التكاليف المباشرة للضغط النفسي إلى فئتين:

أ- تكاليف العضوية والمشاركة في العمل وتتضمن:

- تكلفة التأخر عن العمل.
- تكلفة الغياب عن العمل.
- تكلفة التوقف عن العمل والإضرابات.
- تكلفة تشغيل عمال إضافيين للإحلال محل المتغيبين عن العمل.
- تكلفة معدل الدوران في العمل.

- تكلفة تعيين عمال جدد وتدريبهم ليحلوا محل من تركوا العمل.

ب- تكاليف الأداء في العمل وتتضمن:

- تكلفة الانخفاض في كمية الإنتاج عن المعدلات الموضوعية.
- تكلفة انخفاض الجودة.
- تكلفة الإصابات وحوادث العمل (تكاليف العلاج وتكاليف الانقطاع عن العمل).
- تكاليف عطل الآلات وإصلاحها.
- تكلفة الضائع و المفقود من المواد أثناء العمل.
- تكاليف التعويضات التي تتكبدها المنظمة بناءً عن أحكام قضائية أو طبقاً للنظام المعمول به.

ت - أما التكاليف غير المباشرة للضغوط النفسية فتتجم عن:

- انخفاض الروح المعنوية , انخفاض الدافعية.
- سوء الاتصالات (غموض الدور , الاتصال , تشويه المعلومات).
- سوء العلاقات في العمل (فقدان الثقة , المشاجرات).
- عيوب في اتخاذ القرارات.
- عدم الاهتمام بالوقاية (لطفي راشد محمد, 1992, ص.47؛ العديلي, 1993, ص.77).

وعليه يعتبر الضغط النفسي هو العامل الرئيسي في حدوث كثير من المشكلات التنظيمية, خاصة مشكلات الأداء المنخفض, ودورات العمل, التغيب, والتسرب الوظيفي, حيث تشير الدراسات إلى أن الضغوط النفسية تلحق خسائر جسيمة بالأفراد ومنظمات الأعمال, ففي الولايات المتحدة كشف تقرير لإحدى الشركات التأمين صدر عام (1984) أن هناك مليون عامل يتغيبون يوميا بسبب الضغوط النفسية, وتكلفة تقدر بـ (150 مليون دولار), ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب,

نتائج و آثار الضغوط النفسية

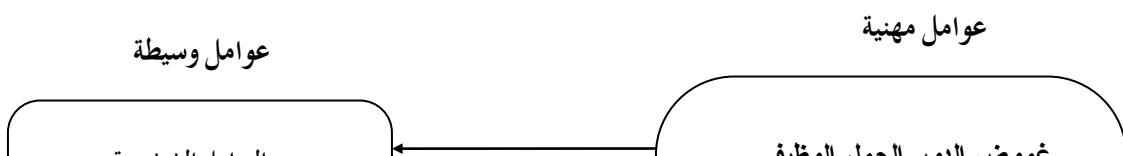
الفصل الثالث

وترك العمل, وانخفاض مستوى الإنتاجية, وطلبات التعويض والتأمين ونفقات العلاج الصحي (هيجان, 1998, ص.135).

كما توصلت إحدى الدراسات إلى نتيجة مفادها أن ما يزيد على (70%) من حالات التغيب عن العمل ترجع إلى أمراض أسبابها الضغوط النفسية, وكشفت نتائج دراسة أخرى عن أن (70%) من الأفراد موضع الدراسة يعتقدون أن الزيادة في تعرضهم للضغط النفسي أدى إلى انخفاض إنتاجيتهم, بينما يتغيب (20%) منهم يوماً أو أكثر في الشهر بسبب الضغوط, ويفكر ثلث العينة جدياً بالاستقالة نتيجة التعرض للضغوط النفسية (آدم العتيبي, 1997, ص.47).

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث



9- الضغوط النفسية والمرض:

ليس هناك مستوى مفرد من الضغط هو الأمثل لجميع الأشخاص, إن كل إنسان هو مختلف, وذو إدراكات حسية فريدة من نوعها بالنسبة إلى الأحداث, وردود الأفعال حيالها, فما هو مسبب للاكتئاب بالنسبة إلى الواحد, قد يكون سرورا بالنسبة إلى آخر, والشخص المحب للعمل وحيداً سوف يعاني الضغط في عمل يشمل مستويات عالية من التفاعل الاجتماعي, في حين أن الشخص الذي ينجح كفرد في فريق عمل سوف يعاني ضغطاً, على وجه الاحتمال, في عمل تقتصر ممارسته على البقاء في البيت.

حتى عندما نتفق على أن حدثاً معيناً يشعرنا بالكآبة, فإننا احتمالاً قد نختلف في الاستجابات الفسيولوجية و السيكوسوماتية له؛ إن بعض الأشخاص هم حساسون بالنسبة إلى الضغط أكثر من سواهم, بسبب خبرات مرت بهم في الطفولة, وتأثير المدرسين والأساتذة, والوالدين, والدين... (سمير شيخاني, 2003, ص.15).

وقد جاءت الدراسات العلمية بقوائم من اضطرابات عضوية ناتجة عن الضغوط النفسية, وسميت بأمراض التكيف, ذلك لأنها لا تنشأ عن العدوى أو الميكروبات, حيث توصل عالم النفس (بروس ماكوين, Bruce Mcwen) في بحث موسع نشره عام (1993) حول العلاقة بين الضغط والمرض إلى ملاحظة مجموعة من التأثيرات, حيث وجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان, وزادت سرعة التأثير بالعدوى الفيروسية, كما تفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبح الصدرية, كما عجل في بداية مرض السكر.

ويعزو العديد من الخبراء في علم النفس والعلوم الطبية أسباب حوالي (50 - 70%) من الأمراض إلى عوامل مرتبطة بالضغط (آدم العتيبي, 1997)؛ ومن بين هذه الأمراض الأزمت القلبية وارتفاع ضغط الدم, قرحة المعدة, البول السكري, الربو, الصداع بأنواعه (نصفي, دوري, توتري),

نتائج و آثار الضغوط النفسية

آلام الظهر وبخاصة الجزء السفلي منه، آلام العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف، التشنج العضلي، التهاب المفاصل، الإسهال، الإمساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي، الأمراض الجلدية، تضخم الدرقية، فقدان الشهية، الشره، البدانة، الميل للتقيؤ والغثيان، السعال، ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، السرطان، تلف الكبد، أمراض الرئة، تصلب الشرايين، ضعف جهاز المناعة (لظفي راشد محمد، 1992؛ علي عسكر، 2000؛ الموسوي، 1998؛ آدم العتي، 1997).

وبالإضافة إلى علاقة الضغوط النفسية بأمراض القلب فإنه هناك دراسات أكدت وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية وأمراض أخرى مثل الأورام السرطانية وقرحة المعدة ومرض السكر والتهاب المفاصل؛ وفيما يلي سأتكلم على بعض الأمراض المنتشرة بشكل كبير، ويعزو سببها إلى الضغوط النفسية بشكل مباشر أو غير مباشر.

9-1- القرحة المعدية:

قد يصاب بمرض القرحة المعدة واحد من بين كل عشرة أمريكيين موجودين على قيد الحياة الآن خلال دورة حياتهم، والقرحة المعدية عبارة عن جرح مؤلم في المعدة أو في الإثني عشر (الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة)، والذي يحدث هو انه أثناء عملية الهضم يقوم الجسم بإفراز حامض الهيدروكلوريك وبعض الأنزيمات، وهذه تقوم بتحويل الطعام إلى عناصر يسهل هضمها، وفي حالة المصاب بالقرحة المعدية تفرز كميات زائدة من حامض الهيدروكلوريك وتبدأ في نحت الطبقة المخاطية التي تحمي الجدار الداخلي للمعدة أو الإثني عشر ثم يبدأ الحامض في هضم الجدار الداخلي للمعدة نفسها.

ويبدو أن للضغوط دورا هاما في إفراز كميات زائدة من حامض الهيدروكلوريك، وهناك العديد من الأبحاث التي تربط ما بين قرحة الحيوان وبين الضغوط القاسية؛ وعندما يتعرض الأفراد إلى معاناة شديدة ومستمرة أثناء الهجرات والفيضانات والزلازل والحروب مثلا، فإن عددا كبيرا نسبيا من الأفراد يصابون بالقرحة المعدية أو باضطرابات معوية هضمية أخرى.

2-9- النوبات القلبية:

تسبب اضطرابات القلب في وفاة (700.000) أمريكي كل عام، ومن المعروف أن هناك أسبابا عديدة لأمراض الشريان التاجي ولكنها غير مفهومة جيدا، وهناك كثير من الدراسات تبين أن الضغوط والمعاناة في الحياة من العوامل المؤدية لأمراض القلب (ليندا دافيدوف، 2000، ص. 114-115).

لقد أوضحت الدراسات والبحوث مدى ارتباط الإصابة بأمراض القلب والشرايين مع الضغوط النفسية، حيث أن الضغوط النفسية تؤدي إلى تفاعل داخلي في الجسم الذي بدوره يؤدي إلى إفراز هرمونات الغدة الكظرية (هرمونات الإدرنالين والنورأدرينالين) وهرمونات الأستيرويد في الدم والبول، وكذلك يتأثر جهاز المقاومة في الجسم؛ وذلك يؤدي إلى سلبيات على الصحة. وقد أثبتت دراسات أخرى أن الاكتئاب النفسي من بوادر (علامات بدائية) لأعراض الإحتشاء القلبي أو الموت المفاجئ، وقد تكون هذه العلامات دلالة على تطور مرض عضوي داخل الجسم؛ وأوضحت نتائج دراسة الدكتور (روبيرمان) أن نسبة الوفيات بأمراض الإحتشاء القلبي تزيد مع ارتفاع مستوى الضغوط النفسية.

وأكدت الدراسات العديدة في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وبلجيكا هذه العلاقة، حيث أنه وجد أن أصحاب المناصب العليا في مختلف مجالات العمل، حيث تتوفر العوامل المهيأة لذلك مثل الإجهاد الجسماني، والتنافس، والقلق في مجال العمل، والسعي بكل جهد لإرضاء الطموحات، وارتفاع نسبة التدخين بين المدخنين خاصة في أوقات العمل؛ وقد لوحظ أيضا ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين بين النساء العاملات خارج المنزل، وقد نالت الشخصية ذات السلوك نوع أ (Type A Behavior Pattern) النصيب الأكبر في هذه الدراسات حيث أكدت هذه الدراسات أن نسبة معدل إصابة هؤلاء الأشخاص (ذوي الشخصية أ) هو (1.6) مرة بمرض الإحتشاء القلبي العضلي أو الموت من أمراض القلب أكثر من الشخص العادي.

ويتميز الشخص ذو السلوك (أ) بأنه حاد الطبع سريع التهيج وذو صبر نافذ، ويغضب لأتفه الأسباب ويفقد السيطرة على أعصابه عند المواقف المغضبة والمخرجة، ويكون له اتجاه متزايد في التنافس ورغبة قصوى لإظهار نفسه والوصول لأهدافه، وكذلك شعوره الدائم بضيق الوقت وأهميته لإنجاز مهامه، وأكد العلماء في المعهد الوطني للقلب والرئة والدم الأمريكي بأن هؤلاء الأشخاص معرضون لزيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب المزمن ظاهرياً، وقد ترتفع نسبة الإصابة مع وجود عوامل أخرى مثل التقدم في العمر وارتفاع الضغط ونسبة الكوليسترول في الدم والتدخين.

9-3- السكري:

وهناك دراسات أخرى تنظر إلى الضغوط كنتاج للإصابة بالمرض، وخاصة عند مرضى النمط الأول (Type I) حيث يقرر (ديفيد ماركارى، David Macrea) أنه لكي نقلل من تقلبات جلوكوز الدم، فإن المريض لابد أن يتوازن ليس فقط في العلاج فقط، وخطط الوجبات الغذائية ولكن أيضاً في الضغوط؛ حيث أنه من الممكن أن تظهر الضغوط في مستويات مختلفة مع انحراف جلوكوز الدم عن المستويات الطبيعية على الرغم من وجود الأنسولين، وأمراض نقص السكر، وخطط الوجبات الغذائية، والتمارين بشكل متواصل؛ والحالات المسببة للضغوط تشمل نقص السكر في الدم، والتي تشكل هبوط غير مقبول في معدلات الجلوكوز العالية، وحالات أخرى يكون تحمل المسؤولية فوق مستوى الطاقة، وأيضاً تحديات العمل المتنوعة، والعلاقات مع الآخرين فكل هذه الأمور تؤثر على جلوكوز الدم بالعديد من الأساليب، وفي حالة مرضى النمط الأول (Type I) فقد ينعكس الضغط ذو القوة العالية في ارتفاع كل من جلوكوز الدم والمركبات العضوية الأخرى، وقد يؤدي لوجود حالة الـ Kitoacidosis (حالة غير سوية تقل فيها قلووية الدم ، الأنسجة)؛ ويحدث هذا إذا لم يزداد الأنسولين وهذه التقلبات في جلوكوز الدم تزيد من نسبة الضغوط أي أنها علاقة دائرية. (ديفيد ماركارى David Macrea، 1986، ص.197).

4-9- الوفاة المفاجئة:

أظهر والتر كنون (Walter Canon)، اهتماماً بمجالات الموت الفجائي، الذي يحدث دون أسباب طبية واضحة، ويمكن أن تتعدد عدة ظروف وعوامل لها صلة بالوفاة المفاجئة، عدم الرغبة في الحياة، وفاة أحد الأقرباء المقربين أو عقب مواجهة خطر معين، الاضطرابات القلبية.

كما أوضحت دراسات أخرى ارتفاع نسبة الموت المفاجئ خاصة بين الذين يفقدون أعمالهم ومهنتهم أو المصدر المادي لهم، نتيجة لفقدانهم للسيطرة على الضغوط النفسية الناتجة عن تلك المصائب، ولاحظ الباحثون في الستينات أن الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث كثيرة في حياتهم يكونوا عرضة للإصابة بأمراض القلب، وأوجد (أدوليت ميير) جدول الحياة (Life Chant) والذي يحتوي على (40) حدث من أحداث الحياة، ولكل حدث خصص الباحث نقاط تسمى وحدات أحداث الحياة (Life Chang Units)، ويمكن إضافة مجموع النقاط أو الوحدات، وبالتالي فإنه كلما ارتفع مجموع هذه النقاط كلما كان الشخص أكثر عرضه للإصابة بأمراض القلب والشرابين، نتيجة لتزايد الضغوط النفسية في حياة الفرد؛ وأثبتت دراسات الدكتور (رهبه باسيكفي وثيريل) في السبعينات ذلك، حيث تم تطبيق أحداث جدول الحياة على المصابين باحتشاء عضلة القلب، وأكدت النتائج أن معظم هؤلاء المصابين كان لديهم زيادة وارتفاع في وحدة تغيرات الحياة في الشهور الستة الأخيرة قبل الإصابة بالمرض.

5-9- الغضب والعدوان:

تقول (ليندا دافيدوف) تؤدي الضغوط الاجتماعية المشجعة للعدوان إلى زيادة الأعمال العدوانية سواء في الحياة الواقعية، أو في مواجهة الضغوط نفسها، حتى يتحول الفرد لشدة مشاهداته الواقعية ومعايشته لضغوط الحياة إلى عنصر عدواني، ويكون محترف في المواجهة بسبب القسوة التي

واجهها وتحملها والمشقة التي عاناها، وأكسبته الكثير من العنف حتى استسهل على نفسه وعلى الآخرين الموت.

إن العوامل المساعدة لتعرض البعض للضغوط النفسية في حياتهم نابع من:

- درجة الحدة والقوة لتلك الضغوط النفسية مثل الصدمات وتكرارها منذ الطفولة حتى البلوغ أو فقدان احد الوالدين أو الأجزاء أو الخسارة الفادحة المفاجئة أو المطاردة السياسية المستمرة من سلطات القمع الدكتاتوري ضد البعض من السياسيين.

- طول المدة تخلق الضغوط النفسية حتى تتراكم الخبرات المؤلمة على مدى الأيام مع قمع كل الطموحات الشخصية حتى يصبح الشخص عاجزاً عن الإيفاء بما وضع لنفسه من خطط مستقبلية، واعتقد جازماً أن الحياة لم تمنحه الفرصة لإرضاء قدراته وانعكس ذلك في فشل بنواحي الحياة ومنها العمل والتحصيل العلمي والحياة الزوجية.

- عوامل داخلية بسبب مؤثرات داخلية لدى الفرد تسبب الصراع الدائم مع من حوله مما أدى إلى اضطراب علاقته بالبيئة المحيطة به.

- عوامل جسمية بسبب الإنهاك النفسي والانهيار تحت وطأة وشدة الضغوط حتى لو كانت بسيطة، أي بمعنى أدق اختيار المقاومة النفسية التي تعرضه للأمراض المختلفة.

9-6- التبلد الحسي والطرق الغير سوية في التفكير:

يبدو واضحاً أن الضغوط النفسية حينما تشتد تؤثر في سيكولوجية الفرد وتعامله تأثيراً مباشراً وفعالاً، هذا التأثير يؤدي إلى اضطراب في علاقة الفرد مع أجهزته الداخلية أولاً ثم بيئته ثانياً، ولسنا في حاجة لمعرفة مدى هذا الاضطراب الداخلي لدى الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي، ولكننا نلمح إلى سلوك التبلد الحسي الواضح الذي يبدو انه في معزل عن الوضع الذي يفقده قدرته على الإحساس

نتائج و آثار الضغوط النفسية

الفصل الثالث

بالأم واللذة في البيئة المحيطة به حتى يبدو انه في معزل عن الوضع العام؛ ويقول (د.احمد عكاشة) أن الضغوط النفسية (Stress) هي تفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية، فالضغط هو تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة او الضغوط اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.

إن قوة تأثير المواقف الحياتية الضاغطة كبيرة جداً إلى الحد الذي لا يمكن للفرد أن يتحملة حتى ترغمه تلك الضغوط النفسية على التخلي عن الطرق السوية في التفكير، فيلجأ لشدة الموقف إلى تبرير الفعل الضاغط، ويصل به الأمر أحياناً إلى أن يعتقد بأن ما يعاينه إنما هو أمر منزل من السماء، وان الله يحاول اختباره وامتحان صبره، والبعض من الناس يحتل توازنه حتى تبدو عليه علامات الهلوسة أي يتحدث مع نفسه وهو يمشي في الشارع، ولا يدري كيف تظهر هذه الأفكار وتكون بصوت مسموع لشدة قوة تأثيرها،

انه يجد المبررات المنطقية لأفعال أو أفكار ليست لها مبررات مقبولة، وإنما حدثت بدافع احتياجات نفسية قوية أو مواقف نفسية ضاغطة لم يعد يتحملها، ويقول أطباء النفس أن الهلاوس لا يمكن منعها لدى الفرد الذي يتعرض لضغوط نفسية عالية أو صدمة مفاجئة، ويقولون أيضا يبلغ ضغط الدم أقصاه عند بعض الأفراد ويؤدي القلق الناشئ عن ذلك إلى تغيرات بيوكيميائية تسهم في إحداث مشكلات في القلب، فتؤدي إلى الوفاة المباشر؛ وهناك عدد معين من الوفيات المفاجئة تحدث عقب وفاة احد الزوجين أو احد الأقرباء المقربين أو عقب مواجهة خطر معين لا يستطيع الفرد رده، أو رده، أو عند هزة نفسية بسبب خسارة مالية مفاجئة، أو الفشل في مواجهة موقف ضاغط.

10- خلاصة الفصل:

إن حياتنا المعاصرة بكل ما احتوت من جوانب التحضر والتطور والتكنولوجيا والتحول الاقتصادي المميز فأنها جلبت معها جوانب سلبية أدت إلى سوء التوافق ثم إلى التدهور المرضي النفسي لذلك يجب أن ندرك جميعاً أننا نقف على متصل احد طرفيه حالة التوافق والطرف الآخر سوء التوافق ولكن لسنا ببعيدين عن محفزات الضغوط النفسية التي تؤدي إلى تدهور هذا التوافق أمام أي موقف حياتي مفاجئ يغفله الإنسان في مسيرة حياته الحالية.

كما لا تعتبر النتائج والآثار السابق ذكرها في هذا الفصل شاملة، فقد تكون هناك آثار ونتائج أخرى لم تكشف عنها الدراسات والأبحاث بعد، ويجدر التنبيه هنا كذلك إلى أن هذه الأعراض تظهر مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الفرد التكيفية، كما لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص. إلا أننا حاولنا جمع ما تسنى لنا من الآثار والنتائج الناشئة عن سوء التكيف مع الضغوط النفسية، خصوصاً وأن الضغط النفسي يعد كما يرى (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994)، هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية وحتى الجسمية.

لذا يستوجب على القائمين على تسيير شؤون الباحثين و الأساتذة و المتربصين القيام بتشخيص دقيق باستخدام طرق وأساليب علمية مختلفة... بهدف تشخيص ومعرفة مسببات الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المتربصين، والآثار المترتبة عنها، من أجل وضع إستراتيجية لمواجهة هذه الظاهرة أو الحد من شدتها.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

و تضمنت الدراسة الميدانية فصلين هما على النحو التالي:

تطرقنا في الفصل الأول إلى الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث، وتم التطرق فيه إلى اعتماد المنهج الوصفي المسحي كتصميم منهجي للدراسة، والمراحل التي مر بها بناء أداة جمع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق الميداني، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل و المعالجة الإحصائية للبيانات و استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث..

أما في الفصل الثاني فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفسيرات للنتائج التي تم عرضها في الفصل الثاني، لتحديد مدى تحقق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها، وكذا عرض ملخص لأهم النتائج المتوصل إليها، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة للتخفيف أو الوقاية من الضغوط النفسية التي يعاني منها متربيي التربية البدنية والرياضية.

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد.

1-1-2- الدراسة الاستطلاعية.

2-1-2- الدراسة الأساسية.

1-2-1-2- منهج البحث.

2-2-1-2- مجتمع عينة البحث.

3-2-1-2- عينة البحث.

4-2-1-2- مجالات البحث.

1-4-2-1-2- المجال البشري.

1-4-2-1-2- المجال المكاني.

2-4-2-1-2- المجال الزمني.

3-1-2- متغيرات البحث.

1-3-1-2- المتغير المستقل.

2-3-1-2- المتغير التابع.

4-1-2- أداة الدراسة.

5-1-2- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة).

1-5-1-2- الصدق.

2-5-1-2- الثبات.

3-5-1-2- الموضوعية.

6-1-2- الدراسة الإحصائية.

تمهيد:

يرجع مصطلح: منهجية (Méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (Logos) ويعني علم طريقة البحث؛ ويرجع مصطلح: منهج (Méthode) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح: Odos، ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث (GRAWI, Modeleine TZ, 1994 .p.265)

وعليه فان منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة (فريدريك معتوق، 1998، ص.231).

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى طلبة تربية البدنية والرياضية المتربصين بالثانويات والوقوف على مصادرها وأسبابها، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة تحت وطأة الضغوط النفسية، فان الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

2-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإعداد استمارة تحوي سؤالاً مفتوحاً، تم توزيعها على نخبة من طلبة تربية البدنية والرياضية المتربصين بثانويات تيسمسيلت وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية أولاً، ثم توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها متربصين التربية البدنية و الرياضية.

2-1-2- الدراسة الأساسية:**2-1-2-1- منهج البحث:**

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (موريس أنجرس، Mourice ANGERS، 1996، ص.58).

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى متربي التريية البدنية والرياضية) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

ومما سبق اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجاً للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها متربي التريية البدنية والرياضية.

2-2-1-2- مجتمع عينة البحث:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلًا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس، 2006، ص.299)، ومجتمع دراستنا يتكون من طلبة تربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة تيسمسيلت المتربين في الثانويات.

2-1-2-3- عينه البحث:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (طلبة تربية البدنية والرياضية المتربصين بالثانويات)، فقد اعتمد الباحثان على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانيات الباحثان هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل طلبة تربية البدنية والرياضية المتربصين على المشاركة في البحث، بالإجابة على الاستبيان، لذا كان لزاما على الباحثان الاعتماد على العينة المقصودة لجمع البيانات، ويدخل هذا ضمن الصعوبات التي تلقاها الباحثان أثناء بحثهم.

2-1-2-4- مجالات البحث:**2-1-2-4-1- المجال البشري:**

يقول (محمود قاسم، 1976، ص.151) في كتابة المنطق الحديث و مناهج البحث "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع.

إن عدد الحالات التي يشملها "الكل" الذي تنتمي إليه أو يتضمنها "الجميع" الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبة بما كان بل من المستحيل دراسة جميع الحالات و لهذا يلجأ الباحث إلى إختيار عدد محدود من هذا الكل (إبراهيم بيسوني عميرة، 1974، ص.67).

و قد شمل المجال البشري في هذا البحث على 135 طالب متربص بالثانوية من المجتمع الأصلي الذي يبلغ 337 طالب متربص، وذلك بنسبة 40%، حيث تم إختيار العينة بطريقة مقصودة.

2-1-2-4-1- المجال المكاني:

من أجل الإلمام بالمشكلة و معرفة جوانبها المختلفة قمنا بدراسة هذه الإشكالية على ثانويات التربص لولاية تيسمسيلت.

2-1-2-4-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من طرف الأستاذ المشرف 03 جانفي 2012.

- تمت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من إلى أواخر شهر جانفي و بالتحديد من 2012/01/10 إلى 2012/05/15 و انتظمت هذه الفترة عبر المراحل الزمنية التالية:

- توزيع الاستمارة على طلبة تربية بدنية و رياضية المتربصين بالثانويات من 2012/02/01 إلى 2012/02/12، و كذا استرجاعها و تحليل نتائجها.

جدول رقم (01) يمثل ثانويات التربص و عدد الطلبة المترشحين فيها.

عدد الطلبة المترشحين	ثانوية التربص
15	ثانوية 1
16	ثانوية 2
26	ثانوية 3
17	ثانوية 4
19	ثانوية 5
15	ثانوية 6
15	ثانوية 7
15	ثانوية 8
23	ثانوية 9
15	ثانوية 10
18	ثانوية 11
14	ثانوية 12
14	ثانوية 13
15	ثانوية 14
19	ثانوية 15
15	ثانوية 16
10	ثانوية 17
16	ثانوية 18
10	ثانوية 19
15	ثانوية 20
15	ثانوية 21

2-1-3- متغيرات البحث:**2-1-3-1- المتغير المستقل:**

و قد تمثل في بحثنا في متربصي التربية البدنية و الرياضية.

2-1-3-2- المتغير التابع:

أما المتغير التابع فقد تمثل في مصادر الضغوط النفسية.

2-1-4- أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها استعملنا استبياناً موجهاً إلى عينة من متربصي التربية البدنية و الرياضية لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لديهم:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها متربصي التربية البدنية والرياضية.
3. تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية والرياضية.
4. عرض الاستبيان بمحاورة على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.
5. الصورة النهائية للاستبيان لأهم مصادر الضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية والرياضية.

2-1-5- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):**2-1-5-1- الصدق:**

إنه قدرة استمارة تقييم على قياس ما وضعت لأجله (1) وهناك طرق مختلفة لحساب الصدق و قد اعتمدت مجموعة البحث الحالي على حساب الصدق بطريقة صدق المحكمين حيث عرضت الاستمارة بما فيها من عبارات على السادة المحكمين و المتخصصين في هذا الاختصاص وهم أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة تيسمسيلت لفحصهما وإبداء الرأي فيها ومدى مطابقة عباراتها.

2-1-5-2- الثبات:

يعتبر الثبات من المقومات الأساسية للاستبيان حيث يفترض أن يعطي الاستبيان نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد و في نفس الظروف و يشير "رمزي الغريب" أن الثبات يعني أن يعطي الاختبار نتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف، و قد تم حساب معامل الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بمعنى توجيه الاستمارة على العينة الاستطلاعية.

2-1-5-3- الموضوعية:

ترجع موضوعية الاستبيان في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاستبيان و حساب الدرجات أو النتائج الخاصة به "3"، و في هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من المفردات السهلة و الواضحة غير القابلة للتأويل بعيدة عن الصعوبة خالية من الغموض في تناول فهم الأساتذة و المتربصين، أعدها و اختارها الباحث بعد الإطلاع على عدد من المصادر و المراجع و بعد عرضها على عدد من الأساتذة و الدكاترة و المختصين، ثم إن الباحث عمد إلى توزيع الاستمارة بنفسه للوقوف على حقيقة مدى فهم الأساتذة و المتربصين لمضمون الاستمارة و عليه فالاستبيان يتمتع بالموضوعية الكافية.

2-1-6- الدراسة الإحصائية:

الطريقة الإحصائية المستعملة :

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل و الحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة و تبعا لهدف الدراسة، و لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة و سهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي و المتمثل في طريقتين هما :

1- النسبة المئوية:

س ← %100

X ← ع

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X \quad \text{فإن}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار (كا²) بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه الباحث.

(محمد خيرى، 1999، ص226، 228)

و يتم حسابها بالطريقة التالية:

حيث أن:

م: المجموع

ك ش: التكرار المشاهد

درجة الحرية = ن - 1.

$$\frac{\sum (ك ش - \frac{م^2}{ن})}{ن - 1} = كا^2$$

2-1-7- صعوبات البحث:

- نظرا لكون موضوع البحث واسع صعب علينا تحديد محاوره الأساسية.
- قلة الدراسات المشابهة والسابقة لموضوع بحثنا.
- قلة المراجع الخاصة بمصادر الضغوط النفسية.
- صعوبة استرجاع استمارات الاستبيان.
- تردد بعض المتربصين في الإجابة على بعض الأسئلة الموجودة في الاستمارة .

الفصل الأول

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد.

2-2-1- عرض النتائج.

2-2-2- استنتاجات.

2-2-3- مناقشة الفرضيات.

2-2-4- الخلاصة العامة.

2-2-5- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية.

2-2-6- مصادر و مراجع.

2-2-7- ملاحق.

2-2-8- ملخص البحث باللغة الفرنسية + الانكليزية.

تمهيد:

استناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي التي تم عرضها في الفصل الأول مدى صحة فرضيات الدراسة، نسعى في هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة لمعرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها، وفيما يلي مناقشة النتائج.

2-2-1- عرض النتائج:

2-2-1-1- معلومات عامة:

1- الجنس:

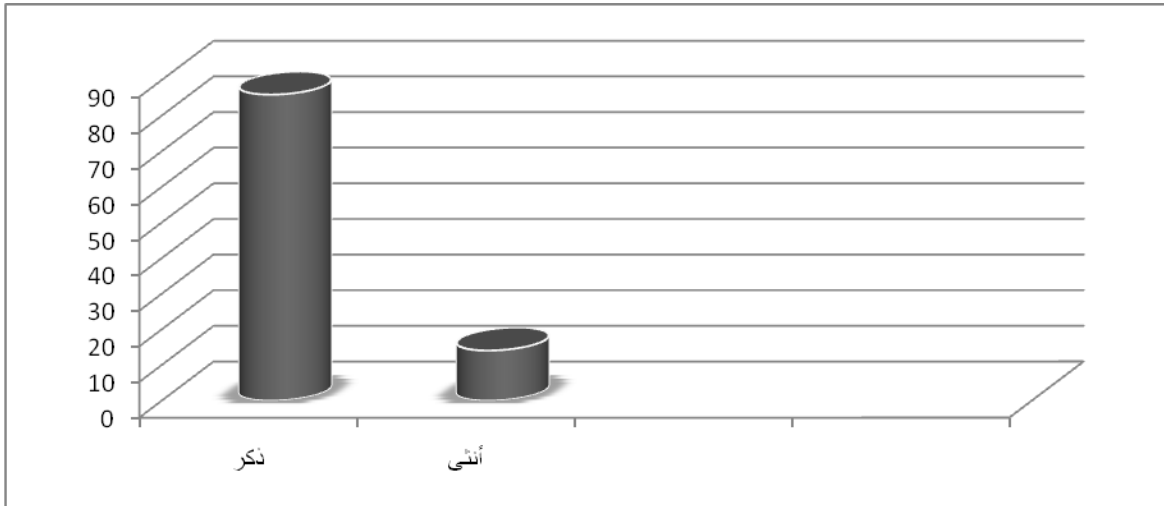
الجدول رقم: (02) يوضح النسبة المئوية بين الجنسين.

الحالات	ذكر	أنثى
التكرارات	116	19
النسبة المئوية%	85.92	14,08

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (02) يتضح لنا أن معظم المتربصين ذكور وكان عددهم

116 أي ما يعادل 85,92% في حين أن هناك 19 أنثى كانت نسبتهم 14,08 .

و نستنتج من خلال الجدول أن معظم العينة المستجوبة ذكور.



الشكل رقم: (08) يمثل النسبة المئوية بين الذكور و الإناث.

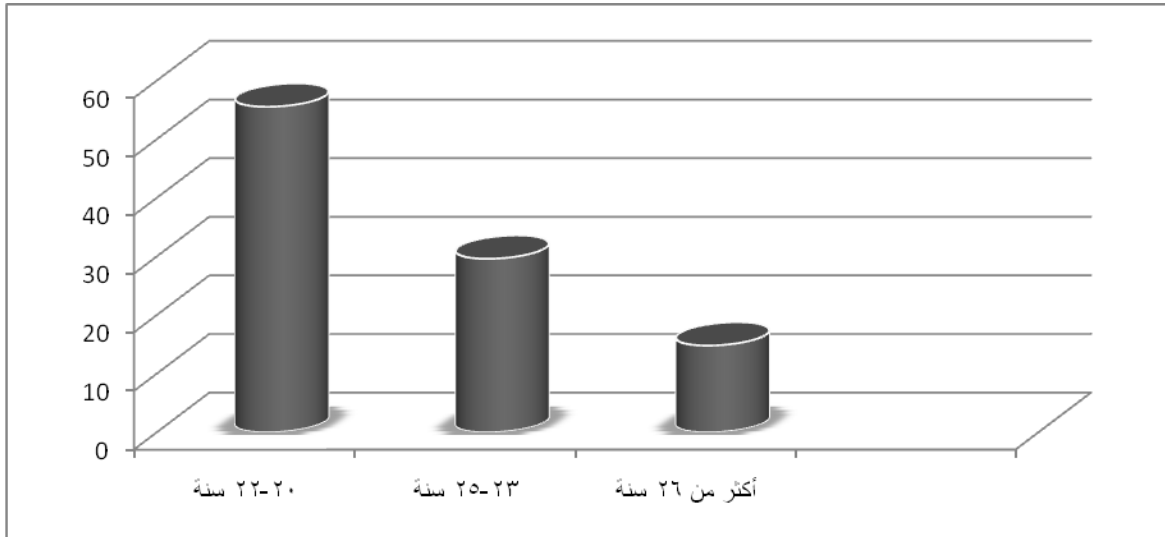
2- السن:

الجدول رقم: (03) يوضح عمر المتربصين.

الحالات	(22-20) سنة	(25-23) سنة	أكثر من 26 سنة
التكرارات	75	40	20
النسبة المئوية %	55,55	29,62	14,81

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) يتضح لنا أن 75 متربص تتراوح أعمارهم ما بين 22 - 20 سنة أي ما يعادل 55,55% في حين أن هناك 40 متربص تتراوح أعمارهم ما بين 23 - 25 أي ما يعادل 29,62% في حين كانت نسبة 14,81% تمثل 20 متربص كانت أعمارهم أكثر من 26 سنة.

نستنتج من خلال الجدول أن معظم سن العينة المستجوبة يتراوح ما بين (22/20) سنة.



الشكل رقم: (09) يمثل نسبة عمر المتربصين.

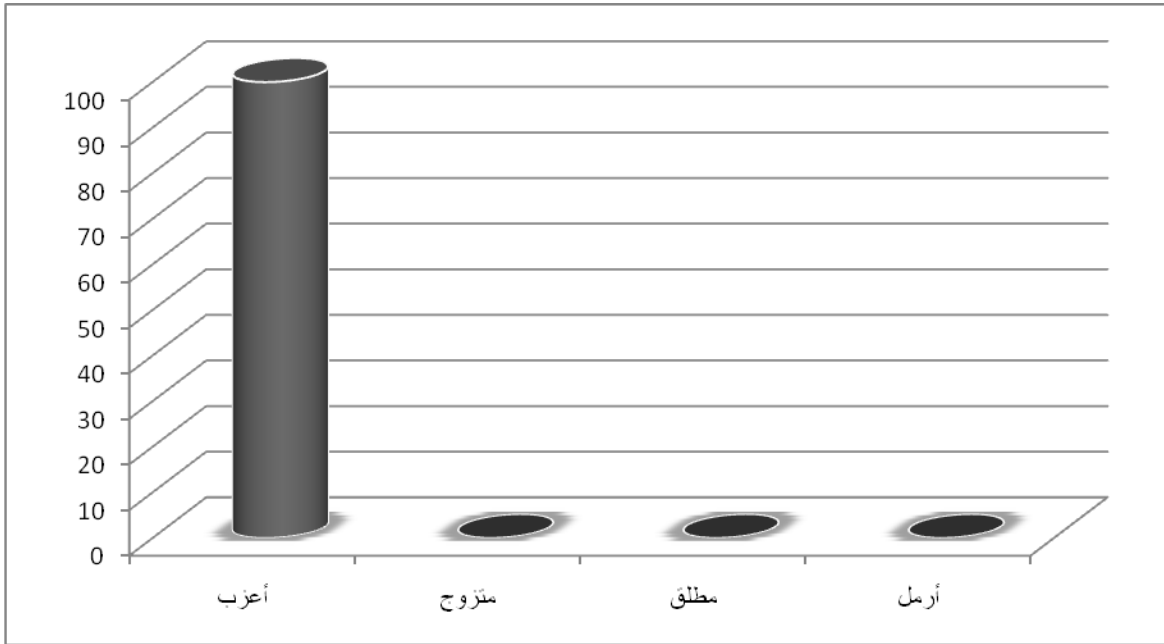
3- الحالة المدنية:

الجدول رقم: (04) يوضح الحالة المدنية للمتريصين.

الحالات	أعزب	متزوج	مطلق	أرمل
التكرارات	135	00	00	00
النسبة المئوية%	100	00	00	00

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) يتضح لنا أن جل المتريصين عزب وكان عددهم 137 أي ما يعادل 100% .

نستنتج من خلال الجدول أن جل العينة المستجوبة عزب.



الشكل رقم(10) يمثل الحالة المدنية للمتريصين.

المحور الأول: العمل مع التلاميذ.

السؤال الأول: عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية يشعرني بالقلق؟.

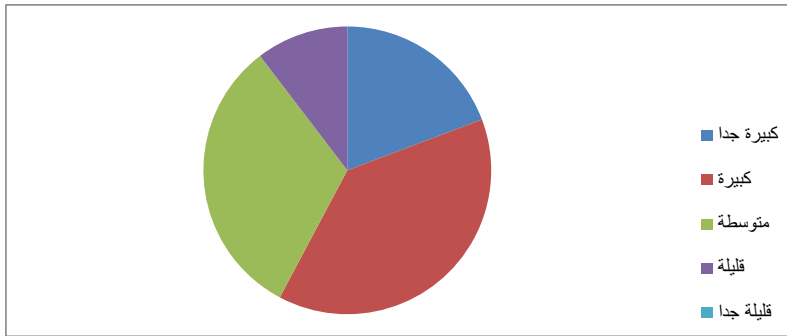
الجدول رقم: (05) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الأولى للمحور الأول.

الحالات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	مستوى	درجة الحرية
التكرارات	26	52	43	14	0	الدلالة	
النسبة المئوية %	19,25	38,51	31,85	10,37	0		
كا ² المحسوبة	65,92					0.05	4
كا ² الجدولية	9.49						

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(05) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال الأول بلغت 26 متربص أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 52 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 38,51%، في حين أن 43 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 31,85%، و 14 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 10,37%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 65,92 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية و بالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن درجة القلق متقاربة بين المتربصين أثناء عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية.



الشكل رقم: (11) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الأول.

السؤال الثاني: مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا؟.

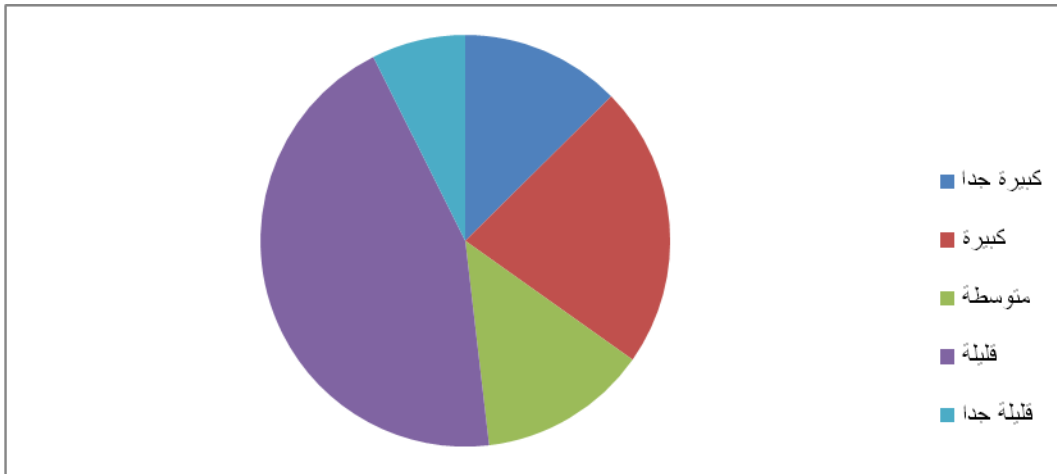
الجدول رقم: (06) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثانية للمحور الأول.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	الحالات التكرارات	
		17	30	18	60	10		
		12,59	22,22	13,33	44,44	7,40	النسبة المئوية %	
4	0.05	58,09						χ^2 المحسوبة
		9.49						χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(06) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثاني بلغت 17 متربص أي ما يعادل 12,59%، في حين أن 30 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 22,22%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 13,33%، و60 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 44,44%، في حين أن 10 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا 07,40%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 58,09 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن ضبط النظام مع التلاميذ لا يؤخذ وقتا طويلا.



الشكل رقم: (12) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الأول.

السؤال الثالث: يضايقني كثر تغيب التلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم: (07) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الثالثة للمحور الأول.

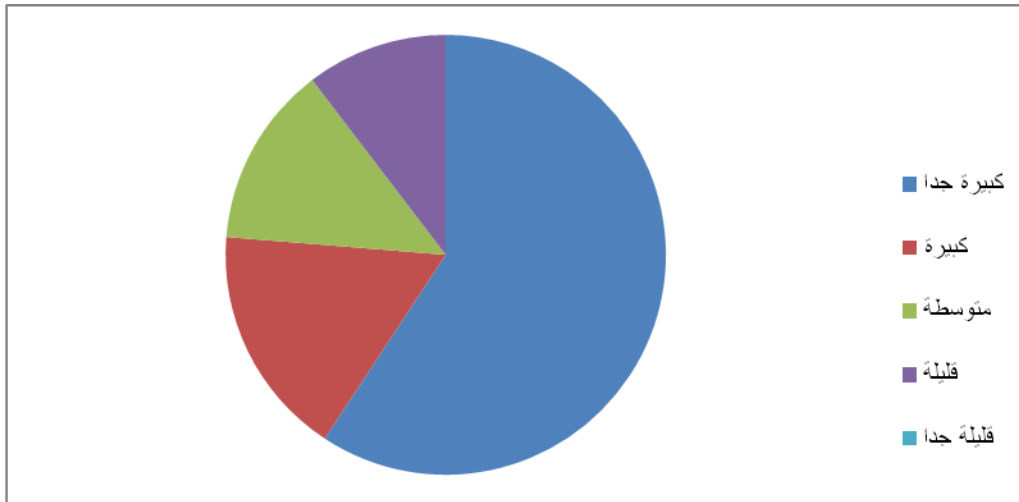
الحالات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	مستوى	درجة
التكرارات	80	23	18	14	0	الدلالة	الحرية
النسبة المئوية %	59,25	17,03	13,33	10,37	0,00		
كا ² المحسوبة	140.88					0.05	4
كا ² الجدولية	9.49						

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثالث بلغت 80 متر بص أي ما يعادل 59,25%، في حين أن 23 متر بص أجابوا بدرجة

كبيرة أي ما يعادل 17,03%، في حين أن 18 متر بص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 13,33%، و 14 متر بص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 10,37%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 140,88 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل علوجود دلالة إحصائية و بالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في الحصة له تأثير كبير على المتر بصين.



الشكل رقم: (13) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الأول.

السؤال الرابع: يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصّة.

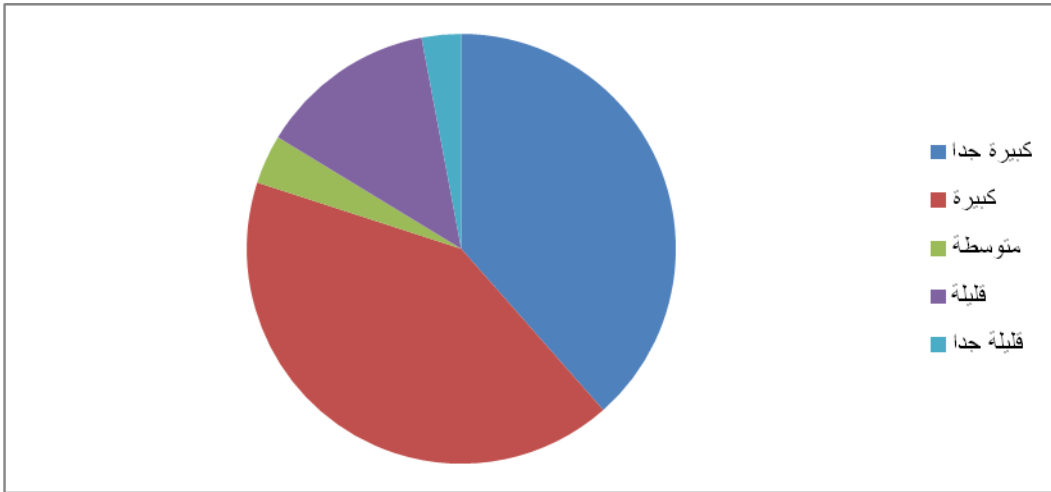
الجدول رقم: (08) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الرابعة للمحور الأول.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		4	18	5	56	52	التكرارات
		2,96	13,33	3,7	41,48	38,51	النسبة المئوية %
4	0.05	119,81					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(08) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الرابع بلغت 52 متربص أي ما يعادل 38,51%، في حين أن 56 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 41,48%، في حين أن 05 متربصين أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 3,70%، و18 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 13,33%، في حين أن 04 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 2,96%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 119,81 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية و بالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن عدم تعاون التلاميذ في الحصص يؤثر على المتربصين بدرجة كبيرة.



الشكل رقم: (14) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الأول.

السؤال الخامس: أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ.

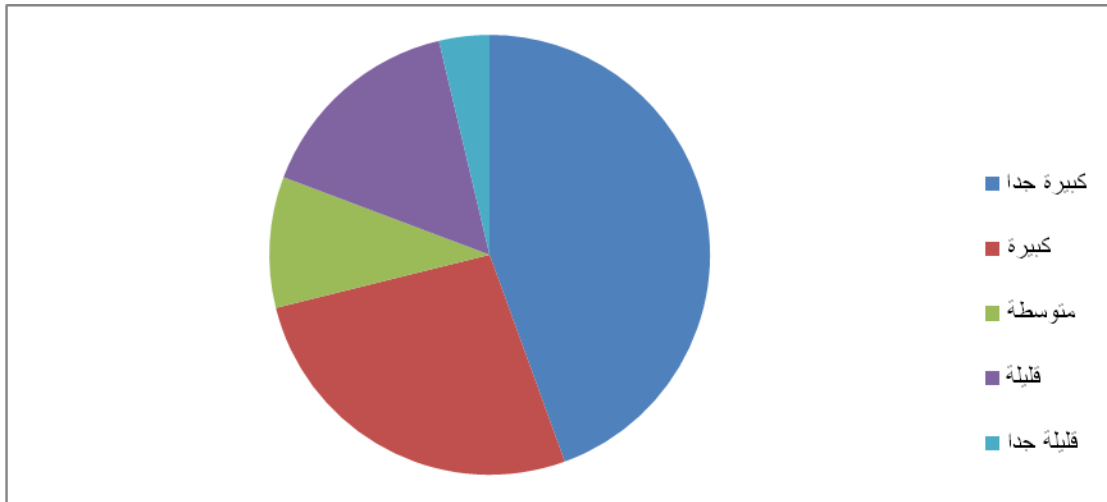
الجدول رقم:(09) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الخامسة للمحور الأول.

الحالات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	مستوى	درجة
التكرارات	60	36	13	21	5	الدلالة	الحرية
النسبة المئوية %	44,44	26,66	9,62	15,55	3,70	0.05	4
كا ² المحسوبة	69,85						
كا ² الجدولية	9.49						

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(09) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الخامس بلغت 60 متربص أي ما يعادل 44,44%، في حين أن 36 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 26,66%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 9,62%، و 21 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 15,55% في حين أن 05 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 3,70%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 69,85 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن العينة المستجوبة تتأثر بسلوك التلاميذ.



الشكل رقم: (15) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الأول.

السؤال السادس: يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).

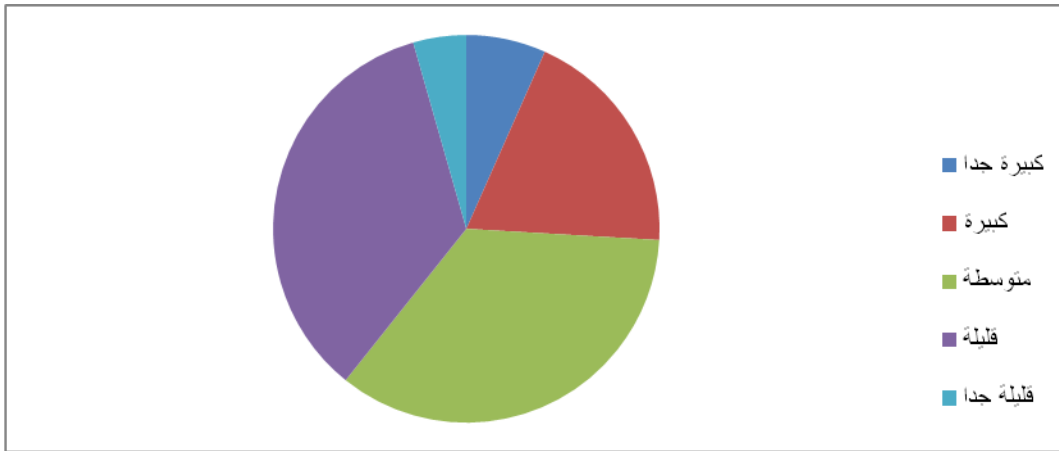
الجدول رقم (10) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السادسة للمحور الأول.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		6	47	47	26	9	
		4,44	34,81	34,81	19,25	6,66	النسبة المئوية %
4	0.05	58					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(10) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السادس حيث بلغت 09 متربص أي ما يعادل 6,66%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 47 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 34,81%، و 47 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 34,81%، في حين أن 06 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 4,44%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 58 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية و بالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة و قليلة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن العينة المستجوبة يؤثر عليها التلاميذ بمطلبهم.



الشكل رقم: (16) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الأول.

السؤال السابع: يضايقني وجود أكثر من قسم واحد في وقت واحد في ملعب مشترك.

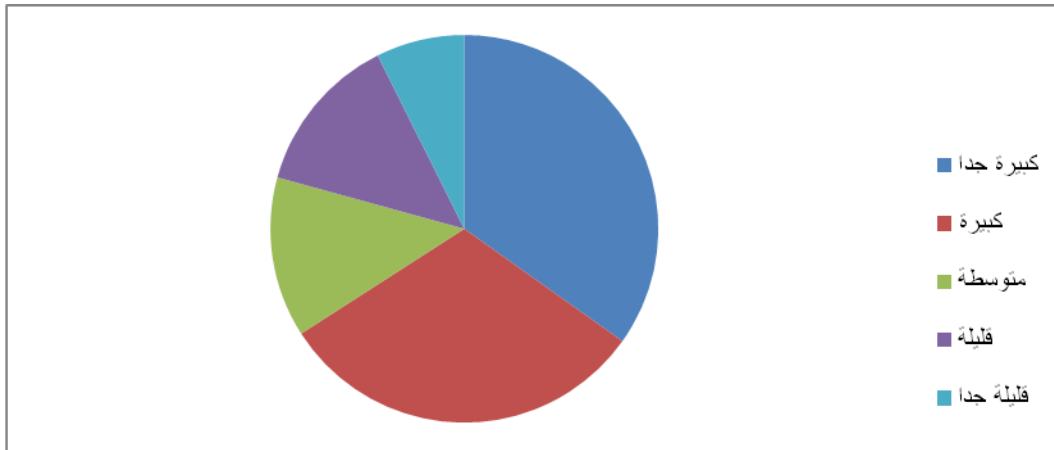
الجدول رقم:(11) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السابعة للمحور الأول.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		10	18	18	42	47	
4	0.05	7,40	13,33	13,33	31,11	34,81	النسبة المئوية %
		39,85					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(11) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السابع بلغت 47 متربص أي ما يعادل 34,81%، في حين أن 42 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 31,11%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 13,33%، و18 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 13,33%، في حين أن 10 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 7,40%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 39,85 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين يتأثرون بوجود أكثر من قسم واحد في ملعب مشترك في آن واحد.



الشكل رقم: (17) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الأول.

المحور الثاني: جماعة العمل

السؤال الأول: مدير الثانوية لا يقدر قيمة العمل الذي أقوم به؟.

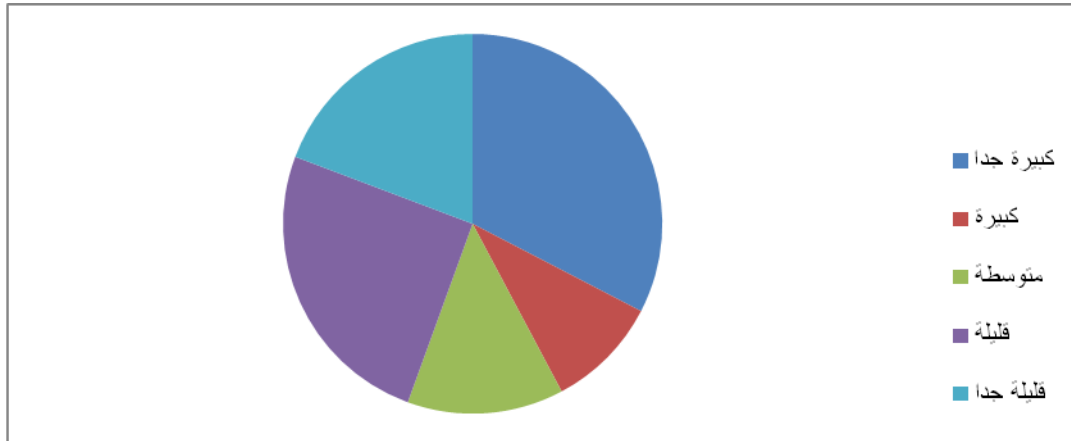
الجدول رقم: (12) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الأولى للمحور الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
4	0.05	26	34	18	13	44	النسبة المئوية %
		19,25	25,18	13,33	9,62	32,59	كا ² المحسوبة
		22,81					كا ² الجدولية
		9.49					

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(12) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الأول بلغت 44 متربص أي ما يعادل 32,59%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 09,62%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 13,33%، و34 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 25,18%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 19,25%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 22,81 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن مدير الثانوية لا يقدر قيمة العمل الذي يقومون به المتربصين.



الشكل رقم: (18) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الثاني.

السؤال الثاني: مدير الثانوية يقيد حربي من خلال مراقبته المبالغ فيها و هذا يضايقي كثيرا.

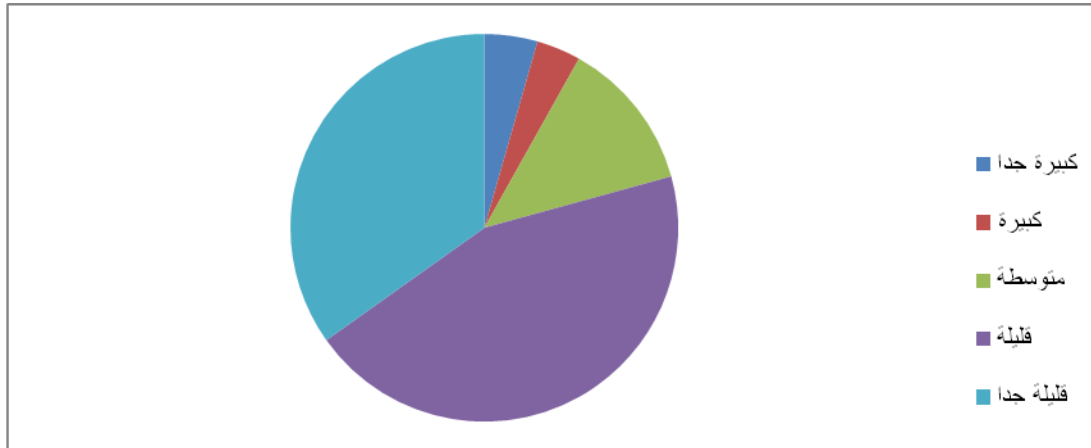
الجدول رقم: (13) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الثانية للمحور الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		47	60	17	5	6	
		34,81	44,44	12,59	3,7	4,44	النسبة المئوية %
4	0.05	92,11					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(13) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثاني بلغت 06 متربصين أي ما يعادل 4,44%، في حين أن 05 متربصين أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 3,70%، في حين أن 17 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 12,59%، و60 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 44,44%، في حين أن 47 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 34,81%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 92,11 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المدير لا يقيد حرية المتربصين.



الشكل رقم: (19) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الثاني.

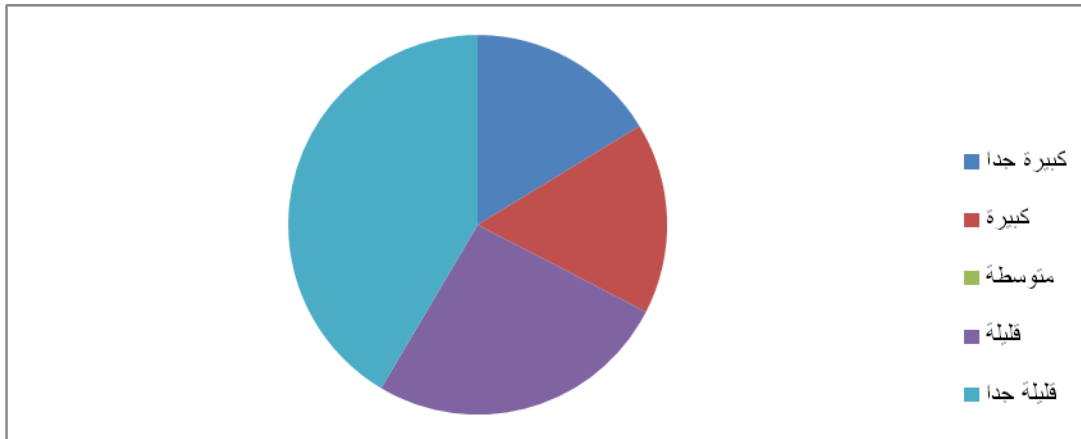
السؤال الثالث: نظرة بعض الأساتذة لحصص التربية البدنية و الرياضية نظرة استهزاء.

الجدول رقم: (14) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثالثة للمحور الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		56	35	0	22	22	النسبة المئوية %
4	0.05	41,48	25,92	0	16,29	16,29	χ^2 المحسوبة
				35,37			χ^2 الجدولية
				9.49			

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(14) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثالث بلغت 22 مترص أي ما يعادل 16,29%، في حين أن 22 مترص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 16,29%، في حين أن المجيبين بدرجة متوسطة كانت منعدمة ، و 35 مترص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 25,92%، في حين أن 47 مترص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 34,81%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 35,37 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة جدا. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن نظرة الأساتذة إلى حصة التربية البدنية والرياضية نظرة حسنة.



الشكل رقم: (20) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الثاني.

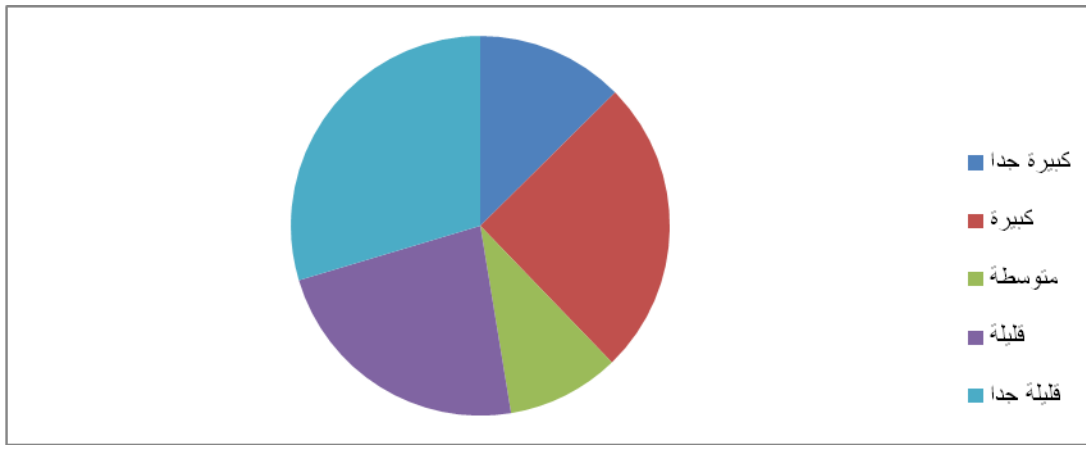
السؤال الرابع: عدم تقدير أساتذة المؤسسة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية ينقص من قيمتي كأستاذ.

الجدول رقم:(15) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الرابع للمحور الثاني.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		40	31	13	34	17		
		29,62	22,96	9,62	25,18	12,59	النسبة المئوية %	
4	0.05	19,62						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(15) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الرابع بلغت 17 متربص أي ما يعادل 12,59%، في حين أن 34 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 25,18%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 9,62%، و35 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 22,96%، في حين أن 40 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 29,62%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 19,62 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة جدا. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن عدم تقدير أساتذة المؤسسة لا ينقص من قيمة المتربصين.



الشكل رقم: (21) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الثاني.

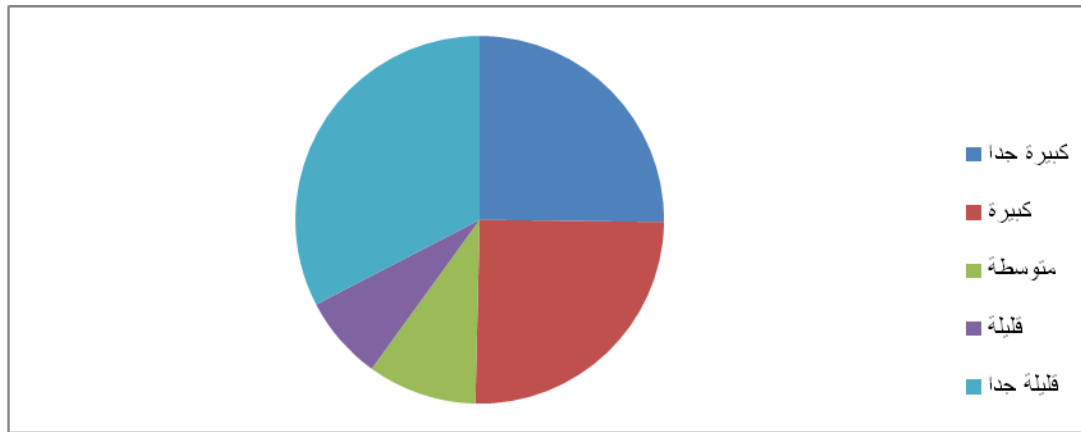
السؤال الخامس: أشعر بوجود تباعد بيني و بين أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة.

الجدول رقم(16) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الخامسة للمحور الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		44	10	13	34	34	النسبة المئوية %
4	0.05	32,59	7,4	9,62	25,18	25,18	χ^2 المحسوبة
		32,29					χ^2 الجدولية
		9.49					

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(16) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الخامس بلغت 34 متربص أي ما يعادل 25,18%، في حين أن 34 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 25,18%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 09,62%، و10 متربصين أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 10,37%، في حين أن 44 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 32,59%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 32,59 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة جدا. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أنه لا يوجد تباعد بين المتربصين وأساتذة المواد الأخرى.



الشكل رقم: (22) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الثاني.

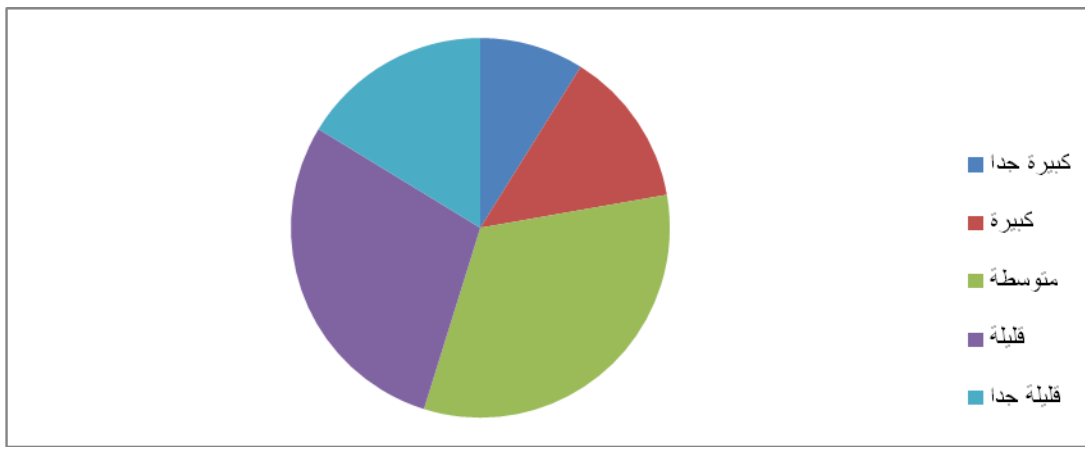
السؤال السادس: سوء العلاقة مع عمال المؤسسة من شأنه أن يؤثر سلبا على نفسيتي كأستاذ تربية بدنية و رياضية.

الجدول رقم(17) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السادسة للمحور الثاني.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
4	0.05	22	39	44	18	12	النسبة المئوية %
		16,29	28,88	32,59	13,33	8,88	كا ² المحسوبة
		28,29					كا ² الجدولية
		9.49					

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(17) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السادس بلغت 12 متربص أي ما يعادل 08,88%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 13,33%، في حين أن 44 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 32,59%، و 39 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 28,88%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 16,29%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 28,29 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن سوء العلاقة مع عمال المؤسسة لا يؤثر سلبا على نفسية المتربصين.



الشكل رقم: (23) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الثاني.

السؤال السابع: تضايفني برمجة حصص التربية البدنية و الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.

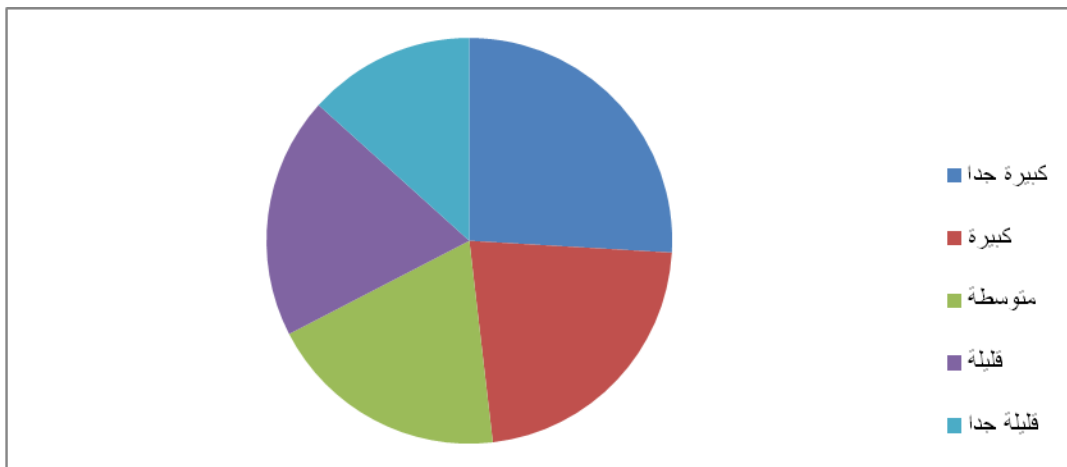
الجدول رقم: (18) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السابعة للمحور الثاني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		18	26	26	30	35	
		13,33	19,25	19,25	22,22	25,92	النسبة المئوية %
4	0.05	5,77					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(18) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السابع بلغت 35 مترص أي ما يعادل 25,92%، في حين أن 30 مترص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 22,22%، في حين أن 26 مترص أجابوا بدرجة متوسطة وقليلة أي ما يعادل 19,25%، و18 مترص أجابوا بدرجة قليلة جدا بلغت نسبة 13,33%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 5,77 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي ليس هناك فروق معنوية.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن برجة حصة التربية البدنية و الرياضية في نهاية اليوم الدراسي مقبولة.



الشكل رقم: (24) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الثاني.

السؤال الأول: الملاعب الضرورية لقيامي بعلمي قليلة جدا أو تكاد تكون منعدمة؟.

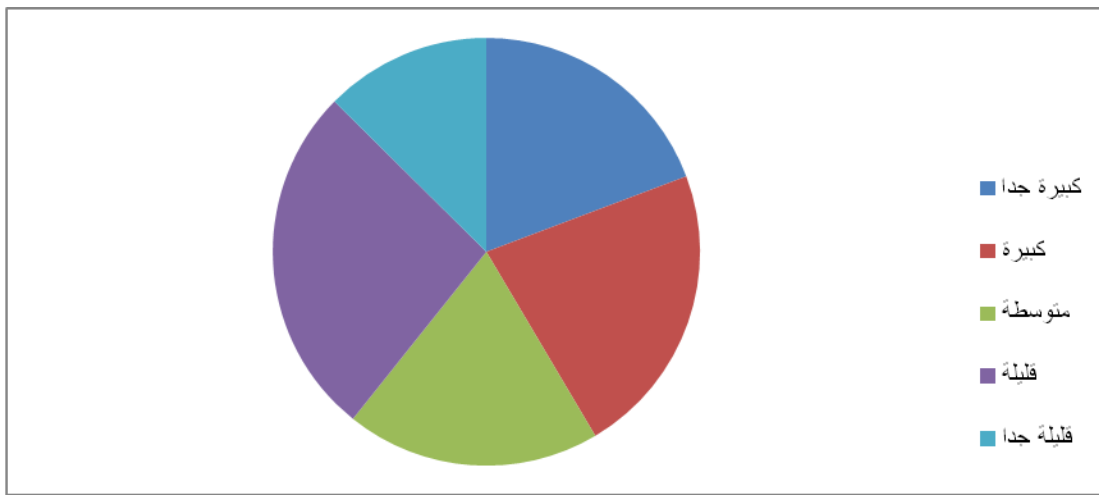
الجدول رقم(19) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الأولى للمحور الثالث.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		17	36	26	30	26		
		12,59	26,66	19,25	22,22	19,25	النسبة المئوية %	
4	0.05	7,11						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(19) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الأول بلغت 26 متربص أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 30 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 22,22%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 22,22%، و36 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 26,66%، في حين أن 17 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 12,59%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 07,11 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي ليس هناك فروق معنوية.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن الثانوية لا تتوفر على ملاعب حسنة ولهذا ما يؤثر على المتربصين.



الشكل رقم: (25) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الثالث.

السؤال الثاني: يضايقني الغبار المتطاير أثناء الحصة نتيجة رداءة الأرضية؟.

الجدول رقم: (20) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثانية للمحور الثالث.

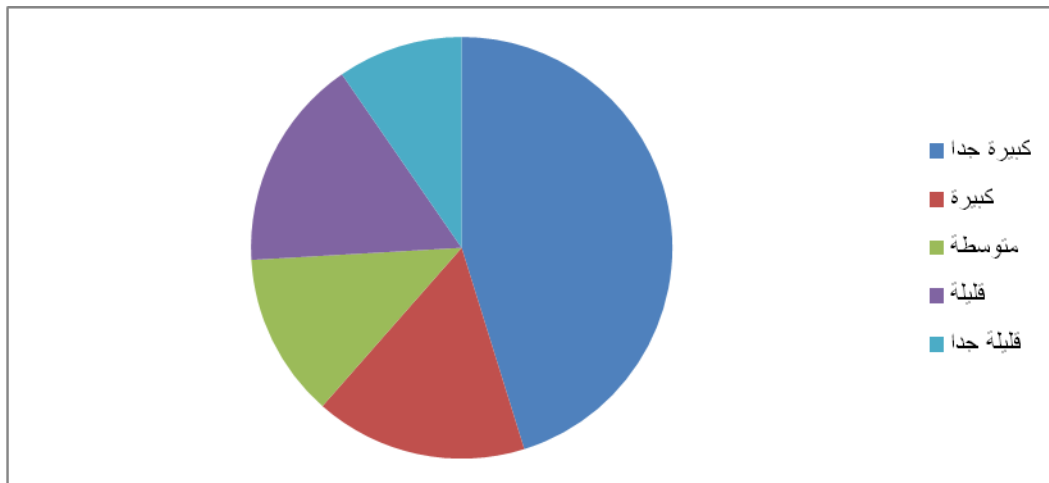
درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		13	22	17	22	61	
		9,62	16,29	12,59	16,29	45,18	النسبة المئوية %
4	0.05	55,51					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(20) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثاني بلغت 61 متربص أي ما يعادل 45,18%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة كبيرة وقليلة أي ما يعادل 16,29%، في حين أن 17 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 12,59%، و 13 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا بلغت نسبة 9,62%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 55,51 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05)

مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن الغبار المتطاير يؤثر سلبا على العينة المستجوبة بدرجة كبيرة.



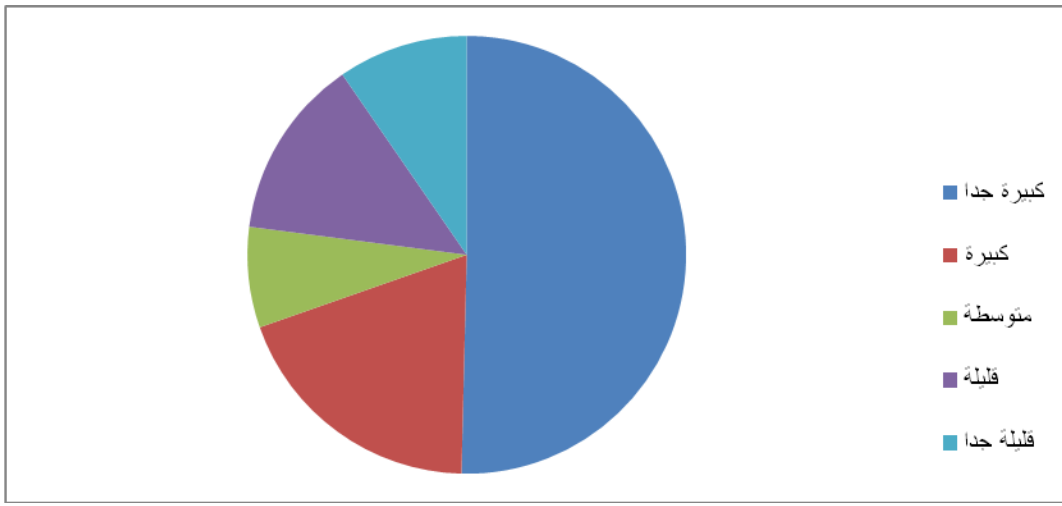
الشكل رقم: (26) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الثالث.

الجدول رقم: (21) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الثالثة للمحور الثالث.

الحالات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	مستوى	درجة
التكرارات	68	26	10	18	13	الدلالة	الحرية
النسبة المئوية %	50,37	19,25	7,4	13,33	9,62	0.05	4
كا ² المحسوبة	83,25						
كا ² الجدولية	9.49						

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثالث بلغت 68 متربص أي ما يعادل 50,37%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 10 متربصين أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 7,40%، و18 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 13,33%، في حين أن 13 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 9,62%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 83,25 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (9,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية يولد ضغطا على المتربصين.



الشكل رقم: (27) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الثالث.

السؤال الرابع: التدريس في الأحوال الجوية السيئة و المتقلبة تعرض التلاميذ للإصابة و هذا ما يجعلني لا أعمل براحة تامة؟.

الجدول رقم: (22) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الرابعة للمحور الثالث.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		14	17	26	22	56	
		10,37	12,59	19,25	16,29	41,48	النسبة المئوية %
4	0.05	43,07					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

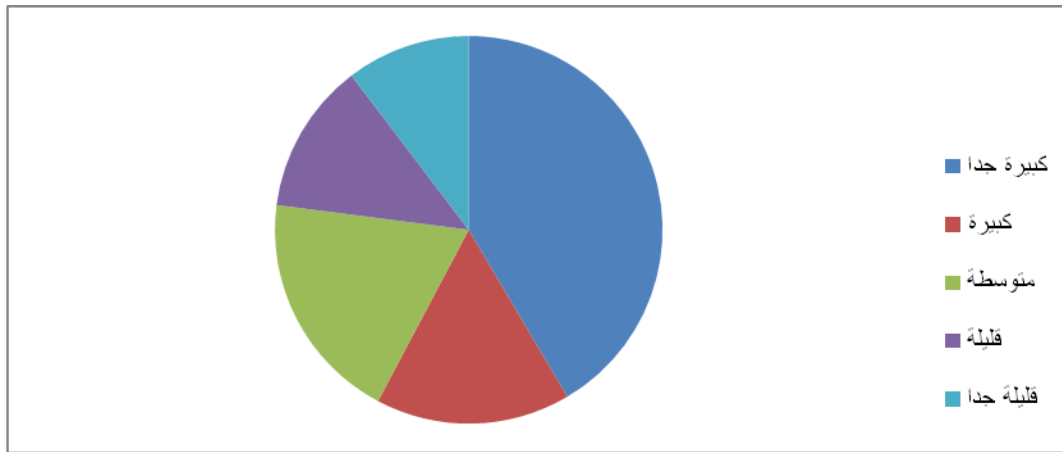
الفصل الثاني

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (22) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال الرابع بلغت 56 متربص أي ما يعادل 41,48%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما

يعادل 16,29%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 19,25%، و17 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 12,59%، في حين أن 14 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 10,37%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 43,07 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن التدريس في الأحوال الجوية المتقلبة تعرض التلاميذ للإصابة وهذا يعود بالسلب على المتربص.



الشكل رقم: (28) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الثالث.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني

السؤال الخامس: يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟.

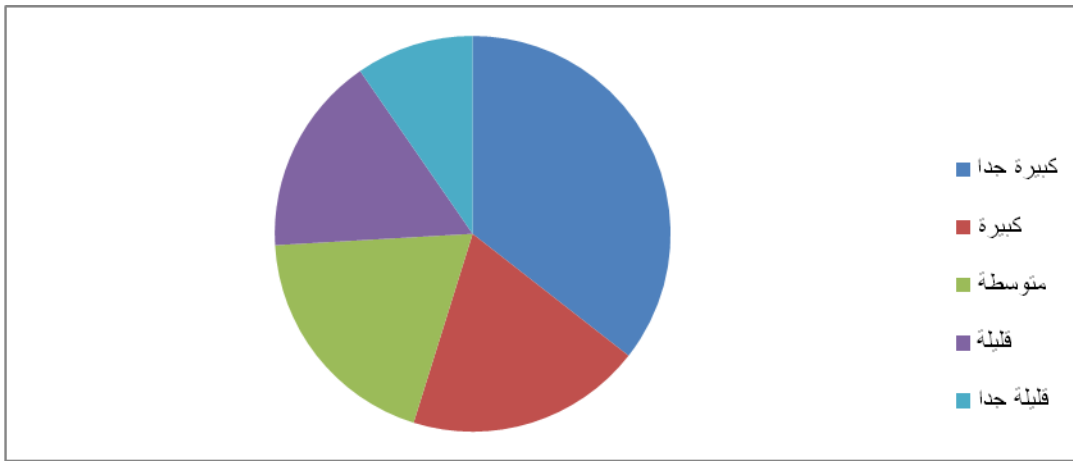
الجدول رقم: (23) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الخامسة للمحور الثالث.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		13	22	26	26	48	
		9,62	16,29	19,25	19,25	35,55	النسبة المئوية %
4	0.05	24,59					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (23) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الخامس بلغت 48 متربص أي ما يعادل 35,55%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة كبيرة ومتوسطة أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة قليلة أي ما يعادل 16,29%، و 13 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا بلغت نسبة 9,62%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 24,59 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن درجة الحرارة المرتفعة تضايق المتربصين.



الشكل رقم: (29) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الثالث.

السؤال السادس: تضايقي الضوضاء و قلة الهدوء أثناء الحصة؟.

الجدول رقم: (24) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السادسة للمحور الثالث.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		11	00	26	14	84	
		8,14	00	9,25	10,37	62,22	النسبة المئوية %
4	0.05	136,11					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

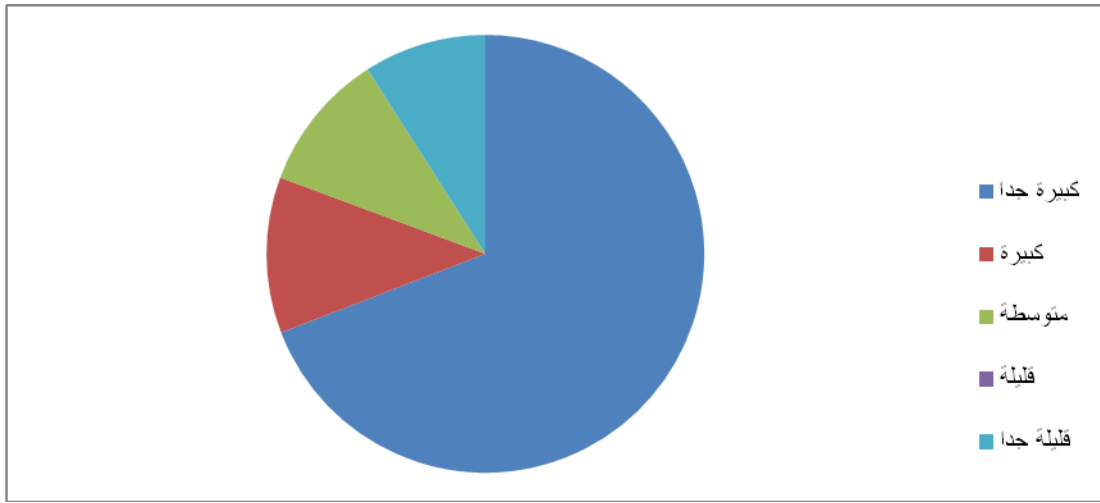
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (24) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السادس بلغت 84 مترص أي ما يعادل 62,22%، في حين أن 14 مترص أجابوا بدرجة

كبيرة أي ما يعادل 10,37%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 19,25%، في حين المجيبين بدرجة قليلة كانت منعدمة، في حين أن 11 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 08,14%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 136 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن العينة المستجوبة تتأثر بالضوضاء وقلة الهدوء.



الشكل رقم: (30) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الثالث.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني

السؤال السابع: يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للمعلب أثناء الحصة؟.

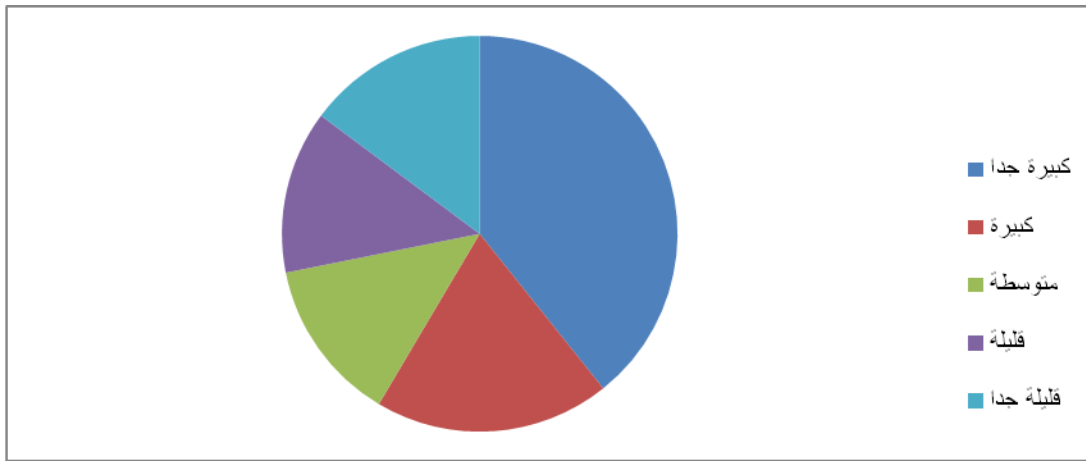
الجدول رقم: (25) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السابعة للمحور الثالث.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		20	18	18	26	53	
		14,81	13,33	13,33	19,25	39,25	النسبة المئوية %
4	0.05	32,88					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (25) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السابع بلغت 53 متربص أي ما يعادل 39,25%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة متوسطة وقليلة أي ما يعادل 13,33%، و 20 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا بلغت نسبة 14,81%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 32,37 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن دخول عناصر أجنبية للملعب أثناء الحصة تضايق المتربصين.



الشكل رقم: (31) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الثالث.

المحور الرابع: المكانة الاجتماعية.

السؤال الأول: لا أشعر بقيمة مهنتي في المجتمع التربوي؟.

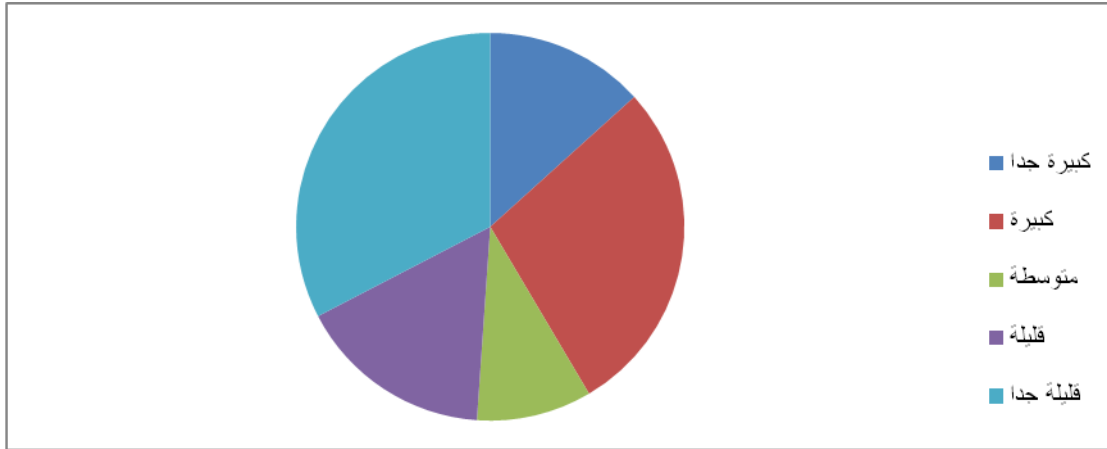
الجدول رقم: (26) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الأولى للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		44	22	13	38	18		
		32,59	16,29	9,62	28,14	13,33	النسبة المئوية %	
4	0.05	26,37						χ^2 المحسوبة
		9.49						χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(26) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال الأول بلغت 18 متربص أي ما يعادل 13,33%، في حين أن 38 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 28,14%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 09,62%، و22 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 16,29%، في حين أن 44 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 32,59%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 26,37 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة قليلة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن مهنة التعليم في التربية البدنية و الرياضية منحطة في المجتمع التربوي.



الشكل رقم: (32) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الرابع.

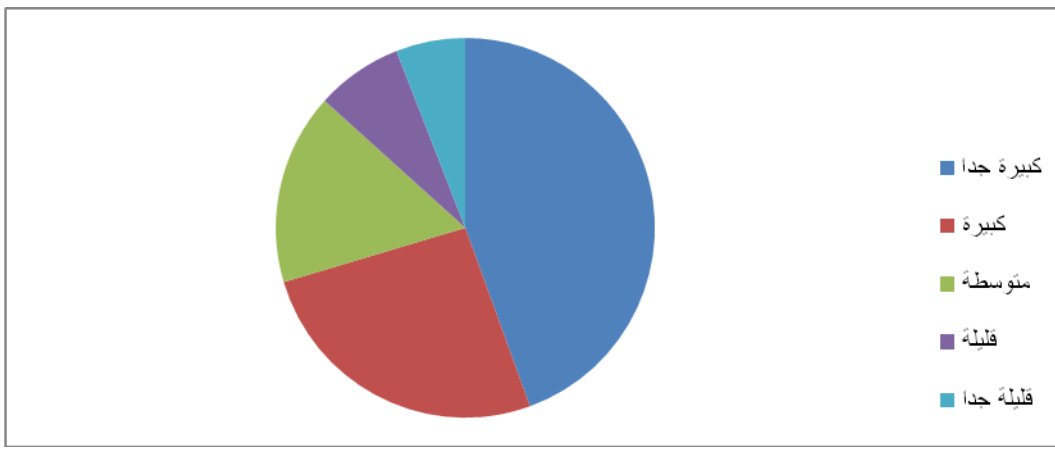
الجدول رقم: (27) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الثانية للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		08	10	22	35	60		
		5,92	7,40	16,29	25,92	44,44	النسبة المئوية %	
4	0.05	67,70						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (27) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثاني بلغت 60 متربص أي ما يعادل 44,44%، في حين أن 35 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 25,92%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 16,29%، و10 متربصين أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 7,40%، في حين أن 08 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 5,92%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 67,70 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين يشعرون بمسؤولية كبيرة تجاه التلاميذ أثناء الحصة وبعدها.



الشكل رقم: (33) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الرابع.

السؤال الثالث: لا أشعر بقيمة ذاتي عندما يحقق التلاميذ نتائج سلبية؟.

الجدول رقم: (28) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثالثة للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		00	10	26	39	60	
		00	7,4	19,26	28,88	44,44	النسبة المئوية %
4	0.05	35					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

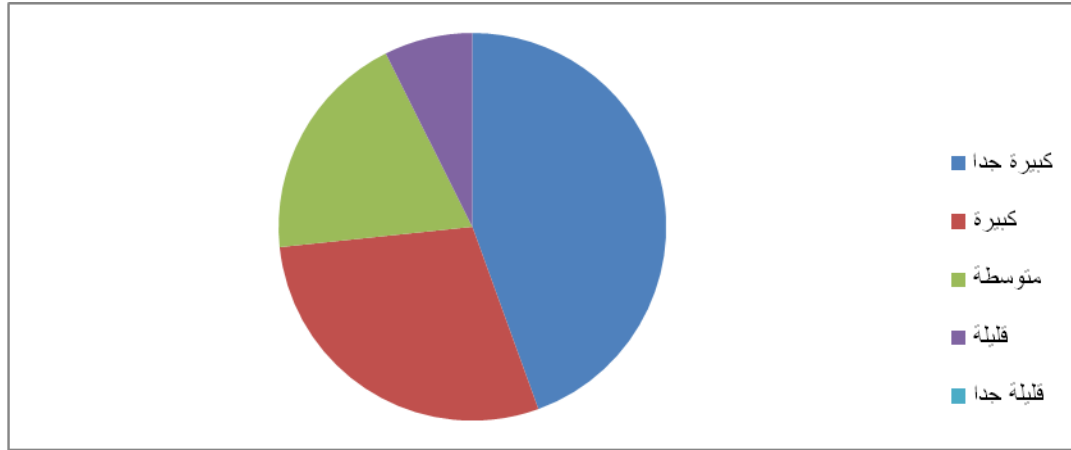
الفصل الثاني

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (28) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثالث بلغت 60 مترص أي ما يعادل 44,44%، في حين أن 39 مترص أجابوا بدرجة كبيرة

أي ما يعادل 28,88%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 19,26%، و10 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 07,40%، وتندعم عند المجيبين بدرجة قليلة جدا.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 35 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن عندما لا يحققون التلاميذ نتائج إيجابية يعود بالسلب على المتربصين.



الشكل رقم: (34) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الرابع.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني

السؤال الرابع: يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية؟.

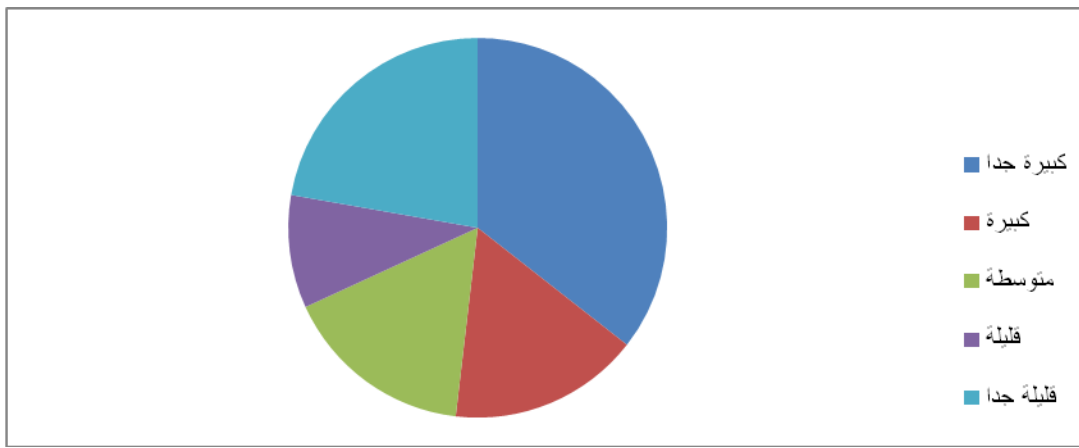
الجدول رقم: (29) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الرابعة للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحالات التكرارات					
		قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	
		30	13	22	22	48	
4	0.05	22,22	9,62	16,29	16,29	35,55	النسبة المئوية %
		25,77					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (29) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الرابع بلغت 48 متربص أي ما يعادل 35,55%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة كبيرة و متوسطة أي ما يعادل 16,29%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة قليلة أي ما يعادل 9,62%، و30 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا بلغت نسبة 22,22%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 25,77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن العينة المستجوبة يتأثرون بعدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم: (35) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الرابع.

السؤال الخامس: تضايقي طريقة الأستاذ المؤطر في التوجيه؟.

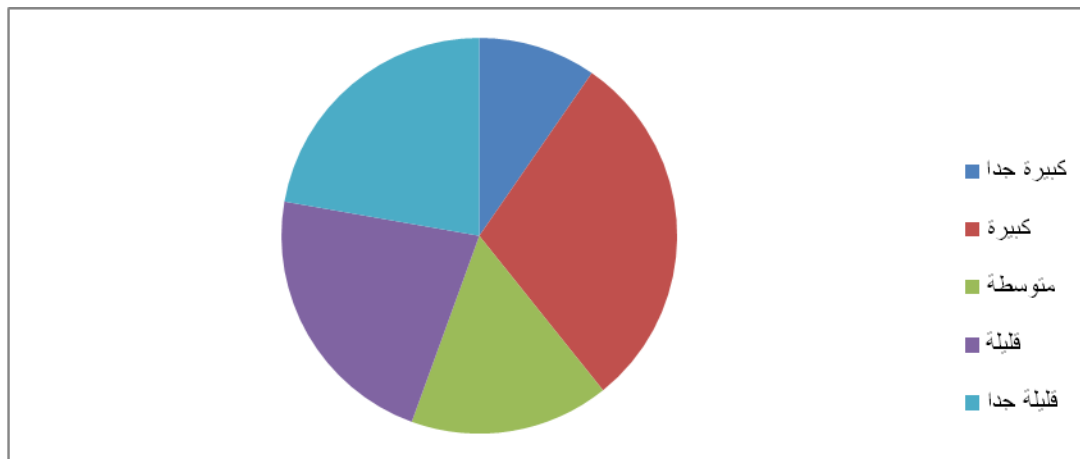
الجدول رقم: (30) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الخامسة للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		30	30	22	40	13	
		22,22	22,22	16,29	29,62	9,62	النسبة المئوية %
4	0.05	15,11					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(30) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الخامس بلغت 13 متربص أي ما يعادل 9,62%، في حين أن 40 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 29,62%، في حين أن 22 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 16,29%، و30 متربص أجابوا بدرجة قليلة وقليلة جدا بلغت نسبة 22,22%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 15,11 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين لا يتأثرون بطريقة الأستاذ المؤطر في التوجيه.



الشكل رقم: (36) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الرابع.

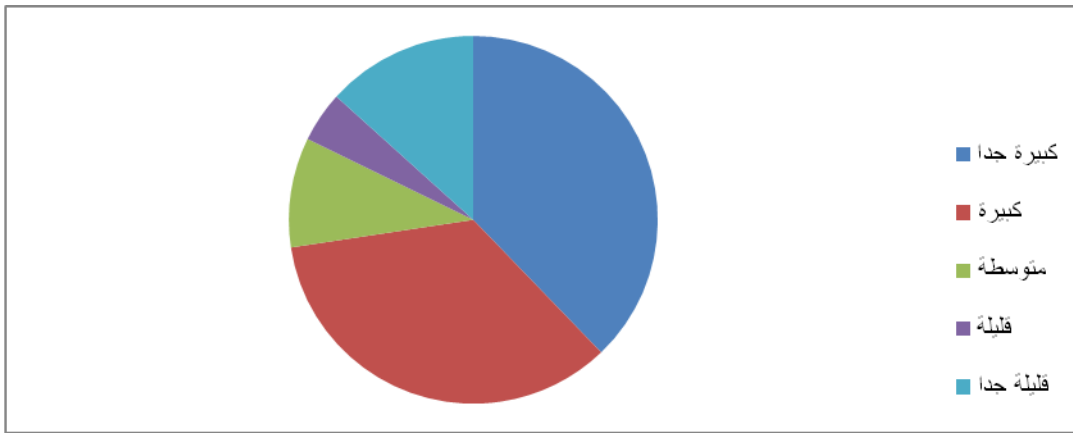
السؤال السادس: اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعرني بعدم أهميتها في نظرة المجتمع؟.

الجدول رقم: (31) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السادسة للمحور الرابع.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		18	06	13	47	51		
		13,33	4,44	9,62	34,81	37,77	النسبة المئوية %	
4	0.05	59,74						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (31) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال السادس بلغت 51 متربص أي ما يعادل 37,77%، في حين أن 47 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 34,81%، في حين أن 13 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 9,62%، و 06 متربصين أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 04,44%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 59,74%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 59,74 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.



الشكل رقم: (37) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الرابع.

السؤال السابع: يضايقني الشعور بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية و الرياضية على أنها مهنة غير ذات قيمة.

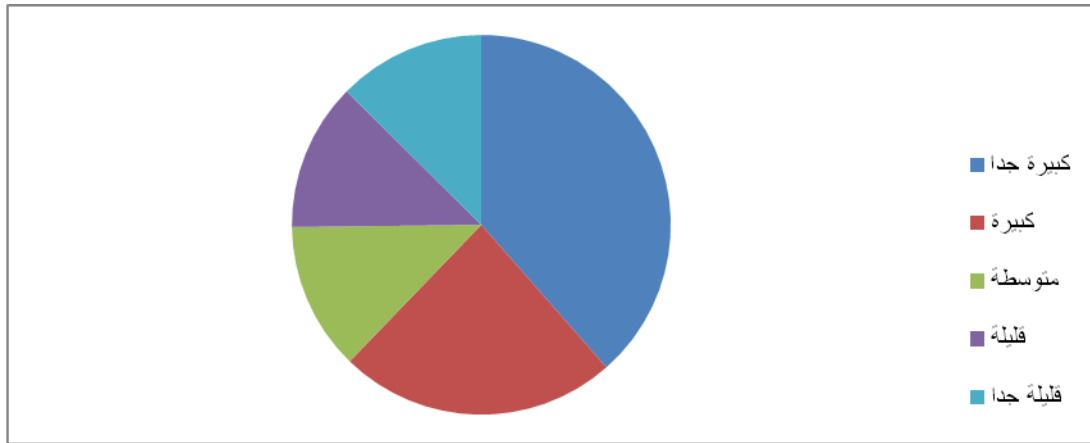
الجدول رقم: (32) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السابع للمحور الرابع.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		17	17	17	32	52		
		12,59	12,59	12,59	23,70	38,51	النسبة المئوية %	
4	0.05	35,18						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(32) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال السابع بلغت 52 متربص أي ما يعادل 38,51%، في حين أن 32 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 23,70%، في حين أن 17 متربص أجابوا بدرجة متوسطة وقليلة وقليلة جدا أي ما يعادل 12,59%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة ك² تبين أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 35,18 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن مهنة التربية البدنية والرياضية ليس لها قيمة في نظر أفراد المجتمع.



الشكل رقم: (38) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الرابع.

السؤال الأول: عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني؟.

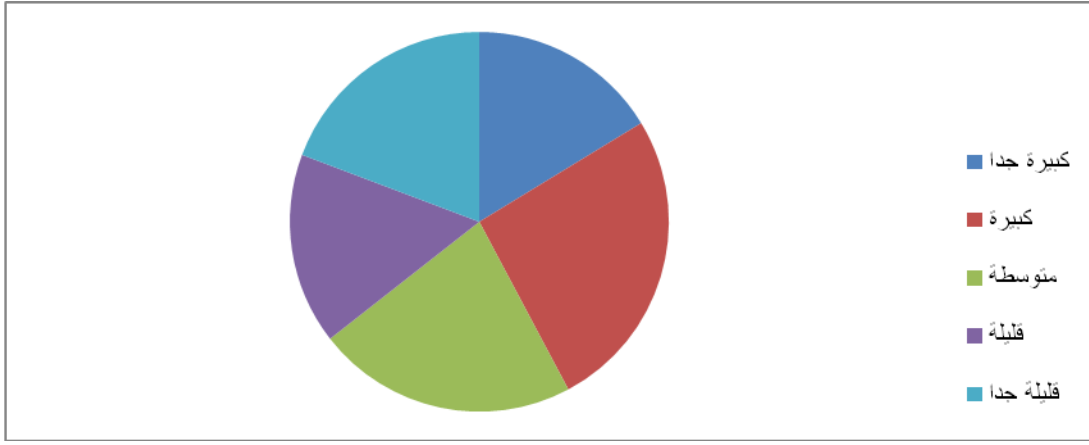
الجدول رقم: (33) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الأولى للمحور الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		26	22	30	35	22	
4	0.05	19,26	16,29	22,22	25,92	16,29	النسبة المئوية %
		4,59					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(33) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الأول بلغت 22 متربص أي ما يعادل 16,29%، في حين أن 35 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 25,92%، في حين أن 30 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 22,22%، و22 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 16,29%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 19,26%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 4,59 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية (9,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وبالتالي ليس هناك فروق معنوية .

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن مهنة التعليم يسبب الإجهاد البدني للمتربصين.



الشكل رقم: (39) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (1) للمحور الخامس.

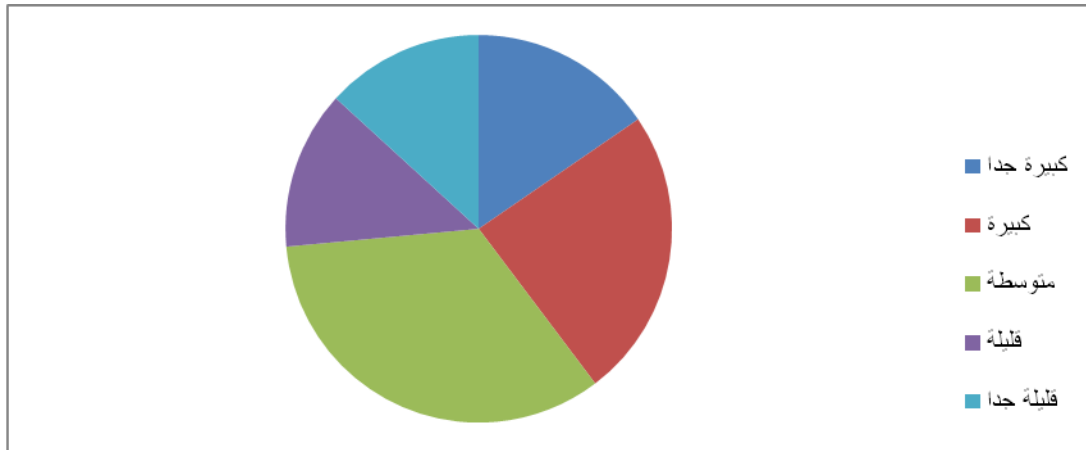
السؤال الثاني: أشعر بالإجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصة في نهاية اليوم الدراسي؟.

الجدول رقم: (34) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الثانية للمحور الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		18	18	46	33	21	
		13,33	13,33	34,07	24,44	15,55	النسبة المئوية %
4	0.05	22,03					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(34) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثاني بلغت 21 متربص أي ما يعادل 15,55%، في حين أن 33 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 24,44%، في حين أن 46 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 34,07%، و18 متربص أجابوا بدرجة قليلة وقليلة جدا بلغت نسبة 13,33%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة ك² تبين أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 22,03 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولية (9.49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين يتعرضون للإجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص بعد نهاية اليوم الدراسي.



الشكل رقم: (40) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (2) للمحور الخامس.

السؤال الثالث: أشعر بإنخفاض في لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة؟.

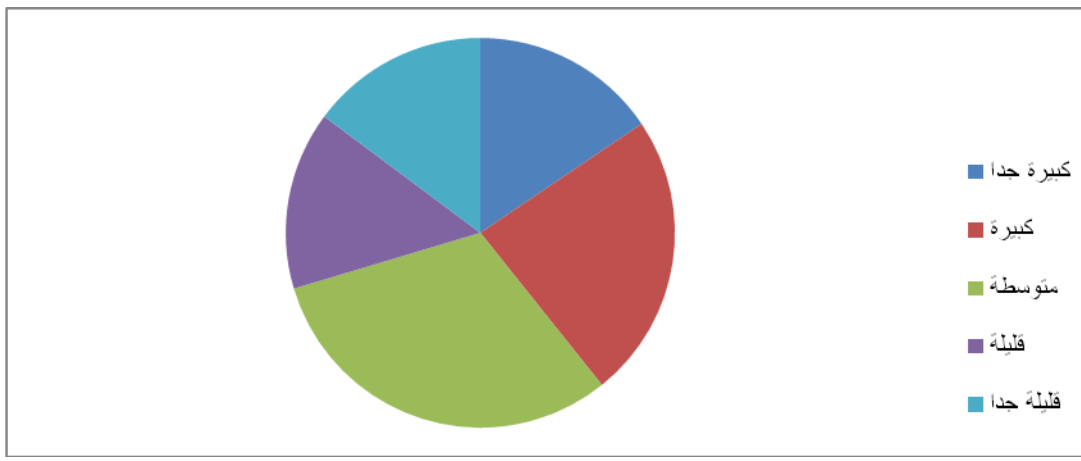
الجدول رقم: (35) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الثالثة للمحور الخامس.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		20	20	42	32	21		
		14,81	14,81	31,11	23,70	15,55	النسبة المئوية %	
4	0.05	14,22						كا ² المحسوبة
		9.49						كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (35) تبين أن نسبة المحييين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الثالث بلغت 21 متربص أي ما يعادل 15,55%، في حين أن 32 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 23,70%، في حين أن 42 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 31,11%، و20 متربص أجابوا بدرجة قليلة وقليلة جدا بلغت نسبة 14,81%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 22,03 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين يشعرون بانخفاض لياقتهم البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة بدرجة متوسطة.



الشكل رقم: (41) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (3) للمحور الخامس.

السؤال الرابع: إحراز التفوق الرياضي للمؤسسة يحتاج مني إلى بذل جهد مضاعف في عملي؟.

الجدول رقم: (36) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة الرابع للمحور الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات	
		08	13	18	36	60		
		5,92	9,62	13,33	26,66	44,44	النسبة المئوية %	
4	0.05	33,62						χ^2 المحسوبة
		9.49						χ^2 الجدولية

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

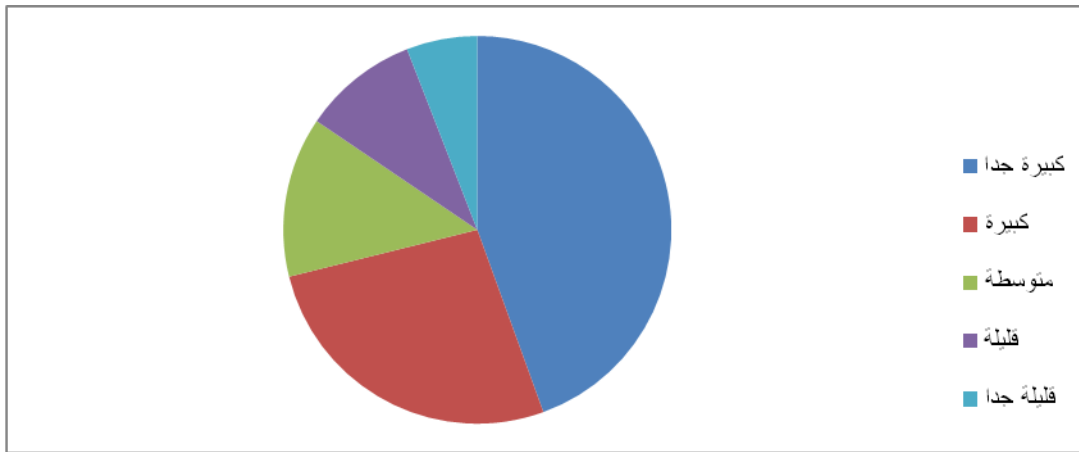
الفصل الثاني

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (36) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الرابع بلغت 60 متربص أي ما يعادل 44,44%، في حين أن 36 متربص أجابوا بدرجة كبيرة

أي ما يعادل 26,66%، في حين أن 18 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 13,33%، و13 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 9,62%، في حين أن 8 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 5,92%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 33,62 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أنه يتطلب من المتربصين بذل جهد مضاعف في العمل لإحراز التفوق الرياضي للمؤسسة.



الشكل رقم: (42) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (4) للمحور الخامس .

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني

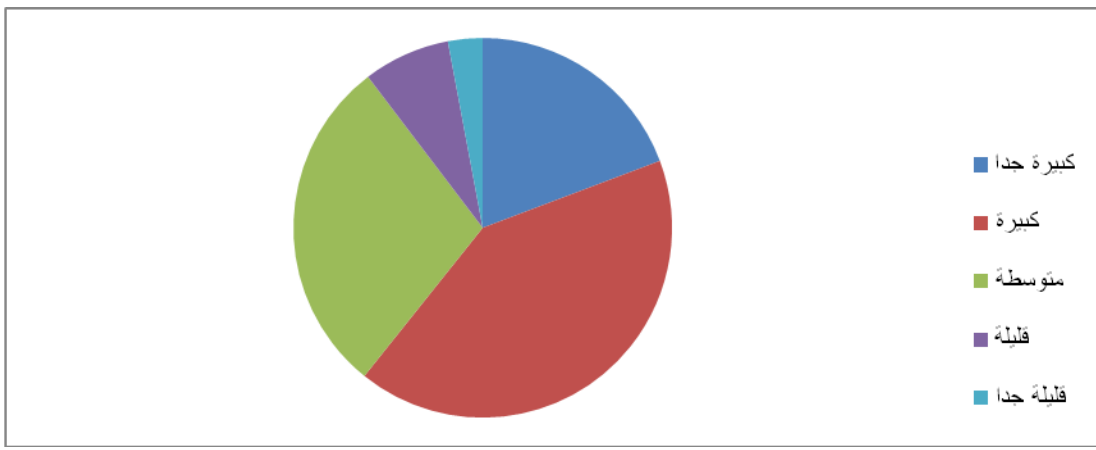
السؤال الخامس: يرهقني بدنيا إحساسي بأن الوقت لا يكفي للقيام بما هو مطلوب مني؟.

الجدول رقم: (37) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة الخامس للمحور الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
		04	10	39	56	26	
4	0.05	2,96	7,4	28,88	41,48	19,26	النسبة المئوية %
		74,03					كا ² المحسوبة
		9.49					كا ² الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (37) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما يخص السؤال الخامس بلغت 26 متربص أي ما يعادل 19,25%، في حين أن 56 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 41,48%، في حين أن 39 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 28,88%، و10 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 7,40%، في حين أن 04 متربصين أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 2,96%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 74,37 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة كبيرة. نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن الوقت لا يكفي للقيام بما هو مطلوب منهم مما يؤثر سلبا على المتربصين.



الشكل رقم: (43) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (5) للمحور الخامس.

السؤال السادس: تؤدي ضغوط عملي إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها؟.

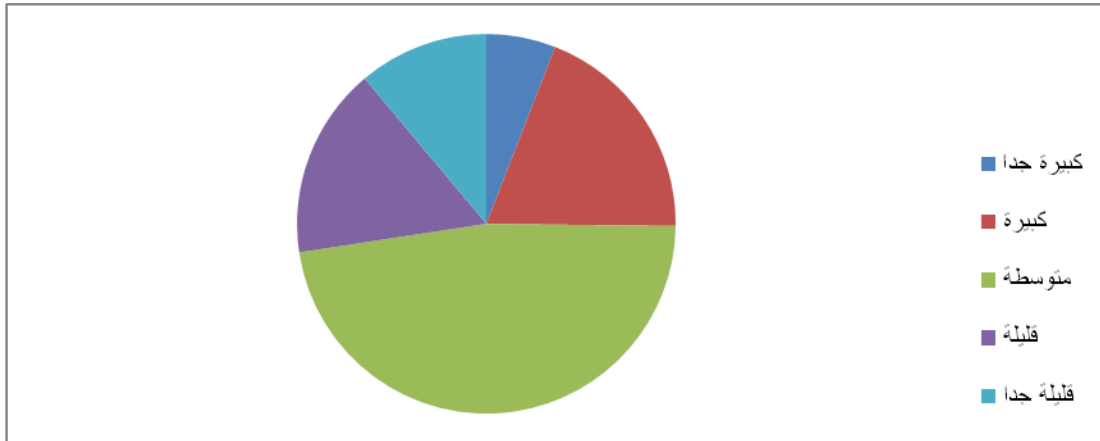
الجدول رقم: (38) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة السادسة للمحور الخامس.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	الحالات التكرارات
		08	26	64	22	15	النسبة المئوية %
4	0.05	70,37					χ^2 المحسوبة
		9.49					χ^2 الجدولية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(38) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال السادس بلغت 08 متربص أي ما يعادل 05,92%، في حين أن 26 متربص أجابوا بدرجة كبيرة أي ما يعادل 19,26%، في حين أن 64 متربص أجابوا بدرجة متوسطة أي ما يعادل 47,40%، و22 متربص أجابوا بدرجة قليلة بلغت نسبة 16,29%، في حين أن 15 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 11,11%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 70,37 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن ضغوط أعمال المتربصين تؤدي إلى تأجيل أعماله الضرورية لعدم قدرتهم على أدائها.



الشكل رقم: (44) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (6) للمحور الخامس.

السؤال السابع: أشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي؟.

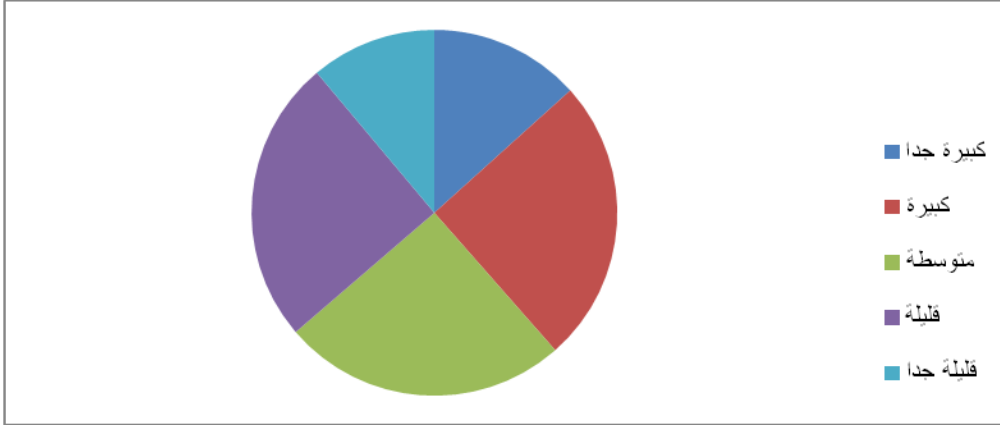
الجدول رقم: (39) يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة السابعة للمحور الخامس.

درجات الحرية	مستوى الدلالة	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا	الحالات التكرارات
4	0.05	15	34	34	34	18	النسبة المئوية %
		11,11	25,18	25,18	25,18	13,33	كا ² المحسوبة
		13,77					كا ² الجدولية
		9.49					

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(39) تبين أن نسبة المجيبين بدرجة كبيرة جدا فيما السؤال السابع بلغت 18 متربص أي ما يعادل 13,33%، في حين أن 34 متربص أجابوا بدرجة كبيرة ومتوسطة وقليلة أي ما يعادل 25,18%، في حين أن 15 متربص أجابوا بدرجة قليلة جدا أي ما يعادل 11,11%.

وبعد استخدام الباحثان لاختبار حسن المطابقة كا² تبين أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 13,33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية (09,49) عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية وبالتالي هناك فروق معنوية لصالح الجواب الحاصل على أكبر تكرار وهي بدرجة متوسطة وقليلة و قليلة جدا.

نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن المتربصين تتناقص قدرتهم على الوفاء بالتزاماتهم الشخصية نتيجة بذل المزيد من الجهد في عملهم.



الشكل رقم: (45) يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (7) للمحور الخامس.

2-2-3- الاستنتاجات:

إن الهدف من كل بحث علمي هو التوصل إلى حل للمشكلة سواء بشكل جزئي أو كلي، و في بحثنا هذا كنا بصدد دراسة أهم مصادر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها المتربصون، و من خلال الإطلاع على النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الذي قمنا بتوزيعه على المتربصين (طلبة تربية بدنية و رياضية) في ثانوية ولاية تيسمسيلت فخرجنا بعدة استنتاجات هي:

- معظم المتربصون يتعرضون إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي خلال تعاملهم مع التلاميذ.
- معظم المتربصون يتعرضون إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي من خلال تعاملهم مع جماعة العمل.
- معظم المتربصون يتعرضون إلى مستوى مرتفع من الضغط النفسي بسبب ظروف العمل.
- معظم المتربصون يتعرضون إلى مستوى متقارب من الضغط النفسي بسبب المكانة الاجتماعية.
- معظم المتربصون يتعرضون إلى مستوى متوسط من الضغط النفسي بسبب العبء البدني.

2-2-4- مناقشة الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى:

- لقد افترضنا أن متربصي التربية البدنية و الرياضية يتعرضون لضغوط نفسية بسبب العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل. و لقد تم التأكد منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول و الثاني و الثالث و ذلك في الأسئلة التالية: المحور الأول، و كنموذج لذلك ما أكده المتربصون من خلال أجوبتهم على الأسئلة (03، 04، 05) بنسبة (59.25%)، (38.51%)، (44.44%) على التوالي، يتعرضون للضغوط نفسية بسبب العمل مع التلاميذ. المحور الثاني، و كنموذج لذلك من خلال أجوبة المتربصين على الأسئلة (01، 05، 07) بنسبة (59.32%)، (25.18%)، (25.92%) على التوالي، يتعرضون للضغوط نفسية بسبب جماعة العمل. المحور الثالث، و كنموذج أيضا و أجوبة المتربصين على الأسئلة (02، 03، 06) بنسبة (18.45%)، (50.37%)، (62.22%) على التوالي، يتعرضون للضغوط نفسية بسبب ظروف العمل.

كشفت الدراسة الحالية عن وجود درجات مرتفعة من المعاناة متربصي التربية البدنية والرياضية العاملين بمختلف المؤسسات التربوية العمومية من الضغوط النفسية، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى (59,25 %)، بالنسبة لمصدر العمل مع التلاميذ، وهذا حسب دراسة وراي و ماي، (Warall & May 1989): أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم ببعض، كما يعتبر ضغط جماعة العمل من مصادر الضغوط النفسية، وبلغت نسبة (59,32%) بالنسبة لمصدر جماعة العمل، هذا ما أكده إبراهيم ماسلو الذي يعتبر جماعة العمل الحاجة الثالثة من سلم الحاجات، وتشتمل على الحاجة للحب، والانتماء لجماعة معينة، والقبول من قبل هذه الجماعة (سهيلة محمد، 1999، ص.82؛ علي حسن، 1998، ص.68)، كما بلغت نسبة (62.22%)، وهذا ما أكده هانس سيللي (1979) الذي يعتبر من أوائل الباحثين الذين وجهوا اهتمامهم إلى مصادر الضغوط النفسية المتعلقة ببيئة العمل المادية، حيث أشار إلى أن الكثير من ظروف العمل المادية تسبب الضغط النفسي للأفراد، وتتضمن هذه الظروف: الضوضاء، الضوء، اختلاف درجة الحرارة، والصوت الناجم عن البيئة الداخلية للعمل.

وعليه فإن الفرضية الأولى تحققت.

الفرضية الجزئية الثانية:

- لقد افترضنا أن متربصي التربية البدنية و الرياضية يتعرضون لضغوط نفسية بسبب المكانة الاجتماعية، العبء البدني. ولقد التأكد منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الرابع و الخامس و ذلك في الأسئلة التالية: المحور الرابع، و كنموذج لذلك و ما أكده المتربصون من خلال إجابتهم على الأسئلة (02، 03، 07)، بنسبة (44.44%)، (44.44%)، (51،38%) على التوالي، يتعرضون لضغوط نفسية بسبب المكانة الاجتماعية. المحور الخامس، و كنموذج لذلك و ما أكده المتربصون من خلال إجابتهم على الأسئلة (04،05) بنسبة (44.44%)، (19.26%) على التوالي، يتعرضون لضغوط نفسية بسبب العبء البدني.

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة وخاصة الدراسة الأولى التي تعتبر أن المكانة الاجتماعية تحتل المرتبة الأولى في مصادر الضغوط النفسية، أما العبء البدني فيحتل المرتبة الخامسة وهذا ما ذهبت إليه دراسة مصطفى باهي و أشرف سعد (1995) بأن العبء البدني وصعوبات إدارة الوقت تمثل قدراً كبيراً من الضغوط النفسية.

ولهذا نقول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

قمنا في بحثنا هذا بإلقاء نظرة حول أهم مصادر الضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية و الرياضية فاتخذنا ثانويات ولاية تيسمسيلت ميدانا لدراستنا. و بعد إجرائنا لدراسة استطلاعية لهذا الموضوع راودنا الشك في أن هناك عدة مصادر للضغوط تؤثر على المتربصين و هذا ما جعلنا نطرح السؤال التالي:

* ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية لدى متربصي التربية البدنية و الرياضية؟.

فمن التساؤل العام اعتمدنا على فرضيات كأجوبة مسبقة لها حيث بينا في الفرضية العامة أن هناك مصادر للضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية و الرياضية. و بناء على هذه الفرضية قمنا ببناء فرضيتين جزئيتين، فالأولى ترى أن متربصي التربية البدنية و الرياضية يتعرضون للضغوط النفسية على مستوى عال من طرف العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل. و الفرضية الثانية ترى بأن المكانة الاجتماعية، العبء البدني لها تأثير سلمي على نفسية المتربصين، و من خلال هذا تحققنا من صحة فرضيتنا التي تنص على وجود مصادر للضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية و الرياضية.

و بعد القيام بالدراسة الوصفية لموضوع بحثنا إلى أهم مصادر الضغوط النفسية لمتربصي التربية البدنية و الرياضية و تشخيصها، و هكذا قد بلغنا هدفنا المنشود من خلال هذه الدراسة بعدما قمنا بمعالجة نظرية و تطبيقية لموضوع بحثنا حيث اتبعنا منهجية علمية مكنتنا من الوصول إلى نتائج موضوعية أثبتنا بها الفرضيات.

و في الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا و لو بالقليل في الإحاطة بموضوع بحثنا من كل الجوانب، و إذ كنا قد تركنا أحد الجوانب فهذا ما يتميز به البحث العلمي بالاستمرارية، فنطلب من زملائنا الطلبة أن يكملوا الدرب في هذا المجال لأنه موضع مهم، و نرجو أن يعالج الموضوع و إيجاد حل لهذه الضغوط النفسية و هذا بتسليط الضوء على مسببات هذه الضغوط و جعلها محل دراسة قصد التقليل منها و محوها نهائيا إن أمكن.

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها متربي التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون التربية والتعليم، على النحو التالي:

التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون التربية والتعليم، على النحو التالي:

1- توعية و تحسيس متربي التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى متربي التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

3- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات و المتاقن.

4- تسبب ظاهرة الغياب والتسرب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملا ضاغظاً على المتربين، مما يتطلب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل بها.

5- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغظا للمتربين وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

6- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

7- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.

8- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للمتربين وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.

المصادر و المراجع

قائمة المراجع العربية

1- القرآن الكريم:

1. سورة يوسف آية رقم: 76.

2. سورة إبراهيم، آية رقم: 07.

2- الحديث الشريف:

1. حديث رقم: 1، رواه البخاري.

3- الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
3. أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
4. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
5. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
7. تشالز أبيوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
8. جان بنجامين ستورا (1997): الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان
9. حسن حريم (1997) :السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
10. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1, عمان, الأردن.
11. سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
12. شينخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
13. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
14. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
15. القيروتي محمد قاسم (2000): نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
16. ليندا دايفدوف (2000): الشخصية -الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للأستثمارات الثقافية، مصر العربية.
17. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

18. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .
20. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
21. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
22. محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
23. محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
24. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر.
25. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات - تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
26. هارون توفيق الرشيد (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ
27. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.

4- الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين - مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
2. محمد السيد الششتاوي (2000): دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر.
3. ليلي عثمان إبراهيم عثمان 1987: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
4. شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
5. رضا مسعودي (2003): الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجال، مصادره ومؤثراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
6. ارزوق ف (1997): الكفاءة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر.

5- المجلات العلمية:

- 1- عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .

- العتيبي أدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.
- 2- عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
- 3- عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض.
- 4- لطفي محمد راشد (1992): نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل - وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .
- 5- الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- 6- المير عبد الرحيم بن علي (1995): العلاقة النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

6- القواميس والمعاجم:

1. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

قائمة المراجع الأجنبية

1. Cherniss;c(1983):Staffburnout,London,stage publication.
2. Cox .T. (1986) Stress: 7th edition ; Macmillan Education 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.
4. Lazarus. R. S, & Folkman. S (1984): Stress Appraisal and Coping, new york springer.
5. Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : Stress Coping ; Les Stratégies D'ajustement à l'adversite 2^{eme} Edition ; presses universitaires de France ;parie .
6. Rogers.M & W.Aubert(1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'ecole superieur de commerce),Paris,
7. Stora J ;p (1991) : Le Stress 1^{ere} Edition ; puf paris.

الأملاحق

المركز الجامعي، تيمسسلت

معهد التربية البدنية والرياضية

﴿ استبيان ﴾

زملائي الطلبة المترشحين تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المترشحين تربية بدنية ورياضية، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية. ولك منا جزيل الشكر سلفاً.

معلومات عامة :

1- الجنس: ذكر () أنثى ().

2- السن: () سنة.

3- الحالة المدنية: أعزب(ة) () متزوج(ة) () مطلق(ة) () أرمل(ة) ().

4- مكان التبرص:

ملاحظة: الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموالتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	العمل مع التلاميذ	07
المحور الثاني	جماعة العمل	07
المحور الثالث	ظروف العمل	07
المحور الرابع	المكلفة الاجتماعية	07
المحور الخامس	العبء البدني	07

ز

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

م	م	العبارة	بدرجة				
			قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا
01		عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالقلق					
02		مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ من وقتنا طويلا					
03		بضائقتهم كثير تغيب التلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية و الرياضية					

					04	يضايقي التلاميذ غير المتعاونين في الحصة
					05	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ
					06	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)
					07	يضايقني وجود أكثر من قسم واحد في وقت واحد في ملعب مشترك
					08	مدير الثانوية لا يقدر قيمة العمل الذي أقوم به
					09	مدير الثانوية يقيد حرية من خلال مراقبته المبالغ فيها و هذا يضايقني كثيرا
					10	نظرة بعض الأساتذة لحصة التربية البدنية و الرياضة نظرة استهزاء
					11	عدم تقدير أساتذة المؤسسة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية ينقص من قيمتي
					12	أشعر بوجود تباعد بيني و بين أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة
					13	سوء العلاقة مع عمال المؤسسة من شأنه أن يؤثر سلبا على نفسي كاستاذ تربية
					14	تضايقني برمجة حصص التربية البدنية و الرياضية في نهاية اليوم الدراسي
					15	الملاعب الضرورية لقيام بعمل قليل جدا أو تكاد تكون منعدمة
					16	يضايقني الغبار المتطاير أثناء الحصة نتيجة رداءة الأرضية
					17	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية و الرياضية عن ساحة المؤسسة
					18	التدريس في الأحوال الجوية السيئة و المتقلبة تعرض التلاميذ للإصابة و هذا ما
					19	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
					20	تضايقني الضوضاء و قلة الهدوء أثناء الحصة
					21	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء الحصة
					22	لا أشعر بقيمة مهنتي في المجتمع التربوي
					23	أشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ أثناء و بعد الحصة
					24	لا أشعر بقيمة ذاتي عندما يحقق التلاميذ نتائج سلبية
					25	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية
					26	تضايقني طريقة الأستاذ الممطر في التوجيه
					27	اعتراض أولياء الأمور على اشتراك أولادهم في الحصة يشعري بعدم أهميتها في نظرة
					28	يضايقني الشعور بان أفراد المجتمع ينظرون إلى مهنة التربية البدنية و الرياضية على أنها
					29	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني
					30	أشعر بالإجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصة في نهاية اليوم الدراسي
					31	أشعر بالتحفظ في لباقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة
					32	إحراز التفوق الرياضي للمؤسسة يحتاج مني إلى بذل جهد مضاعف في عملي
					33	يرهقني بدنيا إحساسه بأن الوقت لا يكف للقيام بما هو مطلوب مني
					34	تؤدي ضغوط عمل إلى تأجيل بعض أعماله الضرورية لعدم قدرتي على أدائها
					35	أشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد

تنبيه: الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

"أهم مصادر الضغوط النفسية لدى متربيي التربية البدنية والرياضية لولاية تيسمسيلت".

تهدف الدراسة إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على متربيي التربية البدنية و الرياضية في ولاية تيسمسيلت، و الغرض منها الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لمتربيي التربية البدنية و الرياضية و أثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (الجنس، السن، الحالة المدنية) على مستوى الضغط النفسي لديهم، وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم المصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى متربيي التربية البدنية والرياضية، و قد احتوت عينة البحث على 135 طالب متربص من المجتمع الأصلي الذي بلغ 337 طالب متربص بثانويات ولاية تيسمسيلت، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية والتي بلغت نسبتها 40%. على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها استعملنا استبياناً موجهاً إلى عينة البحث لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لديهم.

و أهم استنتاج توصل إليه الباحثان أن هناك عدة مصادر من الضغوط النفسية تؤثر على متربيي التربية البدنية و الرياضية، من بينها العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، المكانة الاجتماعية، العبء البدني.

أما بالنسبة لأهم توصية فتمثلت في توعية و تحسيس متربيي التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.