

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية.

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

التربية البدنية و الرياضية

عنوان

بعض مصادر الضغوط المهنية و مدى تأثيرها على مدرس

التربية البدنية و الرياضية

بحث مسحي أجري على بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية

لبعض ثانويات و متوسطات ولاية معسكر

تحت إشراف الأستاذ:

- عتوتي نور الدين

من إعداد الطلبة:

- قايدي نادية

- إسعادي نبيل

- آيت وعلي مراد

السنة الجامعية 2013-2014

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
قال تعالى

" وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا "

الإسراء الآية 24

إلى نبع الحنان، إلى أجمل ما منحنا الله في هذه الدنيا و التي برضاها يكون رضاه
ومن حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها ، التي لم تترجى يوما في تربيتي و
مساعدتي ،قرة عيني *أمي..أمي..أمي* "....." الغالية أطل الله في عمره .
ثم إلى رمز العطاء والنهر الذي غمرني بحبه*أبي* "....." أطل الله في عمره.
إلى رفيق حياتي و حبيبي "....." الذي أيدني ودعمني ولولاه ما وصلت إلى
ما أنا عليه مع تمنياتي له بالصحة وطول العمر.

إلى من وهبني الله إياهم إخواني الأعزاء:

.....

إلى كل من يحمل لقب: *.....،.....*

إلى جميع الأصدقاء والأحباء:

*

.....

.....

دون أن انسى من شاطري هاجس هذا البحث و مشقاه

إلى الأستاذ الفاضل المشرف : *عتوتي نور الدين* والأستاذ * قدور محمد امين

*

وألف شكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

إلى جميع دفعة قسم التربية البدنية و الرياضية 2013-2013

وإلى كل قارئ لهذا الإهداء

نادية

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا
محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } { } (الآية 07 - سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد
كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف " عتوتي نور الدين "
الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر
وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،
كما لا ننسى " الأستاذ "قدور محمد أمين " الذي اعاننا وكان بمثابة الاب
الحنون والقدوة في العلم والعمل .

فشكرا وجزاكم الله الف خير .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان :	الرقم
79	يوضح معامل الارتباط للمحاور الاستبانة.	01
81	يوضح مدى تكافؤ العينة الاساسية.	02
86	يوضح تحديد اسباب الضغوطات المهنية التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية والرياضية.	03
88	يوضح نسبة اثر الضغوطات المهنية التي يتعرض لها جسم مدرس التربية البدنية والرياضية.	04
90	يوضح نسبة اثر الضغوطات المهنية على نفسية مدرس مادة التربية البدنية والرياضية.	05

1- مقدمة:

ان من بين اهم وأصعب المهن والوظائف على وجه عام والتربية والتعليم على وجه خاص هي مهنة التدريس والتي تحمل في طيات اوراقها اعباء كثيرة وثقيلة وخاصة مع التطور العلمي ووقت السرعة والمعاصرة وتوفر كل انواع ووسائل التكنولوجيا وكل ما يميز حياة الفرد اجتماعيا واقتصاديا وسياسيا ورياضيا وثقافيا. فتوافر الدرجات المتفاوتة والمتباينة من الأعباء والضغوط المهنية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل.

وفي المجال الرياضيممكن اعتبار مهنة التدريس من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط، التي يتعرض لها الاستاذ اثناء مزاولته لمهنته و التي يمكن ان نحصرها في الظروف المحيطة بهذه المهنة مثل اكتظاظ التلاميذ وزيادة الحجم الساعي التي لم تعد تتماشى و طريقة التدريس بالكفاءة التي تتطلب المتابعة المستمرة للمسار الدراسي لكل متمدرس داخل وخارج المؤسسة.

والضغوط المهنية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوانية وغيرها ولا يمكن انكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين على التكيف مع عمله وصولا الى زيادة الانتاج وجودته و بالتالي تنمية المجتمع و تقدمه وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطة وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مؤثرات وضغوطات يرجع بعضها الى شخصية الاستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم و مؤسساته الى ما ينظم او يقيد عمله من قرارات و لوائح و قوانين ويرجع البعض الاخر الى البيئة الاجتماعية والخارجية التي يعيش فيها الأستاذ ومدى تقديرها للدورة واهمية التعليم اذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوطات المهنية العامة.

و يعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدارس دليل على ان التعليم لم يعد قطاعا استهلاكيا بل هو من اهم مجالات الاستثمار- الاستثمار البشري، كما ان التعليم هو الاداة الاولى والاكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع لان المدرس هو المؤسس الاول للشعوب.

فهو الذي يشكل التلميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة فاذا احسن التشكيل اصبحت افادة شاملة لكل الاجيال الصغيرة وهي تكبر لانهم دولة المستقبل واشراقة الغد وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل فيكونون آباء و أجددا صالحين لأنفسهم ولشعوبهم .

ولعل الحركات الاحتجاجية المتكررة و الاضرابات المفتوحة التي قام بها الاساتذة خلال السنوات الاخيرة والتي اعلنت عنها منظمة الكناباست لأساتذة التعليم الثانوي والتقني والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة هو الدليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش ، وسعيهم الى توفير الظروف وترقية أحوال العمل نحو الاحسن ولضمان درجة جيدة من الأمان والاستقرار الوظيفي.

فهذه الاخيرة تعكس واقع حياة الأستاذ التي لم تعد تتماشى وقدرته كانسان على التكيف معها. كما قد تكون هذه الحركات الاحتجاجية وغيرها من مظاهر الاستياء نتيجة لتعرض الأساتذة كغيرهم من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية الانسانية لكثير من الضغوطات المتوالدة من مصادر شتى. وعليه وقصد تشخيص ظاهر الضغوطات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية تقوم على اسس علمية ومنهجية واضحة لتقصي حقيقة بعض الضغوطات المهنية لدى هاته الفئة لمعرفة مصادرها ومسبباتها ولقد تضمن البحث جانب نظري وجانب تطبيقي .

ان مثل هذه المسائل يجب ان نعتبرها من الاولويات لان نجاح هذه المنظومة الحيوية هو نجاح جيل الغد لأنها تسهر على تنشئته احسن تنشئة فالاهتمام بالأستاذ و ظروفه يسهل من مهامه و يزيد من عطائه. ومن خلال محادثتنا للميدان ورؤيتنا للواقع واصغائنا لحديث الساعة وكوننا قمنا بتربص ميداني لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالإضافة الى اننا اساتذة الغدد. كل هذا تبلور في خلق فكرة رئيسية لرسم وتشكيل مشكلة تمثلت في بناء بحث حول ما يسمى الامراض المدنية او ما يعرف وتم تسميته في الدراسات المشابهة بمرض القرن او القاتل الصامت.

فاهتمام الباحثون في الدول المتقدمة بالضغط المهني يزيد من اهمية وحاجات هذه الدراسة والتي اجريت في ضمن القطاع التربوي لولاية معسكر، باعتبار ان جل الدراسات التي سبقتنا هي دراسات لعمال قطاع التربية فكان جوهر بحثنا هو التخصيص في نوع مادة التدريس والتي كانت هي مادة التربية البدنية والرياضية باعتبارها احد المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين، حيث يعتبر موضوع الضغوطات

المهنية للأستاذ من المواضيع الحديثة ، والتي لم تنل نصيب كافي من البحوث والدراسات ضمن قطاع مديرية التربية.

فتطرق الطالبان الباحثان في معالجة هذه المشكلة الى طريقة التبويب فكان الباب الاول مخصصا للدراسة النظرية والذي احتوى بدوره على ثلاثة فصول فكان الفصل الاول تحت عنوان الضغوط المهنية أما الفصل الثاني فشمل عوامل وآثار الضغط المهني والفصل الثالث تمحور حول التدريس والمدرس اما الباب الثاني فخصص للدراسة التطبيقية فتضمن فصل لمنهجية البحث واجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فكان لعرض وتحليل النتائج ثم الفصل الثالث والاخير والذي تمحور حول الاستنتاجات والتوصيات.

2- / المشكلة :

من الظاهر ان قطاع التربية هو من اهم القطاعات الكبرى في الجزائر حيث يستقطب هذا القطاع بمختلف فروع حصة الاسد من الموظفين والذي يأتي في مقدمتهم الاستاذ والذي يعد محور هذه المنظومة بعد التلميذ. فدور مسؤولية الاستاذ ضمن طريقة التدريس بالكفاءة لا ينحصر في تقديم الدرس بل يتعداه الى مراقبة المتدربين و توجيههم وحل مشاكلهم وصعوبات فهم لتك المادة و مع زيادة مقاعد المتدربين زادت اعباء هذا الاستاذ التي اصبحت تؤثر على صحته النفسية والجسدية اذا ما اداها بكل امانة و اخلاص حيث يشير " سيللي " إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية.(محمد حسن علاوي، بدون سنة، صفحة 201)ومنه تم طرح التساؤل

العام التالي :

- ما هي مصادر الضغوط المهنية وما مدى تأثيرها على مدرس التربية البدنية والرياضية لولاية معسكر؟

والذي تجلت تحته الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل طريقة التدريس بالكفاءة هي مصدر تلك الضغوطات المهنية ؟

2- هل يعود سبب تلك الضغوطات المهنية الى عدد التلاميذ ؟

3- هل قلة الوسائل البيداغوجية هي السبب الوجيه في توليد الضغوطات المهنية ؟

4- هل الظروف الاجتماعية هي سبب تلك الضغوطات المهنية ؟

3- / الأهداف: يهدف بحثنا الى :

1. الكشف عن بعض الضغوطات واثارها في حياة مدرس التربية البدنية والرياضية.
 2. تحديد بعض العوامل المسببة لهذه الضغوط عند مدرسي مادة التربية البدنية والرياضية.
 3. تحديد حجم و آثار هذه الضغوط على مدرس التربية البدنية والرياضية.
- 4- /الفرضيات: يفترض الطالبان الباحثان :
- ان عدد التلاميذ يؤثر في ضل تعدد وجبات طريقة التدريس بالكفاءة على زيادة الضغط المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية.
- 5- /اهمية البحث والحاجة له من الجانب العلمي والعملي :
- مما لا شك فيه أن اختيار الطالبان الباحثان للمشكلة كان نتيجة لاعتبارات وأسباب ذاتية، فتكون هذه الأخيرة بمثابة دوافع محفزة على اختيار هذا الموضوع فجاءت نتيجة للأسباب التالية:
- الكشف عن العوامل التي تسبب الضغط لدى مدرس التربية البدنية والرياضية.
- الكشف عن آثار الضغوط على مدرس التربية البدنية والرياضية.
- 6- /مصطلحات البحث :إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو أسباب وانعكاسات الضغط المهني لدى المدرسين ولذا يستلزم منا تحديد المفاهيم الأساسية التي تندرج ضمن إطار هذه الدراسة:
- 6-1- مفهوم الضغط:
- لغة: ضغط، ضغطاً، ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه. (المنجد في اللغة والإعلام، 1996، صفحة 451) والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على" فيقولون: ضغط عليه، والضغوط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإحناك وتنقسم إلى جزئين:
- Stress**: تعني الضغط.
- De**: تعني سيء. وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن، الإحناك". (Norbert Sillamy، 1980، صفحة 114) ويعرف (أسعد زروق، 1992، صفحة 157) الضغط على أنه: "توتر أو صراع". كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على -شد- أو ثق. كما استخدمت كلمة (Stress) في القرن السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرقان والحزن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة.

الفصل التمهيدي

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

- **التعريف الإجرائي:** نقصد بالضغط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرس خلال ممارسته لمهنة التدريس.

6-2- مفهوم عملية التدريس :

- **مصطلح التدريس في الإطار التقليدي:** ما يقوم به المعلم من نشاط ، لأجل نقل المعارف إلى عقول التلاميذ . ويتميز دور المعلم هنا بالإيجابية ، ودور التلميذ بالسلبية في معظم الأحيان ، بمعنى أن التلميذ غير مطالب بتوجيه الأسئلة ، أو إبداء الرأي ، لأن المعلم هو المصدر الوحيد للمعرفة بالنسبة للتلميذ . إلا أن هذا المفهوم التقليدي لعملية التدريس كان سائدا قديما ، أما اليوم فتغيرت المفاهيم وتبدلت الظروف ، وغزا التطور العلمي كل مجالات الحياة ، مما أوجد مفهوما جديدا للتدريس .

- **مصطلح التدريس بمفهومه المعاصر:** إن التدريس المعاصر . بالإضافة لكونه علما تطبيقيا انتقائيا متطورا . هو عملية تربوية هادفة وشاملة ، تأخذ في الاعتبار كافة العوامل المكونة للتعليم والتعليم ، ويتعاون خلالها كل من المعلم والتلاميذ ، والإدارة المدرسية ، والغرف الصفية ، والأسرة والمجتمع ، لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية ، والتدريس إلى جانب ذلك عملية تفاعل اجتماعي وسيلتها الفكر والحواس والعاطفة واللغة .

والتدريس موقف يتميز بالتفاعل بين طرفين ، لكل منهما أدوار يمارسها من أجل تحقيق أهداف معينة ، ومعنى هذا أن التلميذ لم يعد سلبيا في موقفه . كما لاحظنا في مصطلح التدريس التقليدي . إذ إنه يأتي إلى المدرسة مزودا بخبرات عديدة ، كما أن لديه تساؤلات متنوعة نحتاج إلى إجابات . فالتلميذ يحتاج إلى أن يتعلم كيف يتعلم ، وهو في حاجة أيضا إلى تعلم مهارات القراءة والاستماع ، والنقد ، وإصدار الأحكام .

فالموقف التدريسي يجب النظر إليه على نحو كلي ، باعتبار أنه يضم عوامل عديدة تتمثل في : المعلم ، والتلاميذ ، والأهداف التي يرجى تحقيقها من الدرس ، والمادة الدراسية ، والزمن المتاح ، والمكان المخصص

للدروس ، وما يستخدمه المعلم من طرق للتدريس ، إلى جانب العلاقة . التي ينبغي أن تكمن وثيقة . بين المدرسة والبيت ، والمحيط الاجتماعي الذي ينتمي له التلميذ .

7/- الدراسات والبحوث المشابهة :

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

7-1- وصف الدراسات :

- دراسة فتيحة مزياي: عنوان هذه الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين"، وذلك من خلال الإجابة على الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في هل هناك علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، وقد اقترحت هذه فروض من بينها يدرك المديرون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادره المختلفة كالعامل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرين بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، استراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت، وقد استخدمت للتأكد من فرضيتها استبيان مؤشر الضغط المهني (Occupational stress indicator) (لكوجر وسلون رويلياس) الذي تم نشره سنة 1988، حيث أعد هذا الاستبيان بغرض تحديد وقياس مصادر وآثار الضغط المهني، بالإضافة إلى استبيان عوامل الشخصية.

وقد تكونت عينة البحث من 100 مدير موزعين على العديد من المؤسسات . وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يدركون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغطا متوسطا فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز. (مزياي فتيحة، 2000، الصفحات 66-80)

وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المديرين يلجؤون في مقاومتهم للضغط إلى استعمال استراتيجيات عديدة تتمثل في استراتيجية السند الاجتماعي واستراتيجية المهمة واستراتيجية الوقت واستراتيجية الاندماج.

الفصل التمهيدي

- التعليق على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسدية والرضا عن العمل، متطرفة أثناء ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني التي يعاني منها المديرون ومحاولة إيجاد حلول لها.

- توظيف الدراسة:

لقد أفادتنا هذه الدراسة أولاً من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط المهني، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدنا تحديدا قابلا للدراسة.

- دراسة هندركس (Hendrix):

قام هندركس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول "طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات النفس جسمية"، بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات وتكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية، وبينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وبالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيراً مباشراً من خلال ارتباطه بحالات الإصابة بالزكام والأعراض السيكوسوماتية والرضا الوظيفي والولاء التنظيمي وتؤثر كل هذه العوامل بدورها تأثيراً مباشراً في الغياب الوظيفي ومن جانب آخر يرتبط ضغط العمل بالرضا الوظيفي والولاء التنظيمي حيث يؤثران بدورهما تأثيراً مباشراً في الأداء الوظيفي. (آدم العتيبي، 1997، صفحة 180).

- دراسة عويد المشعان:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية بدولة الكويت" يهدف التعرف على مصادر الضغط المهني وفقاً لمتغيرات الجنس والجنسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسدية. وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و369 إناث ومنهم الكويتيين و383 أجنبيات. وكانت إشكالية الدراسة هي: ما هي مصادر الضغوط المهنية وما مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين والمدرسين الأجانب وذلك باستخدام مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية.

وكشفت هذه الدراسة عن فروق جوهرية بين الجانبين في المتغيرات التالية: العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين واتضح أن جميع معاملات الارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية. (عويد المشعان، 2000، الصفحات 63-64)

7-2- التعليق العام على الدراسات السابقة:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها بالضغط المهني، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد مثلاً أن دراسة فتيحة مزياني قد تناولت علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والرضا عن العمل متطرفة في سياق ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني الذي يعاني منه المدرسون من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولها للضغط المهني الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، كما أنها أفادتنا في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص ضغوط العمل وتحليل أبعادها.
- فهم وتحليل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة الضغوط لدى العمال.
- مساعدتنا في بناء الاستمارة الاستبائية.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

7-3- جديد الدراسة الحالية:

تعد هذه التجربة الخطوة الأولى في مشوار الباحثين لهذا حاول الباحثين إثارة هذه الاشكالية لكونها لم تأخذ بعين الاعتبار من قبل من تخرج من معهد التربية البدنية و الرياضة و حجتهم في ذلك ان استاذ التربية البدنية و الرياضة مدرس ضمن قطاع التربية. وثانيا لان عدد التلاميذ في الوحدة الواحدة اصبح عبئ الاستاذ لا الادارة لهذا حاول بخطوات علمية الكشف عن الاثر الذي يمكن ان يسببه هذا العبء في حياة الاستاذ كإنسان.

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية وضغوط العمل من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيدا، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا.

وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، حيث يستدل على وجوده من خلال نتائجه وآثاره النفسية والسلوكية والجسمية التي تنعكس على الفرد مما جعل من الصعب الحصول على صورة شاملة وواضحة للضغوط بصفة عامة، وضغوط العمل بصفة خاصة.

ولهذا أردنا في أول فصل أن نلقي الضوء على ماهية الضغوط من حيث تطورها تاريخيا، وطبيعتها وأهم النظريات المفسرة لها وكيفية حدوثها، وأخيرا النماذج المختلفة لها.

1- لمحة تاريخية:

لقد حظي الضغط (Stress) بدراسات عديدة إلى 120 ألف دراسة قبل 1981. ويسمى الضغط بمرض الحضارات الحديثة، وهو ليس بداء جديد بل كان معروفا لدى أسلافنا غير أن ميكانيزم هذا الأخير لم يكن واضحا حين ذلك.

وتوسعت الدراسات حول الضغط وفي مختلف التخصصات العلمية والاجتماعية الأمر الذي جعل هذا المفهوم شائع الاستعمال حتى عند عامة الناس، ويعتبر الطبيب الكندي عالم الغدد الصماء (هانس سيلبي Hans Selye) أول من استخدم هذا المفهوم سنة 1936 حيث كان له شأن عظيم في اكتشاف مصطلح الضغط وهذا بفضل دراساته العديدة التي قام بها حول استجابات الجسم غير المحددة عند تعرضه لآثار الخارجية، والتي توصل من خلالها إلى أن هناك أسباب غامضة من شأنها أن تحدث توترات لدى الشخص عندما يفشل في التكيف معها، مثل حالة الحزن أو الفرح أو الغضب.. الخ.

ليطلق بعد ذلك على مجمل هذه الاستجابات مصطلح الضغط، كما توصل أيضا في عام 1950 إلى التمييز بين نوعين من الضغط هما: ضغط عابر، وضغط ذو طبيعة معقدة. بعد هذا الاكتشاف أخذ هذا المصطلح في التبلور أكثر من بداية الستينات حيث توسعت مجالات تطبيقه أكثر فأكثر من البيولوجيا إلى الفيزيولوجيا وأخيرا إلى العلوم النفسية والاجتماعية التي تشير إلى كل ما لا يمكن تفسيره وفقا للعوامل الوراثية أو البيولوجية أو الفيزيولوجية.

وقد بين أصحاب هذا التطور أن العوامل الاجتماعية تعمل من خلال وظيفتين هما أن هذه العوامل تعمل على نشر المرض باعتبار المجتمع منبع الأحداث والاحباطات والتغيرات.

إنها تعمل على التخفيف منه حيث يقود المجتمع إلى الشفاء أو التخفيف من المرض بفضل الشد الأخلاقي أو الفوائد الجانبية. (Griffiths، 1981، صفحة 336)

فالمنظور الاجتماعي يهتم بالضغط ولكنه يركز أساسا حول التعامل الفعال معه، وهو يبحث في العوامل الاجتماعية التي تعمل على الحد منه وفي العوامل التي تزيد من آثاره.

وقد تدعمت أهمية العوامل الاجتماعية بافتراضين هامين سنة 1970 هما:

أولاً: الأول مفاده أن المرض قد تكون له عوامل عديدة وغير محددة من الصعب التوصل إليها، لذلك يجب القيام بالبحث انطلاقاً من العوامل النفسية والاجتماعية ذات الخطورة الملحوظة على الصحة.

ثانياً: أما الافتراض الثاني فمفاده أن المرض لا يتحدد بالعوامل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد فقط بل يتحدد بمدى مقاومة الفرد لهذه العوامل.

ما يتضح من خلال هذين الافتراضين أنه من الضروري البحث عن العوامل والضوضاء والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية، فالوقائع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية وغيرها تكتسب معناها من يدركها وهي وقائع يقع تحت طائلتها فرد ما وليست ضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ولها نتائج تحدث على المستوى ذات الفرد جسمية- معرفية، عقلية، نفسية، وتستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة فكثيراً ما يتحدث الأفراد عن أنهم واقعون تحت طائلة ضغط ما، وهم يتحدثون عن أشياء يعرفونها ويستطيعون تشخيصها بدقة لأنها كامنة في الوسط الذي يعيشون فيه في البيئة الطبيعية للتعلم ضغوط الغلاف الجوي، ودرجة الحرارة، البرودة، طبيعة التضاريس، شح الموارد الطبيعية وأيضاً الضغط السكاني وازدحام السكان وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل، ضعف الإضاءة... الخ.

وفي البيئة الاجتماعية توجد ضغوط التشكيلات والوضعيات والنماذج الاجتماعية، والشقاكات الأسرية، التفاوت الحضاري، كثرة الأبناء، الجيران، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائط التكنولوجية وضغوط الأحداث الشائعة في الحياة ففقدان أو موت عزيز كما أن الحوادث السيارة يمكن أن تكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير في الحياة وتتطلب إعادة التوافق، وأن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعباً ينتج عنه الضغط. (Griffiths، 1981، صفحة 337).

وفي الوضع الاقتصادي توجد ضغوط الفقر، البطالة، انخفاض الإنتاج، عدم عدالة توزيع الناتج القومي، التفاوت الطبقي، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالوفاة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية، وعلى المستوى السياسي نشأة الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، ضغط الحكم، الصراعات السياسية، الصراعات النقابية وأهمية بعض القوى، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ويكون معنى الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوفاة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. أما فيما يخص تطور مفهوم الضغط لدى العاملين بالمهن الإنسانية لوحظ اهتمام كبير بالبحث في هذا الموضوع وتطورت نتائجه حيث يؤكد باركلي "Perkily -1977" أن ما يجعل الضغط أكثر حدة في المهن الأساسية هو المتطلبات التي تفرضها هذه المهن والتي تختلف عن متطلبات المهن الإنسانية يستعملون أنفسهم كوسائل لتحقيق حاجات الآخرين.

وفي سنة 1993 خلال المؤتمر العالمي للصحة المهنية الذي أقيم بفرنسا بين الباحثين الأسباب الموحدة الأساسية للضغط المهني منها العامل الأكثر أهمية هو مشكل التنظيم في الحياة المهنية ومن عوامل الخطر ذكروا: المرتب، غياب الاستقلالية، العبء الثقيل في العمل، عدم توجيه العامل لعمله بنفسه، غياب التشجيع من طرف المسؤولين والزملاء، عدم إتاحة الفرصة للعامل لاستعمال معرفته الخاصة ومؤهلاته وذكائه في تطوير العمل وخلق الجديد. (Griffiths، 1981، صفحة 337)

2- طبيعة الضغوط:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي للظاهرة والخصائص الداخلية الباطنية وإذا كانت الصفات الظاهرة تدرك في عملية المعرفة الحسية، من خلال الحواس فإنه يستدل على الصفات الداخلية من آثارها.

والأمر نفسه بالنسبة لظاهرة الضغوط والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نتائج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، فالتفكيك الأسري وترك العمل وفقدان عزيز والمشاحنات اليومية. كما يمكن أن يكون هناك ضغوط مهنية يكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التميز غير المبرر، الرؤساء،

الجمهور، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوظيفة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله. وهناك ضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتتكون من التشوه الإدراكي، والاختلالات الوظيفية العقلية مثل: القصور في التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر، وتنشأ الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية، قصور في إشباع الحاجات، وعندما تكون منظمات علم النفس في حالة صراع أو قلق أو شعور بالإحباط وعدم التوافق والتكيف النفسي وهكذا نجد أن الضغط ذو طبيعة معقدة، يعبر عن ظواهر وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية، نفسية واقتصادية واجتماعية وهو إما حاد أو مزمن ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية أو الداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة وهي كما نص عليها كثيرون تتمثل فيما يلي:

2-1- المادية والشيئية:

حيث تأتي الضغوط النفسية من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فمنشأها يكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي وكذلك من الوظيفة المنوطة بهذه الصراعات التي تكون مكونات هذه الأبنية وقصور وظيفتها. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 10). كما تنشأ الضغوط من مثيرات حيوية، بيولوجية، كيميائية (جراثيم، تغيرات هرمونية، تهديدات جسمية خطيرة). ومن المثيرات النفسية مثل: صراعات، إحباطات، مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها، اختلالات أو عدم توازن الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها. وهذه الوقائع يمكن إدراكها مادياً وتحديدها من خلال المعرفة الحسية واستنباطها من خلال المعرفة والشعور بوطأتها، وتجسيدها في الواقع بصورة عيانية.

2-2- عامة ومنتشرة:

بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية وأن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم لمعاناتها، وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم واستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية، وكذلك يمكن في طبيعة المجال الذي يعيشون فيه، إلا أن هناك شروط عندما تتوافر لا بد أن يعاني الفرد من ضغوط نفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر ومنه تتحقق صفة العمومية للضغوط.

كما أن للضغط تأثيرات مختلفة على النواحي العصبية والفيزيولوجية تكاد تكون عامة لدى أفراد البشر كالقلق مثلا الذي يؤدي إلى زيادة حالة النشاط الكهربائي للجلد وهذه الاستجابة تكون عامة لدى كل الأفراد الذين يعانون من الضغط.

2-3- تنشأ من مشيرات سارة مثلما تنشأ من مشيرات مؤلمة:

ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة أيضا تسبب ضغطا لكنه قليل القدر، إذا ما قورن بالضغط الناتج عن الخبرات غير السارة، ومن أمثلة الضغوط الناشئة عن خبرات سارة نجد: التفوق والنجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق من أجل المحافظة عليه. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 11).

وهناك أيضا الضغط الناتج عن توقعات الآباء لطموح أبنائهم ورغبتهم وضرورة تطابقها مع هذه التوقعات ومواقف الفرح والسرور الزائد، وذلك باعتبار أن الضغط هو استجابة غير نوعية للجسم، وأنه حالة فيزيولوجية ناتجة عن تغيرات في الأنشطة الأصلية، وما الحالات العقلية والعاطفية إلا مرشد للاستجابة الفيزيولوجية ولكنها ليست في حد ذاتها الضغط، السرور والألم يثيران هذه الاستجابة، فكلاهما تغير في الحالات التي يعمل الجسم في ظلها.

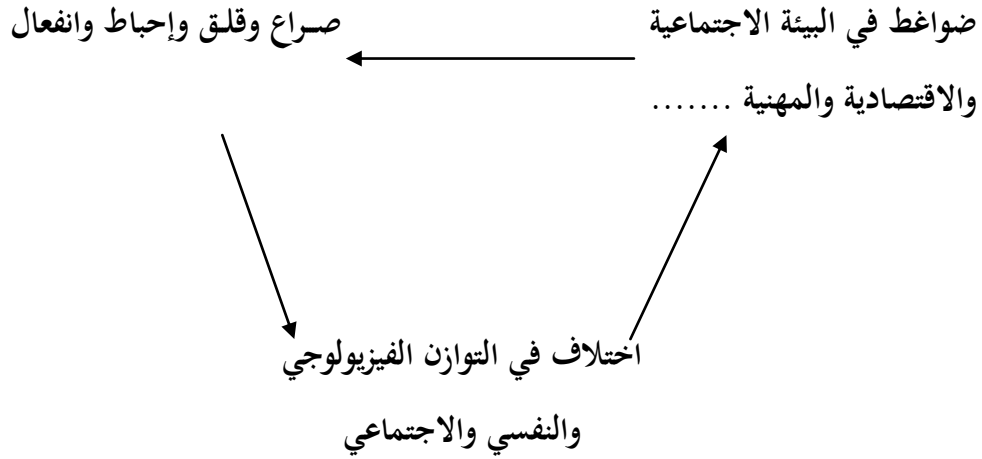
2-4- علاقة الضغوط بنواتجها ديابتيكية:

ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق، والصراع والإحباط وهذه بدورها لها تأثيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية.

فقد كشفت الدراسات على أن من أهم نتائج الضغط هو تغير المزاج والأمراض الجسمية والعقلية والتأثير السلبي على أداء الفرد بصفة عامة.

فحالات القلق مثلا كإحدى نتائج الضغط لها تأثير ضار على سعة الذاكرة، والانتفاع بما تحت تأثير الضغط يضعف الأداء الحسي الحركي كما تتأثر الجوانب المعرفية في الشخصية، القلق يؤدي إلى إضعاف

إدراك الترابط بين الكلمات المترابطة، ونوضح في الشكل رقم 01 أن العلاقة بين الضغوط ونواتجها ديبالتيكية فقد ظهرت استجابة القلق والصراع والإحباط للضغوط الخارجية الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ونتجت عن هذه الاستجابة آثار غيرت في الاتزان العام الفيزيولوجي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد، ثم أن هذه الأخيرة أدت بدورها إلى تشويه إدراك الوقائع الموجودة في البيئة واعتبارها مهددة وضاغطة.



شكل رقم 01: يوضح العلاقة الديالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 12)

2-5- الضغوط ومؤشر ضروري للتكيف:

يعتبر الضغط حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيف أو سوء تكيف فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق، وأما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

فكلما زادت قوة الضغط زاد احتمال خروج الفرد على اتجاه الاحتمال والتي تساعد قدرات الفرد وإمكاناته على التكيف معها.

وفي الأخير ما يمكن قوله هو أن التكيف ما هو إلا وسيلة للتخلص من الضغوط التي يقع تحت طائلتها الفرد.

2-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية:

تعتبر الضغوط من جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك فتحدث الضغوط بفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف آليات الدفاع النفسية والفيزيولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية وأهلية القدرات والاستعدادات لديه لتحمل الضغوط، أو لتعرضه لكثير من الضغوط في فترات زمنية متقاربة.

2-7- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:

من الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست استقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من التغيرات المترابطة فهي ظاهرة تتأثر بعوامل مثل: الجنس ودرجة الوعي الذاتي للأفراد، ومستواهم الاقتصادي والطبقة التي ينتمون إليها وتتأثر بالثقافة المنشئة له فقد ثبت أن الأسرة تمثل ضغطا بالنسبة للفرد المصري أكثر من الأمريكي كما تحقق أيضا أن هناك فروقا بين الجنسين عدا الأداء في مواقف الانفعال وأن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يستطيعون التقليل من التأثيرات الضاغطة الناشئة عن ضغوط الحياة المختلفة. (Fraser (T.M), 1981, p. 41)

2-8- الضغوط قوة دافعة:

تعتبر الضغوط عند حد معين قوة دافعة نحو غاية وهدف معين فهي منظومة مترابطة تساهم في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد، وتشكل مهاراته وخبراته الاجتماعية وتصلق قدراته واستعداداته العقلية والمعرفية وتجعل منه كائنا اجتماعيا قادرا على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، وعند هذا الحد يكون لها غاية أما إذا تجاوزت ذلك فإنها تصبح خطرة ومهددة بالنسبة للفرد.

3- النظريات المفسرة للضغوط:

تنشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقيدها وصعوبة تفسيرها وتعد الضغوط من الظواهر المعقدة التي حاول الكثير من النتائج التي ساعدت على فهم الضغوط، وسنقسم النظريات إلى قسمين، الأول يتناول الضغوط النفسية والثاني خاص بالضغوط المهني.

3-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

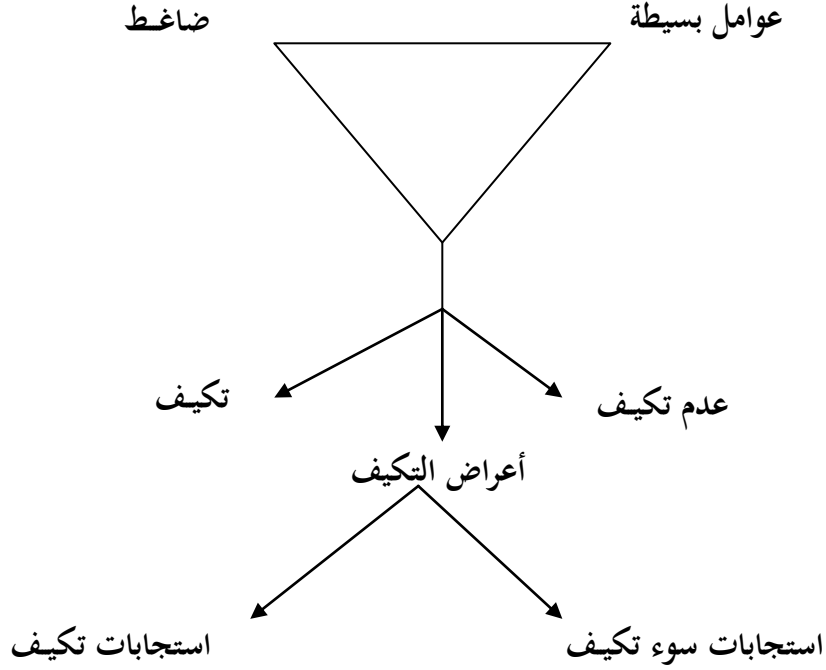
سوف نتناول فيها ثلاث وجهات نظر والتي تمثل ثلاث أنساق فكرية والتي بدورها اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي النسق الأول فيزيولوجي عصبي لهانز سيلي، أما الثاني فهو نفسي قدمه سيبلرجر، أما الثالث فهو نفسي اجتماعي وقدمه هنري موارى.

3-1-1- نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، حيث تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجية الناتجة عن الضاغظ (Stresser) كما أنه استخدم السم والصددمات الكهربائية على الحيوانات كضواغظ. ويرى هانز سيلي من خلال نظريته أن الضغظ متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغظ يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغظة، وأن هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغظ، وتعتبر هذه الاستجابة دليلا على وجود ضغظ، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغظ. (Fraser (T.M), 1981, p. 42).

ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغظ عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغوط وفي هذا الصدد يحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل نفسها تمثل أيضا مراحل التكيف العام، وهذه المراحل هي: الفزع، المقاومة، الإجهاد، ويختم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه: "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف". وقد أوضح هاتز سيلبي مفهومه برسم توضيحي كما هو مبين في الشكل رقم 02.



شكل رقم 02: يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلبي. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 52)

في إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضغوط وهو متغير مستقل ينتج منه ضغوط، العوامل الوسيطة وهي التي لها دور هام في زيادة أو تقليل تأثير الضغوط، مثل: المناخ، والطعام، وأعراض التكيف المتزامن التي تظهر في وقت واحد ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل: التغيرات الكيميائية، وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب. ويذكر سيلبي أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغط عن طريق العوامل الوسيطة كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف.

3-1-2- نظرية سبيلبرجر (Spielberger):

يتخذ سبيلبرجر من القلق وحدته التعبيرية لتفسير الضغوط النفسية ولهذا فإن فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة (Anxiety state) وقلق السمة (Anxiety trait).

وفي هذا الإطار يشير سبيلبرجر على أن القلق شقين يشملان قلق السمة أو القلق العصائبي أو القلق المزمن، وكذلك قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

وقلق السمة استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا، يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما قلق الحالة هو حالة موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

سبيلبرجر في نظريته يربط بين قلق الحالة والضغط حيث يعتبر أن: الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصائبي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا.

ويهتم في هذا الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم تستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 55)

وقد اهتم سبيلبرجر بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط.

فالقلق كما يرى سبيلبرجر هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويمز أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد (Theat) فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير على الاختلافات في الظروف والأحوال البينية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (Objectue danger) أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع الخطر أو إدراك ذاتي للخطر (Sybjective approssal danger).

3-1-3: نظرية هنري موراي (Henry Murray):

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي، وسيتم منهجه بالديناميات النفسية.

وتوصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Neod) ومفهوم الضغط (Stress) ويعتبرها مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطيرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما (Thema) والذي يعني به موراي "وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة. وهكذا فإنه طبقا لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يعرف الضغط على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسيير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. (هارون توفيق الرشيد، 1999، الصفحات 55-57-64-65)

وهكذا طبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعية لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تتضافر مع القوى البيئية في دينامية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، وإذا كانت هذه القوى مسيرة وقادرة على الإشباع استعاد الإنسان توازنه وانتظامه.

أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة تكون الضغوط وهنا نكون إزاء حالتين من الضغوط:

أولاً: حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج، والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء، ويمكن أن نكشف عنه بالبحث الموضوعي، وهذه الحالة سماها موراي ضغط ألفا (ALPHA)

ثانياً: حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة وترتبط هذه الحالة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والوضعيات الاجتماعية، والقوى، وفسر الفرد هؤلاء الأشخاص والقوى أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع وإزالة التوتر، فإنه ينشأ ضغط بيتا (BETA) فالاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد فليست الموضوعات والأشياء هي ضواغط في حد ذاتها وإنما تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الفرد على أنها كذلك.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيئته ولكن من المهم بالرغم من ذلك اكتشاف المواطن التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل.

ومما سبق نجد أن موراي ميز بين نمطين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي.

3-2- النظريات المفسرة للضغط المهني: (Fraser (T.M)، 1981، صفحة 45)

وتتناول فيها نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:

3-2-1- نظرية ماك لين (MC. LEAN):

ولقد قدم ماك في نظريته هذه سنة 1974 بتناول ثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجراف والمحيط وبعد كل قسم من هذا تناول مبنياً على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها.

أ- المحيط (Le Contexte):

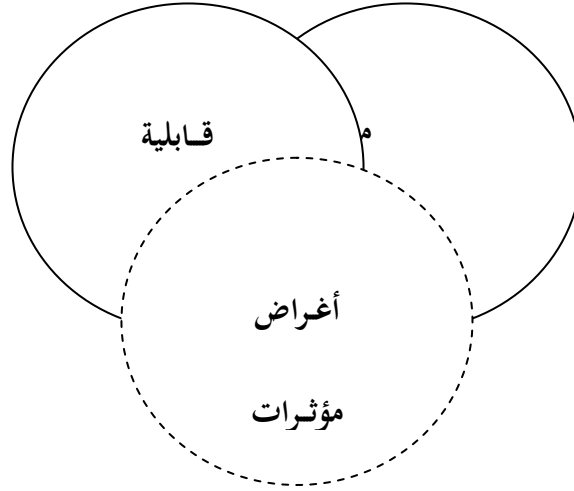
تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي، السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل ضغطاً لدى أغلبيتهم.

ب- قابلية الإنجراف (Vulnérabilité):

تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

ج- المؤثرات (Agents du Stress):

تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علائقية، نفسية، محيطية، فيزيولوجية، مهنية) المحرك المؤثر في توجيه وتوليد سياق الضغط ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 03 العوامل سالفه الذكر:

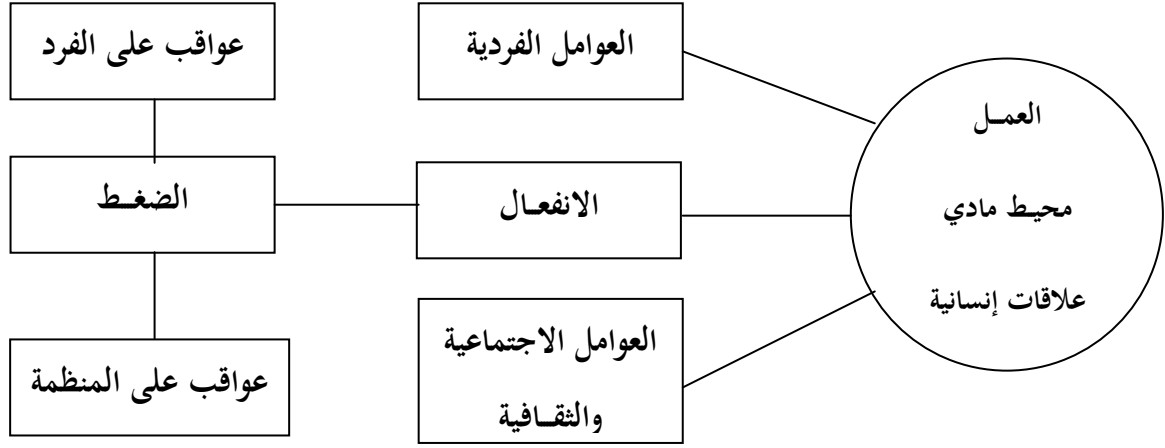


شكل رقم 03: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"

يتضح من هذه النظرية حسب ماك لين أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سالفاً، والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للانجراف، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أغراض الضغط.

3-2-2- نظرية تور كوت (P.R. Turcotte):

يدرس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نموذج سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 04.



شكل رقم 4: نموذج توركوت للعمل التنظيمي.

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراساتها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها. (دليلة عيطور، 1997، صفحة 101)

4- كيفية حدوث الضغط:

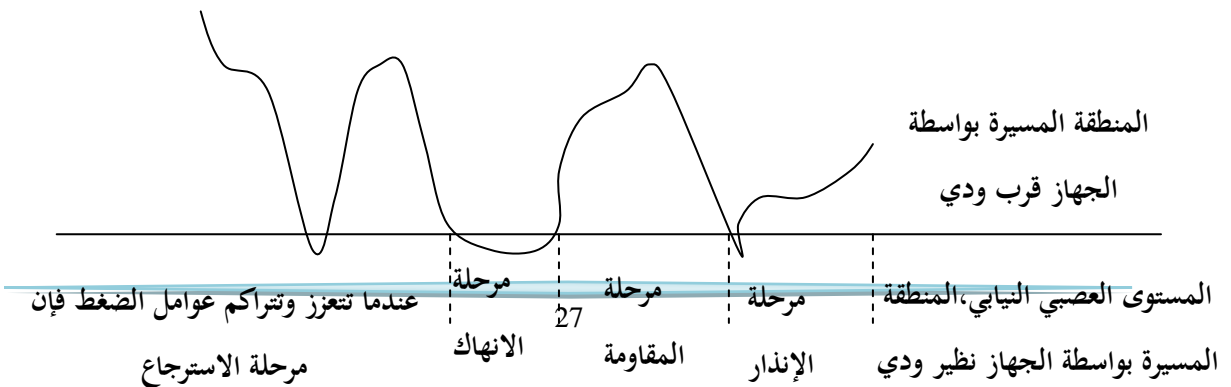
إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب هانز سيللي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل يوضحها الشكل رقم 05 هي:

4-1- مرحلة الإنذار:

تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز الدوراني وتفاعلات الهدم والبناء في حالة يقظة، تتدخل أثناء هذه المرحلة الميكانيزمات الدفاعية للفرد، فيعيب الجسم الطاقة المحصل عليها من استجابة الإنذار حسب تغيرات قلبية عرقية نتيجة لتفريغ الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية بصفة مفاجئة وعنيفة ويرتفع ضغط الدم ويزداد دوران الدم في العضلات والدماغ، وتزداد الإيقاعات القلبية والتنفسية مما يجعل استجابة الفرد السلوكية في هذه الحالة تتميز بالمواجهة أو الهروب، وإذا استمر تعرض الفرد للضغط فإنه يعيش المرحلة الثانية من الضغط.

4-2- مرحلة المقاومة:

ويطلق عليها أيضا مرحلة التكيف الكامل أو التوازن وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف، فهذه المرحلة أساسية لميكانيزم الضغط تسيير بواسطة الجهاز الودي. يزداد في هذه المرحلة النشاط الفيزيولوجي تزايدا سريعا يجعل الفرد يعيش ضغطا يوميا وتوترا داخليا إلا أن هذا الأخير يتلاءم مع المرحلة بعكس ما يحدث في مرحلة الإنذار التي تأتي فجأة وعلى شكل صدمة وزيادة عنيفة لما يجري داخل الفرد من أفكار وأحاسيس، بيد أنه إذا ما استمر عامل الضغط أو أن ميكانيزم الدفاع لم يقم بدوره فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك والإرهاق.

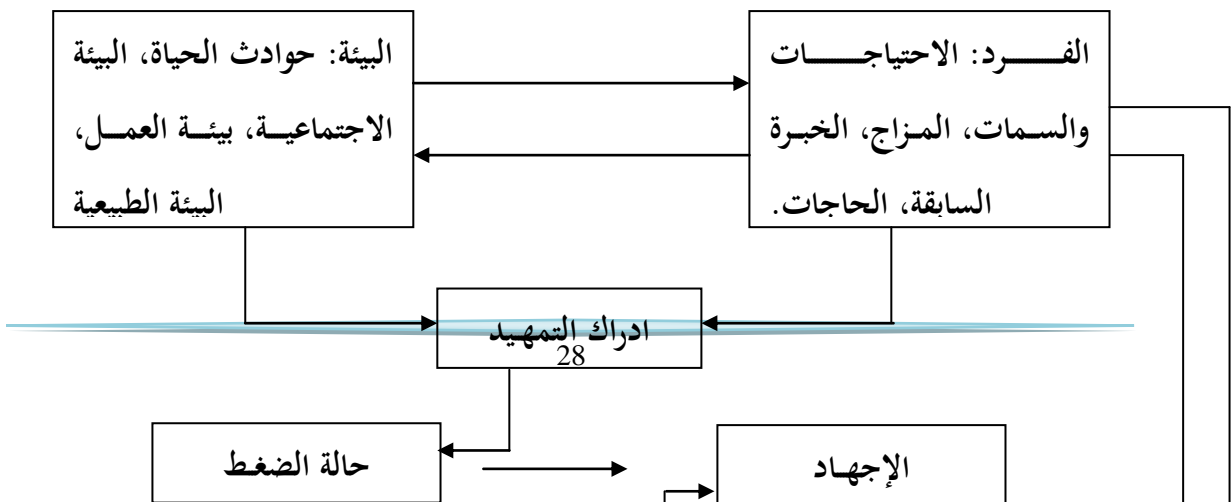


شكل رقم 05: يوضح أزمته (مراحل) الثلاث للضغط

3-4- مرحلة الإرهاق:

وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الصاروخية تكون قد استمدت وأنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة، ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفيزيولوجي وبمعنى آخر فإن هذه المرحلة تأتي بعد تلاشي ميكانيزمات التكيف وتحت فعل الجهاز نظير ودي، وبحركات الذهاب والإياب تعود إلى مستواها شيئاً فشيئاً، إذ أن هذه المرحلة قابلة للانعكاس، فبعد فترة جيدة من الراحة يعود الجسم إلى حالته الطبيعية. يبدو جلياً مما سبق أن تقسيم آليات الضغط إلى ثلاث مراحل يحقق هدفاً هاماً يتمثل في تسيير طاقة الجسم بطريقة فعالة، وجعلها تحت التصرف عند الحاجة وتجديدها مباشرة بعد الاستعمال بهذا يعتبر الضغط مبدأً بيولوجياً ضرورياً، إذ ينظم دفاع الجسم ضد كل الاعتداءات الخارجية سواءً باتخاذ سلوك هروبي أو هجومي.

لقد رأينا في مراحل حدوث الضغط وذلك حسب تقسيم هانز سيللي، لكن هناك من أعطى رأياً آخر حول ديناميكية حدوث الضغط وهذا ما قام به العالم كوبر (Cooper) والذي يوضح لنا وجهة نظره من خلال نموذج الذي يبين فيه ديناميكية حدوث الضغط النفسي، والذي نعبر عنه من خلال الشكل رقم 06.



شكل رقم 06: يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي.

تحدث حالة الضغط من خلال ديناميكية فيزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات، وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينثيها العمل، ومتطلبات تفوق قدرة الفرد ويبدل الجهاز الفيزيولوجي والجهاز التنفسي جهودا تكيفية لتفادي هذه الضغوط والتغلب عليها. ومعنى آخر يكون الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في حالة عادية فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على كاهل ومضمون هذه الحالة والضغط النفسي فمن الناحية البدنية تحدث اختلالات في الاتزان العام للجسم، واضطراب في الجهاز الغدي ومن الناحية النفسية تظهر اختلالات في دفاعات النفس وأهيارها وتشوهات في الإدراك وتغيرات في المزاج يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر على أنه واقع تحت تأثير الضغط. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة 22)

5- ديناميكية الاستجابة للضغوط:

ينتج عن حدوث الضغط لدى الفرد حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية، وهو ما يعبر عن وجود استجابة ما تتضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية وأبعاد أخرى نفسية وسلوكية ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات هي:

5-1-1- الاستجابة الفيزيولوجية:

تعتمد هذه الاستجابة على رد فعل الهجوم أو الهروب وتكون عصبية كيميائية حيث يستجيب الجسم للضغط بواسطة جهازين للدفاع هما الجهاز العصبي والجهاز الأسمى (الغدي) اللذان يلعبان دورا هاما في التكيف الاعتدائات ومقاومتها ويساعدان في الحفاظ على استقرار الجسم، أي التوازن البيولوجي والاستقرار الفيزيولوجي، وبما أنه هناك علاقة مباشرة بين الجهاز العصبي والغدد الصماء فإن حدوث الضغط يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي الذي يعمل على تحفيز الغدد لتفرز عدة هرمونات تؤثر مباشرة على حالة الجسم وإنما يمكن بقاء هذه الهرمونات الطبيعية بشكل مفرط نظرا لحالة الضغط التي يعاني منها الفرد، والتي تسبب في الإرهاق وظائف الأعضاء الفعالة في الجسم، ويمكن تمييز نوعين من الاستجابة على مستوى الجسم.

5-1-1-1- استجابة أدرينالية:

الناجمة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية، وتفعيل الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يؤدي إلى استجابة الجسم بزيادة سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة جريان الدم بما يحمله من أكسجين وجلوكوز إلى العضلات والدماغ مما يساهم في تنبيهها. (محمد نصرا لدين ياحي، صفحة 18).

5-1-2- استجابة كورتيزولية:

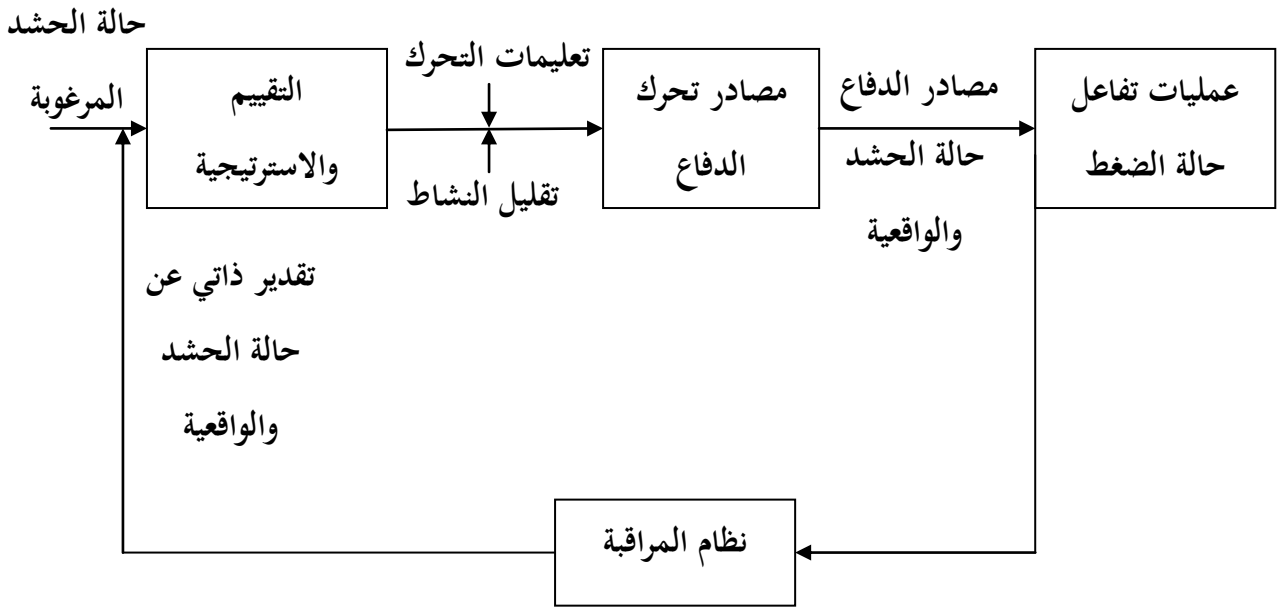
تأتي متأخرة وبطيئة يتم خلالها إفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية الذي يساعد على تنظيم الوظائف الجسمية تحت الضغط ويهيئ الجسم لمرحلة الانفراج، إلا أن زيادة نسبته في الدم تسبب الضغط وتؤدي إلى إمساك الماء والملح في الجسم وارتفاع ضغط الدم، ولنقص كالسيوم العظام وإدراج البوتاسيوم في البول، وارتفاع الحموضة في المعدة مما يؤدي إلى ظهور قرحة المعدة والإثني عشر. (محمد نصرا لدين ياحي، صفحة 18).

5-2- الاستجابة النفسية السلوكية :

تتضمن استجابات سلوكية، انفعالية، اجتماعية، وهي تتجلى بوضوح في تصرفات الفرد الذي يعاني من الضغط، كردة فعل طبيعية عما يعانيه وتؤثر في حالته المزاجية والانفعالية ومن بينها .

- القلق، والعصبية، وسرعة الغضب .
- الحزن، البكاء، الإحساس بالعجز.
- سرعة تقلب المزاج.
- ضعف التركيز والانتباه.
- شروذ الذهن باستمرار وكثرة التفكير .

أما الاستجابات الاجتماعية فتكون إما بميل الفرد إلى الانعزال أو العصبية الزائدة بحيث يكون من السهل عليه الوقوع في المشاجرات مع الآخرين مما سبق يتضح لنا أن الاستجابة للضغوط سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو سلوكية فإنها مترابطة ومتداخلة فيما بينها، بحيث نستطيع اعتبارها استجابة واحدة تتأتى من خلال بنية تفاعلية درين أمنية يوضحها الشكل رقم 07.



شكل رقم 07: يوضح بناء الاستجابة للضغوط النفسية. (هارون توفيق الرشيد، 1999، صفحة

39).

كما هو موضح فإن الاستجابة للضغوط تبدو في ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط التي قد تكون إما خارجية أو داخلية مع أن هذه المصادر ليست هي الضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكون كذلك (أي ضاغطة) عندما يراها الإنسان كذلك، فتنشأ عمليات تفاعل حالة الضغط وهي عمليات جسمية، بدنية، فيزيولوجية وعمليات إدراكية عقلية معرفية، وأخرى مزاجية انفعالية مما يؤدي إلى حالة من حشد الطاقات

والاستعداد والإمكانات، فينشأ نظام المراقبة لكي لا يقرر متى تحدث الدفاعات ويشعر الفرد بهذه الوثبات الدفاعية وتنشط مراحلها، وحالة التهيج التي يكون عليها، حتى أنها تبدو في تقرير ذاتي وأثناء ذلك تهب حالة من التقييم لتحديد استراتيجية القرار لإعطاء تعليمات لمصادر تحرك الدفاع لمواجهة أو مقاومة حالة الضغط.

6- النماذج المختلفة للضغط:

هناك ثلاث نماذج مختلفة للضغط هي:

6-1- النموذج الأول (A):

هو النموذج المنبسط بمعنى خاص الأشخاص الذين يظهرون استجابتهم بعنف فهم بمثابة براكين نشطة، بحيث كل نفخة انفعالية تثير انفجار.

6-2- النموذج الثاني (B):

هو النموذج النظري الخاص بالأشخاص الذين يكتفون ردود فعلهم للضغط فهم هادئين غير حقيقيين يتأملون في صمت.

6-3- النموذج الثالث (C):

هو النموذج الوسيط يقع بين النموذجين السابقين ويطابق النموذج المثالي للسلوكيات فالأشخاص الذين ينتمون إلى النموذج الأول يستجيبون عن طريق ميكانيزم *Catecholaminique* بينما يستجيب الأشخاص في النموذج الثاني بميكانيزم *Corlicosaur renalien*، فهؤلاء الأشخاص يميلون أكثر إلى ضعف الدفاعات المناعية وبمعنى آخر فإن الشخصية ذات النمط A لديها ميكانيزم الضغط الداخلي الذي يجعلها أكثر مقاومة للضغط من الشخصية ذات النمط B التي لديها ميكانيزم الضغط الخارجي. فالشخصية ذات النمط الأول تعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية بينما الشخصية من النمط الثاني فتعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب خارجية مما يجعلها أكثر عرضة للضغط.

خلاصة:

من معالجتنا لماهية الضغوط في هذا الفصل نجد أنه قد تم دراستها والبحث فيها من جوانب وزوايا عديدة وفق طرق مختلفة ومناهج متباينة، حيث اهتمت بدراسة الضغوط تخصصات متعددة كعلم النفس وعلم

الاجتماع وعلم الإدارة والطب باعتبارها ظاهرة إنسانية وبيولوجية واجتماعية ومهنية لتنتهي في الأخير رغم اختلافها إلى نتائج متكامل فيما بينها لتزيل اللبس الذي أحاط بالظاهرة وتكشف عن أبعادها.

- مقدمة:

تندرج أهداف هذه الدراسة في محاولة الكشف عن مصادر بعض الضغوطات المهنية ومدى تأثيرها على مدرسي التربية البدنية والرياضية لولاية معسكر وهذا من خلال الوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، و يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنهجية والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي تصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس بقياس الضغط المهني والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الضغط وآثاره حيث قمنا بزيارة أولية لولاية معسكر التي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصور النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط يسهل جمع النتائج.

- إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهنا إليها أفراد العينة.

- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

ونجد هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من

أساتذة التربية البدنية (معهد التربية البدنية والرياضة بمستغانم) بغية تحديد:

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.

- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.

- مدى ملاءمة العبارات لقياس لما أعدت له.

- إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها مناسبة.

- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.

وبعد جمع الاستبيانات المحكمة تم الاعتماد على اقتراحات المحكمين في صياغة الاستبيان النهائي.

2- الأسس العلمية لأداة القياس.

يعتبر الثبات والصدق أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا

يقول كورتون: "الصدق مظهر الثبات". (احمد محمد الطيب ، 1999 ، صفحة 292)

أي بمعنى أن أداة لقياس تكون ثابتة والعكس ليس صحيحا فقد يكون الاختيار ثابتا ولكنه لا

يتمتع بالصدق ولهذا سنتأكد من الشرطين.

2-1- الثبات:

يسند مفهوم ثبات أداة القياس على فكرة استقرار الدرجة التي يتم جمعها بالنسبة لسمة الشخص مرتين أو أكثر لقياس سمة معينة. (احمد محمد الطيب ، 1999 ، صفحة 292)

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة القياس طريقة إعادة الاختبار أو الطريقة، الصور المكافئة أو طريقة التجزئة النصفية، ونظرا لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الاختبار مرتين ثم حساب ثبات أداة القياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (لسبي، بروان) التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، حيث قمنا بتقسيم الاستبيان الى محورين في صورة اسئلة مغلوقة. و بطريقة الاختبار و اعادته بعد اسبوع على نفس العينة تم حساب معامل الارتباط حيث استخدم الباحثين معامل برسون لتحديد الفرق بين الاجابتين و اشتملت عينة البحث على 10 أساتذة من نفس مستوى العينة الاساسية قصد الدراسة و الجدول رقم 01 يوضح معامل الارتباط للمحاور الاستبانة:

المحور الاول:

المعالجة الاحصائية	العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الصدق	دلالة الاحصائية
المحور الاول	س1	9	0.05	1	0.57	1	دالة
	س2			1		1	
	س3			1		1	
	س4			0.6		0.77	

المحور الثاني:

القسم الاول : الاثار الجسدية

المعالجة الاحصائية	العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الصدق	دلالة الاحصائية
المحور الثاني القسم الاول	س1	9	0.05	0.6	0.57	0.77	دالة
	س2			1		1	
	س3			0.6		0.77	
	س4			1		1	

القسم الثاني : الاثار النفسية

المعالجة الاحصائية	العينه	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر المحسوبة	ر الجدولية	الصدق	دلالة الاحصائية
المحور الثاني	س1	9	0.05	1	0.57	1	دالة
	س2			1		1	
	س3			1		1	

دالة	0.77		0.6			س4	القسم الثاني
------	------	--	-----	--	--	----	--------------

2-2- الصدق:

المقصود بصدق أداة القياس بصفة عامة هو أن نقيس أداة القياس ما ندعي قياسه فإذا صمم من أجل أن يقيس القدرة، فعليه أن يقيس فعلا ما وضع لأجل قياسه.

ويعرفه (ماسيك 1994م) صدق الاختبار على أنه: " تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملاءمة ومعنى أي تأويل أو فعل يبني على درجة الاختيار" ويمكن حساب صدق أي أداة قياس بعدة طرق من بينها استخراج الصدق من ثبات وهو الأمر الذي خرجنا إليه وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته.

صدق الاختبار = الجذر التربيع للثبات

ومنه فمعامل صدق الاستبيان ضمن جميع المحاور أكبر من الجدولي مما يؤكد أن أداة القياس تتمتع بصدق وثبات عاليين وهذا الأمر يجعلنا نعول على هذه الأداة في الحصول على نتائج موثوق بها. أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع بالتالي تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس بعض مدرسي مادة التربية البدنية والرياضية لولاية معسكر و هذا راجع للتسهيلات التي وجدناها كون أغلبية الأساتذة قاموا بتدريسنا.

2-3- الموضوعية :

بداية قمنا بتوزيع استمارات على المدرسين في كل من بلديات معسكر ، تيغنيف ، ماوسة ، مطمور ، سيدي قادة ، غريس حيث قمنا بتوزيع 120 استمارة استبائية تم تقسيمها على اساتذة مادة التربية البدنية والرياضية للطورين (60 للمتوسط / 60 للثانوي) أي مجتمع بحثنا بلغ 120 استاذ من ولاية معسكر ثم استرجاع الاستبيان بعد 20 دقيقة لوضوح عبارته و بساطة محاوره.

3- الدراسة الأساسية:

يتضح في هذا الفصل عرض المنهج المستخدم والتعريف بمكان الدراسة وخطوات اختيار العينة وحجمها، إضافة إلى وضع أداة الدراسة وأدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني وأخيرا المعالجة الإحصائية.

3-1- المنهج:

يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (محمد زياد حمدان، 1999، صفحة 07).

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط المهني، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الآثار الناتجة عنه فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل. (محمد زياد عمر، 1993، صفحة 118).

3-2- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عيتين استطلاعية وضمت 10 أساتذة واساسية وضمت 120 استاذ ذوي خبرة لا تقل عن 10 سنوات و اعمارهم تتراوح بين 32 الى 35 سنة وتم اختيارهم بطريقة مقصودة لتمثل مختلف القطاعات التربوية و الجدول رقم 02 يوضح مدى تكافؤ العينة الاساسية التي طبق عليها البحث:

المجموع	خصائص		دلالة الاحصائية
	الثنائي	المتوسط	
120	60	60	الطور
	120		السن
	120		الخبرة

3-3- مجالات البحث:

3-3-1- المجال الزمني:

الدراسة الاستطلاعية: 2014/02/09 الى 2014/02/27

الدراسة الاساسية: توزيع الاستبيان واسترجاعه في ساعته:إبتداء من 2014/03/16 الى غاية

2014/04/24

3-3-2- المجال المكاني: يتكون ميدان الدراسة من مدينة معسكر ،ماوسة ،تيغنيف ،مطمور

،سيدي قادة ،غريس.

3-3-3- المجال البشري:

الدراسة الاستطلاعية : 10 أساتذة تربية بدنية ورياضية لولاية معسكر.

الدراسة الاساسية: 120 استاذ تربية بدنية ورياضية لولاية معسكر.

4- أدوات البحث:

وتتضمن الأدوات التي استخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في مجموعة من المراجع والمجلات

والقواميس ذات الأهمية في دراستنا التي أفادتنا في إنجازنا لبحثنا.

إضافة إلى استخدامنا للدراسة الاستطلاعية كأداة من أدوات البحث حيث ساعدتنا في جمع المعلومات

حول كيفية بناء الاستبيان، كما أنها أفادتنا في تحديد بنوده وأسئلته وأخيرا اعتمدنا في الجانب الميداني على

أداة واحدة وهي الاستبيان الذي سبق عرضه ووصفه.

5- المعالجة الإحصائية:

- معامل الارتباط لبرسون

- النسب المئوية:

وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين

مختلف إمكانيات كل سؤال.

- خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

- مقدمة:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي صيغت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

1- عرض وتحليل النتائج:

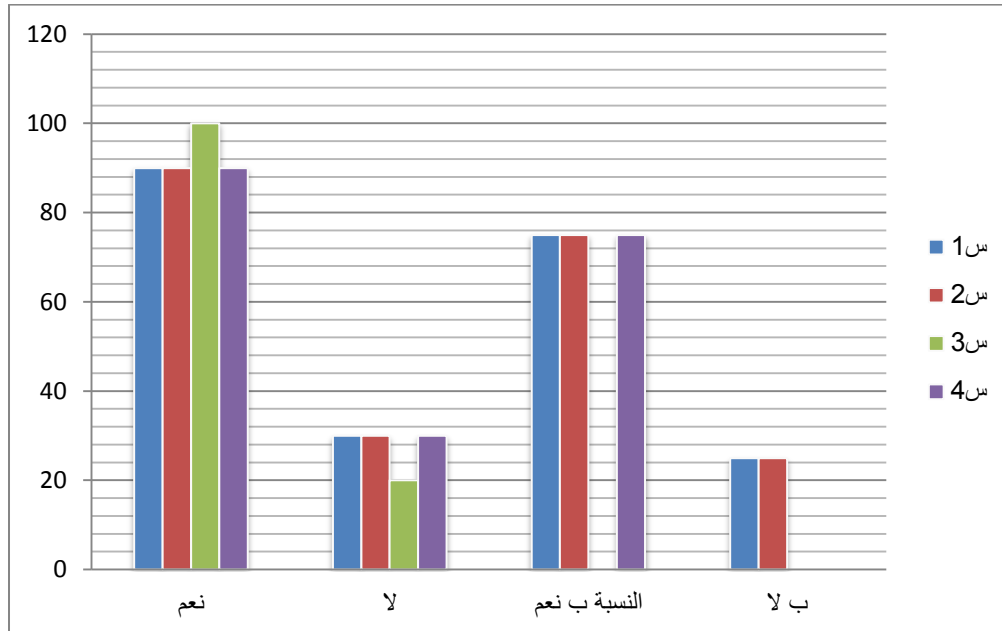
1-1- المحور الأول: تحديد الاسباب:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى القائلة ان مدرس التربية البدنية والرياضية يعاني من الضغط المهني تم حساب تكرارات كل فرد سؤال ثم جمعها وفرزها وترتيبها وكانت النتائج على النحو التالي:

وقد أسفرت المعالجة الإحصائية في تحديد اسباب الضغط المهني التي يتعرض لها المدرس في:

الجدول رقم 03: يوضح تحديد اسباب الضغوطات المهنية التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية والرياضية

المعالجة الإحصائية				
ب لا	النسبة ب نعم	لا	نعم	المحور الأول
25 %	75 %	30	90	السؤال الأول
25 %	75 %	30	90	السؤال الثاني
16.66 %	83.33 %	20	100	السؤال الثالث
16.66 %	75 %	30	90	السؤال الرابع



الشكل البياني رقم 09 يوضح بعض اسباب الضغوطات المهنية التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية والرياضية

تعليق: يبين الجدول 03 ان اسباب الضغط المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية هي دالة احصائيا لكون النسب تجاوزت 70% ضمن جميع الاسئلة.

استنتاج: من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مدرسي مادة التربية البدنية والرياضية يعانون من ضغط مهني يتجلى في:

1- متطلبات طريقة التدريس بالكفاءات التي زادت من الابعاء اتجاه العمل والحياة اليومية بنسبة 75%.

2- عدد التلاميذ في ظل طريقة التدريس بالكفاءات يساهم في زيادة الضغط بنسبة 75%.

3- ان قلة الوسائل البيداغوجية التي تساهم في تجسيد هذه الطريقة ميدانيا تكلف الاستاذ بنسبة 83.33%.

4- يتفق جل الأساتذة بنسبة 75% ان الظروف الاجتماعية تزيد من ضغوطات تأدية المهنة.

1-2- المحور الثاني: مدى تأثير:

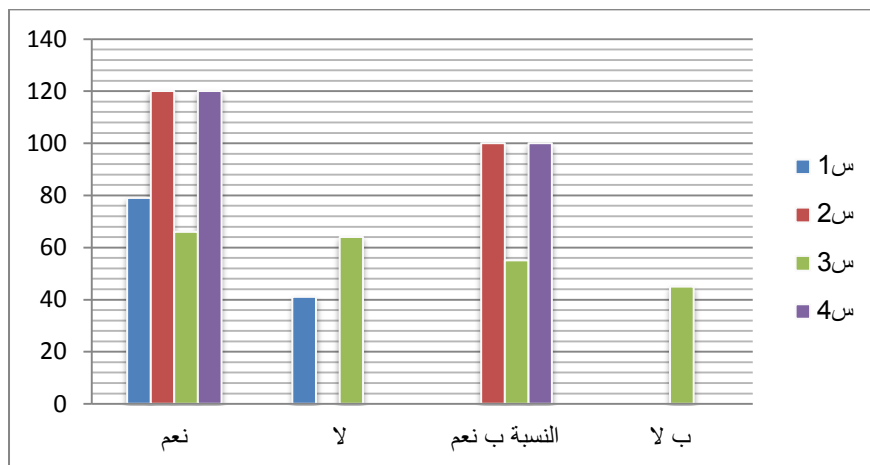
سنتناول عرض وتحليل وترتيب مدى اثر الضغوطات المهنية على حياة استاذ مادة التربية البدنية والرياضية كإنسان وهذا من خلال :

1-2-1- الآثار الجسدية:

تهدف أسئلة هذا الجزء الاول من المحور الثاني إلى الكشف عن بعض الآثار الجسدية المخلفة من ضغوطات المهنة.

الجدول رقم 04 يوضح نسبة اثر الضغوطات المهنية التي يتعرض لها جسممدرس التربية البدنية والرياضية

المعالجة الإحصائية				المحور الثاني - -1
ب لا	النسبة ب نعم	لا	نعم	
% 34.16	% 65.83	41	79	السؤال الاول
% 00	% 100	00	120	السؤال الثاني
% 45	% 55	64	66	السؤال الثالث
% 00	% 100	00	120	السؤال الرابع



الشكل البياني رقم 10 يوضح بعض الاثار الجسدية الناتجة عن الضغوطات المهنية التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية والرياضية

تعليق: تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 04 إلى الدور الذي تلعبه ظروف العمل كمصدر لبعض الاثار الجسدية الناتجة عن الضغوطات المهنية التي يتعرض لها مدرس التربية البدنية والرياضية بتفاوت ينحصر بين نسبة 55 % و نسبة 100 %.

وان الاثار الجسدية تتمثل في ارتفاع ضغط الدم والآلام والصداع المزمن بنسبة 100 % يليها اضطرابات النوم بنسبة 65.83 % وفقدان الشهية بنسبة 55 %.

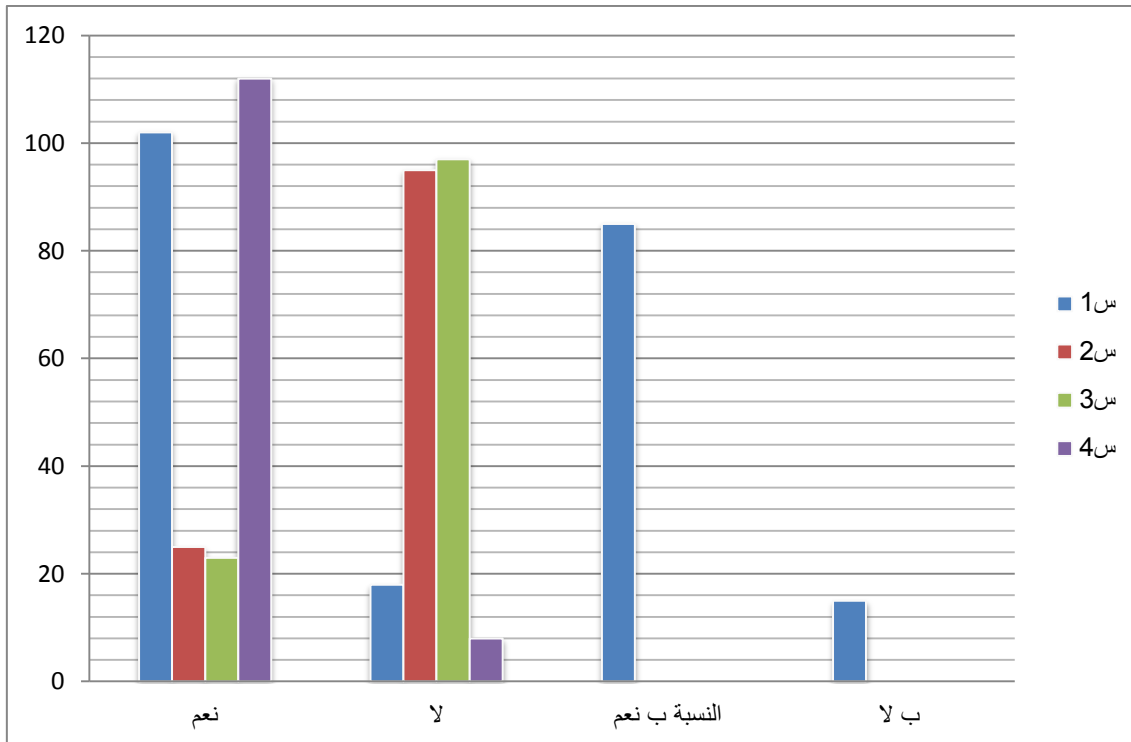
استنتاج: من خلال ما سبق عرضه نجد أن ضغوطات المهنة تساهم في زيادة ضغط الدم الذي يتسبب في زيادة الصداع مما يصاحبه اضطرابات في النوم و الذي يمكن ان يتسبب في ضعف الشهية.

1-2-2- الأثار النفسية:

تهدف أسئلة هذا الجزء الثاني من المحور الثاني إلى الكشف عن بعض الآثار النفسية المخلفة من الضغوط المهنية.

و الجدول رقم 05 يوضح نسبة اثر الضغوطات المهنية على نفسية مدرس مادة التربية البدنية والرياضية.

المعالجة الإحصائية				
بلا	النسبة ب نعم	لا	نعم	المحور الثاني -2-
15	85	18	102	السؤال الاول
79.16	20.83	95	25	السؤال الثاني
65.83	19.16	97	23	السؤال الثالث
6.66	93.83	08	112	السؤال الرابع



الشكل البياني رقم 11 يوضح بعض الآثار النفسية الناتجة من الضغط المهني الذي يتعرض له مدرس التربية البدنية والرياضية

تعليق: تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 05 إلى الدور الذي تلعبه ظروف عمل مدرس التربية البدنية والرياضية كمصدر لبعض الآثار النفسية الناتجة عن الضغوطات المهنية التي يتعرض لها المدرس بتفاوت ينحصر بين نسبة 19.16 % و نسبة 93.83 %.

وان الآثار النفسية تتمثل في الاكتئاب بنسبة 93.83 % يليه التوتر بنسبة 85 % وان هذه الاضطرابات لا تؤثر في دافعية الاستاذ ولا تجعل منه عدونيا.

استنتاج: من خلال ما سبق عرضه نجد أن الضغوطات المهنية تساهم في زيادة الاكتئاب والتوتر الذي يتسبب في زيادة الصداع وارتفاع ضغط الدم مما يصاحبه اضطرابات في النوم والذي يمكن ان يتسبب في ضعف الشهية وان هذا يتفق مع الحكمة التي تقول ان " الأستاذشمعة تحترق لتبير على من حولها" وكذا وصف الشاعر لما قال : " فملمعلموفهاالتبجيلا كادالمعلمانيكونرسولا".

خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل ان مدرس التربية البدنية والرياضية يعاني من اضطرابات نفسية وجسمية ناتجة من عدد المقاعد التي لا تتناسب وطريقة التدريس بالكفاءات التي تتطلب المتابعة والمراقبة المستمرة للمتمدرس وهذا ما يتفق ونتائج الدراسات المشابهة حيث تشير دراسة فتيحة مزياي: **عنوان هذه الدراسة:** "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين" وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يتعرضون الى ضغط مهني مرتفع فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغط متوسط فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز. أما دراسة هند ركس (Hendrix) : فتتفق ونتائج الدراسة الحالية في ان العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية للجسم تعد من مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

وعليه يمكن الجزم ان عدد التلاميذ في ظل تطبيق طريقة التدريس بالكفاءة التي تقتضي متابعة مستمرة للتلميذ تساهم في زيادة اعباء الاستاذ مما يساهم في بروز اضطرابات نفسية وجسمية.

- مقدمة:

في هذا الفصل حاول الطلبة مقابلة أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان بفرضيات البحث، بغية التأكد من مدى تحققها، وما يمكن الاستخلاص منها من توصيات.

الاستنتاجات العامة:

- عدد التلاميذ يرفع من نسبة الضغط المهني لدى مدرس التربية البدنية والرياضية.
- طريقة التدريس بالكفاءة في ظل زيادة عدد التلاميذ يعد عبئاً زائداً على مدرس التربية البدنية والرياضية.
- قلة الوسائل البيداغوجية تزيد من اعباء المدرس.
- تساهم الابعاء الزائدة في ارتفاع ضغط الدم لدى المدرس مما يتسبب له في صداع دائم وأرق يفقده الشهية.
- تساهم الابعاء الزائدة في الاكتئاب والتوتر .
- يعني المدرس يحترق نفسياً وهذا استجابتنا للواجب الذي تمليه عليه المهنة.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

- صحة الفرضية الأولى القائلة ان مدرس التربية البدنية والرياضية يعاني من ضغوطاتمهنية تشير نتائج الدراسة ضمن المحور الاول الى ان اسباب هذه الضغوطات تنحصر في :
 - 1- متطلبات طريقة التدريس بالكفاءة التي زادت من اعباء العمل والحياة اليومية بنسبة 75%.
 - 2- عدد التلاميذ في ظل طريقة التدريس بالكفاءة يساهم في زيادة الضغط بنسبة 75%.
 - 3- ان قلة الوسائل البيداغوجية التي تساهم في تجسيد هذه الطريقة ميدانيا تكلف الاستاذ بنسبة 83.33%.
 - 4- يتفق جل الأساتذة بنسبة 75% ان الظروف الاجتماعية تزيد من ضغوطات تأدية المهنة.

و هذا ما يتفق ونتائج دراسة هند ركس (Hendrix) التي تشير الى ان زيادة العبء المهني، والتطور المهني، تعد من مصادر المحفزة للضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.
- صحة الفرض الثاني: فتمثلت في الكشف عن مدى تأثير هذه الضغوط نفسيا وجسديا على مدرس التربية البدنية والرياضية حيث كشفت الدراسة ان زيادة اعباء كل من الطريقة التي لا تنسجم وعدد التلاميذ الزائد في بروز آثار نفسية: نحدد في ارتفاع ضغط الدم والآلام والصداع المزمن بنسبة 100% يليها اضطرابات النوم بنسبة 65.83% وفقدان الشهية بنسبة 55% وآثار نفسية نحملها في: الاكتئاب بنسبة 93.83% يليه التوتر بنسبة 85% وان هذه الاضطرابات لا تؤثر في دافعية استاذ المادة ولا تجعل منه عدوانيا وهذا ما يتفق ونتائج دراسة عويد المشعان الذي يؤكد ان اعباء الوظيفة الزائدة تساهم في زيادة درجة حدة بعض الضغوطات النفسية التي تصاحبها آثار جسمية كانعكاس ينصب على حياة المدرس.

خلاصة عامة:

يتضح لنا من خلال هذا الفصل ان مدرس التربية البدنية والرياضية يعاني من اضطرابات نفسية وجسدية ناتجة من عدد المقاعد التي لا تتناسب وطريقة التدريس بالكفاءات التي تتطلب المتابعة والمراقبة المستمرة للمتمدرس وهذا ما يتفق ونتائج الدراسات المشابهة حيث تشير دراسة فتيحة مزباني: عنوان هذه الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين" وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يتعرضون الى ضغط مهني مرتفع فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغط متوسط فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز.

أما دراسة هند ركس (Hendrix) : فتتفق و نتائج الدراسة الحالية في ان العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية للجسم تعد من مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.

وعليه يمكن الجزم ان عدد التلاميذ في ظل تطبيق طريقة التدريس بالكفاءة التي تقتضي متابعة مستمرة للتلميذ تساهم في زيادة اعباء الاستاد مما يساهم في بروز اضطرابات نفسية وجسدية عريضة ، حيث نجد أن الضغوطات المهنية تساهم في زيادة الاكتئاب والتوتر الذي يتسبب في زيادة الصداع وارتفاع ضغط الدم مما يصاحبه اضطرابات في النوم والذي يمكن ان يتسبب في ضعف الشهية وان هذا يتفق مع الحكمة التي تقولان " الأستاذ شمعنة تحترق لتتير علم منحولها" وكذا وصف الشاعر لما قال : " قمل للمعلم وفها التبجيا كاد المعلم ان يكون رسولا".

التوصيات:

من خلال ما سبق يمكن اجاز توصيات هذه الدراسة كالآتي:

- تقليل عدد المتدربين في الوحدة الواحدة.
- توفير الظروف السانحة لتطبيق البرنامج (الوسائل المادية و البشرية).
- اجراء دراسات معمقة تكشف عن الواقع والمأمول المنتظر من المدرس.
- الاهتمام بالمدرس كإنسان يؤثر ويتأثر.
- الاهتمام بالتعليم عامة والتربية البدنية والرياضية خاصة.
- محاولة توفير الوسائل البيداغوجية من الميدان الى البيئة التعليمية.

قائمة المصادر والمراجع

أ- المراجع العربية:

1. وزارة المعارف. (الإطار والدليل العام للتقويم الشامل للمدرسة: مقاييس جودة المدرسة بكامل عناصرها" التقويم الشامل للمدرسة، وزارة المعارف .2001م
2. - كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم لبنان، 1999
3. - علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003
4. - عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
5. - بهاء الدين سلامة: فيزيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
6. - موفق مجد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، الأردن، 1999.
7. - محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998
8. - حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980
9. - احمد محمد الطيب: اخصائي في التربية وعلم النفس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، ازرايطا، اسكندرية، 1999.
10. - مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير.
11. جان بنحمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997
12. - رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986
13. 4- هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.
14. - محمد نصر لدين ياحي: الضغط والقلق والحالات العصبية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، بدون تاريخ

15. - هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998
16. - شاهين، عزمي. " مداخلة " في: "المدرسة الأردنية وتحديات القرن الواحد والعشرين" مؤسسة عبدالحميد شومان، (2002) ص 102.
17. - عبد الحفيظ مقدم: المديرون، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996
18. - حمدي ياسين وآخرون: علم النفس الصناعي والتنظيمي، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1999.
19. - محمد علي شهاب: السلوك الإنساني في التنظيم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982
20. - الشيخ عمر. " المعلم الذي نريد للقرن الحادي والعشرين في: "المدرسة الأردنية وتحديات القرن الواحد والعشرين" مؤسسة عبداحميد شومان، (2002) ص 99.
21. د. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

ب- الرسائل الجامعية

- 22- دليلة عيطوط: الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضين، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997.
- 23- مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجال، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1999
- 24- مذكرة ليسانس، دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية، الجزائر، 1994
- 25- آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد 2، 1997.

26- عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000.

ج-المجلات:

27- وزارة المعارف " اختبار كفايات المعلمين "الإدارة العامة للقياس والتقويم، وزارة المعارف.(2002).

د- القواميس والمعاجم:

29- المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996.

30 - أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدائم، بيروت، لبنان، 1992.

و- المراجع الأجنبية:

31- Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980,

32-Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk.

33-Griffiths : Psychology and medicine, the British psychological society, England, 1981

34-Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse, 1981

35-André – Savoie et Alain forget : Opercito, Paris, France.

36-Dobley K. Rook and R. Ctalano:" Job and nom-job Stresses and their moderation" in: Journal of occupational psychology, 1987.

37-Platonov. V. N : L'entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2ème édition revue Eps, Paris, 1984.

38-Monod. H Flandrois. R : physiologie de sport base physiologique de l'activité sportive, 3ème édition Masson, Paris, 1996.

- 39- weineck jurain / Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris, 1986.
- 40-DORNHOREF VARTINHABIL : 2ème éducation physique et sportives, office des publication universitaire, Alger, 1993.
- 41-TUPIN BERNARD : Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris , 1990.
- 42-Directorate for Education ,Employment, Labor and Social Affairs.” Teacher Education and the Teaching Career in an Era of Lifelong Learning. “DELAS/ED. Paris(2001).
- 43- Naisbitt, Joh. “ The Mega Trend" .New York(1984).
- 44-OECD. "Attracting ,Developing, and Retaining Effective Teachers."OECD country Representatives .Paris.March,2002.
- 45-Directorate for Education ,Employment, Labor and Social Affairs.”
- 46-OECD. "Attracting ,Developing, and Retaining Effective Teachers."
- 47- Fullan, M. "Change Forces the Sequel."(1999).
- 48- CERI/OECD. Conclusions of Rotterdam Conference on “Schooling for Tomorrow” DEELSA.ED/CERI/CD(200)p49
- 49-UNESCO." Learning: The Treasure Within." Paris,1996.
- 50-UNESCO."Teachers for Tomorrow's Schools: Analysis of the World Education Indicators." Paris(2001).
- 51- Atchoarena, David. and Sawano, Yukiko." Lifelong Learning in Asia: Reconciling work, Society." Paris. News Letter Community and School for the Knowledge of International Institute for EducationalPlanning, vol.20,no.4December,2002.
- 52-Directorate for Education ,Employment, Labor and Social Affairs.”

- 53- Coolahan, J." Teacher Education and Teaching Profession in The west European Region." in Michaelsson, P.E.(ed)op.cit.,pp44-52.
- 54-CERI/OECD. Conclusions of Rotterdam Conference on "Schooling for Tomorrow" DEELSA.ED/CERI/CD(200)p49.
- 55-Darling-Hammond,L. "Teachers and Teaching: Testing Policy hypotheses From a National Commission Report." Educational Researcher,vol.27.No.1,pp5-15. (1998).
- 56-Darling-Hammond, L. " Teacher Quality and Students Achievment: A review of State Policy Evidence." Education Policy Analysis Archives,vol.8,no.1.p.25.(2000).
- 57- Bruke,A." Teaching: Retrospect and Prospect." Oideas,vol.39,pp5-254.(1992).
- 58- God ,T.L,Biddle,B.T,and goodson,I.F." TheStudy of Teaching Modern and Emerging Conceptions ,," in Biddle,B.j., Good ,T.L and Goodson,I.F.(eds)International Handbook of Teachers and Teaching.vol.1,pp.1-10.(1997).

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

بعض مصادر الضغوط المهنية ومدى تأثيرها على مدرس التربية البدنية والرياضية لولاية معسكر

تهدف الدراسة إلى الكشف عن بعض الضغوطات وتحديد العوامل المسببة لها مع تحديد حجم آثارها على حياة مدرس التربية البدنية والرياضية باستخدام الاستمارة الاستبائية المحكمة ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) استاذ للتربية البدنية والرياضية للطور المتوسط و(60) اخرى للطور الثانوي بولاية معسكر.

فافترض الطالبان الباحثان الفرضية الرئيسية القائلة ان عدد التلاميذ يؤثر في ضل تعدد وجبات طريقة التدريس بالكفاءة على زيادة الضغط المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية، وقسمنا البحث إلى جزئين : الجزء الأول نظري والذي تطرقنا فيه إلى التعريف بمصطلحات البحث ثم الدراسات المشابهة ثم تحدثنا عن الضغوط المهنية ثم عوامل وآثار الضغط المهني وكذلك التدريس والمدرس ، أما الجزء التطبيقي فتضمن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، بدءنا بالدراسة الاستطلاعية ثم الأساسية ومناقشة النتائج ، وأخيرا مناقشة فرضيات البحث . وعليه تم الاستخلاص أن عدد التلاميذ يرفع من نسبة الضغط المهني لدى مدرس التربية البدنية والرياضية وخاصة في ظل التدريس بالكفاءة مما يعد عبء زائد وهذه الاخيرة تساهم في ارتفاع ضغط الدم والتسبب في الصداع والآلام وارق مع فقدان الشهية دون ان ننسى الاكتئاب والتوتر. ومنه فيقترح الطلبة الباحثون تقليل عدد المتدربين في الوحدة الواحدة مع توفير الظروف السانحة لتطبيق البرنامج والاهتمام بالمدرس كإنسان يؤثر ويتأثر.

الكلمات المفتاحية:

الضغط المهني ، المدرس ، التدريس ، التربية البدنية والرياضية .