

رقم الترتيب:.....
رقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع: التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية للطفل و المراهق

بعنوان :

دور إستراتيجيات المواجهة في الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية

"دراسة ميدانية لعينة على مستوى أساتذة الطور الثانوي لولاية ورقلة"

إعداد الطالبين :

عبد العزيز بوحنيك

عبد المالك جواد

نوقشت و أجيّزت علناً بتاريخ :.....

أمام اللجنة المكوّنة من السادة :

الأستاذ (ة):..... () - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيساً

الأستاذ (ة): د/ عبد القادر برقوق (أستاذ محاضراً - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُشرفاً و مقررأ

الأستاذ (ة):..... () - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُناقشأ

السنة الجامعية : 2014 - 2015

رقم الترتيب:
رقم التسلسلي:

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

الميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع: التربية الحركية

التخصص: التربية الحركية للطفل و المراهق

بعنوان :

دور إستراتيجيات المواجهة في الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية

"دراسة ميدانية لعينة على مستوى أساتذة الطور الثانوي لولاية ورقلة"

إعداد الطالبين :

عبد العزيز بوحنيك

عبد المالك جواد

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ:

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ (ة):) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة (رئيساً

الأستاذ (ة): د/ عبد القادر برقوق (أستاذ محاضراً - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُشرفاً و مقررأ

الأستاذ (ة):) - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة (مناقشأ

السنة الجامعية : 2014 - 2015

إهداء

إلى والدي ووالدتي نبع الحب والحنان إلى زوجتي ورفيقة دربي و إلى أبنائي
زينة و محمد ندير و شروق.

و إلى إخوتي و أخواتي.

إلى كل الدين علمونا ونمو فينا حب العلم والعلماء

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع **ع.بوحنيك**

إهداء

إلى روح والديّ الكريم رحمه الله .

إلى مدرسة البذل و العطف و الحنان إلى والدي.

إلى الزوجة الكريمة و إلى بناتي أية و إيمان و خولة.

إلى إخوتي.

إلى كل أساتذة و طلبة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و

إلى كل من وقف بجاني مشاركا وموجّها و ناصحا.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع **ع.جواد**

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً على نعمه وشكره على عونه لإتمام هذا

البحث، وبعد

عملاً بقوله تعالى " و لئن شكرتم لأزيدنكم " ويقول سيدنا محمد عليه
الصلاة والسلام "من لا يشكر الناس لا يشكر الله " نشكر المولى

عزوجل

الذي وفقنا للقيام بهذا العمل المتواضع فلك الحمد و الشكر يا رب .
نتوجه بعظيم الشكر و التقدير.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور " عبد القادر برقوق " الذي لم يبخل علينا
بنصائحه القيّمة و الذي أفادنا بها جاد الله عليه من معلومات .
إلى طاقم إدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من
رئيسه إلى كل أساتذته و إدارييه .

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد و قدم لنا يد المساعدة لإنجاح
هذا البحث .

لكم جزيل الشكر و العرفان

" دور إستراتيجيات المواجهة في الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية "

الملخص :

هدفت الدراسة الي معرفة دور إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي في الحد من الضغوط النفسية ، ومعرفة فيما اذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تعود لإختلاف إستراتيجيات المواجهة المستخدمة ، ومعرفة مستويات الضغط النفسي للاساتدة .

إستخدم الطالبان المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة. و تمثلت عينة الدراسة في أساتدة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي لولاية ورقلة ، والتي بلغ عددها 50 أستاذا وأعتمد الطالبان في هذه الدراسة على مقياسين لجمع البيانات الأول مقياس إستراتيجيات المواجهة و الثاني مقياس الضغوط النفسية وتم إستعمال الأدوات الإحصائية التالية : النسبة المئوية والمتوسط الحسابي و إختبار كاي 2 و معامل ألفا كرونباخ وتوصل الطالبان الى أن نسبة الأساتدة الذين لديهم مستوى ضغط مرتفع أكثر من أقرانهم ، وأن هناك إرتباط بين الضغط ونوعية الإستراتيجية المستخدمة بحيث إذا كانت هذه الأخيرة إيجابية يكون مستوى الضغط منخفض وإذا كانت الإستراتيجية سالبة يكون مستوى الضغط مرتفع .

في حين إقترح الطالبان علي ضرورة إستعمال إستراتيجيات إيجابية (إقدامية) لأجل الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي ، وكذا توفير الجو الملائم والإمكانات التي تسهل من السيرورة الحسنة لحصة التربية البدنية والرياضة .

الكلمات المفتاحية : إستراتيجيات المواجهة ، الضغوط النفسية

Abstract:

**"The role of coping strategies in reducing psychological stress among
Ustad physical education and sports "**

The study aimed to know the role of the strategies of confrontation used by Professor of physical education and sports secondary phase in the reduction of psychological stress, and find out Lada there were statistically significant differences in psychological distress Stadium physical education and sports level back to different coping strategies used and find out the psychological pressure of Asatdh levels

Use the Taliban descriptive approach a survey to verify the hypotheses of the study. And the study sample consisted In Osatdh physical education and sports secondary phase of the mandate of Ouargla, which 50 Stadium numbered and adopted the Taliban in this topic study on the two measures to collect the first data coping strategies scale and the second psychological pressure gauge and Tema use Altalay statistical tools: Percentage and testing Kai 2 and alpha coefficient and Cronbach reached Taliban Alosatdh that the ratio of debt to have a high pressure level more than their peers, and that there is a correlation between pressure and the quality of the strategy used so that Ida was the last positive reaction this topic be low pressure level Wada was the strategy be negative pressure level is high

While the Taliban suggested that the use of positive reaction to Akdamah strategies in order to reduce psychological stress among Ustad physical education and sports secondary phase, Kada and the provision of adequate air and capabilities that facilitate the process of good share of physical education and sport in.

.

Key words: psychological stress, coping strategies.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير
ج	الملخص
هـ	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
02	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : مدخل للدراسة	
06	1- مشكلة الدراسة و تساؤلاتها
07	2- أهداف الدراسة
08	3- فرضيات الدراسة
08	4- أهمية الدراسة
08	5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
13	6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني : الدراسات و البحوث السابقة	
22	1- عرض الدراسات السابقة
24	2- تحليل الدراسات السابقة

الجانِب التَطبيقي

الفصل الثالث: طرق و منهجية الدراسة

26	1- منهج الدراسة
26	2- الدراسة الإستطلاعية
30	3- مجتمع الدراسة و عيّنتها
31	4- حدود الدراسة
31	5- أدوات جمع البيانات
34	6- أساليب التحليل الإحصائي

الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

36	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
37	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
42	3- الخلاصة العامة للبحث
43	الخاتمة

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الاجنبية

الملاحق

إستمارة بيانات أولية .

مقياس إستراتيجيات المواجهة.

مقياس الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة الإستطلاعية لإستراتيجيات المواجهة

نتائج الدراسة الإستطلاعية للضغط النفسي

النتائج الإحصائية الخاصة باختبار الفرضية الأولى .

النتائج الإحصائية المتعلقة باختبار الفرضية الثانية.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
26	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	01
27	يوضح صدق الإتساق الكلي لمقياس استراتيجيات المواجهة	02
29	يوضح معاملات ثبات مقياس "استراتيجيات المواجهة" عن طريق التجزئة النصفية	03
29	يوضح صدق الإتساق الكلي لمقياس الضغط النفسي	04
30	يوضح معاملات ثبات مقياس "الضغط النفسي" عن طريق التجزئة النصفية .	05
33	يبين المتوسطات الحسابية المرجحة لمقياس الضغط النفسي	06
36	يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى	07
37	يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
16	مخطط يمثل حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية "هانس سيللي	01
20	مخطط يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02

مقدمة

مقدمة :

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يجيها الإنسان في عالم اليوم، وما يعانيه من مشكلات نفسية حتى أصبح كل من: القلق، والإحترق النفسي، والضغط النفسية وغيرها... تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها، وتحديد مسبباتها، وكيفية تفادي آثارها السلبية ووضع استراتيجيات خاصة لها، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم، ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم؛ أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدتها، ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهيماً مثل هذه الظروف، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب المجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه المواقف، أو انه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه، وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه؛ فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم أكثر عرضة للضغط، وأكثر تأثراً بها ، على العكس من غيرهم، الذين لا يباليون بما قد تعترضهم من مواقف ضاغطة.

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني، فإن المعلم أو الأستاذ إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة ، لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ، حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمائية معاناة من الضغوط، والتي في حالة إستمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى ، قد تؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحترق النفسي، كإستجابة سلبية لضغوط المهنة ، وللظروف الصعبة المحيطة بها. وبالتالي، فالضغط النفسي قد يعاني منه بعض الأساتذة؛ بينما لا يعاني منه البعض الآخر، ليس لإنهاء المشكلات والعقبات التي يمر بها لأنها لا تنتهي؛ ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناة من الضغوط النفسية، أو بمساندة رؤوسيه وزملائه، أو بطبيعته الشخصية في التعامل مع العقبات والمواقف التي تواجهه، ففي هذه الحالة قد يتفادى الإصابة من

¹ برقوق عبد القادر. الإحترق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية ذوي النمط (أ وب) وعلاقته باستراتيجيات التكيف . رسالة دكتوراء جامعة الجزائر 2014.

² نبيلة أحمد أبو الحبيب ، الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة ، رسالة ماجستير جامعة الأزهر ، 2010

الضغوط؛ وإذا قلت خبرته، وتخلّى عنه مرؤوسيه، ولم يمتلك السمات والخصائص النفسية الإيجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة؛ فإنه قد يعاني من الضغط النفسي، ويصبح عرضاً ملازمًا له.

ويعد الضغط النفسي من الظواهر النفسية التي نالت إهتمام الباحثين، وتركزت إهتماماتهم بكثرة على مهنة التدريس، وذلك لأهمية الدور الذي يمثله المعلم أو الاستاد في المدرسة وفي المجتمع بأكمله، وقد تناولها الباحثون بالدراسة رصدًا لأسبابها، وتحديدًا لأعراضها، ووصفًا لتأثيراتها السلبية، إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء، وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، وإنخفاض الدعم المادي والمعنوي للأساتذة؛ وتبعًا لذلك يؤدي إصابة الأستاذ بالضغط النفسي إلى: الغياب المتكرر، والسلبية في التعامل مع المحيطين، والإحساس بالملل، والإحباط، والتعب، والإرهاق لأقل مجهود والرغبة في ترك المهنة. ويمكن القول: إن لظاهرة الضغط النفسي تأثيراتها المتعددة على أفراد المجتمع المدرسي بصفة عامة وللأستاذ بصفة خاصة، وبالتالي؛ فإن دراسة هذه الظاهرة قد يساهم في تحسين الأوضاع النفسية للأستاذ، وزيادة توافقه مع المحيطين به خاصة، وأنه يمثل عضوًا فعالًا ومؤثرًا في العملية التعليمية، وبالتالي فإن تحسين الأوضاع بالمجتمع المدرسي ينعكس بدوره على المجتمع بأكمله، و قد تم تناول الموضوع من جانبه النظري و التطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي :

الجانب النظري :

- **الفصل الأول :** وخصص لمدخل الدراسة و تضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، و التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة .
- **الفصل الثاني :** وهو فصل الدراسات السابقة، تضمّن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية، حيث يحتوي على عرض و تحليل و نقد لهذه الدراسات .

الجانب التطبيقي :

- **الفصل الثالث :** شمل على طرق و منهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، العينة و كيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة .
- **الفصل الرابع :** وتضمّن عرض لنتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة و تساؤلاتها
- 2- أهداف الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 6- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1- مشكلة الدراسة :

يعد المعلم أو الاستاذ أحد محاور العملية التعليمية، فهو الوسيط بين الطلاب، وما يجب أن يقدم لهم من معلومات، ومعارف ومهارات؛ لذلك فإن صحته النفسية والبدنية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار؛ من أجل تحقيق نظام تربوي فعّال . وقد يعاني المعلم أو الأستاذ من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس: كازدياد حجم العمل، والعبء التدريسي، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أموره المهنية؛ إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس، والنظرة الاجتماعية المتدنية للأستاذ بالخصوص لأستاذ التربية البدنية و الرياضية ، وغيرها من الأسباب؛ مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغوط النفسية والتي غالبًا ما يصاحبها _ في حالة إستمرارها- ظهور بعض التأثيرات على الأستاذ: كالتأثيرات السلبية في إتجاهاته وعلاقاته داخل وخارج المدرسة، ونقص قدرته على العمل و الأداء؛ حيث يشعر بإستنفاد الجهد، والتعب والإجهاد النفسي والبدني؛ والذي يؤدي بدوره إلى الضغوط النفسية ؛ مما قد يؤدي إلى أن يقع أستاذ التربية البدنية و الرياضية في صراع بين خيارين لا إرادة له في أي منهما إما أن يصبح منهكًا في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك المهنة؛ إما جسدياً بالإنصراف إلى مهنة أخرى ، أو نفسيًا بأن يبدي نوعًا من اللامبالاة، وعدم الإهتمام، وإهمال متطلبات مهنة التدريس. وهو ما لاحظناه لدى بعض الأساتذة، ممن يظهر عليهم أثر المعاناة من الضغوط المهنية المستمرة، مثل : التعب، وكثرة الغياب، والملل، والسلبية، والرغبة في ترك المهنة (الإنصراف عن مهنة التدريس إلى مهنة أخرى ذات أجر مجزى مع الإحتفاظ بالوظيفة فقط)، بالإضافة إلى مضاعفات سلبية على الأساتذة تنعكس تأثيراته الخطيرة على الطلاب والزملاء من الأساتذة والإداريين والعاملين في المدرسة، وكذلك انعكاساتها على العملية التعليمية بأكملها؛ ولهذا فإن الضغط النفسي يمثل مشكلة باهظة التكلفة على الأستاذ والمدرسة، والتي تتمثل في تدني معدلات الإنتاجية، ومن خلال ملاحظتنا، لبعض الدراسات السابقة ، ويمكن ملاحظة أن الدراسات التي تناولت الضغط النفسي تسير في اتجاهين: الأول؛ إهتم بدراسة العلاقة بين الضغط النفسي وشخصية الأستاذ ، والثاني؛ أهتم بعلاقة الضغط بأساليب مواجهة المشكلات.

¹حسن مصطفى عبد المعطي: ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، الطبعة الأولى ، المجلة المصرية لدراسات النفسية ، مصر ، 1994، ص124

²حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، الطبعة الأولى ، دار الصفاء ، عمان ، ، 2009، ص22

³عبد العزيز محمد ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ب ط ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ، 2005. ص101

كما سبق يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل التالي :

ما هو دور إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في الحد من الضغوط النفسية ؟

1-1- التساؤلات الفرعية :

من خلال الأهداف الأساسية التي تسعى الدراسة الحالية لتحقيقها، يمكن معالجة هذه الإشكالية بواسطة التساؤلات التالية :

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟
- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية تعود لنوع الاستراتيجيات المستخدمة (السلبية والإيجابية) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة ؟

2- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى إيجاد دور إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في الحد من الضغوط النفسية ، و بالتالي فهي تسعى الى تحقيق أهداف مباشرة وأخرى غير مباشرة:

2-1-الأهداف المباشرة

- الإجابة عن تساؤلات الدراسة

2-2-الأهداف غير المباشرة

- محاولة التعرف على مختلف إستراتيجيات المواجهة التي تخص أستاذ التربية البدنية والرياضية
- التعرف على الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية
- الكشف عن دور هذه الإستراتيجيات في الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية

3- فرضيات الدراسة :

إنطلاقا من الخلفية النظرية للباحثين ونتائج الدراسات السابقة التي اطلعنا عليها فإننا نصيغ فرضيات البحث بالشكل التالي :

3-1-الفرضية العامة

لإستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي دور فعال في الحد من الضغوط النفسية .

3-2-الفرضيات الجزئية:

- يوجد مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية موضوع الدراسة .
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية تعود لإختلاف استراتيجيات المواجهة المستخدمة

4- أهمية الدراسة :

يعتبر أحد الموضوعات البحثية المهمة من الجانبين النظري و التطبيقي في المجال الرياضي حيث تكمن أهميته في :

4-1 الأهمية النظرية:

-تسلط الدراسة الضوء علي أهمية إستراتيجيات المواجهة لعلاقتها ولدورها الفعال في الحد من الضغوط النفسية
-الرفع من كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال معرفته لكيفية مواجهة كل الضغوط النفسية التي تعترضه

-تكمن أهمية الدراسة في أنها تخص أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا يعني مستقبل طلبة معهد الرياضة وهذا من خلال إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة .

4-2 الأهمية التطبيقية:

-يمكن أن تفيد الدراسة الإدارة الجامعية في وضع الخطط المناسبة لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية .
-يمكن أن تفيد كذلك في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى كيفية مواجهة بعض الضغوط النفسية.

5- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1 - استراتيجيات المواجهة :

هي مجموعة من الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها بهدف التخفيف و التقليل من حدتها واستعادة الإتنان للفرد، وكذلك التكيف مع تلك المواقف الضاغطة.

وقد ذكر الدكتور برقوق عبد القادر في دراسته (2014) 18 زوجا من الإستراتيجيات منها السلبية ومنها الإيجابية :

1-1-5 الاستراتيجيات الإيجابية (الفعالة) وعددها 06 :

1. إستراتيجية التحليل المنطقي للمشكل:

هي إستراتيجية يتم فيها التركيز على آثار المشكل، وتدخل ضمن المجال المعرفي، وهي جملة من المحاولات المعرفية يقوم بها الأستاذ بغرض الفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومرتباته. وتتصف هذه الإستراتيجية بالتركيز على تحليل الموقف ومحاولة فهمه من حيث طبيعته والمتطلبات التي يفرضها، بغرض التكيف الإيجابي.

2. إستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي:

هي إستراتيجية معرفية يتم فيها التركيز على أسباب الموقف الضاغط، ويسعى من خلالها الأستاذ إلى بناء وإعادة بناء المشكلة أو الموقف بطريقة إيجابية، وقد يبدو أن هذه الإستراتيجية موجهة نحو الانفعال، إلا أن إعادة التقرير يقود الأستاذ إلى تبني أفعال نشيطة توجه نحو مصدر المشكلة.

3. إستراتيجية الاسترخاء والتأمل:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، المركزة على آثار المشكل، وفيه يقرر الأستاذ برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط، وفي هذه الإستراتيجية يقوم الأستاذ بمحاولات سلوكية، تهدف إلى خفض التوتر المرتبط بالمشكل الضاغط كالاسترخاء، والتأمل واستحضار الأشياء ذات البعد الجمالي.

4. إستراتيجية التكيف مع الواقعية:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن مجال الذات، وفيها يتم التركيز على أثر المشكل الضاغط حيث يسعى الأستاذ لمراجعة خبراته وإمكانياته الذاتية بهدف تكوين صورة واقعية عن الموقف، ودوره الذاتي في تفاعله مع المشكل وما يترتب عنه.

5. إستراتيجية البحث عن المساعدة:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الاجتماعي، فيها يتم التركيز على آثار المشكل، حيث يقوم الأستاذ بالبحث عن المساعدة والنصح من الأصدقاء والأقارب والزملاء الذين يثق بهم ويقتنع بكفاءتهم في مساعدته على حل المشكلة والاستفادة من تجاربهم.

¹ برقوق عبد القادر. مرجع سابق. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2014.

² سمينة طه جميل ، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، ط1، بيروت 1998.

6. إستراتيجية التحول إلى الدين:

وهي إستراتيجية مختلطة تتضمن مجال الذات والمجال المعرفي والمجال الانفعالي، يتم التركيز فيها على الأسباب والآثار.

ويقوم الأستاذ في هذه الإستراتيجية بالتوجه إلى الله، والدعاء والإكثار من الصلوات والنوافل وقراءة القرآن، واللجوء إلى القيم الدينية في الأوقات الصعبة أين يزيد الشعور بالضغط والضييق، وذلك بغرض حل المشكلة أو التقليل من حدة التوتر وطمأننة النفس

5-1-2 الاستراتيجيات الاحجامية (غير الفعالة) وعددها 12:

1. إستراتيجية تقبل الوضعية:

هي إستراتيجية معرفية إحصامية، يتم فيها التركيز على المشكل الضاغط. وفيها يقوم الأستاذ بتقبل وضعيته والاعتراف بها (غياب إستراتيجية فعالة لحل المشكل).

2. إستراتيجية الاجترار:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، مُركزةً على أسباب المشكل، وفي هذه الإستراتيجية يقع الأستاذ حبيساً لهواجس المشكل الضاغط، حيث يجد نفسه يفكر باستمرار، كما يُصبح المشكل متسلطاً عليه وشاغلاً لمجرى تفكيره، مما يُصعب عليه التركيز في شيء آخر غير المشكل الضاغط.

3. إستراتيجية التفكير غير الواقعي:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، مُركزةً على آثار المشكل، يقوم فيها الأستاذ بإعادة بناء المشكل من خلال أحلام اليقظة والاستغراق فيها، حيث يتخيل بأن هناك خطأ ما سيُستدرك، أو أن هناك شخصاً ما سيقوم بحل المشكل.

وفي هذه الإستراتيجية يتجنب الأستاذ التعرف على المشكل الحقيقي، وهو في هذا يتجنب التفكير الواقعي في آثار الوضعية ومترتباتها.

4. إستراتيجية الإنكار (الإبعاد):

إستراتيجية تدخل ضمن المجال المعرفي، وفيها يُقرر الأستاذ رفض الاعتقاد بوجود المشكل من أصله، أي رفض الاعتراف بما حدث، ويقوم بتجاهله واستبعاده من مجال تفكيره.

¹ برفوق عبد القادر . مرجع سابق . رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2014.

5. إستراتيجية الإلغاء والتجنب:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، أين يقرر فيه الأستاذ تجاهل التأثير الانفعالي الممارس عليه من قبل الموقف الضاغط.

6. إستراتيجية التنفيس الانفعالي:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، وفيها يتم التركيز على آثار و نتائج المشكل، وهي محاولات سلوكية يقوم بها الأستاذ لخفض التوتر بالتعبير عن مشاعر سلبية بأفعال قد تكون غير مرتبطة بالمشكلة وغير مناسبة للتفريغ الصحيح للشحنة الانفعالية.

7. إستراتيجية البحث عن إثبات بديلة:

إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي، وهي إستراتيجية مركزة على آثار المشكل، وفيها يكون الأستاذ رافضاً أصلاً لوجود المشكل، وهو في ذلك يقوم بمحاولات سلوكية بغرض إيجاد إثبات بديلة.

8. إستراتيجية المغالاة في الأكل والشرب وتناول المهدئات:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الانفعالي المركز على آثار المشكل، وبهذه الإستراتيجية يرفض الأستاذ الاعتقاد بوجود المشكل، ويتجه بسلوكياته إلى المبالغة في الأكل وتعاطي الخمر وتناول المهدئات بكل أنواعها، بغرض الحد من التوتر الواقع عليه.

9. إستراتيجية استبدال المؤثر:

تدخل هذه الإستراتيجية ضمن المجال الانفعالي الرفض للمشكل من أصله، والمركز على آثاره، حيث يسعى الأستاذ إلى استبدال مجال تأثيره وحالته الانفعالية ببدائل أخرى يشغل بها نفسه ويبدأ من روعه.

10. إستراتيجية الإسناد الذاتي للمسؤولية:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن مجال الذات، ويتم فيها التركيز على أسباب المشكل أو الموقف الضاغط، وتتجلى هذه الإستراتيجية في لوم الأستاذ لذاته وتحميلها المسؤولية الكاملة على ما يحدث وعلى ما يتعرض له من مواقف ضاغطة ومشكلات.

11. إستراتيجية البحث عن المواساة والشفقة:

وهي إستراتيجية تدخل ضمن المجال الاجتماعي، ويتم فيها التركيز على أسباب المشكل وفي هذه الإستراتيجية يبحث الأستاذ عن الأشخاص الذين يتعاطفون معه ويقاسمون مشاعره ويتيحون له مجالاً عاطفياً للتعبير عن آلامه وما يجول بخاطره جراء المشكل الذي أصابه.

لطفه عبد العظيم حسن ، سلامة عبد العظيم حسن: إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، دار الفكر ، عمان ، الطبعة الأولى ، 2006

12. إستراتيجية تضخيم الكفاءة الذاتية:

وهي إستراتيجية سلبية، يقوم من خلالها المدرب الرياضي بالإيحاء لنفسه بأنه أقدر على حل هذه المشكلة، و بأنه أكبر من الموقف الضاغط الذي تسبب له بالتوتر والانفعال، كما يوهم نفسه بأنه لو وُجد أناسٌ آخرون في هذا الموقف لكان أمرهم قد انتهى منذ زمان، ويبقى الأستاذ في هذه الحالة دون أن يقدم شيئاً عملياً لحل هذه المشكلة.

1-5-3 التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة :

هي مجموعة السلوكيات التي يقوم بها أستاذ التربية البدنية والرياضية في ميدان التربية والتدريس وبالأخص الطور الثانوي في ولاية ورقلة لمواجهة المشكلات الاجتماعية أو الضغوط النفسية لديه.

2-5-2 الضغط النفسي:

يرى كثير من المتخصصين صعوبة في تعريف الضغوط النفسية. إذ يمكن أن تعرف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر العالم والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه

منها تعريف سارا فينو (Sarafino) الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن "الحالة التي تنتج حين يقع التفاعل بين الشخص والبيئة، حيث يؤدي إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقياً أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد¹

وذهب علي (2000) إلى أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق.

وفي السياق نفسه أشار كرياكو Cyriacou إلى أن الضغوط هي حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحبطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والإحباط.

ومن خلال التعاريف التي تم عرضها سابقاً يمكن أن نستخلص تعريفاً شاملاً للضغوط النفسية كما يلي :
هي حالات يواجهها الفرد عند القيام بعمله كالقلق والأحباط فتؤثر على أداءه.

¹نشوة كرم عمار. الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ.ب وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط رسالة ماجستير 2007، ص22

²فاروق السيد عثمان،:القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ،2001، ص41

³حمدي علي الفرموي ، رضا عبد الله : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، الطبعة الأولى ، دار الصفاء ، عمان ، 2009، ص122

2-5- 1- التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

هو مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها داخل نفسية الإنسان بحيث ينتج عنها حالة من التوتر والانزعاج والقلق وعدم الاتزان، وهذا عند قيام أستاذ التربية البدنية والرياضية بعمله مما يؤثر على أدائه.

6- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

1-6-1 النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

هناك عدة مداخل نظرية في المواجهة يأتي في مقدمتها مدخل نظرية التحليل النفسي، فهو يعد بمثابة النظرية الأولى عن المواجهة حيث ركز على استخدام ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لدى الشخص، والمدخل الثاني عن المواجهة وهو مدخل الشخصية ويركز على خصائص الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة ويركز المدخل الأخير على دور كل من خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له والمتغيرات الشخصية لدى الفرد في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

1-6-1-1 نظرية التحليل النفسي (السيكودينامي)

تناول "فرويد" (1933) مفهوم ميكانزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، ورأى "فرويد" أن هذه الميكانزمات الدفاعية هي عبارة عن استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكانزمات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للوقائع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط وأن الفرد لا يلجأ إلى حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه من الضغوط والقلق، بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء ذلك يرى "فرويد" أن الميكانزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانزمات الكبت والإنكار والتبرير والتجنب والإسقاط والنكوص وغيرها.

وفي نفس السياق يشير كل من "هان" (1977) "Hoon" وفالنت (1971) "Vaillont" إلى أن ميكانزمات الدفاع النفسية هي استراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد،

¹ طه عبد العظيم حسن ، سلامة عبد العظيم حسن: **مرجع سابق** ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، 2006 .ص65

² برقوق عبد القادر. **مرجع سابق**. رسالة دكتوراء جامعة الجزائر 2014.

وذلك من خلال تحريف الواقع، وأن هذه الميكانيزمات تستثار إما عن طريق مثبرات داخلية أو عن طريق أحداث خارجية ، ولقد قام "فالنت" (1971) بوضع ميكانيزمات الدفاع بشكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي الذهانية في مقابل العصائية والنضج، ويرى أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن ميكانيزمات الدفاع الناجحة والتوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا .

6-1-2 نظرية التفاعل :

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازاروس" و "فولكمان" (1984) "وموس" (1977) و "ميتشبنوم" (1977) والتي أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة واستعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل عملية التقييم المصري مفهوما مركزيا في هذا المدخل، وترتبط بشكل كبير بالمواجهة، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وفي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكونه على الموقف، ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة وفي نفس الاتجاه يشير "كالن" (1993) "Callon أن قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة ترجع إلى إعادة التقييم الايجابي لقدراته ومكاناته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سليم

¹برقوق عبد القادر. أبعاد ومستويات الإحترق النفسي لدى حكام كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية . رسالة ماجستير 2011

² مصطفى خليل الشراوي: قياس إستراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة، الطبعة الأولى، كلية التربية، مصر، ، 1993.

لقدراتهم وامكاناتهم على مواجهة الضغوط ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط.

6-1-3 نظرية التقارب بين الشخصية والمواجهة:

لقد أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و "فولكمان" إلى ظهور مدخل يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة، فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن تم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "أوبرين" و "ديلونجس (1996) Delongis & Obrien" وغيرهم على أهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية بين الأفراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

6-2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك الكثير من النظريات التي وضعت لتفسير ظاهرة الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة "سيللي" إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من "سبيلبرجر" (1978) و "موراي"، فقد اتخذ "سيللي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية، أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي. فالاختلاف في وجود هذه النظريات يرجع إلى مجموعة العوامل أهمها الإطار النظري للباحث، وعليه اختلفت التعاريف السابقة باختلاف المدارس والنظريات المفسرة للضغط، وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل:

6-2-1 نظرية "هانز سيللي":

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضغوط وتنطلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة عامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الإستجابة الفيزيولوجية

¹ بروق عبد القادر. مرجع سابق. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2014.

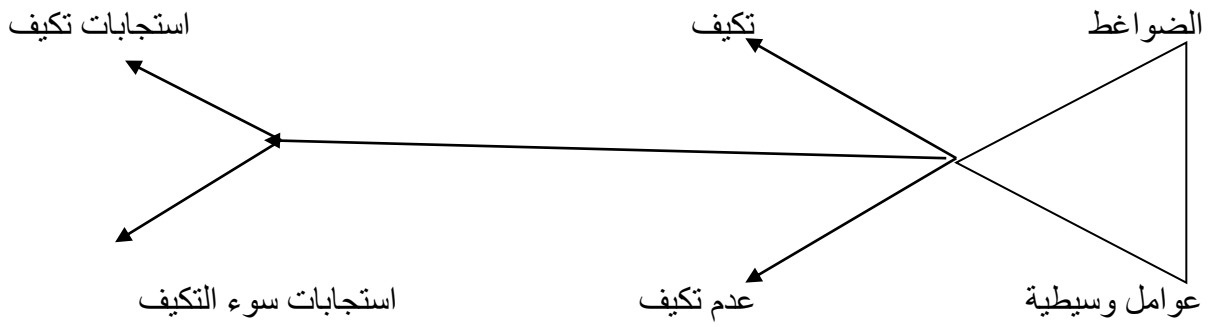
² حسن مصطفى عبد المعطي: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، مكتبة الزهراء، 2006، ص6

للضغوط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة. وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد "سيلبي" ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

***الفرع :** وفيه يظهر تغييرات واستجابات تتميز بما درجة التعرض المبدئي للضغوط، ونتيجة لهذه التغييرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضغوط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

***المقاومة :** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضغوط متوازماً مع التكيف عندها تخفئ التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات واستجابات أخرى تدل على التكيف

***الإجهاد :** وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وادا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، وقد أوضح كل من "لفين" و "أوسكوتش" أن "سيلس" قد وضع رسماً توضيحياً لنظريته



الشكل (01) يمثل حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية "هانس سيلبي"

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضغوط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضغوط. وأعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغييرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.

وتأثر بنظرية "هانس سيلبي" كل من "لازاروس" و "مجرث" و "وكوكس" و "لفين" و "اسكوتش"

6- 2 - 2 نظرية "تشارلز سبيلبرجر" (1990)

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساساً على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة، وعليه فإن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. في الإطار المرجعي لنظريته أهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي.

6- 2 - 3 نظرية "هنري موراي":

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني والفصل بينهما يعد تحريفاً خطراً كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Thema الذي يعني به "موراي" "وحدة سلوكية" كلية تفاعلية تتضمن الحافز (الضغط) والحاجة، كما يربط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطاع "موراي" أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

أ - ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ب- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

كما قدم "موراي" أهم الضغوط على النحو الآتي

* **ضغط نقص التأييد الأسري:** هو الشعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء،

وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية، وفقدان

السند والشريك في وسطها وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الأخوة .

أظه عبد العظيم حسن ، سلامة عبد العظيم حسن: مرجع سابق ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، 2006 ، ص84.

فالفرد عندما يفقد التأييد داخل الأسرة، ويكون فرداً مهماً يشعر عندئذ بخيبة أمل وهذا ما يجعله معرضاً لضغوط نفسية وعدم التوافق داخل جماعته الأسرية.

* **ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث:** هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضييق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض

* **ضغط العدوان:** هو الشعور بالتوتر والضييق من عدم إشباع الحاجة إلى العدوان، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلاً دون تحقيق الهدف.

* **ضغط الانقياد:** هو الشعور بالإحباط الناتج من عدم إشباع الحاجة ، وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم .

* **ضغط الانتماء والصدقة:** هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية، واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين.

* **ضغط النبذ وعدم الاهتمام:** هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص، وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب، والنقد والعقاب.

* **ضغط الجنس:** الشعور بالإحباط والفشل عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضييق بسبب عدم وجود أشخاص، وظروف بيئية لا تسير إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية نلاحظ أن الفرد يحتاج لإشباع حاجته البيولوجية من خلال اتصاله بالفرد الآخر، وهذا ما يلي له حاجاته، وعدم إشباعه لهذه الحاجة تؤدي به إلى الوقوع في ضغوط نفسية.

* **ضغط طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق):** هو الشعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستنجاد، والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد مما يؤدي به دائماً المحاولة استجداد عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة، والمشاركة في حالات الاكتئاب.

* **ضغط الدونية والاحتقار** : الشعور بالإحباط والقلق الذي ينتج من وجود موضوعات بيئية, وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد والتقليل من قيمته وقيمة أعماله.

* **ضغط العطف على الآخرين (التسامح)** : ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل, وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم .

* **ضغط الخداع والمراوغة** : هو الشعور القلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

* **ضغط الفصوم والأقران المتنافسة** : الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية, وأشخاص لا يسرون الفرد الناجح في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة, ويزيدون من الشعور بعدم الثقة بالقدرة على مسايرتهم وتحقيق أهدافهم

* **ضغط السيطرة والمنع** : هو الشعور بالتوتر لعدم إشباع الحاجة إلى السيطرة , ووجود ظروف بيئية وأشخاص تفرض على الفرد القيام بأعمال غير راغب فيها, وسيطرة الآخرون على أدائه وقيادتهم لسلوكياتهم واتخاذ قرارات خصمه.

* **ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة** : وينتج من عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإفصاح عن مشاعره, ووجدانه .
لقد تعرض "موراي" لعدد من أهميات الضغوط, إذ أنه التمس جميع الجوانب التي تكون سببا لحدوثه. إلى أنه استخلص في الأخير إلى ضغط الاحتجاز الذي يشعر الفرد بالكبت, وعدم إعطائه الحرية الكاملة وذلك لوجود أفراد أو مواقف بيئية كابحة.

6-2-4 نظرية التقدير المعرفي : قدم هذه النظرية "لازاروس" 1970 وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي, والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد, حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف, ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغير الموقف, ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها :
العوامل الشخصية- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية- والعوامل المتصلة بالموقف نفسه ,

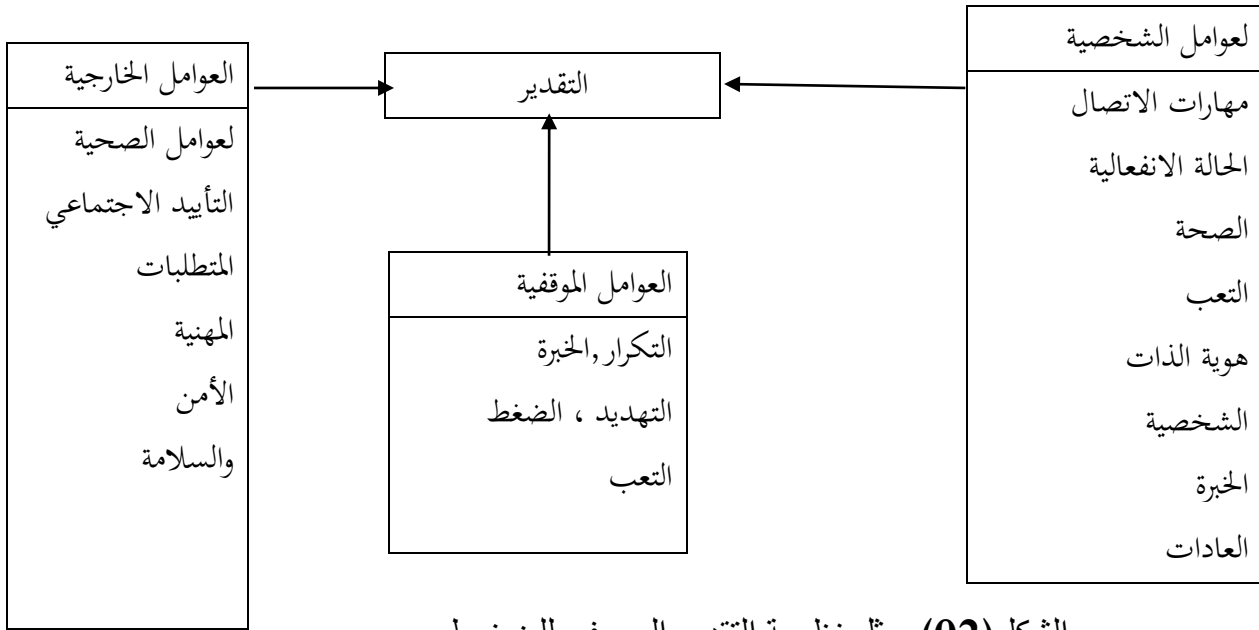
¹ عز الدين غطاس.علية مجوجة ، مرجع سابق،رسالة ليسانس، جامعة ورقلة، 2012

². بوداود عبد اليامين .الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مضارها وأعراضها . رسالة ماجستير جامعة الجزائر . 2009

وتعرف نظرية تقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف و , يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل (02) يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد, وخياراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية, كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد, وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

لقد حاولت النظريات المفسرة للضغط تحديد أو وضع تفسير واحد يمكن من خلاله الإستناد على أن الفرد المعرض للضغط النفسي مع محيطه انطلاقا من الخلفيات النظرية لكل مدرسة إلا أنه يمكن الاتفاق في تحديد مؤشرات الضغط النفسي بالنسبة للفرد.

¹ عز الدين غطاس. عملية موجبة ، مرجع سابق، رسالة ليسانس، جامعة ورقلة، 2012

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة

2- تحليل الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات السابقة:

1-1 دراسة الدكتور عبد القادر برقوق (2014) : حيث هدفت الدراسة الحالية الى إظهار دور

النمط السلوكي (أ، ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى وكانت النتائج علي هذا الشكل :

يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم وكرة اليد المنتمين إلى الرابطة الجهوية لورقلة. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم ومدربي كرة اليد، لصالح مدربي كرة القدم.

لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي القسم الجهوي الأول ومدربي القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة.

دلت الدراسة على وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدربين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدربين ذوي النمط السلوكي (ب)، لصالح ذوي النمط (أ).

دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

1-2 دراسة عز الدين غطاس وعلية مجوجة (2012) حيث هدفت الدراسة الحالية إلى

الكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية وكذا التعرف على مدى تأثير المتغيرات (الأقدمية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن) لهذه الفئة، وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (110) معلمة، وتمحورت الدراسة حول التساؤلات التالية من التساؤل العام إلى التساؤلات الجزئية:
-ماهي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الي تعتمد عليها معلمات المرحلة الابتدائية؟
والتساؤلات الجزئية هي :

-هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة-غير

¹برقوق عبد القادر. مرجع سابق . رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2014

² عز الدين غطاس.علية مجوجة ، مرجع سابق،رسالة ليسانس، جامعة ورقلة، 2012

متزوجة؟

- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية (أقل من 05 سنوات - أكثر من 05 سنوات)؟

- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة)؟

- هل تختلف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنة-أكثر من 30 سنة)؟

1- 3 دراسة بن ظاهر بشير (2004) حيث هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف و الفئة العمرية للمعلمين" قام الباحث بدراسته على عينة من المعلمين بلغ عددهم 480 معلما إذ تبين أن الفئة العمرية (21-30) سنة هي الأكثر استخداما للاستراتيجيات التالية مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى:

- استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الإيجابية : التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل، التكيف مع الواقعية ، الاسترخاء .

- استراتيجيات التكيف مع المواقف الحياة الضاغطة السلبية : الإلغاء والتجنب والمغالاة في الشرب وتناول المهدئات .

- أما فيما يخص إستراتيجية الاسترخاء والتأمل فقد كشفت هاته الدراسة عن وجود فرق دال بين الفئة العمرية (21- 30) سنة، والفئة العمرية (41-50) سنة وبين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (51 سنة فأكثر) .

1- 5 دراسة زيد العلوان (2000) حيث هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن، وبيان أثر كل من متغيرات (نوع اللعبة، وسنوات الخبرة، وتصنيف المدربين، والمؤهل العلمي)، على مستوى ومصادر التوتر النفسي للمدرب.

وقد تكونت عينة الدراسة من (100) مدرباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، و الذي تكون من جميع مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية في الأردن لعام (2000م)، و البالغ عددهم (176) مدرباً. وجمع البيانات قام الباحث بتصميم أداة تكونت من ثلاثة أجزاء، حيث يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، و يقيس الجزء الثاني مصادر التوتر النفسي، والذي يتضمن ستة مجالات هي: مجال اللاعبين، مجال

¹مصطفى خليل الشراوي: مرجع سابق، الطبعة الأولى، كلية التربية، مصر، ، 1993.

² نشوة كرم عمار. مرجع سابق رسالة ماجستير 2007

الإدارة، مجال الجمهور الرياضي، مجال الحوافز، مجال الإمكانيات ومجال الإعلام الرياضي. و يقيس الجزء الثالث مستوى التوتر النفسي من خلال أربعة مظاهر هي: سلوكي، فسيولوجي، معرفي وانفعالي. وكان من نتائج الدراسة:

- يعاني مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية من التوتر النفسي بدرجة متوسطة.
- أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة حسب الأهمية هي: الإمكانيات، الإعلام، الحوافز، اللاعبين، الإدارة و الجمهور الرياضي.

وقد أوصى الباحث على ضرورة توفير الحوافز المادية و المعنوية، و الإمكانيات اللازمة للمدربين للقيام بواجبهم على أكمل وجه و العمل على تأمين مستقبل المدربين و العمل على توفير عقود ملائمة للعمل هؤلاء المدربين مع الأندية.

2- تحليل الدراسات السابقة

بالنسبة للمتغير الأول والمتمثل في إستراتيجيات التكيف :

كانت أهم نتائج هذه الدراسات حول هذا المتغير وتتمثل في دراسة كل من الدكتور برقوق عبد القادر والباحث بن طاهر بشير ودراسة غطاس ومجموعة في مجملها دلت على وجود اختلاف دال إحصائيا في إستخدام نوعية الإستراتيجية ايجابية او سلبية .

بالنسبة للمتغير الثاني والمتمثل في الضغوط النفسية :

كانت أهم نتائج هذه الدراسات حول هذا المتغير وتتمثل في دراسة كل من الدكتور برقوق عبد القادر والباحث زيد العلوان ، دلت على أنه يوجد مستوى متوسط من الضغط النفسي في بعض الدراسات ومرتفع في أخرى مع اختلاف مصادر هذه الضغوط ووجود فروق دالة إحصائيا

خلاصة التحليل :

- إستخدمت معظم الدراسات مقياس ماسلاش بالرغم من وجود مقاييس للإحترق النفسي أكثر تخصصا كمقياس مارتنز للمدرب الرياضي ، مقياس الحكم الرياضي
- قلة الدراسات الجزائرية حسب معرفة الباحثين التي ربطت بين متغيرين أو أكثر
- المنهج المتبع في أغلب الدراسات هو المنهج الوصفي

¹ برقوق عبد القادر. مرجع سابق . رسالة دكتوراء جامعة الجزائر 2014

² نشوة كرم عمار. مرجع سابق، رسالة ماجستير 2007

الفصل الثالث

طرق و منهجية الدراسة

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الإستطلاعية.
- 3- مجتمع الدراسة و عيّنتها.
- 4- حدود الدراسة.
- 5- أدوات جمع البيانات.
- 6- أساليب التحليل الإحصائي.

1- منهج الدراسة:

بما أن هدف الدراسة هو الوصول إلى إيجاد دور إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في الحد من الضغوط النفسية ، فإن الإعتماد على المنهج الوصفي يلائم طبيعة هذه الدراسة الحالية ؛ لكون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن و يفسره و هو يهتم بتحديد الممارسات الشائعة او السائدة، و لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و تبويبها و لكنه يتضمن قدرا من التفسيرات لهذه البيانات .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تأتي أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتها التأكد من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس إستراتيجيات المواجهة و الضغوط النفسية.

2-1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 15 أستاذا ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، و الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية .

جدول رقم(01) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية:

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	إسم الثانوية
33.33%	5	الأمير عبد القادر
13.33%	2	العبد بن الصحرابي
20%	3	عبد الرحمان الكواكي
20%	3	علي ملاح
13.33%	2	مولود بالقاسم

2-2 -2 حصيلة نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أفرزت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان، عدة نتائج وملاحظات سواء تلك التي تخص أدوات الدراسة أو التي تخص مجتمع البحث، وقد تم تلخيص هذه النتائج في النقاط التالية:

محمد مرسي ، البحث التربوي وكيف نفهمه ، القاهرة : عالم الكتب ، 1994 ص 270

- تم التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة للدراسة، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات، على عينة البحث الاستطلاعية، وهي بذلك جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.
- لاحظ الباحثان من خلال استجابة العينة الاستطلاعية أنه لا يمكن الاكتفاء بالتوجيهات المكتوبة، ولكن يجب إرفاقها بتوجيهات شفوية وشرح لعبارة المقاييس،
- تحديد الزمن الافتراضي للإجابة على المقاييس، والذي بلغ (15) دقيقة كحد أقصى و(10) دقيقة كحد أدنى.

2-3- الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة :

مع أن المقياس العلمي لقياس استراتيجيات المواجهة المعد من قبل الباحث بن طاهر بشير قد سبق قياس الخصائص السيكومترية له من قبل الباحث بقياس صدقه و ثباته إلا أننا إرتأينا أن نسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة و معالم المنطقة بغية فهم جيد لعبارته من مجتمع و عينة دراساتها لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها و تكيفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة و ثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج، بإتباعنا الخصائص السيكومترية التالية :

2-3-1- حساب صدق المقياس :

لحساب صدق المقياس إعتد الطالبان الباحثان طريقة الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية للدراسة .

جدول رقم: (02) يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس.

العبارات	مدى إتماء العبارة للمقياس (معامل ثبات ألفا كرونباخ)	مدى إتماء العبارات الكلي للمقياس
01	0.72,	0.76
02	0.76	
03	0.74	
04	0.75	
05	0.75	
06	0.77	
07	0.72	
08	0.76	
09	0.73	
10	0.73	
11	0.74	
12	0.75	
13	0.72	

	0.74	14
	0.73	15
	0.72	16
	0.73	17
	0.73	18
	0.73	19
	0.72	20
	0.76	21
	0.74	22
	0.72	23
	0.72	24
	0.75	25
	0.73	26
	0.73	27
	0.76	28
	0.72	29
	0.71	30
	0.73	31
	0.71	32
	0.72	33
	0.76	34
	0.73	35
	0.73	36

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لعبارات المقياس ، حيث أن قيمة " ر " المحسوبة والمقدرة ب 0.76 أكبر من قيمة " ر " الجدولة المقدرة ب 0.36 عند مستوى الدلالة 0.05 .

2-3-2- حساب ثبات المقياس :

إستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية ،وقمنا بحساب معاملات الإرتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس استراتيجيات المواجهة ،وكانت النتيجة كالآتي:

اعبد الحفيظ مقدم ، الإحصاء و القياس النفسي ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر: ، 2003، ص 160.

جدول رقم (03): يوضح معاملات ثبات مقياس "استراتيجيات المواجهة" عن طريق التجزئة النصفية .

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدلالة الإحصائية
مقياس استراتيجيات المواجهة	36	40.7	دالة عند 0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لقياس استراتيجيات المواجهة، يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات . وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة .

2-4- الخصاص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

إن المقياس العلمي للباحث مارتنز قد قام بقياس صدق وثبات خصائصه السيكومترية إلا أننا إرتأينا أن نسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة و معالم المنطقة بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع و عينة دراسائنا لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها و تكيفه مع مستوى العينة بغية انتقاء نتائج صادقة و ثابتة علمية يقتدى بها عند محاولة تعميم النتائج ، بإتباعنا الخصائص السيكومترية التالية :

2-4-1- حساب صدق المقياس :

لحساب صدق المقياس إتمد الطالبان الباحثان طريقة الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية للدراسة .

جدول رقم: (04) يوضح صدق الإتساق الكلي للمقياس .

العبارات	مدى إتماء العبارة للمقياس (معامل ثبات ألفا كرونباخ)	مدى إتماء العبارات الكلي للمقياس
01	0.80	0.80
02	0.80	
03	0.80	
04	0.80	
05	0.83	
06	0.79	
07	0.81	
08	0.79	
09	0.79	
10	0.82	

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي لعبارات المقياس ، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة والمقدرة ب 0.80 أكبر من قيمة "ر" المجدولة المقدرة ب0.39 عند مستوى الدلالة 0.05 .

2-4-2- حساب ثبات المقياس :

إستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب قيمة معامل ثبات المقياس حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية ،وقمنا بحساب معاملات الإرتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس الضغط النفسي ،وكانت النتيجة كالآتي.

جدول رقم (05) :يوضح معاملات ثبات مقياس " الضغط النفسي " عن طريق التجزئة النصفية .

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدلالة الإحصائية
مقياس الضغط النفسي	10	0.82	دالة عند 0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لمقياس الضغط النفسي ،يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات . وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة .

3- مجتمع الدراسة وعينتها :

3-1- مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ، كما تركز اهتمامنا على أن تشمل الأفراد الذين يستطيعون وصف خبراتهم و التعبير عنها، كذلك التعبير عن آرائهم .

3-2- عينة الدراسة الأساسية وطريقة إختيارها :

تعرف العينة بأنها : مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة بعد إقصاء العينة الإستطلاعية (15 أستاذا) من مجتمع الدراسة ، ثم أخذ عينة من الأساتذة المتبقين ، بالتالي فإن عينة بحثنا تنتمي إلى العينة العشوائية البسيطة وتبلغ عدد أفرادها 50 أستاذا.

¹- رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية . ط1 ، دار هومة، الجزائر :، 2002 ، ص 11 .

²-اجد محمد الخياط ، أساليب البحث العلمي ، ص1 ، درا الراية للنشر،الأردن ،2010،ص181

4- حدود الدراسة:

يعد التعريف بالحدود المكانية و البشرية و الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث و التي كانت كما يلي:

4-1- المجال المكاني:

خص الطالبان دراستهما في مجالها الجغرافي في إقليم ولاية ورقلة، حيث خص الطالبان دراستهما ببعض ثانويات الولاية .

4-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في ولاية ورقلة، ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بي 65 أستاذا .

4-3- المجال الزمني :

قدمت قائمة مشاريع البحوث من طرف قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تربية حركية في شهر ديسمبر من سنة 2014 أين تم إختيار الموضوع التالي - دور إستراتيجيات المواجهة في الحد من الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية . وتمت بعدها الموافقة من طرف الأستاذ بإعتباره مقترحاً ومشرفاً.

- تم الشروع في جمع المادة العلمية، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع و تنظيمها بما فيها الدراسة الإستطلاعية ابتداء من أواخر جانفي 2015 إلى غاية بداية مارس 2015 . - شرع الطالبان في الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة من بداية مارس إلى غاية أواخر أفريل حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة، و ذلك بعد إلقاء التعليمات و شرح طريقة الإجابة على المقياس.

- شرع الطالبان في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها و إستخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكورة في شكلها النهائي.

5- أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث، ومن هذا المنطلق اطلع الباحثان على عدة وسائل في جمع المعلومات، والتي بدورها ساعدتهما في

محمد مرسي ، مرجع سابق ، القاهرة : عالم الكتب ، 1994 ، ص 270

الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر اختيارها على مقياس إستراتيجية المواجهة للباحث بن طاهر بشير و مقياس الضغط النفسي رايتز مارتنز ، باعتبارهما أنجع أداة يمكن الإعتماد عليهما في جمع البيانات .

5-1- مقياس إستراتيجيات المواجهة:

إعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس إستراتيجيات المواجهة الذي اعده الباحث بن طاهر بشير سنة

2004 حيث

يقوم بتصنيف إستراتيجيات التكيف إلى عاملين :

العامل الأول : ويضم 6 إستراتيجيات موجبة

العامل الثاني : ويضم 12 إستراتيجية سالبة

ولقد تمت الإشارة إليهما في الفصل التمهيدي (تحديد مصطلحات البحث)

5-2- مقياس الضغط النفسي :

تضمن المقياس 10 عبارات تشكل مقياس الضغط النفسي حيث درجته العظمى تبلغ 50 درجة ، وعندما

نصنف هذه الدرجات علي أساس ثلاث مستويات فإنه يصبح لدينا :

- حتى 30 درجة = مستوى منخفض

- من (31 الى 40) درجة = مستوى متوسط

- من (41 الى 50) درجة = مستوى مرتفع

وتم دمج هذه المستويات إلى مستويين للضرورة البحثية بعد إستشارة المشرف :

* مستوى منخفض أقل من 41 درجة

* مستوى مرتفع أكبر من 41 درجة

- حساب المدى يساوي أكبر قيمة في الدرجات - أصغر قيمة في الدرجات

$$4=1-5$$

المدى يساوي 4

- طول الفئة تساوي المدى / أكبر قيمة في الدرجات

$$0.8 = 5/4$$

- تحديد متوسطات البنود للمقياس :

نقوم بالإضافة طول الفئة إلى أقل قيمة في المقياس وصولا إلى أعلا قيمة في المقياس وهي 5 بالشكل التالي :

$$1.8 = 0.8+1$$

$$2.6 = 0.8+1.8$$

$$3.4 = 0.8+2.6$$

$$4.2 = 0.8+3.4$$

$$5 = 0.8+4.2$$

الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (06) يبين المتوسطات الحسابية المرجحة :

المتوسط الحسابي	مستوى الضغط النفسي
] 3.4 - 1 [مستوى منخفض
[5 - 3.4 [مستوى مرتفع

5-3- إجراءات تنفيذ الدراسة:

- بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات الدراسة (مقياس إستراتيجية المواجهة ومقياس الضغط النفسي) من خلال الدراسة الإستطلاعية تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:
- قام الطالبان بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة و المتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة في الثانويات .
 - قام الطالبان بالتعريف بنفسيهما للأساتذة و شرح المقياس و الهدف من الدراسة.
 - قام الطالبان بالتوزيع وتقديم التوضيحات المستلزمة بمفردهما في جميع مراحل الإجابة لضمان صحة وصدق الإجابات.
 - أكد الطالبان على الأساتذة على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي، و أن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية ليس لها أي غرض إلا البحث العلمي و طلب منهم الدقة في إجاباتهم.
 - لم يتم تحديد وقتا للإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (10د إلى 15د)
 - بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع و استرجاع المقياس من كل مفحوص.
 - تم تفرغ البيانات تمهيداً لإدخالها على البرنامج الإحصائي (spss) في طبعته 19 ، حيث تم ذلك وتحصل الطالبان على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

6-أساليب التحليل الاحصائي :

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الإعتماد على التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية:لقد تم استخدام النسب المئوية المستخلصة من درجات أفراد العينة¹
- المتوسطات الحسابية المرجحة

من خلال الأسلوبين المذكورين ثم التأكد من صحة الفرضية الجزئية الأولى

إختبار كاي 2 : يعد من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية، وإستخدام هذا الإختبار في البحث لقياس مدى دلالة الفروق ، حيث يختبر الفرضية في مستوى الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، ويستعمل :

- إختبار حسن المطابقة

- للإستقلالية

- للمقارنة بين أكثر من مجموعتين

-ويستعمل لإختبار الفرضيات

-ويستعمل لما (ن) أكبر أو يساوي 50 للعينات الكبيرة ويستعمل كذلك لما يمكن أن يتوقعه الباحث وما يلاحظه

- لما كاي تربيع أكبر من الصفر يعني وجود فروق بين المشاهدة والمتوقعة

كما تمّ اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة (spss) في نسخته رقم (19)

- معامل ألفا كرونباخ : يتم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS

¹برقوق عبد القادر. مرجع سابق . رسالة دكتوراه جامعة الجزائر 2014

²عبد الحفيظ مقدم ، الإحصاء التطبيقي ، ط2، بن عكنون ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1990، ص 35.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض نتائج الدراسة و تحليلها.

2- مناقشة النتائج.

3- أهم الإستخلاصات.

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

في مايلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت عليه.

1-1- عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لديهم ضغط نفسي

مرتفع

الجدول رقم (07) يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

المؤشرات	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي المرجح	الإنحراف المعياري
مرتفع	29	58%	4.01	4.86
منخفض	21	42%		
المجموع	50	100%		

من خلال الجدول رقم (01) نجد أن نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط نفسي مرتفع عددهم 29 بنسبة مئوية تقدر ب 58 % في حين بلغ عدد الأساتذة الذين لديهم ضغط نفسي منخفض عددهم 21 أستاذ بنسبة مئوية تقدر ب 42% ، وقيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 4.01 وقيمة الإنحراف المعياري ب 4.86 . وهذا يدل على أن مستوى الضغط النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي مستوى مرتفع وذلك حسب الجدول رقم (06) في الصفحة 32.

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التربية

البدنية والرياضية تعود لإختلاف نوع إستراتيجيات المواجهة المستخدمة.

الجدول رقم (08) يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية :

الإستراتيجيات الضغوط	سالبة	موجبة	المجموع	درجة الحرية	قيمة التباين	قيمة الإنحراف المعياري	قيمة "ك2" المحسوبة	مستوى الدلالة
مرتفع	27	2	29	1	61.32	7.83	42.50	دالة عند 0.01
منخفض	0	21	21					
المجموع	27	23	50					

من خلال الجدول رقم (02): نجد أن الأساتذة الذين يستخدمون ضغط نفسي مرتفع عددهم 29 والذين لديهم ضغط نفسي منخفض عددهم 21 والأساتذة الذين يستخدمون إستراتيجية سالبة عددهم 27 والذين يستخدمون إستراتيجية موجبة عددهم 23 وقيمة التباين تقدر ب 61.32 و الإنحراف المعياري ب 7.83 وكاي تريبع المحسوبة تساوي 42.50 وبدرجة حرية تساوي 1، و بهذا فإن الفروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما بينته نتائج الحاسب الألي.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه لإستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي دور فعال في الحد من الضغوط النفسية .
يتضح من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن معظم الأساتذة يستخدمون إستراتيجيات سلبية مما يجعل مستوى الضغط مرتفع عندهم ، واتضح لنا من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية أنه عند إستخدام الأستاذ لإستراتيجيات إيجابية يكون مستوى الضغط منخفض ، وعند إستخدامه لإستراتيجيات سلبية يكون الضغط عندهم مرتفع. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية العامة محققة إلى حد كبير .

2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة، و كذا ما أكدته و وضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج الدراسة فإنه يتم مناقشة وتفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

2-1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد ما وجدنا النتائج التالية : نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط نفسي مرتفع عددهم 29 بنسبة مئوية تقدر ب 58 % في حين بلغ عدد الأساتذة الذين لديهم ضغط نفسي منخفض عددهم 21 أستاذ بنسبة مئوية تقدر ب 42% ، قيمة الإنحراف المعياري تقدر ب 4.86 وقيمة المتوسط الحسابي تقدر ب 4.01 .

وبالعودة إلى الجدول رقم (06) في الصفحة 32 نجد أن قيمة المتوسط الحسابي محصورة في المجال [3.4 - 5] أي مجال الضغط المرتفع ، وهذا يؤكد تحقق الفرضية حيث أن نسبة كبيرة من أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من الضغوط النفسية مما يعود سلبيًا على تأدية واجبهم على أكمل وجه.

حيث اتضح لنا من خلال عبارات المقياس أن المحيط الإجتماعي والمدرسي وشخصية الأستاذ وبيئته كلها عوامل تؤثر على مردوده المهني وهذا طبعًا له صلة بنوعية الإستراتيجية المستخدمة من طرف هاؤلاء الأساتذة فالواضح أنها سلبية أو إيجابية وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة نجى (1999) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية". هدفت الدراسة إلى التعرف على :

مستوى الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، و الكشف عن أثر كل من العمر، و المؤهل العلمي، و الخبرة، ودرجة النادي، وموقع النادي، على مستوى الاحتراق النفسي عند المدربين، وتكون عينة الدراسة من (120) مدربًا، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش المعدل، للاحتراق النفسي، وكان من أبرز النتائج:

- أن المدربين يعانون من مستوى عالٍ من الاحتراق النفسي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري العمر و الخبرة لصالح الأقل عمرًا وخبرة على مجالي الإجهاد وتبلد الشعور، ولصالح الأكثر عمرًا وخبرة على مجال نقص الشعور بالإنجاز، ووجدت الدراسة أيضًا فروقًا ذات دلالة إحصائية على متغير التصنيف لصالح مدربي الدرجة الأولى، بينما لم تجد الدراسة فروقًا دالة إحصائية تبعًا لمتغير نوع اللعبة.

وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالحوافز المادية للمدربين، واستخدام استراتيجيات تكيف ملائمة لمواجهة الاحتراق النفسي من قبل المدربين.

2-2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

لقد وجدنا أن الأساتذة الذين يستخدمون ضغط نفسي مرتفع عددهم 29 والذين لديهم ضغط نفسي منخفض عددهم 21 والأساتذة الذين يستخدمون إستراتيجية سالبة عددهم 27 والذين يستخدمون إستراتيجية موجبة عددهم 23 وقيمة التباين تقدر ب 61.32 و الانحراف المعياري ب 7.83 وكاي تربيع المحسوبة تساوي 42.50 وبدرجة حرية تساوي 1، و بهذا فإن الفروق دالة احصائيا عند مستوي الدلالة 0.01 .

¹نجى عبد السلام ،، مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية، 1990.

²دراسة بن طاهر بشير، مرجع سابق، 2004،

وهذا ما بينته نتائج الحاسب الآلي وهذا ما يجعل الفرضية محققة الى حد كبير، حيث تبين لنا أهمية إستراتيجيات التكيف فأذا استعمل الأستاذ إستراتيجية إيجابية كانت الضغوط منخفضة وإذا إستعمل إستراتيجيات سلبية كانت مستوى الضغوط مرتفع إذن فالضغط النفسي مرتبط بالاستراتيجية المستخدمة بحيث بلغت نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط مرتفع ويستعملون إستراتيجية سالبة 58% و الأساتذة الذين لديهم ضغط نفسي منخفض وإستراتيجية موجبة عددهم 42% .

فالتائج والأرقام السابقة تدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط باختلاف الإستراتيجية المستخدمة، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة بن طاهر بشير (2004) حول "العلاقة بين استخدام إستراتيجيات التكيف و الفئة العمرية للمعلمين" قام الباحث بدراسته على عينة من المعلمين بلغ عددهم 480 معلما إذ تبين أن الفئة العمرية (21-30) سنة هي الأكثر استخداما للإستراتيجيات التالية مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى:

- إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الإيجابية : التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل، التكيف مع الواقعية ، الاسترخاء .
- إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة السلبية : الإلغاء والتجنب والمغلاة في الشرب وتناول المهدئات .
- أما فيما يخص إستراتيجية الاسترخاء والتأمل فقد كشفت هاته الدراسة عن وجود فرق دال بين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (41-50) سنة وبين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (51) سنة فأكثر (

2-3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة:

إتضح أن الأستاذ يعاني من ضغوطات عدة أثرت مباشرة على مردودية أو نجاعة حصة التربية البدنية والرياضية بحيث حوالي ثلثي عينة الدراسة وجدناهم يعانون من ضغط نفسي مرتفع كما أن الأساتذة الذين يستعملون إستراتيجيات إيجابية ، كالتحليل المنطقي وإعادة التفسير الأيجابي و التكيف مع الواقعية كان مستوى الضغوط لديهم منخفض والأساتذة الذين يستعملون إستراتيجيات سلبية كتقبل الوضعية والتفكير الغير الواقعي والبحث عن الشفقة كان مستوى الضغوط عندهم مرتفع . وهذا يؤكد تحقق الفرضية العامة.

وكل هذا يستدعي التفكير وإعادة النظر في جميع عناصر ومكونات العملية التعليمية سواء في تكوين الأساتذة في حد ذاتهم والإمكانات المتاحة والظروف الإجتماعية... الخ، فهذه كلها عوامل تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على الحالة النفسية للأستاذ وبالتالي سير الحصة، ومما سبق يجب البحث في كل المشاكل التي يعانيها الأستاذ لأجل الحد من بعض الضغوط والاسراع في إيجاد الحلول من أجل النهوض بالقطاع الرياضي ككل والسير نحو الدول المتطورة التي لها باع كبير في هذا المجال ، وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة الدكتور عبد القادر برفوق (2014) : حيث هدفت الدراسة الحالية الى إظهار دور النمط السلوكي (أ،

ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى وكانت النتائج علي هذا الشكل :

يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم وكرة اليد المنتمين إلى الرابطة الجهوية لورقلة.

توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم ومدربي كرة اليد، لصالح مدربي كرة القدم.

لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي القسم الجهوي الأول ومدربي القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة.

دلت الدراسة على وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدربين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدربين ذوي النمط السلوكي (ب)، لصالح ذوي النمط (أ).

دلت نتائج الدراسة على أنه يوجد اختلاف دال إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية (احجامية) لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

كدالك دراسة **نشوى كرم عمار (2004)** بعنوان " الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) و علاقته بأساليب مواجهة المشكلات". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ،ب) و أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين و مقياس بورتنر، Bortner لتحديد نمط الشخصية على عينة عشوائية من المعلمين و المعلمات بجمهورية مصر، و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين النمط (أ) و النمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في اتجاه ذوي النمط (أ).

- وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة ايجابية و بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية لصالح الطرف الأول.

¹برقوق عبد القادر . مرجع سابق . رسالة دكتوراء جامعة الجزائر 2014

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

الخلاصة العامة للبحث :

يتضح من النتائج التي تم عرضها و المتعلقة بإختبار فرضيات الدراسة أن الجزء الأكبر منها قد سار ضمن الإتجاه المتوقع حيث أظهرت النتائج أنه :

تبين أن هناك نسبة عالية من الأساتذة الذين لديهم مستوى ضغط مرتفع وهذا يبين لنا أن الأستاذ يعيش جملة من المشاكل سواء كانت دائية (شخصية) أو خارجية (بيئية) تؤثر من قريب أو من بعيد على نفسية الأستاذ فبالتالي زيادة الضغط النفسي لذلك لابد من العمل من أجل معالجة جميع المشاكل للتخفيف من مستوى الضغوط

تبين وجود فروق داله إحصائيا في مستوى الضغط النفسي للأساتذة تعود إلى إختلاف إستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة التي يستخدمها الأستاذ أي كلما كانت إستراتيجية إيجابية كان مستوى الضغط منخفض وإذا أستعمل إستراتيجية سلبية كان مستوى الضغط مرتفع أي وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي يعود لإختلاف إستراتيجيات المواجهة .

توصلت الدراسة إلى تحديد الدور الفعال لإستخدام إستراتيجيات تكيف إيجابية من أجل مواجهة الضغوط النفسية ، ومن جهة أخرى عدم جدوى إستخدام إستراتيجيات تكيف غير فعالة أو سلبية من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وذلك لعدم فائدتها في الحد أو التخفيف من الضغوط النفسية.

الخاتمة :

إن الضغط لا يكاد يفارق الإنسان في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغط ، وهو ينتج عن موقف ضاغط يؤدي إلى الإستجابة له ومحاولة تسييره والتعامل معه ومن المعلوم أن إستراتيجية مواجهة الضغوط تتغير من موقف إلى آخر ومن فرد إلى آخر وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الفرد وبيئته ، والضغط ناتج عن تعرض الأستاذ لعدة مشاكل سواء نفسية أو إدارية أو عائلية فيمكن القول بأنه لا بد من الإهتمام أكثر بالظروف المهنية للأستاذ وكذا ظروفه المادية مما يساعده على إستعمال إستراتيجيات التكيف الإيجابية وهذا سيؤدي حتما إلى الحد أو التقليل من الضغط الذي يعاني منه .

قائمة المصادر و المراجع

أولا : باللغة العربية :

- 1- ماجد محمد الخياط : أساليب البحث العلمي ، ط1، درا الراية للنشر،الأردن ،2010،ص181
- 2- أحمد عبد مطيع الشحاتة : التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر، 2010. ص 61
- 3- حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، الطبعة الأولى، دار الصفاء ، عمان ، 2009. ص231
- 4- أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود : التعامل مع الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى، دار الشروق ، رام الله، 2009، ص21
- 5- حسن مصطفى عبد المعطي : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الطبعة الثانية ، مكتبة الزهراء ، . 2006، ص31
- 6- طه عبد العظيم حسن ، سلامة عبد العظيم حسن: إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، 2006 . ص 101
- 7- عبد العزيز محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، ب ط ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2005. ص91
- 8- مالك علي نواف: أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضي الإدمان السعوديين دراسة مقارنة . مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة فرع بني سويف ، العدد 8 ، أبريل 2005
- 9- سميرة شيخاني: الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي، بيروت 2003 . ص18
- 10 - عبد الحفيظ مقدم : الإحصاء و القياس النفسي ، ط2، بن عكنون ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2003، ص 160.
- 11- القرني، علي : مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى مجلة جامعة الملك سعود، مجلد16-2003.
- 12- رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية ، ط1، الجزائر: دار هومة ، 2002 ، ص91
- 13- فاروق السيد عثمان،: القلق وإدارة الضغوط النفسية ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2001، ص41
- 14- عسكر، علي: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت. 2000، ص71

- 15- سمية طه جميل:التخلف العقلي : إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية ، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1998. ص151
- 16- حسن مصطفى عبد المعطي: ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها ، الطبعة الأولى، المجلة المصرية لدراسات النفسية ، مصر ، 1994
- 17- محمد مرسي : البحث التربوي وكيف نفهمه ، القاهرة : عالم الكتب ، 1994، ص 270
- 18- إبراهيم هشام مايسه أحمد النبال : أساليب مواجهة أحداث الحياة، دط، جامعة عين هشام، مصر، 1993.
- 19- مصطفى خليل الشرفاوي: قياس إستراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة، الطبعة الأولى ، كلية التربية، مصر، ، 1993.
- 20- علي إسماعيل علي : استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية و التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، ب ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة ، 1990. ص81

ثانيا : باللغة الأجنبية :

- 21- Beregman, C.S. Plomi, R. Pedersen, N. L & McClean, G. E. (2003) .1
“Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being”, Psychology and aging, 6(4), 640-646.
- 22- Buunk, B. P., & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The comparison and social exchange processes. British Journal of social Clinical Psychology, 31, 445-457.

1

23- برقوق عبد القادر: الإحتراق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية دوي النمط (أ وب) وعلاقته باستراتيجيات التكيف . رسالة دكتوراء جامعة الجزائر . 2014.

24- برقوق عبد القادر: أبعاد ومستويات الإحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية . رسالة ماجستير جامعة الجزائر، 2011.

25- شارف خوجة مليكة: مصادر الضغوط المهنية لدى المدربين الجزائريين. رسالة ماجستير 2011.

26- عز الدين غطاس.علية موجة : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة،رسالة ليسانس، جامعة ورقلة، 2012

27- بوداود عبد اليامين: الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مضارها وأعراضها . رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2009

28- نشوة كرم عمار: الاحترق النفسي للمعلمين دوي النمط أ.ب وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط رسالة ماجستير 2007

29- أية حمودة حكيمة ، دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية و الجسدية : رسالة لنيل الدكتوراء في علم النفس العيادي في جامعة الجزائر، 2005..

:

الملاحق

الملحق رقم 01



جامعة قاصدي مرباح ورقلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس موجه إلى الأساتذة :

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية حركية لدى الطفل المراهق. تحت عنوان دور إستراتيجيات المواجهة في الحد من الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على عبارات المقياس ، وشكرا على تعاونكم .

ملاحظة

الإجابة تكون بوضع العلامة (×) أمامة الخانة المناسبة

إشراف الأستاذ :

د . برقوق عبد القادر

إعداد الطلبة :

. جواد عبد المالك

. بوحنيك عبد العزيز

الملحق رقم 02

- مقياس: استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة

الرقم	العبرة	دائماً أفعل ذلك	غالباً ما أفعل ذلك	قليلاً ما أفعل ذلك	لا أفعل ذلك مطلقاً
1	أحاول أن أكتسب رؤية واضحة عن الموقف الذي أنا فيه.				
2	أقبل المشكل(الموقف) حيث ليس هناك ما يمكن فعله.				
3	أراجع بشكل متعاقب و بدون انقطاع كل حيثيات مشكلتي.				
4	أتخيل بان الأمور ستصلح نفسها بنفسها.				
5	أقول لنفسي بان الأمر لا يهمني و لا يستحق أن أتوتر بخصوص ما حصل.				
6	لا أخفي ما أشعر به، و قد أقوم بمخاطرة لحل المشكل.				
7	أقوم بشراء شيئاً فيه مُتعة، اشتراء شيء جميل أو القيام برحلة.				
8	أحاول التعويض في المشروبات الكحولية أو المخدرات.				
9	أسمع موسيقى أو أغاني لتغيير حالتي الانفعالية.				
10	أقول لنفسي بأنني قمت بحل مشاكل أكثر صعوبة.				
11	أبحث عن المساعدة و النصح من الآخرين بغرض حل المشكل.				
12	أكثر من الدعاء و الصلوات و قراءة القرآن لارتاح و أطمئن.				
13	أدرس الايجابيات و السلبيات لمختلف طرق الاستجابة.				
14	أطمئن نفسي بأن لكل مشكل حل، و أن الأمور ستتحسن.				
15	أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة و متطلباتها.				
16	أستغرق في عملي أو أدخل في مشاريع جديدة.				

				أحاول أن أتجنب المشكل بشكل لا يجعلني منفعلا.	17
				أعبر عن مشاعري و أحاسيسي و قد أفرغ ما بداخلي على الآخرين.	18
				أحاول مساعدة الآخرين ذوي المشاكل القريبة من مشكلتي ليحلوا مشاكلهم.	19
				أتساءل عن ما يجب أن أغيره في نفسي لأتعامل بإيجابية مع هذا النوع من المشاكل.	20
				أتساءل دائما عن سبب حشر نفسي في مواقف كهذه.	21
				أحاول أن أجد الإنسان الذي يستطيع حل مشكلتي.	22
				أحاول أن أتواجد مع مجموعة أشخاص بغرض مؤازرتي و تقاسم مشاعري معهم.	23
				أحاول التحكم في أهم شيء في مشكلتي.	24
				أفكر باستمرار في مشكلتي و بالمقابل لا أستطيع التركيز في شيء آخر غيرها.	25
				أتمنى لو أن شخصا ما يضع الأمور في نصابها.	26
				أحاول التفكير في شيء آخر.	27
				أتناول العقاقير المهدئة لأشعر أنني أحسن.	28
				أحاول أن أكيف أهدافي و حاجاتي مع عواقب المشكل و نتائجها.	29
				أكرر بأنني شخص يعرف كيف يدير موقفا ما دون تعقيدات.	30
				أتوجه إلى شخص يمكنه أن يتفهمني و يتأثر بمشاعري.	31
				أكثر من الصلوات و النوافل لأتقرب من الله و أجد مخرجا لما أنا فيه.	32
				أقوم بشكل منتظم بتمارين الاسترخاء.	33
				ألوم نفسي و أذكرها أنني سبب ما يحصل.	34
				أحاول أن أغير مجرى تفكيري بالتأمل و التفكير في الفن و الجمال...	35
				أقضي أغلب الأحيان أوقتنا طويلة في مشاهدة برامج التلفزيون و الانترنت و السينما.	36

الملحق رقم 03

- مقياس الضغط النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

- أنت كأستاذ التربية البدنية والرياضية هل ؟

الرقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	لديك إحباطاً متزايداً يرتبط بمسؤولياتك ؟					
02	تشعر بان هناك المزيد و المزيد من الأعمال التي لا تستطيع أن تؤديها ؟					
03	تشعر بانخفاض في قدراتك البدنية نتيجة لعملك كأستاذ ؟					
04	تتضايق بسهولة من الناس الذين تعمل معهم أو من الطلبة ؟					
05	تدور في ذهنك أفكاراً عما إذا كانت مهنة التدريس مناسبة لك ؟					
06	تشعر بانخفاض في طاقتك النفسية الايجابية و ارتفاع في طاقتك النفسية السلبية ؟					
07	لكي تكون أستاذ متمكن غي عمك تشعر بزيادة الضغوط عليك ؟					
08	تفكر كثيرا بان الآخرين لا يفهمونك، و لا يفهموا ما تحاول القيام به كاستاذ في التربية البدنية والرياضية ؟					
09	أنت مشغولا جدا لدرجة انك لا تستطيع أن تقوم بأعباء الحياة اليومية أو مسؤولياتك الأسرية بصورة مقبولة ؟					
10	تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب لديك، تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك ؟					

الملحق رقم 04

الدراسة الاستطلاعية للضغط النفسي

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,823	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	31,5667	39,495	,546	,803
VAR00002	31,7333	39,099	,573	,800
VAR00003	31,9667	38,171	,524	,805
VAR00004	31,4667	41,706	,509	,808
VAR00005	32,4000	40,455	,318	,831
VAR00006	31,6333	38,171	,668	,791
VAR00007	32,2333	40,806	,422	,815
VAR00008	31,9333	39,030	,711	,790
VAR00009	31,6667	36,437	,647	,790
VAR00010	32,0000	41,724	,305	,828

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,722
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,783
		N of Items	5 ^b
Total N of Items			10
Correlation Between Forms			,530
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,693
	Unequal Length		,693
Guttman Split-Half Coefficient			,692

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010.

الملحق رقم 05

دراسة إستطلاعية اسنراتحية التكيف

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035
VAR00036
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

[\$DataSet]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,746	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92,6333	94,240	,595	,723
VAR00002	93,1333	106,809	-,192	,760
VAR00003	92,6667	102,161	,074	,748
VAR00004	93,7000	105,941	-,139	,758
VAR00005	93,6667	103,057	,023	,751
VAR00006	92,9667	111,620	-,458	,771
VAR00007	93,2333	92,599	,508	,723
VAR00008	91,9667	107,551	-,250	,760
VAR00009	93,8667	96,464	,346	,734
VAR00010	92,9667	96,861	,345	,734
VAR00011	92,8333	102,006	,091	,747
VAR00012	92,6000	102,938	,025	,751
VAR00013	92,5667	95,978	,483	,729
VAR00014	92,5667	101,220	,146	,744
VAR00015	93,0333	96,585	,372	,733
VAR00016	93,2333	93,495	,545	,723
VAR00017	92,8333	97,247	,382	,733
VAR00018	93,5667	97,289	,353	,734
VAR00019	92,9333	93,651	,556	,723
VAR00020	92,7000	93,459	,647	,721
VAR00021	92,8000	109,476	-,312	,768
VAR00022	92,9667	98,378	,216	,742
VAR00023	93,1667	95,523	,473	,728
VAR00024	92,7000	92,769	,593	,721
VAR00025	93,1333	110,189	-,385	,768
VAR00026	93,1667	98,006	,322	,736
VAR00027	93,3333	98,299	,294	,737
VAR00028	92,0333	107,275	-,203	,763
VAR00029	93,0667	94,409	,547	,725
VAR00030	92,8667	90,809	,682	,715
VAR00031	93,0667	95,444	,435	,730
VAR00032	92,6333	92,171	,659	,718
VAR00033	93,2333	94,116	,487	,726
VAR00034	93,2667	110,202	-,361	,769
VAR00035	93,5000	97,086	,333	,735
VAR00036	93,7333	97,168	,417	,732

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
/SUMMARY=TOTAL.

```

الملحق رقم 06

النتائج الإحصائية الخاصة باختبار الفرضية الأولى .

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	التكرارات	المؤشرات الضغط النفسي
4.86	4.01	%58	29	مرتفع
		%42	21	منخفض
		%100	50	المجموع

الملحق رقم 07

النتائج الإحصائية لاختبار الفرضية الثانية

CROSSTABS

```
/TABLES=نوع BY نوع2  
/FORMAT=AVALUE TABLES  
/STATISTICS=CHISQ  
/CELLS=COUNT  
/COUNT ROUND CELL.
```

Crosstabs

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
مستوى الضغط * نوع الاستراتيجية	50	100,0%	0	,0%	50	100,0%

Crosstabulation مستوى الضغط * نوع الاستراتيجية

Count

	نوع الاستراتيجية		Total
	ساليه	موجبه	
مرتفع مستوى الضغط	27	2	29
منخفض	0	21	21
Total	27	23	50