

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

## الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وتأثيره على نتائج المباريات دراسة ميدانية على مدربي الرابطة الجهوية قسنطينة

إعداد الطالب:

✓ قبائلي صدام

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: ..... بالقاعة/ المدرج: .....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): ..... ( الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) رئيسا

الأستاذ: زيناي بلال ( الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) مشرفا

الأستاذ (ة): ..... ( الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) ممتحنا

السنة الجامعية: 2018/2017



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

## الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وتأثيره على نتائج المباريات

دراسة ميدانية على مدربي الرابطة الجهوية قسنطينة

إعداد الطالب:

✓ قبايلي صدام

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: ..... بالقاعة/ المدرج: .....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): ..... (الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) رئيسا

الأستاذ: زيناوي بلال (الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) مشرفا

الأستاذ (ة): ..... (الدرجة العلمية — جامعة ورقلة - ) ممتحنا

السنة الجامعية: 2018/2017

# الإهداء

بعون الله تم هذا العمل نشكوه على نعمه سبحانه وتعالى

أنتقم بإهدائي إلى أعز ما أملك في هذه الحياة والدي

وإلى إخوتي دون استثناء

إلى أستاذي المشرف زيناى بلال

وإلى من أضييت معهم أجمل لحظات أصدقائي حفضهم الله

وإلى جميع زملاى فى تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# شكر و عرفان

إلى الله تبارك وتعالى بالهدو والثناء والشكر كما يهبه ويرضاه على أن وفقني في إنجاز  
هذا العمل، على ما فيه من ضعف البشر وقصر النظر فما كنت فيه من صواب فهو  
من فضل فضله سبحانه وتعالى ومنه علينا، فله الهدو والشكر ونسأل الله العفو

## والغفران

أتقدم بالشكر الخاص إلى كل الأستاذة الذين منوا علينا بمساعدتهم وتوجيهاتهم القيمة  
ومعلوماتهم النيرة، وإلى كل من ساعدني في إتمام  
هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة وابتسامة صادقة

إليكم كلكم أخلص التشكرات.

مقدمتہ

### مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي من الأمراض الحالية المنتشرة لدى الأفراد والناجمة عن مصادر مختلفة ومن بينها المصادر المهنية (الضغط المهني)، إن الضغط النفسي كمفهوم، يمثل الحالة التي يكون عليها الفرد حينما يقع تحت ضغط داخلي لدوافع العطاء والالتزام، وتقف الظروف الخارجية حائلا دون هذا العطاء أو تحقيقه للمستوى المرغوب من النجاح. وهذه الحالة النفسية التي تصف الفرد في هذا الموقف من الصراع بين الرغبة في العطاء والالتزام الداخلي ومعوقات الأداء الخارجي يطلق عليها مصطلح الضغط النفسي.

إن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية، والتي كثيرا ما يفرضها المجتمع عليه، وعندما يفشل في تحقيقها، فانه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الضغط النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل.

وبالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الضغوط.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدانا نسمع بالعديد من الامراض الجسدية التي ما فتأت تهدد وتفتك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض

القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها.

وقد أولى الباحثون للضغط المهني أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها، و هذا باعتبار موضوع الدراسة التي مجوزتنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل و اهتمام الكثير من الباحثين ،حيث يعتبر موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم من المواضيع الحديثة نوعا ما التي لم تنل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه .

و احتاجت الدراسة التي بين ايدينا إلى خمس فصول مترابطة وداعمة بعضها لبعض، تم التركيز فيها على الجانب النظري والتطبيقي، حيث تضمن الجانب الأول أو الفصل الأول إشكالية البحث وتساؤلاته، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه وأهم النظريات المفسرة للضغط المهني ، حيث جاء الفصل الثاني بعنوان الدراسات السابقة، أما لفصل الثالث فهو عبارة اطار مفاهيمي يوضح لنا ماهية الضغط المهني وعوامله وآثاره الضغط المهني، في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الرابع إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الخامس فقمنا بعرض وتحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للاستبيان الذي أعد لخدمة موضوع البحث، بعد ذلك تأتي مناقشة هذه النتائج على فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الصعوبات التي واجهتنا والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة، إضافة إلى اقتراح بعض المواضيع للدراسة التي قد تفتح أفاقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.



الجانب النظرى

# الفصل الأول:

## مدخل الدراسة

تمهيد.

1 . الإشكالية الدراسة

2 . الأهداف الدراسة

3 . الفرضيات الدراسة

4 . أهمية الدراسة

5 . مصطلحات ومفاهيم الدراسة.

6 . أهم النظريات المفسرة للضغط المهني.

خلاصة.

### تمهيد:

في إطار حرصنا على تعميق الإحساس بمدى أهمية البحث في هذا الموضوع وتفعيل مشكلته حاولنا الإطلاع قدر الإمكان على أكبر عدد ممكن من الأبحاث والمواضيع ذات الصلة الوطيدة بما يمكن أن يحتويه هذا الموضوع، وقد أتاحت لنا هذه العناصر إدراكًا وإحساسًا عميقًا بمشكلة البحث والتي سنحاول أن نوضحها ونطرحها لخصر الموضوع من خلال العناصر الآتية والتي نعتبرها من أساسيات الموضوع.

### الإطار العام للدراسة :

تندرج هذه الدراسة ضمن الدراسات المتعلقة بالإدارة الرياضية، كموضوع مهني، شعبي، إجتماعي، نفسي في الوقت ذاته؛ وتم تبني هذه الفكرة للدراسة ضمن التحضير لانجاز مذكرة تخرج ماستر أكاديمي، حيث حاولنا من خلال البحث و الاستقصاء الميداني الكشف عن الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم وتأثيرها على مردود اللاعبين وبالتالي النتائج التي يمكن إحرازها بالمقابل.

### . أولاً . الإشكالية:

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف التخصصات و تعدد العوامل.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة المدرب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا آثار جانبية، حيث تمثل ظاهرة الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم انتشارا واسعا في السنوات الاخيرة، ويتوقع زيادة معدلات الضغط في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب من حيث الوقت والجهد وأهمية الفوز، ومن جانب آخر الضغط المرتبطة بالأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها المدرب الرياضي، وكذلك ضعف الإمكانيات الرياضية، وبالرغم من كل ذلك فهم مطالبون بالفوز وتحقيق النتائج الإيجابية.

وباعتبار أن رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها وأصبح للاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تسهم في إتهام قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، وتعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفاء في عمله كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض للأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يجرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل، كما أشار "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.<sup>(1)</sup> ومن هذا المنطلق نطرح الإشكال التالي:

**الى أي مدى تؤثر الضغوط المهنية لمدربي كرة القدم على مستوى الاداء و النتائج للاعبين؟**

و للاجابة على هذه الاشكالية ارتائنا طرح الاسئلة الفرعية التالية :

- ما هية الضغوط المهنية بالنسبة لمدربي كرة القدم؟
- ماهي اهم الاثار الناجمة عن هذه الضغوطات ؟
- هل اثار الضغط المهني يكون على مسوى اداء اللاعبين ؟
- ماهي اهم الطرق للتخفيف من هذه الضغوطات ؟

**. ثانيًا . الأهداف:**

من أهم الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال هذه الدراسة ما يلي:

- الكشف عن حالة الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم.
- تحديد مستوى الضغوط المهنية للمدرين الرياضيين في كرة القدم .
- البحث عن السلامة النفسية والبدنية للمدرين الرياضيين.
- التعرف على أساليب مواجهة الضغط المهني لدى المدرين.

**. ثالثًا . الفروض:**

انطلاقا من التساؤلات السابقة تمت صياغة الفرضيات التالية:

1. كلما كانت هناك ضغوط اجتماعية على المدرب كلما قل مستوى الاداء .

(1) . محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.2000.ص 20-22.

2. كلما كان هناك عدم انسجام بين اعضاء الفريق الفريق زاد الضغط للمدربين الرياضيين وقل مسوى الاداء.

3. كلما تعامل الطاقم الاداري بمرونة و وفر كل اللوازم للمدرب وسهل ادائه انخفض الضغط على المدربين وتحسن مستوى الاداء.

4. اذا كانت البيئة الخارجية من وسائل اعلام و مشجعين تؤدي دورها قل الضغط لدى المدربين الرياضيين و ارتفع مستوى الداء.

### رابعًا . أهمية الدراسة:

مما لا شك فيه أن للمدرب دورا فعالا في مردود اللاعبين (لاعي كرة القدم)؛ وبالتالي فإن أي تأثيرات سلبية على المدرب ستنعكس هي الأخرى سلبا على العملية التدريبية بأكملها، تظهر هذه التأثيرات عند اللاعبين كالتالي: إنخفاض الأداء، الاجهاد، كثرة الغياب في الحصص التدريبية، السلبية في التعامل مع الآخرين، كما يمكن أن نبرز أهمية دراسة ظاهرة الضغط المهني بالنسبة للمدربين الرياضيين انما باتت من ضرورات العصر الاهتمام بالصحة النفسية لمدربي كرة القدم بشكل خاص، وذلك لأهمية دور المدرب في تحسن مسوى الاداء وبالتالي في النتائج .

بالإضافة الي الدراسة التي بين ايدينا تحاول أن تقف عند اسباب ظاهرة الضغط المهني للمدرب الرياضي ، بما قد يعمل على توفير بعض المعلومات، لتكون في متناول المسؤولين القائمين على الاتحادات الرياضية الجزائرية، محاولين بذلك المساهمة في ايجاد حلول لأهم المشكلات التي يعاني منها مدربي كرة القدم.

### خامسًا . مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تتعد التعاريف و المفاهيم في المواضيع العلوم الانسانية نتيجة تعدد الاطر المعرفية و الايديولوجية المرتبطة بالمفكرين لذلك كان لا بد منا ان نخصص حيزا في هذه الدراسة نحاول من خلاله تحديد و ضبط مفاهيم المرتبطة

بالدراسة التي نحن بصدد تحضيرها . و نظرا لان المفهوم الذي بين ايدينا مركب من جزئين وجب علينا تحديد ماهية الضغط لغويا و اصطلاحا ثم توضيح مفهوم الضغط المهني

### . مفهوم الضغط:

أ. لغة: ضغط، ضغطا، ضغطه أي: عصره، زحمه، ضيق عليه. والكتاب المحدثون يقيّدون بـ"على" فيقولون: ضغط عليه، والضغط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress تعني الضغط.
- De تعني سيء<sup>(1)</sup>.

وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن، والانهك"<sup>(2)</sup> ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع"<sup>(3)</sup>. كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على - شد - أوثق.<sup>(4)</sup> كما استخدمت كلمة (Stress) في القرن السابع عشر لتعبّر عن العذاب والحرمان والحزن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة<sup>(5)</sup>.

ب. اصطلاحا: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم.<sup>(6)</sup>

(1) . المنجد في اللغة والإعلام: دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996، ص 451.

(2) . Norbert Sillamy: **Dictionnaire Encyclopédique**, Larousse, PARIS, 1980, P 114.

(3) . أسعد زروق :موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992، ص 157.

(4) . جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه . علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص

14.

(5) . المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

(6) . Lazarousse: **Psychological Stress And Tne Coping Process**, NEW YORK.

ج. التعريف الاجرائي: نقصد بالضغوط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

## 2. تعريف كرة القدم:

أ. لغة: كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Souer".

ب. اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رامي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>(1)</sup>

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية، ويضيف "جوستاتييسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

ج. التعريف الاجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، وحكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

(1). رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفااض، بيروت، لبنان، 1986، ص 50-52.



تعريف صلاح عبد الباقي:

بأنه مجموعة من المثي ارت التي تتواجد في بيئة عمل الافراد , والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأف ارد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الافراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط<sup>1</sup>.

وفي هذا الصدد لقد جاء تعريف الضغوط المهنية" وفق عمل المعهد الدولي لصحة والسلامة المهنية" بأنها استجابات جسدية وانفعالية ضارة ومؤذية , تظهر عندما لا يكون هناك تلاؤم بين متطلبات العمل وقدرات الفرد ومصادر العمل وحاجاتهم<sup>2</sup>.

ويذكر " سالم" تعريف لضغط المهني وفقا لهذا الاتجاه بأنها ردود أفعال التي يديها الفرد في المنظمة , نتيجة تعرضه للمثي ارت أو العوامل البيئية , أو الذاتية لا يكون قادر على التكيف معها بقدرته الفعلية .<sup>3</sup>

تعريف " هانز سيلاي"

هو ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث او أشياء مهددة للفرد في بيئة العمل.

تعريف: " مشل باتن بان"

بأن ضغوط العمل هو كل ما يؤدي الى خلل في قدرة الفرد على التكيف أو الحفاظ على توازنه الطبيعي . من خلال تعريف " لازو ارس وفولكمان " نستنتج أن الضغط هو تفاعل بين الافراد والبيئة, بحيث يرجع الفرد هذا التفاعل بأنه متعب ومرهق لصحته.

<sup>1</sup> آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع

العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد2، 1997.

<sup>2</sup> هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.

<sup>3</sup> جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه . علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997

أما بالنسبة لتعريف "كوكس" فهو يرجع الضغط انه نتيجة تضارب المطالب المفروضة على الفرد وقدرته. ونجد من تعريف "ستيرز" و "بلاك" أنهما يركان على أن الضغط هو استجابة الفرد البدنية والانفعالية في مواقف تهديديه<sup>4</sup>.

ويعرف آخرون الضغط على أنه تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا وعضويا لدى الفرد وينتج عن العوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.

وتعرف الضغوط أيضا على أنه مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئة والتي تتسبب في حالة عاطفة أو وجدانية غير سارة، مثل التوتر والقلق أو الشعور بالامتهان.

تعرف ضغوط العمل بأنها إدراك أو شعور الفرد باختلال في حالته البدنية والنفسية كرد فعل لأحداث والظروف الموجودة في بيئة العمل.

وتعرف أيضا بأنها مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية، التي تحدث لدى الفرد من خلال ردود فعله عند مواجهته للمواقف المحيطة به، والتي تمثل تهديدا له<sup>5</sup>.

وقد ذهب "كوكس" (1986) في تعريفه للضغط المهني على أنه ناتج عن اختلال التوازن في الطلب الداخلي والخارجي والقدرة على مواجهة هذا الطلب عندما تكون المقاومة هامة<sup>6</sup>.

ومن خلال هذه التعاريف يمكن أن نستنتج أن الضغط المهني هو استجابة انفعالية تحدث للعامل، نتيجة تفاعله مع البيئة وعدم توافق قدراته مع متطلبات العمل الذي يمارسه في مكان عمله

<sup>4</sup> عبد الحفيظ مقدم: المديرين، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996

<sup>5</sup> هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.

<sup>6</sup> دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997.

. سادساً . أهم النظريات المفسرة للضغط المهني :

### النظريات المفسرة للضغط:

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 بالضغط المهني.

#### أ . النظريات المفسرة للضغط 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 سييلبرجر، أما الثالث فهو نفسي اجتماعي وقدمه هنري موارى.

#### 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 الضغوط (Stresser) كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط.

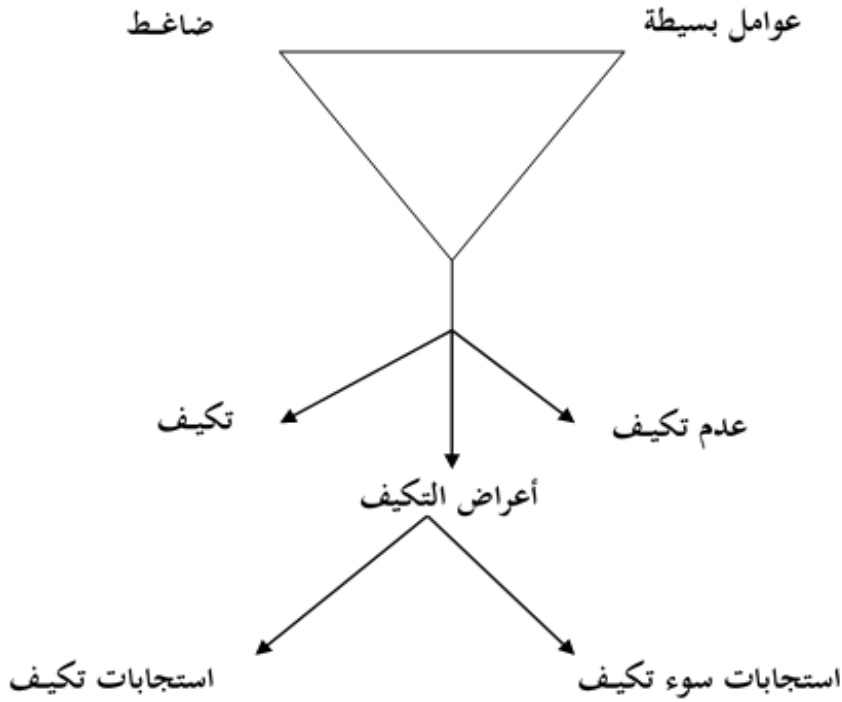
ويرى هانز سيلي من خلال نظريته أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة دليلاً على وجود ضغط، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.<sup>(1)7</sup>

(1) . Fraser (T.M): **Stress et satisfaction au travail** B.T.T, Genève, Suisse, 1981, P 42.

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد يحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل نفسها تمثل أيضا مراحل التكيف العام، وهذه المراحل هي: الفزع، المقاومة، الإجهاد، ويحتم 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.



الشكل رقم 1: يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلبي.<sup>(1)</sup>

في إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغطة وهو متغير مستقل ينتج منه ضغوط، العوامل الوسيطة وهي التي لها دور هام في زيادة أو تقليل تأثير الضاغطة، مثل: المناخ، والطعام، وأعراض التكيف المتزامن التي تظهر

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999 ص 52.

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.

## 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 يشتملان قلق السمة أو القلق العصابي 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 ضغوط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا.<sup>8</sup>

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

88 محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة. 2000 ص23.

الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.<sup>(1)</sup>

وقد اهتم سيبلبرجر 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 سيبلبرجر 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 البيئية 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 . نظرية هنري موراي (Henry Murray):

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميت 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 مفهومان مركزيان ومتكافئان 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.

(1) - هارون توفيق الرشيد: المرجع السابق، ص 55.

وهكذا فإنه طبقاً لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يعرف الضغط على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.<sup>(1)</sup>

وهكذا طبقاً 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:

- حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج، والأنماط والقوالب والوضعية 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)
- حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة وترتبط هذه الحالة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والوضعية 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 بضغط بيتا 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.

(1) هارون توفيق الرشيد: المرجع السابق، ص 55، 65.

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

## ب . النظريات المفسرة للضغط المهني:

ونتناول فيها نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:<sup>9</sup>

### 1 . نظرية ماك لين (MC. LEAN):

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

#### • 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 وفقا لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقات العمل ضغطا لدى أغليبيتهم.

#### • قابلية الإنجرح (Vulnérabilité):

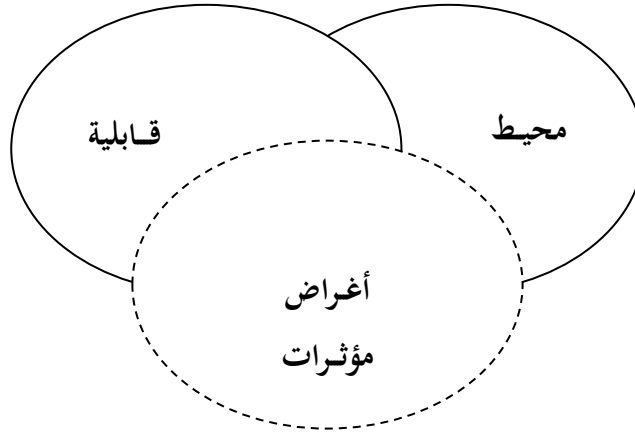
تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

#### • 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 سالفة الذكر:

<sup>9</sup> عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000.



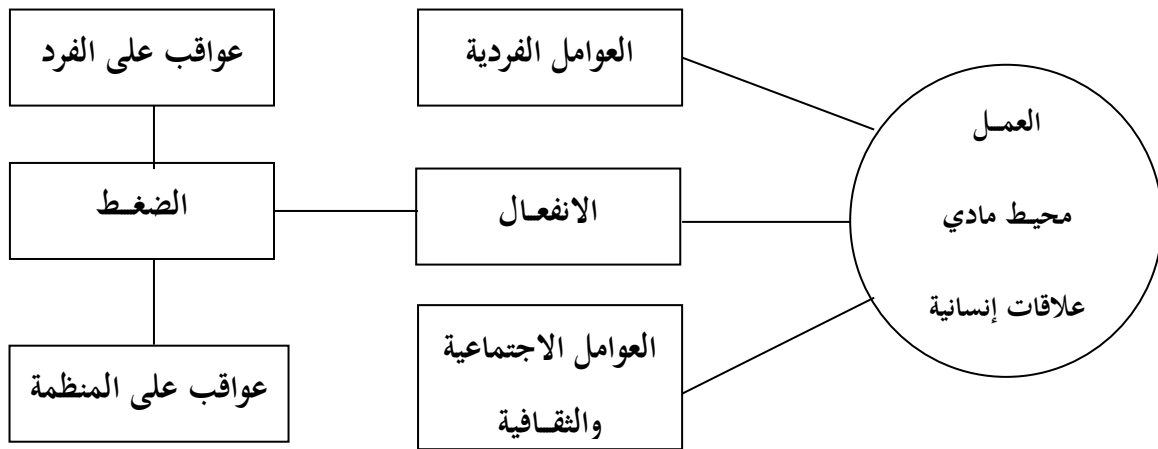


الشكل رقم 2: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"<sup>10</sup>

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

## 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 نمودجه سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 04.



<sup>10</sup>) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000 ص 25.

الشكل رقم 3: نموذج توركوت للعمل التنظيمي. (1)

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 بدراستها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها.

(1) دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997، ص101.

## الفصل الثاني:

### الدراسات السابقة.

. تمهيد

1 . الدراسات الأجنبية

2 . الدراسات العربية

3 . الدراسات المحلية

. خلاصة

### تمهيد:

عرف موضوع الضغط المهني العديد من الدراسات بهدف الكشف عن أسبابه ومحاولة التخفيف من حدته و باطلاعنا على بعض المواضيع و الدراسات التي تناولت بعض جوانب الضغط المهني سنحاول ذكر بعض الدراسات التي استفدنا منها على سبيل الذكر وليس على سبيل الحصر.

. أولاً . الدراسات الأجنبية:

دراسة هندركس (Hendrix) قام هندركس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول " طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والإضطرابات 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.<sup>(1)</sup>

. ثانياً . الدراسات العربية:

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 والجسمية. وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و369 إناث ومنهم الكويتيين و383 أجنبي .

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

(1) . آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد 2، 1997، ص 180.

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.<sup>(1)</sup>

### . ثالثا . الدراسات المحلية:

دراسة فتيحة مزياني: 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 كالعمل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرون 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.<sup>(2)</sup>

(1) . عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000، ص 63-64.

(2) — مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، ص 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.

### تعليق عام 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 المدبرون ومحاولة إيجاد حلول لها.

### . توظيف الدراسة:

من خلال الاطلاع على الدراسات سالفة الذكر فقد تكمننا من التعرف على الجوانب النظرية او المفاهيمية بحيث تعرفنا على الضغط المهني كمفهوم ثم على اثاره النفسية و الجسمية و تأثير كل هذا على مستوى الاداء او النتائج أي كان مكان العمل اما الدراسة التي نحن بصدد تناولها فقد اهتمت بالاثارالجسمية و النفسية لمدربي كرة القدم و بالتالي النتائج المترتبة على ذلك سواء في الاداء او النتائج.

### خلاصة:

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 المديرون 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 الاستبيان.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.



التطبيقي

الجانبي

## الفصل الثالث

### طرق ومنهجية للدراسة

. تمهيد

1 . المنهجية

2 . الدراسة الاستطلاعية

3 . العينة

4 . حدود الدراسة

5 . أدوات جمع البيانات

6 . أساليب التحليل الإحصائي

. خلاصة

### . تمهيد:

لما كانت هذه الدراسة محاولة الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم القسم الجهوي الغربي والوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

### . أولا . منهج الدراسة:

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. (1)

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. (2)

### . ثانيا . 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 لثلاث ولايات التي تمثل ميدان

(1) . محمد زياد حمدان: أساليب التدريس، أنواعها، عناصرها، كيفية قياسها، دراسة التربية الحديثة، دمشق، 1999، ص 07.

(2) . محمد زياد عمر: البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 118.

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 لتمثل جميع فئات العينة بمن فيهم ذو مستوى التعليم الابتدائي.
  - 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 (إدارة وتسيير الرياضي)، وعلم التربية من تخصصات مختلفة منهم إبداء الرأي من حيث.
- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
  - مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدرس.
  - 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 مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رآها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات وللأسوال العام الذي يخص المحور الثاني.
- ولقد اجمع معظم المحكمين على طول الاستبيان لكن نظرا لطبيعة الموضوع وخصائصه لم يتمكن من تقليص بنوده وتعليماته.

- الأسس العلمية لأداة القياس.

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

كورتون: " الصدق مظهر الثبات".<sup>(1)</sup>

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.<sup>(2)</sup>

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 (لسي، بروان) التي تعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد للأداة، حيث قمنا بتقديم الاستبيان

إلى جزئين، الأول يحتوي على الأسئلة الفردية والثاني يحتوي على الأسئلة الزوجية، وهذا ما يوضحه الجدول.

(1) - احمد محمد الطيب: الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الأزارطة، الإسكندرية،

1999، ص 292.

(2) - احمد محمد الطيب: مرجع نفسه، ص 292

عدد الفقرات الزوجية	عدد الفقرات الفردية	عدد الفقرات الكلية	محاور الاستبيان		
02	02	04	عوامل مرتبطة بالعمل	1	عوامل الضغط المهني
02	02	04	عوامل مرتبطة بالمنافسات والنتائج	2	
02	02	04	عوامل مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين	3	
02	02	04	عوامل مرتبطة بشخصية المدرب	4	
02	02	04	عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للفريق	5	
02	02	04	وسائل الإعلام	6	
02	02	04	عوامل مرتبطة بالمشجعين	7	
05	05	10	آثار نفسية	8	آثار الضغط المهني
05	05	10	آثار جسمانية	9	
05	06	11	السيكوسوماتية	10	
02	01	03	المعرفية	11	
31	31	62	المجموع		

بعد تقييم الاستبيان إلى جزئين نحسب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة ودرجات الأسئلة الزوجية وذلك عن

طريق معامل سبيرسن وبراون:

$$r = \frac{\text{مج. س. ض} \cdot \text{مج. س. ض}}{n} \sqrt{\frac{[\text{مج. س. ض} - \frac{(\text{مج. س. ض})^2}{n}] [\text{مج. ص. 2} - \frac{(\text{مج. ص. 2})^2}{n}]}{n}}$$

حيث: ر: معامل الارتباط.

س: درجات الأسئلة الفردية.

ص: درجات الأسئلة الزوجية.

ن: عدد البنود.

ومنه نجد أن الأداة تتمتع بثبات إلى حيث أن معامل الاستبيان الكلي بمحاوره هو 0.98

## 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"<sup>(1)</sup>

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

فإذا كان الثبات = 0.98

فإن الصدق = الجذر التربيعي لـ 0.98 = 0.89

ومنه فمعامل صدق الاستبيان الكلي بمحاوره هو 0.98 من كل ما سبق نجد 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.

(1) - احمد محمد الطيب: مرجع سابق، ص 230.



وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس مدربي وعلى هذا الأساس حددنا عينة في هذه الولايات واختيارنا من بين المدربين مدربي كرة القدم أصغر.

### . ثالثا . العينة :

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساسا على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.<sup>11</sup>

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس رابطة قسنطينة الجهوية لكرة القدم يقوم المدربون بتدريب الفرق التي تنتمي إليها، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في هذه الرابطة واختارنا مدربين كرة القدم المنتمين إليها والتي تعرف في البحث العلمي بالعينة القصدية.

### . حجم العينة :

بداية قمنا بتوزيع استمارات على مدربي بعض فرق الأقسام الجهوية حيث قمنا بتوزيع 35 استمارة استبيانها على مختلف المدربين أي مجتمع بحثنا، وقد تم استرجاع 30 منها فقط وبعد عملية الفرز اتضح أن 02 العينة 28 فرد موزعين على 3 ولايات (قسنطينة، ميله، سطيف).

<sup>11</sup> محمد زياد عمر : البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 118.

**رابعاً . حدود الدراسة:**

**1 . مكان الدراسة:**

يتكون ميدان الدراسة من الرابطات الولائية لكرة القدم لولايات: قسنطينة، ميلة، سطيف.

**2 . تاريخ الدراسة:**

دامت مدة الدراسة وتطبيق الاستبيانات 22 يوماً حيث امتدت من 03 ماي الى غاية 25 ماي 2018م، وقد شرحنا للمدرين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الاستبيان وقد تركنا لهم حرية الاختيار بين استرجاع الاستبيانات في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لاسترجاعها وقد حذبوا الاختيار الثاني وذلك لتعدد الإجابة عليها في الحال نظراً:

- طول الاستبيان مما يستغرق وقتاً للإجابة عليه.

- ارتباط المدرين لمواقيت العمل.

- وشوك الموسم على الانتهاء.

ولهذه الأسباب قد تم توزيع الاستبيانات على أفراد العينة وطلبنا منهم ملاًها بعهد انتهائهم من التدريب

وذلك بأخذها معهم إلى منازلهم على أن يعيدوها في اليوم الموالي مملوءة وتسليمها إلينا.

**. خامسا . أدوات جمع البيانات:**

**. 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.

وقد قمنا بتقسيم محاور الاستبيان إلى مايلي:

**المحور الأول:**

وهو خاص بعوامل الضغط المهني، حيث يحتوي على 28 سؤالا موزعة على 07 بنود وهي تشمل الأسئلة:

- . الضغوط المرتبطة بالمنافسات: 1، 8، 15، 22.
- . الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين: 2، 9، 16، 23.
- . الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب: 3، 10، 17، 24.
- . الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا: 4، 11، 18، 25.
- . الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام: 5، 12، 19، 26.
- . الضغوط المرتبطة بالمشجعين: 6، 13، 20، 27.
- . الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية: 7، 14، 21، 28.

المحور الثاني:

وهو خاص بآثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم ويحتوي على 34 سؤالاً موزعة على 4 بنود هي:

- الآثار السلوكية: وتشمل الأسئلة: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.
- الآثار البسيكوسوماتية<sup>12</sup>: وتشمل الأسئلة: 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20.
- الآثار النفسية: وتشمل الأسئلة: 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31.
- الآثار المعرفية: وتشمل الأسئلة: 32، 33، 34.

**.سادسا . أساليب التحليل الاحصائي:**

يستطيع الباحث أو الباحثون في أي بحثٍ علميٍّ كان حول أيِّ ظاهرةٍ أو مشكلةٍ علميةٍ يحاولون تفسيرها أو إيجاد الحلول العلمية والمنطقية لها اتباع أحد الأساليب الإحصائية أو أكثر من أسلوبٍ بحسب طبيعة المعلومات، ونوع المشكلة وغيرها من العوامل المتحكممة في البحث العلمي، ومن تلك الأساليب اتبعنا الأسلوب التالي:

تستخدم اختبارات مربع كا لاختبار الفروض والمعنوية للبيانات الاسمية، وهي أنواع منها:

1. اختبار المعنوية للعينة الواحدة (مربع كا . لجودة التوفيق).

2. اختبار المعنوية لأكثر من عينة (مربع كا . للاستقلال).

خطوات اختبار كا مربع لجودة التوفيق:

<sup>12</sup> - الأمراض السيكوسوماتية في الترجمات الحرفية وهي أمراض تؤثر فيها العوامل الذهنية والنفسية للمريض تأثيراً كبيراً في نشوئها وتطورها وتعكرها، مثل: الصداع النصفي، والأكزيما، والقرحة، والقولون العصبي... إلخ، وفي حالة إجراء فحص طبي، لا يظهر لهذه الأمراض أي أسباب جسمية أو عضوية، أو في حال حدوث مرض ناتج عن حالة عاطفية أو مزاجية مثل الغضب أو القلق أو الكبت أو الشعور بالذنب، في هذه الحالة تعد مثل هذه الحالات أمراضاً نفسية جسمية.

. صياغة فرض العدم والفرض البديل:

لا يوجد اختلاف بين النتائج المشاهدة والنتائج المتوقعة:  $H_0$

يوجد اختلاف بين النتائج المشاهدة والنتائج المتوقعة:  $H_1$

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \text{ إحصاء الاختبار } \chi^2 :$$

### خلاصة:

كاستنتاج يمكن القول بأن هذا الفصل عبارة عن أهم مفاتيح الجانب التطبيقي للدراسة، إذ من خلاله يمكن تسطير أهم المحاور والنقاط أثناء عملية التطبيق أو التحليل الذي تبنته هذه الدراسة، وأيضا يعتبر مدخلا يسهل سواء على الباحث أو القارئ فهم هذا الإطار التطبيقي للدراسة.

## الفصل الرابع:

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

. تمهيد.

1 . عرض النتائج.

1. تحليل و تفسير النتائج.

2. مناقشة النتائج.

. خلاصة.

### تمهيد:

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 ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.



. أولاً . عرض النتائج:

1 . الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم:

وقد أسفرت المعالجة الإحصائية لتوزيع درجات الضغط المهني التي تحصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم 1: يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

المعالجة الإحصائية			
النسبة	الرتبة	عدد الأفراد	مستويات الضغط
06	03	01	ضغط منخفض
29	02	07	ضغط معتدل
65	01	20	ضغط مرتفع

تعليق:

يبين الجدول 01 ثلاث مستويات للضغط المهني بحيث يعاني 1 من الأفراد من ضغط مهني منخفض ويقابل هذا العدد نسبة 6% وهي نسبة ضعيفة ويعاني 7 أفراد من ضغط مهني معتدل تقابل نسبة 29% من المجموع الكلي، في حين يعاني 20 من الأفراد من ضغط مهني مرتفع أي ما يعادل نسبة 65% وهي النسبة الأكبر بالمقارنة مع المستويين الآخرين.

استنتاج:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن مدربي كرة القدم يعانون من ضغط مهني وفق ثلاث مستويات بالترتيب

التالي:

المستوى الأول: ضغط مهني مرتفع بنسبة 65%.

المستوى الثاني: ضغط مهني معتدل بنسبة 29%.

المستوى الثالث: ضغط مهني منخفض بنسبة 6%.

## 2. الكشف عن عوامل الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم:

سنتناول عرض وتحليل لما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق بمدى تسبب عوامل الضغط المهني في إحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، حيث يتم ترتيب عوامل كل محور حسب أهميته في إحداث الضغط بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

### - الضغوط المرتبطة بالمنافسات:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم بسبب مكونات بند الضغوط المرتبطة بالمنافسات وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات مدربي كرة القدم على أسئلة هذا البند.

### الجدول رقم 2: يوضح التكرارات الإحصائية للمنافسات.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
1	10	6	12
2	01	09	18
3	02	06	20
4	01	04	23
المجموع	14	25	73

الجدول رقم 3: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعامل المنافسات

	تكرار	الاجوبة
Khi-deux	<sup>a</sup> 33.1	0.000
ddl	2	9
Sig. asymptotique	1.000	.998

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 1.33 وبلغت قيمة الاحتمالية 0.99sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه المنافسات ليست لها علاقة بالضغط المهني.

. الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين:

ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند أكثر إحداثا للضغط فيما يلي عرض وتحليل لإجابات المدربين على هذا البند.

الجدول رقم 4: يوضح التكرارات الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
1	02	10	16
2	04	12	12
3	03	8	17
4	02	8	18
المجموع	11	38	63

الجدول رقم 5: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعلاقة مع اللاعبين

	تكرار	الاجوبة
Khi-deux	1.500 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	2	8
Sig. asymptotique	1.000	.993

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 1.50 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.99sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه العلاقة بين المدرب و اللاعبين ليست لها علاقة بالضغط المهني.

### الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب:

تكشف أسئلة هذا البند عن مدى تسبب شخصية المدرب للضغط المهني كما تهدف إلى إبراز أكثر العوامل المسببة في حدوث الضغط وقلها تأثيرا وفيما يلي عرض لنتائج أسئلة هذا البند.

الجدول رقم 6: يوضح التكرارات الإحصائية لبند شخصية المدرب.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
1	9	10	9
2	4	9	15
3	2	12	14
4	11	13	08
المجموع	26	44	46

الجدول رقم 7: يوضح نتائج اختبار كا مربع للضغوط المرتبطة بشخصية المدرب

	تكرار	الإجابة
Khi-deux	3.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	9	2
Sig. asymptotique	.964	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 3 و بلغت قيمة الاحتمالية  $0.96\text{sig}$  وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه شخصية المدرب ليست لها علاقة بالضغط المهني.

#### الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا:

تعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند إلى مدى معاناة مدربي كرة القدم من الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا والجدول الموالي يظهر هذه المعطيات.

الجدول رقم 8: يوضح التكرارات الإحصائية للإدارة العليا.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
13	02	06	20
14	01	08	19
15	03	05	19
16	9	12	07
المجموع	15	31	65

الجدول رقم 9: يوضح نتائج اختبار كا مربع في الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا

	تكرار	الإجابة
Khi-deux	3.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	9	2
Sig. asymptotique	.964	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 3.00 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.96sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الإدارة العليا ليست لها علاقة بالضغط المهني.

#### الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام:

تهدف أسئلة هذا البند إلى إبراز أهمية وسائل الإعلام في تسبب بالضغط لدى مدربي كرة القدم والجدول الموالي يلخص ذلك.

الجدول رقم 10: يوضح التكرارات الإحصائية لوسائل الإعلام

التكرار			الأسئلة
نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	11	14	17
04	15	9	18
06	12	10	19.
05	15	08	20
18	53	41	المجموع

الجدول رقم 11: يوضح نتائج اختبار كا مربع لوسائل الإعلام

	تكرار	بدائل
Khi-deux	.833 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	10	2
Sig. asymptotique	1.000	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 0.83 وبلغت قيمة الاحتمالية 1 sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه وسائل الاعلام ليست لها علاقة بالضغط المهني.

### الضغوط المرتبطة بالمشجعين:

ترمي أمثلة إلى الوقوف على مدى تسبب المشجعين بمعانات مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند الأكثر إحداثا للضغط، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي كرة القدم على هذا البند:

الجدول رقم 12: يوضح التكرارات الإحصائية للمشجعين.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
21	03	12	13
22	02	10	16
23	02	9	17
24	01	14	13
المجموع	08	45	59

الجدول رقم 13: يوضح نتائج اختبار كا مربع للضغوط المرتبطة بالمشجعين

	تكرار	الأجوبة
Khi-deux	1.333 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	9	2
Sig. asymptotique	.998	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 1.33 و بلغت قيمة الاحتمالية sig 0.99 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الضغوط المرتبطة بالمشجعين ليست لها علاقة بالضغط المهني.

#### الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم بسبب مكونات العوامل الخارجية، وفيما يلي عرض وتحليل إجابات مدربي لكرة القدم على أسئلة هذا البند.

الجدول رقم 14: يوضح التكرارات الإحصائية للعوامل الخارجية

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
25	10	06	12
26	08	05	15
27	02	14	12
28	07	06	15
المجموع	27	31	54



الجدول رقم 15: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعوامل الخارجية.

	تكرار	الاجابة
Khi-deux	1.500 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	8	2
Sig. asymptotique	.993	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 1.50 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.99sig وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه العوامل الخارجية ليست لها علاقة بالضغط المهني.

### . الكشف عن آثار الضغط المهني:

بعد التأكد من معانات مدربي كرة القدم من اضطراب المهني ومعرفة أهم العوامل المتسببة في حدوثه، سنحاول في هذا الجانب من خلال عرض وتحليل النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية معرفة جملة الآثار التي تظهر على مدربي كرة القدم كنتيجة لحدوث الضغط المهني لديهم.

### 1. الآثار السلوكية:

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم لسبب تعرضهم للضغط المهني، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الجدول رقم 16: يوضح التكرارات الإحصائية لبند الآثار السلوكية

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
01	13	09	06
02	21	04	03
03	12	07	09
04	14	11	03

10	13	04	05
10	13	05	06
04	10	14	07
07	15	06	08
13	10	05	09
15	10	03	10
119	102	58	المجموع

الجدول رقم 17: يوضح نتائج كا مربع لبند الاثار السلوكية.

	تكرار	الاجوية
Khi-deux	7.267 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
Ddl	12	2
Sig. asymptotique	.839	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 7.26 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.83sig وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الاثار السلوكية ليست لها علاقة بالضغط المهني.

### الآثار السيكوسوماتية:

سنقف في هذا البند على أكثر الآثار ظهورا لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني وكذا

أقلها ظهورا، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا البند.

الجدول رقم 18: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار السيكوسوماتية

الأئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
11	08	14	06
12	02	17	09

04	14	10	13
02	11	15	14
12	13	03	15
10	11	07	16
03	11	17	17
01	09	22	18
04	13	11	19
11	10	07	20
57	123	107	المجموع

الجدول رقم 19: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار السيكوسوماتية

	تكرار	اجرية
Khi-deux	15.933 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	12	2
Sig. asymptotique	.194	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 15.93 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.19sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الآثار السيكوسوماتية ليست لها علاقة بالضغط المهني.

### الآثار النفسية:

سنبحث في هذا البند من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها على الآثار النفسية التي تظهر لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط المهني والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم 20: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار النفسية.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
21	04	07	17
22	05	16	07
23	03	17	08
24	17	07	04
25	06	10	12
26	03	08	17
27	07	09	12
28	09	16	03
29	03	13	12
30	13	10	05
المجموع	70	113	97

الجدول رقم 21: يوضح نتائج كا مربع للآثار النفسية.

	تكرار	الاجوية
Khi-deux	4.400 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	11	2
Sig. asymptotique	.957	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 4.4 و بلغت قيمة الاحتمالية  $0.95\text{sig}$  وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الآثار النفسية ليست لها علاقة بالضغط المهني.

الآثار المعرفية:

سنحاول من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند أكثر الآثار المعرفية ظهورا وكذا أقلها ظهورا لدى مدربي كرة القدم الذين يعانون من الضغط المهني وهذا ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم 22: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار المعرفية.

الأسئلة	التكرار		
	نادرا	أحيانا	كثيرا
31	01	16	11
32	04	07	17
33	03	14	11
المجموع	08	37	39

الجدول رقم 23: يوضح نتائج اختبار كا مربع للآثار المعرفية.

	تكرار	اجوية
Khi-deux	.778 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	7	2
Sig. asymptotique	.998	1.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 0.77 و بلغت قيمة الاحتمالية 0.99sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه الآثار المعرفية ليست لها علاقة بالضغط المهني.

.ثانيا . تحليل و مناقشة النتائج:

1 . تحليل نتائج الفرضية الأولى:

والتي فحواها أن هناك عوامل تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وهذا ما يبينه الجدول الموالي:

الجدول رقم 24: يوضح نتائج اختبار كا مربع لفرضية العوامل التي تسبب الضغط المهني

	تكرار	اجوبة
Khi-deux	.900 <sup>a</sup>	.100 <sup>b</sup>
ddl	18	2
Sig. asymptotique	1.000	.951

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة كا مربع 0.9 وبلغت قيمة الاحتمالية 1sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن العوامل المحتملة في الفرضية الأولى ليست لها علاقة بالضغط المهني، حيث نقبل الفرضية البديلة التي تقول بعدم وجود علاقة، ونرفض الصفرية التي تقول بوجود علاقة بين معظم العوامل والضغط المهني.

2 . تحليل نتائج الفرضية الثانية:

والتي افترضنا فيها أن مدربي كرة القدم يعانون من آثار الضغط المهني وهذا ما يبينه الجدول الموالي:

الجدول رقم 25: يوضح اختبار كا مربع لفرضية معاناة مدربي كرة القدم من اثار الضغط المهني

	تكرار	اجوبة
Khi-deux	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>b</sup>
ddl	8	2
Sig. asymptotique	.000	.000

من خلال الجدول أعلاه بلغت قيمة  $\chi^2$  0.0 وبلغت قيمة الاحتمالية  $P$  وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن مدربي كرة القدم يعانون من آثار الضغط المهني، مما يدل على صحة الفرضية الثانية أي البديلة والتي تقول بصحة معاناة مدربي كرة القدم من آثار الضغط المهني، فنقبل الفرضية الصفرية ونرفض البديلة.

### خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تتحقق ما عدا البند الأخير المرتبط بوسائل الإعلام في الفرضية الأولى والعوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، أما بالنسبة للفرضية الثانية وهي آثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم فالآثار السلوكية جاءت في المرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

وعموماً أظهرت نتائج هذا البحث الحالي أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط المهني المذكورة إلا أن درجاتها متفاوتة من عامل إلى آخر ونفس الشيء بالنسبة للآثار، فهي تظهر جميعاً على مدربي كرة القدم لكن بدرجات مختلفة.



خاتمة

### خاتمة:

حاولنا في هذا البحث إبراز أهم عوامل الضغط المهني سواء كانت خارجية أو داخلية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية والجسدية والسلوكية والمعرفية عند مدربي كرة القدم.

ومن خلال الجانب النظري المدعم بالبحث الميداني توصلنا لنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي كرة القدم يعانون ضغطا مهنيا بسبب العوامل الراجعة إلى ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب والتمثلة في شخصية المدرب وظروف معينة وظروف مرتبطة بالعمل والفريق واللاعبين والإدارة. ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام والمنافسات، وهذه المعانات التي يعبر عنها المدرب سواء بطريقة شعورية أو لا شعورية تظهر على شكل آثار، إلا أنها تكون متفاوتة في الدرجات بين مدرب وآخر وتكون إما من ناحية النفسية، والأخلاقية، والجسمانية.

وبهذا جاءت نتائج هذا البحث حول موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وآثاره تتفق مع فرضيات الدراسة ولدفع عملية البحث مجددا في هذا الموضوع نقول أنه استوقفنا عدة نقاط وأسئلة يمكن أن تكون نقطة بداية لأبحاث أخرى وعليه نقترح المواضيع التالية:

- إجراء دراسة مقارنة حول مصادر الضغط المهني وآثاره بين المدربين في جميع المستويات.
- دراسة أثر الضغط المهني على أداء المدربين في كرة القدم.
- إجراء دراسة مقارنة حول أسباب الضغط المهني بين المدربين المبتدئين والمحترفين في ميدان كرة القدم وكذا الألعاب الجماعية الأخرى.
- يجب على المدربين وضع أهداف واقعية عند تعاقدهم مع الأندية الرياضية.
- عدم تضخيم الكفاءات الشخصية للمدرب والبحث المستمر عن الجديد في مجال التدريب الرياضي.
- على رابطة ورقلة الجهوية انتداب خبراء في مجال التدريب في كرة القدم من أجل أيام تكوينية ورسكلة دورية لمدربيها.

## خاتمة

- المطالبة بوضع قانون من طرف الهيآت الرياضية يبين دور ومهام يحدد مسؤولية كل من المدرب ورئيس النادي.
  - ضرورة وضع شروط للترشح لرئاسة نوادي كرة القدم تفرض مستوى جامعي معين على وسائل الإعلام المختلفة المحلية والوطنية أن تلعب الدور المنوط بها في نشر الثقافة الرياضية في أوساط الجماهير والابتعاد عن كل مظاهر التعصب والعنف الرياضي.
- وأخيرا نوصي بضرورة الاهتمام بموضوع الضغط المهني عند مدربي كرة القدم وليس فقط عندهم وإنما عند جميع المدربين في الألعاب الأخرى لأن تجاهله يزيد من الآثار السلبية على المدربين فينعكس سلبا على أدائهم الأمر الذي يقلل من النتائج الإيجابية في هذا الميدان. لذلك نرى ضرورة تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها ، إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية دورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها، كما نرى انه لابد من إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط المهني وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال، تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني، توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط المهني.

# قائمة المراجع

### قائمة المراجع

الكتب:

العربية:

- 1) آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد2، 1997.
- 2) جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه – علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
- 3) حمدي ياسين وآخرون: علم النفس الصناعي والتنظيمي، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1999.
- 4) دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997.
- 5) رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
- 6) عبد الحفيظ مقدم: المديرون، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996.
- 7) عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000.
- 8) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 9) محمد زياد حمدان: أساليب التدريس، أنواعها، عناصرها، كيفية قياسها، دراسة التربية الحديثة، دمشق، 1999.
- 10) محمد زياد عمر: البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 11) مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير.
- 12) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.

(13) هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: **ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.

الأجنبية:

- 1) André – **Savoire et Alain forget** : Opercitato, Paris, France.
- 2) Doblely K. Rook and R. Ctalano:” **Job and nom–job Stresses and their moderation**” in: Journal of occupational psychology, 1987.
- 3) Fraser (T.M): **Stress et satisfaction au travail B.T.T**, Genève, Suisse, 1981.
- 4) Fraser (T.M): **Stress et satisfaction au travail B.T.T**, Genève, Suisse, 1981.
- 5) Griffiths: **Psychology and medicine, the British psychological society**, England, 1981.
- 6) Lazarousse: **Psychological stress and tne coping process**, New Yourk.

القواميس:

العربية:

- 1) أسعد زروق: **موسوعة علم النفس**، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992.
- 2) المنجد في اللغة والإعلام: دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996.

الأجنبية:

- 1) Norbert Sillamy: **Dictionnaire encyclopédique**, Larousse, Paris, 1980.

الملاحق

الملحق رقم (01)



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربية حركية



استمارة استبيان

في اطار إعداد مذكرة التخرج شهادة ماستر أكاديمي، تخصص تربية حركية و الموسومة بـ  
الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وتأثيره على نتائج المباريات

دراسة ميدانية على مدربي الرابطة الجهوية قسنطينة

يشرفني أن اضع بين ايديكم هذا الاستبيان بهدف مشاركتكم في هذه الدراسة من اجل الاجابة  
على الاسئلة المطروحة في الاستمارة بوضع علامة (X) امام المكان المناسب، ونعدكم  
أن تحضى معلوماتكم بالسرية التامة و ان تستخدم في اطار البحث العلمي .

نشكركم على تعاونكم و مساهمتكم في هذا العمل.

تحت اشراف الاستاذ

زيناي بلال

من اعداد الطالب

قبايلي صدام

الموسم الدراسي 2017 - 2018



(1)- هل تمارس مهنة التدريب الكروي منذ فترة طويلة

اقل من 5سنوات  5-10 سنر  10 سنوات و مافوق

(2)- هل ترى ان الخبرة تلعب دور في تحسين مستوى الاداء نعم  لا

(3)- هل تتلقى دعم عائلي يساعدك في ممارسة مهنة التدريب الكروي من قبل العائلة نعم  لا

اذا كانت الاجابة بنعم اذكر طبيعة المساعدة

.....

(5)- هل تساعدك العائلة في رفع معنوياتك اثناء خسارة المباريات نعم  لا

(6)- هل ترى ان مكان التدريب مناسب لممارسة التدريبات على اكمل وجه نعم  لا

(7)- اذا كانت الاجابة ب لا اذكر ما الذي تحتاجه .....

.....

(8)- هل يتوفر مكان التدريب على طاقم طبي جاهز لمختلف الحوادث التي تعرفها التدريبات الرياضية

نعم  لا

(9) هل غياب الطاقم الطبي يجعلك تتوتر اثناء التدريبات نعم  لا

(10)- هل تقلق من تدخل الطاقم الاداري في النشاطات الفنية التي تقوم بها نعم  لا

(11)- هل تشعر بالغضب عند عدم تحقيق نجاحات او الفوز في المباريات نعم  لا

(12)- في حالة الاجابة لا هل هذا يعود

لمعرفة مستوى الفريق

لعدم وجود امكانيات كافية

اخرى.....

(13)- هل تغضب عندما ترى مناوشات بين اللاعبين نعم  لا

(14)- هل التجانس بين اعضاء الفريق يقود لمستوى جيد ونتائج جيدة نعم  لا

(15)- هل تغضب عندما ترى وسائل الاعلام تتحيز لمنتخب على حساب منتخب اخر نعم  لا

(16)- هل تشعر بانك لا تتحكم في اعضاء الفريق نعم  لا

(17)- هل ترى ان الانصار او المشجعين لهم دور في نتائج المباريات نعم  لا

(18)- هل تغضب عند تدخل المشجعيين بطريقة عنيفة او استعمال الفاظ غير لائقة نعم

لا

(19)- في حالة الغضب ما هو اسلوب الذي ترد به :

- الاعتداء بنفس الاسلوب

- التصريح في وسائل الاعلام و المطالبة بالمعالجة بطرق قانونية

- التزام الصمت وضغط على اعضاء الفريق

(20)- في حالة عدم الفوز هل تشعر بالاستياء نعم  لا

(21)- هل تتمكن من تحفيز اعضاء الفريق بهدف تحقيق الفوز بعد الخسارة نعم  لا

(22)- في الحالة الاجابة بـ لا ما هو اسلوبك لتحفيز الفريق

.....

(23)- في حالة الغضب ما هو الاثار التي تظهر عليك تهرب من العمل اللامبالاة تؤثر على علاقات  
بالاخرين  اضطرابات التنفس  اضطرابات النوم  العدوانية   
صعوبة التركيز  صعوبة التفكير

## قائمة الجداول

- الجدول رقم 1: يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم..... 43
- الجدول رقم 2: يوضح التكرارات الإحصائية للمنافسات..... 44
- الجدول رقم 3: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعامل المنافسات..... 45
- الجدول رقم 4: يوضح التكرارات الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين..... 45
- الجدول رقم 5: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعلاقة مع اللاعبين..... 46
- الجدول رقم 6: يوضح التكرارات الإحصائية لبند شخصية المدرب..... 46
- الجدول رقم 7: يوضح نتائج اختبار كا مربع للضغوط المرتبطة بشخصية المدرب..... 47
- الجدول رقم 8: يوضح التكرارات الإحصائية للإدارة العليا..... 47
- الجدول رقم 9: يوضح نتائج اختبار كا مربع في الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا..... 48
- الجدول رقم 10: يوضح التكرارات الإحصائية لوسائل الإعلام..... 48
- الجدول رقم 11: يوضح نتائج اختبار كا مربع لوسائل الإعلام..... 49
- الجدول رقم 12: يوضح التكرارات الإحصائية للمشجعين..... 49
- الجدول رقم 13: يوضح نتائج اختبار كا مربع للضغوط المرتبطة بالمشجعين..... 50
- الجدول رقم 14: يوضح التكرارات الإحصائية للعوامل الخارجية..... 50
- الجدول رقم 15: يوضح نتائج اختبار كا مربع للعوامل الخارجية..... 51
- الجدول رقم 16: يوضح التكرارات الإحصائية لبند الآثار السلوكية..... 51
- الجدول رقم 17: يوضح نتائج اختبار كا مربع لبيد الآثار السلوكية..... 52

- الجدول رقم 18: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار السيكوسوماتية ..... 52
- الجدول رقم 19: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار السيكوسوماتية ..... 53
- الجدول رقم 20: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار النفسية. .... 54
- الجدول رقم 21: يوضح نتائج كا مربع للآثار النفسية. .... 54
- الجدول رقم 22: يوضح التكرارات الإحصائية للآثار المعرفية. .... 55
- الجدول رقم 23: يوضح نتائج اختبار كا مربع للآثار المعرفية. .... 55
- الجدول رقم 24: يوضح نتائج اختبار كا مربع لفرضية العوامل التي تسبب الضغط المهني ..... 56
- الجدول رقم 25: يوضح اختبار كا مربع لفرضية معاناة مدربي كرة القدم من آثار الضغط المهني ... 56

## قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيللي..... 14
- الشكل رقم 2: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"..... 19
- الشكل رقم 3: نموذج توركوت للعمل التنظيمي..... 20

## الفهرس المحتويات

الإهداء .....	أ
شكر وعرهان .....	ب
مقدمة .....	1

### الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

تمهيد .....	5
أولاً . الإشكالية: .....	6
ثانياً . الأهداف: .....	7
ثالثاً . الفروض: .....	7
رابعاً . أهمية الدراسة: .....	8
خامساً . مصطلحات ومفاهيم الدراسة: .....	8
سادساً . أهم النظريات المفسرة للضغط المهني : .....	13

### الفصل الثاني: الدراسات السابقة

تمهيد: .....	22
أولاً . الدراسات الأجنبية: .....	23
ثانياً . الدراسات العربية: .....	23
ثالثاً . الدراسات المحلية: .....	24
خلاصة: .....	26

### الفصل الثالث طرق ومنهجية للدراسة

تمهيد: .....	29
--------------	----

30	.....	أولا . منهج الدراسة:
30	.....	ثانيا . الدراسة الاستطلاعية:
35	.....	ثالثا . العينة:
36	.....	رابعا . حدود الدراسة:
37	.....	خامسا . أدوات جمع البيانات:
38	.....	سادسا . أساليب التحليل الاحصائي:
40	.....	خلاصة:

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

42	.....	تمهيد:
43	.....	أولا . عرض النتائج:
56	.....	ثانيا . تحليل و مناقشة النتائج:
58	.....	خلاصة:
60	.....	خاتمة:
63	.....	قائمة المراجع
66	.....	الملحق رقم (01)
70	.....	قائمة الجداول
71	.....	قائمة الأشكال
72	.....	الفهرس المحتويات

## . الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط المهني عند مدربي كرة القدم لرابطة قسنطينة الجهوية، على عينة من المدربين تقدر ب 35 مدربا خلال الموسم الرياضي 2018/2017 ينشطون في بطولة القسم الجهوي الأول والثاني للدراسة حيث يقيس مستوى الضغط النفسي للمدرب بثلاثة اختيارات كثيرا، أحيانا، نادرا. وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم لرابطة قسنطينة الجهوية.

## **Abstract**

The present study aimed at revealing the level of professional pressure in the football coaches of the Constantine Regional Association, on a sample of trainers estimated at 35 trainers during the 2017/2018 sports season. They are active in the first and second regional division of the study. , Scarcely. The results of the present study found that there is a medium to high level of psychological combustion in the football coaches of the Constantine Regional Association.

## **Résumé**

La présente étude visait à révéler le niveau de pression professionnelle exercé sur les entraîneurs de football de la Régional Association de Constantine auprès d'un échantillon d'entraîneurs estimé à 35 entraîneurs au cours de la saison sportive 2017/2018, actifs dans les première et deuxième divisions régionales de l'étude. Rarement, Les résultats de la présente étude ont révélé un niveau de combustion psychologique moyen à élever chez les entraîneurs de football de l'Association régionale de Constantine.