



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح -ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الاسم : **عبد العزيز** اللقب: **بوحنيك**

الاسم : **عبد المالك** اللقب : **جواد**

الثانية ماستر: **علوم وتقنيات النشاطات البدنية**

والرياضية

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

الإشكالية:

01 - الإشكالية:

يعد المعلم أو الأستاذ 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 فعال . 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 والرياضية ، وغيرها من الأسباب؛ مما دعا بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس والضغوط النفسية(يولف عبد الفتاح ، 1999:196؛ هانم علي عبد المقصود، حسين طاحون، 1993:295) والتي غالباً ما يصاحبها _ في حالة استمرارها - ظهور بعض التأثيرات على الأستاذ: كالتأثيرات السلبية في اتجاهاته وعلاقاته داخل وخارج المدرسة، ونقص قدرته على العمل و الأداء؛ حيث يشعر باستنزاف 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 منهكاً في عمله لا يقوى على مواصلة العطاء، أو أن يترك المهنة؛ إما جسدياً بالإنصراف إلى المهنة أخرى ، أو نفسياً بأن يبدي نوعاً من اللامبالاة، وعدم الاهتمام، 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 مجزي مع الاحتفاظ 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 تدنى معدلات الإنتاجية؛ ومن خلال ملاحظتنا لبعض الدراسات السابقة ، ويمكن ملاحظة أن الدراسات التي تناولت الضغط النفسي تشير في اتجاهين: الأول؛ أهتم بدراسة العلاقة بين الضغط النفسي وشخصية أستاذ والثاني؛ أهتم بعلاقة الضغط بالساليب مواجهة المشكلات. وفي النصف الأخير من العقد الماضي لتناول بعض الباحثين العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث: الضغط النفسي، شخصية الأستاذ، استراتيجيات مواجهة المشكلات؛ فاختبرت بربرا (1998)Barbara م العلاقة بين الضغط وتمتد الشخصية و استراتيجيات مواجهة المشكلات ؛ وكذلك حملش وجيتس Gates(1998)Gmelch م؛ ودرست ديان (2002)Diann م أثر خصائص الشخصية واستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية للأستاذ. وعلى هذا؛ تتحمل مشكلة الدراسة في تحديد دور استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في الحد من الضغوط النفسية

02- الفرضيات:

1-2-الفرضية العامة:

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

2-2-الفرضيات الجزئية:

1- يوجد مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية

2- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تعود لإختلاف استراتيجيات المواجهة المستخدمة.

03- أهمية البحث:

1-3 الأهمية النظرية

تتسلط الدراسة الضوء على أهمية استراتيجيات المواجهة لعلاقتها ودورها الفعال في الحد من الضغوط النفسية

-الرفع من كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال معرفته لكيفية مواجهة كل الضغوط النفسية التي تعترضه

تتمكن أهمية الدراسة في أنها تحص أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا يعني مستقبل طلبة معهد الرياضة وهذا من خلال إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة

2-3 الأهمية التطبيقية

يمكن أن تفيد الدراسة الإدارة الجامعية في وضع الخطط المناسبة لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية

يمكن أن تفيد كذلك إعداد دورات تدريبية تهدف إلى كيفية مواجهة بعض الضغوط النفسية

خلاصة

إن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و المواجهة هو التخلص من الضغوط أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها. يتعرض الناس لكلم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فأساليب التعامل أو الاستراتيجيات تساعد الناس كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم .

قائمة المراجع

باللغة العربية :

إبراهيم هشام مایسة أحمد التیال (1993)، أساليب مواجهة أحداث الحياة ، دط جامعة عين هشام، مصر- أحمد فهمي سمية: مجالات الصحة النفسية في المدرسة، بحوث منشورة في أحمد عبد مطيع الشحاته (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن 1989.

- جلال سعد علاوي محمد ، " علم النفس التربوي الرياضي " ، دار المعارف ، ط1 ، سنة 1986 .

- حامد عبد السلام: زهران ، " علم النفس الاجتماعي " ، ط 5 ، علم الكتب ، القاهرة 1985 .

-بشير معمريه (2007)، القياس النفسي وتصميم أدواته، ط2، منشورات الحبر الجزائر.

-- جمال أبودلو (2009)، الصحة النفسية ، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن ، عمان .

- سمية طه جمیل (1998) ، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية ط1 ، بيروت.

سميرة شيجاني (2003) ، الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي ، بيروت.

علي إسماعيل علي (1999) ، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية ، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات ، بط ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة.

فؤاد الباهي السيد، (1978)، دراسات وبحوث علم النفس ، دط دار الفكر العربي القاهرة.

فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.

هارون توفيق الرشيدى (1999)، الضغوط النفسية ، ب ط، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة.

حسن شحاتة سعدان . أسمى علم الاجتماع: دار النهضة العربية . القاهرة 1956.

-عبد الرحمن عيسوي ، " معلم علم النفس " ، داو النهضة العربية ، ط1 ، سنة 1984 .

-) يوسف عبد الفتاح ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط1، 1986 .

- حمدي علي الفرماي ، رضا عبد الله ، (2009) ، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

- عبد العزيز عبد المجيد .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . المركز العربي للنشر . القاهرة . 2005

-- د. درويش إسهمات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية ط1 الناشر دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2007

الرسائل

-عيرفوق عبد القادر. الإحترق النفسي لمدربي الرياضات الجماعية ذوي النمط (أ وب)

وعلاقته باستراتيجيات التكيف . رسالة دكتوراء جامعة الجزائر 2014.

-عيرفوق عبد القادر. أبعاد ومستويات الإحترق النفسي لدى حكام كرة القدم لرابطة

ورقلة الجهوية . رسالة ماجستير 2011.

نشوة كرم عمار أبو بكر دردير. الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ.ب وعلاقته

بأساليب مواجهة الضغوط رسالة ماجستير 2007

شارف حوجة مليكة. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين.رسالة

ماجستير 2011.

-عز الدين عطاس.علية موجوة ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة

العاملة،رسالة ليسانس.2002

من عبد الله عبد القادر . بوداود عبد الباميين .الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

مضارها وأعراضها . رسالة ماجستير . 2005.