

مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على أساتذة التربية البدنية والرياضية

جامعة المسيلة

. أمان الله رشيد

جامعة المسيلة

حبارة محمد

مقدمة البحث:

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

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة.

وإذا كان مهمّاً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، التي تؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، وتعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

ولعل الحركات الاحتجاجية المتكررة والإضرابات المفتوحة التي قام بها أساتذة التعليم الثانوي خلال السنوات الأخيرة، والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة، دليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش؛ وسعيًا منهم إلى توفير ظروف عمل أحسن، وضمان درجة مناسبة من الأمان والاستقرار الوظيفي؛ وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته؛ في بحث من تسعة فصول.

إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطفي راشد محمد، 1992)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله.

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

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية والعقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر.

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

وإزاء هذه النتائج السلبية فإنه ينبغي عدم غض الطرف عن مصادر هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية والرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية.

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات

التالية:

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

فرضيات البحث

1. يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية.
2. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس.
3. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.
4. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

5. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة.
6. هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الحالة المدنية.

أهمية البحث

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

أهداف الدراسة

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

الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات.

وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في الضغوط والضغوط النفسية وجد اهتماما من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في المهن المختلفة سواء كانوا معلمين أو موظفين، عمال، طلاب، حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة والاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

1. لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول المعلم (دراسات حول مصادر التوتر النفسي والمهني، الرضا الوظيفي عن المهنة، الاحتراق النفسي والمهني) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقاءها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على مصادر الضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها المعلم أو المدرس أو الأستاذ؛ كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الأستاذ (المدرس) وقد تركزت معظمها في العشرين سنة الأخيرة.

3. يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها المدرسون عموما ومدرسو التربية البدنية والرياضية خاصة؛ فمن بين (19) دراسة المذكورة توجد خمسة دراسات فقط في البيئة العربية والباقي (14) دراسة في البيئة الأجنبية.

4. هناك ثلاثة دراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ دراسة محمد سيد الششتاوي ومحمد الكيلاني (مصر)؛ ودراسة شمه محمد آل خليفة (البحرين).
5. تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها الأساتذة (المعلمين)؛ وانطلاقاً من هذه النقطة استطعنا تحديد محاور مقياس الدراسة الحالية.
6. تشير الدراسات السابقة على أنها أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.
7. كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعاً لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية وهذا فادنا في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط النفسية للأساتذة تبعاً لمتغير السن، الجنس، سنوات الخبرة المهنية.
8. استخدمت الدراسات السابقة المقاييس النفسية المقننة، الاستبيانات، كأدوات لجمع البيانات؛ لذلك وحمنا دراستنا لإعداد مقياس خاص بالبيئة الجزائرية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- مفهوم ونظريات الضغوط النفسية:**

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

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها؛ الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أو ثق (ستورا، 1997، ص.4)؛ ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي، وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توتراً أو تشوهاً للمادة.

ويعرف جرينبيرج، Grenberg (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة "؛ كما يؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71)؛ ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون، Rogers & al, 1988، ص.77).

ووفقاً للنموذج البسيط الذي اقترحه مك جراث) فان الضغط النفسي يتكون من أربعة مراحل متداخلة، متطلبات البيئة؛ إدراك المتطلبات؛ نتائج السلوك؛ الاستجابة للضغط؛ كما يعرف مك جراث، Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة

"

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، ويوضح كاندلر، Candler أن "الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية" (الرشيدى، 1999، ص.20).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها؛ فنظرية سييلي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سيلبرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

مصادر الضغوط النفسية:

هناك عدة مصادر للضغوط النفسية يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية، ولقد تم تضمين جميع العوامل الضاغطة في فئتين هما؛ أولا العوامل المتعلقة بالعمل والمنظمة مثل المناخ التنظيمي، ضغوط الدور، جماعة العمل، ظروف العمل، الراتب الشهري؛ أما ثانيا فالعوامل النفسية الاجتماعية المتعلقة بالفرد، ومن بينها التقدير المعرفي للضغوط النفسية، سلوك نمط (أ) من الشخصية، المساندة الاجتماعية، تراكم أحداث الحياة.

كل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الاتزان الحيوي، أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية، وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات التكيف لدى الفرد، ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية.

نتائج وأثار الضغوط النفسية:

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

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

إستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية:

نظرا للطبيعة المعقدة للضغوط النفسية، وكذا الآثار والنتائج المترتبة عنها، بسبب تنوع مصادر الضغوط النفسية و الفروق الفردية في ردود الأفعال تجاهها، فإن التعامل مع الضغوط النفسية ليس بالعملية السهلة؛ ولأن الحياة الإنسانية مليئة بشتى أنواع الضغوط، والتي يدل وجودها بشكل معتدل أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ومن ثم فإن إستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها فقط، وإنما تعني كذلك التعايش الايجابي معها، ومعالجة نتائجها أو الوقاية منها.

ويقصد بإستراتيجيات التحكم و مواجهة الضغوط النفسية حسب لطفي راشد محمد (1992)، " تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يجد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية؛ أما على مستوى المنظمة، فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة".

وجاءت أساليب التحكم في الضغوط النفسية على المستوى الفردي متنوعة من حيث درجة السهولة والصعوبة، ومبنية على أساس تفضيلات الشخص ومرونته، لكن يمكن القول أن الصحة البدنية والنفسية تتطلب توازنا وتكاملا بين الإسترخاء، النشاط البدني، والتغذية السليمة؛ وتحاول هذه الأساليب التركيز على التحكم في مسببات الضغوط النفسية وتجنب الأفراد التعرض لها، أو التقليل من حدتها.

إن التركيز على دور الفرد في مواجهة الضغوط النفسية لا يعني إعفاء المجتمع من مسؤولياته ودوره في هذه المواجهة، حيث تطرقنا إلى دور المنظمة في التقليل أو الحد من هذه الضغوط وذلك بتقديرها لمستوى هذه الضغوط النفسية، وضع برامج وقائية، تحسين ظروف العمل، نظم اتصال، علاقات العمل، وأخيرا توضيح دور وثقافة المنظمة؛ كل هذه العناصر هدفها المواجهة الناجحة والفعالة للضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربّي أولا وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الحلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرفق الحضاري.

الإجراءات المنهجية للدراسة

منهج الدراسة:

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

أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ وفيما يلي نبين الخطوات التي مر بها بناء المقياس:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
3. توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
4. تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة.
5. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
6. عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.
7. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

أدوات جمع البيانات:

وصف أداة القياس:

بناءً على الخطوات السابقة الذكر تكونت الصورة النهائية للأداة من جزأين (انظر الملحق رقم: 03) مقسمة كما يلي:

أ- الجزء الأول:

ويجوي هذا الجزء البيانات الشخصية الخاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية والتي تشمل: (الجنس؛ السن؛ الخبرة المهنية؛ الصفة؛ الحالة العائلية).

ب- الجزء الثاني:

ويحتوي هذا الجزء مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 65 عبارة موزعة على 08 محاور؛ للإشارة فقد تم إعداد هذا المقياس على ضوء المعايير الخاصة بإعداد المقاييس، وقد استعمل الباحث مقاييس تقدير وصفية خاصة التدرج؛ فعن طريق هذا المقياس نستطيع أن نحدد مركز الفرد عن طريق استجاباته على مقياس مستمر ومتصل، له طرفان يمثلان

درجة كبيرة جدا للتعرض للضغط ودرجة قليلة جدا للتعرض له (عبد الرحمان العيسوي، 1999).

تصحيح القائمة:

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه هدف القائمة (وجود ضغوط نفسية)، وأخرى عكس هذا الهدف (عدم وجود ضغوط) على كامل محاور المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي: بدرجة كبيرة جدا تمنح درجة واحدة (01)، بدرجة كبيرة تمنح درجتان (02)، بدرجة متوسطة تمنح ثلاثة (03) درجات، بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات، بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

الصدق والثبات:

للتحقق من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها أربعون (40) أستاذاً يُدرِّسون مادة التربية البدنية والرياضية بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

صدق الأداة: Validity

ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، ويعرفه ليندكويست، Lindquist (1951). هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضِعَ من أجله. (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص.177)؛ ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبع الباحث أكثر من وسيلة:

أ- الصدق الظاهري: Face Validity

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أو لا يقيس ما وضع من أجل قياسه.

ب- صدق المضمون أو المحتوى: Content Validity

هو قياس مدى تمثيل الاختبار لنواحي الجانب المقاس عن طريق تحليل عناصر المقياس تحليلاً منطقياً لتحديد الوظائف، والجوانب المثلة فيه، ونسبة كل منها إلى المقياس بأكمله؛ وقد اعتمد الباحث على ما يلي لتقنين هذا النوع من الصدق:

- ✓ المراجع العلمية والدراسات السابقة.
- ✓ حكم الخبراء والمتخصصين. (أنظر ملحق رقم: 02).
- ✓ المعلومات التي يجب أن تتوفر في ما يراد قياسه (الدراسة الاستطلاعية، أنظر ملحق رقم: 01).

ج- الصدق الذاتي: Intrinsic Validity

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة؛ وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.70، فإن معامل الصدق الذاتي = 0.84

د- صدق التكوين الفرضي: Construct Validity

هناك أنواع مختلفة لتقنين الصدق بهذا المعنى، ولقد استخدم الباحث منها الاتساق الداخلي (Internal Consistency)، ويكون باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation) لأن البيانات من النوع المتصل (متقطع) التي يمكن وضعها على شكل رتب.

وتم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور المقياس الثمانية و الدرجة الكلية للمحور من جهة؛ وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى؛ تراوحت قيمة معامل الارتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة ما بين 0.39- 0.67 وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0.01 .

ثبات الأداة: Reliability

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة؛ ونظرا لتعدد تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام:

1.2/6/7. معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية $\alpha = 0.70$.

2.2/6/7. التجزئة النصفية: Split Half Method

هذه الطريقة من أكثر طرق تقنين معامل الثبات شيوعا في البحوث النفسية، حيث تعكس مدى التماسك والترابط بين نصفي المقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان براون Spearman Braown، لتصحيح معامل نصف ثبات المقياس للحصول على معامل ثبات للمقياس ككل؛ بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية $\text{Spearman Braown} = 0.87$.

مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس، 2006، ص.299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور الثانوي بالجزائر العاصمة.

عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (أساتذة التربية البدنية والرياضية)، فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل أساتذة التربية البدنية والرياضية على المشاركة في البحث، بالإجابة على الاستبيان.

عرض ومناقشة النتائج

مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

كشفت الدراسة الحالية عن وجود درجات مرتفعة من المعاناة لأساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بمختلف المؤسسات التربوية العمومية من الضغوط النفسية، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى 60.70 % واقعة في المجال المرتفع وهذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه محمد السيد الششتاوي بأن معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلنا التعليمي يتعرضون لضغوط نفسية عالية؛ كما توصل عبد الرحمان الطيرري (1993) في دراسة أجراها على عينة من المجتمع السعودي، إلى أن الأفراد الذين يعملون في قطاع الصحة والتعليم يعتبرون من أكثر الأفراد عرضة للضغوط النفسية؛ كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع ما توصل إليه ماسلاش (1985) حين وضح بأن الضغط المهني أكثر شيوعا عند الذين يتعاملون مع الناس مباشرة.

وخلاصة لما سبق فإن أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وعليه فقد تحقق ما حاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

أثر متغير الجنس على مستويات الضغوط النفسية:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق بين الجنسين في مستويات الضغوط النفسية، وذلك بفروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، وعلى ثلاثة محاور من أصل ثمانية، حيث بدا الذكور أكثر تأثراً بضغط عوامل جاعة العمل، الراتب الشهري، العبء البدني مقارنة بالإناث؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور على الدرجة الكلية للمقياس 219.88.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من الدبابسة (1993)، دواني (1978)، شواب واوانكي، Shewab & Iwanicki (1983)، إلى أن مستوى الاحتراق النفسي عند الذكور كان أعلى من الإناث؛ كما تؤيد نتائج دراستنا دراسة كل من سيد ششتاوي (2000)، شمه محمد آل خليفة (1999)، بوجود فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات كل من أبو مغلي (1987)، مقابلة وسلامة (1993)، عليات (1993)، كسلر، keslar (1982)، محمد عبد السميع (1990)، هابلين وآخرين (1985)، باين وفورنهام (1987)، بأن الإناث أكثر شعوراً بالضغوط النفسية وأكثر تعرضاً لها؛ كما لم تسجل دراسات كل من الطجانية و عيسى (1996)، حمدي الفرماوي (1990)، سينجر، Singer (1989)، هنت، Hunt (1994)، وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ومن خلال العرض السابق نجد أنه قد تحقق الفرض الثاني، والذي ينص على أن هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من نفس مستويات الضغوط النفسية، لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك دلالة إحصائية على محور جماعة العمل و محور العبء البدني، عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 على التوالي وذلك لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (40-44 سنة) وهذا يتفق مع دراسة سوزان كابل (1987) التي توصلت بأن الفئة العمرية التي تقع ما بين (30-40 سنة) هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من نشوى محمود حنفي (2000)، شو (1985)، سينجر، Singer (1986)، الذين نفوا وجود علاقة بين متغير السن ومستويات التعرض للضغوط النفسية.

وفي المقابل تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات شوقية لأبراهيم السهادوني (1993)، دواني و زملائه (1987)، شواب و ايوانكي، Shewab & Iwanicki (1983)، كوسا، Koussa (1989)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين صغار السن والكبار في مستويات الإجهاد.

وبناءً على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر السن عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أثر متغير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية:

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويتفق هذا مع دراسة حمدي الفرماوي (1994)، الذي وجد أن هناك فروق دالة تابعة لمتغير سنوات الخبرة؛ ويتضح من الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ وعلى جل محاور المقياس.

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10 – 14 سنة)، وهذا يتعارض مع نتائج دراسة محمد سيد ششتاوي (2000)، محمد نجيت (1994)، الذين وجدوا بأن الفروق التابعة لمتغير الخبرة المهنية كانت لصالح الأقل خبرة، ويدعم القول السابق دراسة باين وفورنهام (1987)، الذين توصلوا إلى أن الأساتذة الأقل خبرة أقل شعوراً بالضغوط النفسية؛ بينما يرى هابلين وآخرون (1985)، أن سنوات الخبرة تتناسب طردياً مع إدراك الضغوط النفسية؛ لأنه حسب ورال و ماي (1989)، مصدر الضغوط النفسية لمعلم ما، ليس بالضرورة أن يكون مصدراً لمعلم آخر.

وبناءً على معطيات نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نقبل الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل، وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستقلين؛ وتفاوتت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتاً غير دال إحصائياً.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة شو (1985)، الذي توصل إلى انعدام وجود تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية (الفروقات الشخصية) لأفراد العينة؛ وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

أثر متغير الحالة المدنية للأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية (أعزب، متزوج، مطلق، أرمل)، وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية؛ لكن من خلال المتوسطات الحسابة يتضح أن هناك ميل لارتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين؛ بينما يتأثر الأساتذة المتزوجين بمحور الراتب الشهري؛ أما الأساتذة العزاب فيتأثرون بمحور جاعة العمل والتوجيه التربوي.

ونستشف من النتائج السابقة أن كل أساتذة التربية البدنية والرياضية بغض النظر عن حالتهم المدنية يعانون بدرجة متساوية من الضغوط النفسية وهذا ما يتعارض مع دراسة الطريبي (1993)، التي بينت أن العزاب أعلى في متوسط الضغوط النفسية من المتزوجين.

أما تصدر الأساتذة المطلقين الترتيب فيتفق مع دراسة جود جونسون (1982)، الذي خلص إلى أن الدعم الاجتماعي له أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية، وأن الذي يزيد من إحساس الفرد بالضغوط هو المشكلات الشخصية؛ وفي نفس السياق أسفرت نتائج دراسة أندرو وآخرون (1992)، على أن الدعم الاجتماعي بعيد الأثر في تخفيف الضغوط النفسية.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الحالة المدنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، والجدول رقم (23) يوضح مصادر الضغوط النفسية وترتيب تأثيرها على عينة البحث، واختبار كاي 2 يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير هذه المصادر على الأساتذة؛ وفيما يلي ترتيب هذه المصادر حسب أهميتها:

1. المكانة الاجتماعية.
2. الراتب الشهري.
3. العمل مع التلاميذ.
4. جاعة العمل.
5. العبء البدني.
6. صراع الدور.

7. التوجيه التربوي.

8. ظروف العمل

خاتمة البحث:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى هاته الفئة.

بعد تحليل واثراء متغيرات البحث نظريا، واعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

أولا: أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس، وهذه دلالة واضحة لمعاناة الأساتذة؛ ويدعم الفرض القائل بمعاناتهم من الضغوط النفسية بدرجة عالية.

ثانيا: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس؛ وهذه الفروق تميل لصالح الذكور بمتوسط حسابي يقدر بـ 219.88، أي أن الذكور أكثر معاناة لمصادر الضغوط النفسية مقارنة بالإناث.

ثالثا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي، حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، لذا يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

رابعا: أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10 - 14 سنة)، ومنه يقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

خامسا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، مترص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

سادسا: توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية، وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يقبل الفرض الصفرى القائل بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الحالة المدنية.

سابعا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأثيراً وتسببا في إحداث الضغط النفسي هي:

- ✓ شعور أساتذة التربية البدنية و الرياضية بعدم أهمية مادتهم نظرا لاعتراض أولياء الأمور على مشاركة أبنائهم في الحصة.
- ✓ يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- ✓ شعور الكثير من الأساتذة بأنهم يعملون برواتب غير مناسبة.
- ✓ أن مهنة التدريس لا توفر للأساتذة الأمان المادي المناسب.
- ✓ يضايقني كثرة تعيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية.
- ✓ يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.
- ✓ نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة.
- ✓ أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به.
- ✓ العمل مع التلاميذ يحتاج إلى جهد بدني مستمر.
- ✓ عملي في مهنة التعليم يسبب لي الإجهاد البدني.
- ✓ اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ).

الاقتراحات والتوصيات :

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

- 1- توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.
- 2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.
- 3- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتأثير السلب الواسع للوضع الاقتصادي على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.
- 4- على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية، وبالخصوص في تعاملهم مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، بما يكفل رفع مردود عملهم ويسهم في نجاح فريق العمل التربوي في أداء رسالتهم.
- 5- على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية و الرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات و المتاقن.
- 6- تسبب ظاهرة الغياب والتسيب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملاً ضاراً على الأساتذة؛ مما يتطلب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل عليها.

- 7- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاعطا للأساتذة وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.
- 8- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- 9- نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.
- 10- عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.
- 11- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.
- 12- القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

قائمة المراجع العربية

1- القرآن الكريم:

1. سورة البقرة، آية رقم: 186.
2. سورة الإسراء، آية رقم: 82.
3. سورة النمل، آية رقم: 62.
4. سورة العلق، آية رقم: 1-5.

2- الحديث الشريف:

1. حديث رقم: 1، ص ||، رواه البخاري.
2. حديث رقم: 2، ص: 103، رواه أبو داود.

3- الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
2. إخلص محمد عبد الحفيظ (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحترق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب (1997 ب): احترق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
5. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
7. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

8. تشالز أيبوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
9. جان بنجامين ستورا (1997): الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان .
10. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
11. جلال العبادي وآخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
12. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية – إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
13. حسن حريم (1997): السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
14. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة.
15. ديفد فونتانا (1994): الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الغرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
16. راجح تركي (1990): أصول التربية والتعليم – المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومة للطبع، الجزائر.
18. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان، الأردن.
19. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن .
20. سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. شيوخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
22. صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
23. صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000): السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر.
24. صلاح الدين محمود علام (1993): الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة
25. عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد.
26. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر.
27. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
28. عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
29. غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية – كتاب منهجي، جامعة بغداد.
30. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
31. قاسم المندلاوي وآخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
32. القبروتي محمد قاسم (2000): نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
33. كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، دار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
34. ليندا دافيدوف (2000): الشخصية -الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، مصر العربية.
35. ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، بدون دار نشر، القاهرة، مصر.
36. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
37. محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
38. محمد الزعبي و عباس الطلاحة (2003): النظام الإحصائي SPSS -فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، الأردن.

39. محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
40. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
41. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة.
42. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
43. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
44. محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- 4- الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين -مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
2. محمد السيد الششتاوي (2000): دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر.
3. نشوى محمود حنفي وهدان (2000): الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم الرياضات المائية والمنازلات، جامعة حلوان، مصر.
4. أيت حمودة حكيم (1999): العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو - دراسة مقارنة بين ملتهبي الحساسية الأنفية ومرضى الربو الحساس، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
5. مزياني فتيحة (1998): أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
6. عياش بن سمير معزي العززي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، دراسة منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
7. ليلي عثمان إبراهيم عثمان 1987: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
8. شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
9. رضا مسعودي (2003): الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستجالات، مصادره ومؤثراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
10. ارزوق ف. (1997): الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر.

5- المجلات العلمية:

1. بارون خضر عباس (1999): دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
2. جلين ويلسون (2000): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، سلسلة عالم المعرفة، العدد 258، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
3. الصباغ زهير (1981): ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، المجلد 05، العدد 01، جامع اليرموك، الأردن.
4. طوالبه محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أربد والمفرق وعلجون وجرش، مؤته للبحوث والدراسات، المجلد 14، العدد 02، الأردن.

5. عبد الستار إبراهيم (1998): الأكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
6. العتيبي آدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.
7. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
8. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض.

6- القواميس والمعاجم:

1. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
2. فريدريك معتوق (1998): معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي - فرنسي - عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان.
- 3.

قائمة المراجع الأجنبية

1. Bensabat,S. Selye,H (1980): Stress de Grandes Spécialistes Répondent, édition Hachette, Paris.
2. Bruchon-Schweitzer. M, & Al (1994): Introduction a la Psychologie de la Santé, 1er édition, Paris, PUF.
3. Bugard & Al (1974): Stress, Fatigue, Dépression, Vol 01, Soir éditeur, Paris.
4. Cherniss;c(1983):Staffburnout,London,stage publication
5. Cooper. C.L, & Marshall. J(1981): Understanding Executive Stress, The Macmillan press L.T.D, London.
6. 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London :Cox .T. (1986) Stress
7. Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,And Coping a Theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.
8. Fontaine. O, & Al (1996): Personnel Control Stress and Coping Process a Theoretical Analysis, journal of personality and social psychology, vol 46, N°04.
9. French. J, & Caplan. R (1970): Psychological Factors in Coronary Heat Disease, Industial Médecine
10. Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.:(1995): The Type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psychology, 10, 4_ 26
11. Gould,D.,Petlichkoff,L.:(1988): Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.
12. Grazianie.et al.(1998):Organizations: behavior, Structure, And Process, Illinois: Irwin
13. john F.Murray,Ph.D.:(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, PP. 2-3.
14. Lazarus. R. S, & Folkman. S (1984): Stress Appraisal and Coping, new york springer.

- Maurer. B (1994): le Stress une Definition Impossible, Selye au centre de la controverse, .15
Médecine et Hygiène, vol 42.
- Mc Grath (1998): stress and behavior in Organisation, édition Hand-Book of Industrial .16
Psychology, Chicago, USA.
- Modeleine GRAWITZ(1994): lexique des sciences sociales, éd dalloz, 6eme édition, .17
paris
- Mourice ANGERS (1996): initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines, .18
éd. Casbah, alger / CEC-Qubec
- Stress Coping ; Les Stratégies D' ajustement à :Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) .19
ladversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .
- Rogers.M & W.Aubert(1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'ecole .20
superieur de commerce),Paris,
- Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach .21
Influences on Young, Human Kinetics Publishers, 41-48
- Le Stress 1ere Edition ; puf paris.:Stora J ;p (1991) .22