الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية

الرقم التسلسلي: .....

رقم التسجيل: .....

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية بسكرة

إعداد الطالب الباحث:

شميني معـــاذ

أعضاء لجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
بلقاسم زمـوري	أستاذ	بسكرة	رئيسا
عمـــار رواب	أستاذ	بسكرة	مشرفا ومقررا
مرابط جمالي	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
عبد القادر حاجي	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
عيسى براهيمي	أستاذ	المسيلة	عضوا مناقشا
مـــروان جوبـــر	أستاذ محاضر أ	باتنة 2	عضوا مناقشا

الموسم الجامعي:2024/2023

بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــــــــــر وعرفـــان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

النمل(19)

يقول رسول الله ﷺ {من لا يشكر الناس لا يشكر الله}

اللهم لك الحمد والشكر مليء السماوات والأرض وما بينهما ومليء ما شئت من بعد.

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذ الفاضل: "**رواب عمار**" على حسن إشرافه وتشجيعه، وعلى كل ما قدمه لي من مساعدات وتوجيهات بهدف الارتقاء بالأداء الى الأحسن.

كما أتقدم أيضا بالشكر الى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

وحتى لا أنسى أيادي العون التي مدت إلي، أتقدم بخالص شكري وتقديري وعرفاني لهم خاصة الأستاذة شفيقة كحول، زميلي سمير صالحي، زميلتي سعاد زعروري، وأختي منار.

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر والثناء الى مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

"دشري حميد"

الإهداء

إلـــى نبع الحنان والأمان التي من تحت قدميها الجنان

"أمـــي الغاليـــة"

إلـــى أمي الثانية "الجدة" التي أفتخر بوجودها معي والتي منحتها الحياة فرصة أن تراني ناجحا وتفرح معي أطال الله في عمرها

فاطمـــــــــة المدعوة "جرادة"

إلـى الصديق الأول والحب الأجمل والقلب الأنبل في حياتي، إلى ضياء حياتي وصانع ابتسامتي

أبـــي الغالـــــي "جموعي"

كما لا يمكنني نسيان من يضيئون حياتي **إخوتي**

"أنيـــــس، يســـرى، منـار، لـــين"

إلـــى جـــميع أقـاربي وأصدقائـــي

إلى كل من ساهم معي سواء من قريب أو بعيد في إنجاز هذه الدراسة

إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

ملخص

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بولاية بسكرة، ودراسة الفروقات الإحصائية لكل من مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لديهم حسب المتغيرات (السن، الخبرة، الحالة الاجتماعية)، كما تهدف أيضا الى التعرف على استراتيجية المواجهة الأكثر استخداما عندهم.

حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وكان مجتمع الدراسة متمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بولاية بسكرة، واستخدم الباحث طريقة المسح الشامل أي تم أخذ جميع مفردات المجتمع والبالغ عددهم 104 أستاذ، كما استخدم الباحث أداتين في دراسته الا وهما: مقياس الضغط النفسي، ومقياس استراتيجيات مواجهته من إعداد الباحثة فتيحة بن زروال 2008، وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج التالية:

- مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.
- الاستراتيجية الأكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في مواجهة الضغط النفسي هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

Abstract:

This study aims to identify the level of psychological stress among teachers of physical education and sports in the secondary stage in the state of Biskra, and to study the statistical differences in both the level of psychological stress and their coping strategies according to variables (age, experience, marital status). It also aims to identify the most common coping strategy used by them.

In this study, the researcher applied the descriptive approach, and teachers of physical education and sports represented the study population in the secondary stage in the state of Biskra. The researcher employed a comprehensive survey method, that is, all members of the community, numbering 104 teachers, were taken. The researcher also used two tools in this study: a scale of psychological stress, and a measure of coping strategies prepared by researcher Fatiha Ben Zeroual. After collecting data and processing them statistically, the following results were reached:

• The level of psychological stress among secondary school physical education and sports teachers is average.

• The strategy for coping with psychological pressures most commonly used by physical education and sports teachers in secondary school is the problem-focused coping strategy.

• There are statistically significant differences in the level of psychological stress among secondary school physical education and sports teachers due to the age variable.

• There are statistically significant differences in the level of psychological stress among teachers of physical education and sports in the secondary stage due to the variable of experience.

• There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among physical education and sports teachers in secondary school due to the social status variable.

• There are statistically significant differences in strategies for coping with psychological pressures among secondary school physical education and sports teachers due to the age variable.

• There are statistically significant differences in strategies for coping with psychological pressures among physical education and sports teachers in secondary school due to the variable of experience.

• There are no statistically significant differences in strategies for coping with psychological pressures among physical education and sports teachers in secondary school due to the social status variable.

قائمة المحتويات

شكـــــر وعرفــان .....
الإهداء .....
ملخص.....
قائمة المحتويات .....
قائمة الجداول .....
قائمة الأشكال: .....
مقدمة 1

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد:..... 6
1-الإشكالية:..... 7
2-فرضيات الدراسة: 10
3-أهمية الدراسة:.....11
4-أهداف الدراسة:.....11
5-أسباب اختيار الموضوع: 12
6-تحديد مفاهيم الدراسة: 13
7-الدراسات السابقة: 14
خلاصة: 51

الفصل الثاني

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها

تمهيد:.....54
أولا: الضغوط النفسية 55
1-مفهوم الضغوط النفسية: 55
2-أنواع الضغوط النفسية: 57

3-مصادر الضغوط النفسية: 61
4-آثار الضغوط النفسية: 71
5-النظريات المفسرة للضغوط النفسية 74
ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 82
1-تعاريف استراتيجيات المواجهة: 82
2-إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: 85
3-النظريات المفسرة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية: 93
4-أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: 95
خلاصة: 96

الفصل الثالث

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد: 99
أولا: أستاذ التربية البدنية والرياضية 100
1-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية: 100
2-مهارات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية: 101
2-2-خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية: 104
3-مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية: 104
4-المشكلات والتحديات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية: 108
5-استراتيجيات مواجهة أستاذ التربية البدنية والرياضية للمعيقات الوظيفية التي تعترضه:
..... 112
ثانيا: التربية البدنية والرياضية 116
1-التربية البدنية والرياضية والمفاهيم المرتبطة بها: 116
2-أهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية: 119
3-مظاهر التربية البدنية والرياضية 121
4-أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية 122
خلاصة: 126

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:..... 130
1-الدراسة الإستطلاعية: 131
2-منهج الدراسة..... 132
3-مجتمع الدراسة: 132
4-عينية الدراسة..... 133
5-حدود الدراسة..... 137
6-أدوات الدراسة 137
7-الأساليب الإحصائية..... 152
خلاصة: 153

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد:..... 155
1-مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية: .. 156
2-مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية 160
3-الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 169
4-الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية 171
خلاصة: 174

الفصل السادس

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:..... 176
1-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الاولى: 177
2-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية: 179
3-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة: 182
4-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة:..... 184
5-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الخامسة:..... 186
6-مناقشة الفرضية الجزئية السادسة:..... 188
7-مناقشة وتفسير الفرضية العامة:..... 189
خلاصة عامة: 195
التوصيات والاقتراحات: 196
قائمة المراجع..... 199
الملاحق..... 212

قائمة الجداول

الجدول رقم (01): يمثل أنواع الضغوط النفسية. 61
الجدول رقم: (02) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن..... 133
الجدول رقم: (03) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة المهنية 134
الجدول رقم: (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية. 136
الجدول رقم (05): التحليل العاملي لمقياس الضغط النفسي. 139
الجدول رقم (06): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي. 142
الجدول رقم (07): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي بعد إستبعاد المجموعة الأولى. 143
الجدول رقم (08): معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس الضغط النفسي والمقاييس المتفرعة من إستبيان الحالات الثمانية. 144
الجدول رقم (09): معاملات ثبات مقياس الضغط النفسي. 144
الجدول رقم (10): التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي..... 147
الجدول رقم (11): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد استبعاد البند على المقاييس المتفرعة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي..... 149
الجدول رقم (12): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد استبعاد البند على المقاييس المتفرعة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي بعد استبعاد المجموعة الأولى من البنود. 150
الجدول رقم (13): معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي..... 151
الجدول رقم (14): معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي. 151
الجدول رقم: (15) يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 156

الجدول رقم: (16) يوضح مستويات ابعاد استبيان الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 157
الجدول رقم: (17) يوضح مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 161
الجدول رقم: (18) يوضح مستويات ابعاد استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 162
الجدول رقم: (19) يوضح استراتيجية المواجهة الاكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 169
الجدول رقم: (20) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب السن. 169
الجدول رقم: (21) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة المهنية. 170
الجدول رقم: (22) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية. 171
الجدول رقم: (23) يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب السن. 171
الجدول رقم: (24) يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة. 172
الجدول رقم: (25) يوضح الفروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الحالة الاجتماعية. 173

قائمة الأشكال:

الشكل رقم (01): يبين اتجاهات تعريف الضغوط النفسية. 56

الشكل رقم (02): تخطيط عام لنظرية سيلي 77

الشكل رقم (03): يبين علاقات أستاذ التربية البدنية في المجال التعليمي. 100

الشكل رقم (04): المهارات التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ التربية البدنية..... 103

الشكل رقم (05): يوضح مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية..... 107

الشكل رقم (06): يبين جوانب المعوقات الوظيفية التي تواجه أساتذة التربية البدنية.... 110

الشكل رقم: (07) و(08) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن 133

الشكل رقم: (09) و(10) يوضحان خصائص العينة حسب متغير الخبرة المهنية. 135

الشكل رقم: (11) و(12) يوضحان خصائص العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية. 136

الشكل رقم: (13) و(14) يوضحان مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية..... 156

الشكل رقم: (15) يوضح مستوى بعد الاعراض الجسدية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية..... 158

الشكل رقم: (16) يوضح مستوى بعد الاعراض النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 158

الشكل رقم: (17) يوضح مستوى بعد الاعراض السلوكية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية..... 158

الشكل رقم: (18) يوضح مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية..... 161

الشكل رقم: (19) توضح مستويات بعد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 163

الشكل رقم: (20) توضح مستويات بعد أسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية..... 163

الشكل رقم: (21) توضح مستويات بعد أسلوب المواجهة المعرفية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 164
الشكل رقم: (22) توضح مستويات بعد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 164
الشكل رقم: (23) توضح مستويات بعد اسلوب حل المشكلة السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 165
الشكل رقم: (24) توضح مستويات بعد اسلوب حل المشكلة المعرفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. 165

مقدمة

مقدمة:

يشهد وقتنا المعاصر زيادة في سرعة الحياة نتيجة التطورات العديدة في مختلف المجالات، حيث ينتج عن هذه التطورات زيادة في تعرض الفرد للضغوط النفسية، ويعتبر هذا الأخير من الموضوعات الرئيسية التي تنال اهتمام الباحثين في مختلف ميادين الصحة وعلم النفس، حيث انها يمكن أن تترك تداعيات خطيرة قد تتسبب في تدمير حياة الفرد وذلك لتأثيرها على جوانب عديدة من بينها الصحة النفسية والجسدية، كما تؤثر أيضا الضغوط النفسية على علاقات الفرد في المجتمع وعلى ادائه الوظيفي.

تعتبر مهنة التدريس من المهن التي تتطلب مستوى عال من المسؤولية وذلك لتحقيق الأهداف التربوية التي تعتبر هدفا جوهريا يسعى الى تحقيقه أي مجتمع، فالأستاذ عندما يواجه عقبات تعيق قيامه بواجبه على أكمل وجه يشعره ذلك بالإحباط والعجز عن أداء دوره بشكل مرضي، مما يؤدي به الى التعرض الى مجموعة من الضغوط النفسية والتحديات المتعددة بدرجات متفاوتة.

وفي هذا السياق يشير جودت الى أن مهنة التدريس هي من المهن الأكثر ضغطا في العالم، وفي دولة إنجلترا تبين في تقرير خاص بضغوط العمل ان مهنة التدريس جاءت في الترتيب الأول من حيث نسبة الضغط النفسي (لونيس، 2015، صفحة 170).

ومن بين الأفراد الذين يقومون بهذه المهنة نذكر أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث يتعرض هذا الأخير الى ضغوط نفسية صادرة من مجال عمله وأخرى صادرة من خارج مجال عمله، تتمثل الضغوط الصادرة من مجال عمله في الضغوط الناتجة عن عدم رضاه الوظيفي بسبب المشاكل مع الزملاء وقلة الدعم من طرف الإدارة، كذلك النقص في الوسائل التعليمية الذي يحتاجها في إنجاح حصته، اما بالنسبة للضغوط النفسية الصادرة من خارج مجال عمله فهي متمثلة في الضغوط المتعلقة بالجانب الشخصي وهي التي يواجهها الأستاذ في حياته الشخصية والتي تشمل كل من العلاقات الاجتماعية، المشاكل العائلية، والصحة الشخصية.

ان الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية تجعله يقع فريسة للاكتئاب والإحباط، والقلق، حيث انها تؤثر على مستوى صحته النفسية والجسدية، كما تؤثر أيضا على أدائه المهني مما ينعكس سلبا عليه، الأمر الذي دفعه الى اللجوء لاستخدام عدة استراتيجيات تهدف الى القدرة على التعامل مع هذه الضغوط والحد منها.

وعليه فإن هذه الدراسة تسعى الى تحليل ومعرفة مستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، ومعرفة الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهتها.

واعتمادا على المنهج الوصفي جاءت الدراسة في ستة فصول:

- **الفصل الأول:** يضم هذا الفصل كل من الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد مفاهيم الدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة.
- **الفصل الثاني:** كان تحت عنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، تم تقسيمه الى جزأين:
  - **الجزء الأول** تمثل في الضغوط النفسية يحتوي على: مفهوم الضغوط النفسية، أنواعها، مصادرها، آثارها، والنظريات المفسرة لها.
  - **الجزء الثاني:** تمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: ويحتوي على مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتعرف عليها، النظريات المفسرة لها، وأخيرا أهمية هذه الاستراتيجيات.
- **الفصل الثالث:** كان تحت عنوان أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث تم تقسيم هذا الفصل أيضا الى جزأين:
  - **الجزء الأول** تمثل في أستاذ التربية البدنية والرياضية، تم التطرق فيه الى: مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية، مهاراته وخصائصه، مهامه، المشكلات والتحديات

التي تواجهه، واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديه للمعيقات الوظيفية التي تعترضه.

- **الجزء الثاني** يخص التربية البدنية والرياضية، تم التطرق فيه الى: التربية البدنية والرياضية والمفاهيم المرتبطة بها، أهدافها وأهميتها، مظاهرها، وأساليب تدريسها.

❖ **الفصل الرابع:** تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تم التطرق فيه الى: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية.

❖ **الفصل الخامس:** تضمن عرض وتحليل نتائج الدراسة، وتم من خلاله عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة.

❖ **الفصل السادس:** شمل هذا الفصل مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، حيث تم فيه مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء فرضياتها ودراساتها السابقة.

وفي الأخير قمنا بختام دراستنا بخلاصة عامة، عرض التوصيات والاقتراحات، وعرض لقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد

1- الإشكالية.

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تحديد مفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

خلاصة

تمهيد:

البحث العلمي الجاد ينطلق من فكرة تحديد المشكلة البحثية بدقة، ثم صياغتها بطرق علمية ويكون ذلك من خلال ترجمتها إلى أسئلة قابلة للدراسة والاختبار، وسنحاول في هذا الفصل تقديم تصور علمي عن إشكالية الدراسة وأهدافها، التطرق لأهمية الدراسة العلمية والعملية، تحديد المفاهيم وبنائها مع استعراض الأدبيات السابقة وذلك من خلال التطرق لدراسات سابقة حول الموضوع، وتحديد جوانب الاستفادة منها، بغرض التمكن والقدرة على استقصاء الموضوع ميدانيا.

1-الإشكالية:

يعيش الانسان في عالم متطور سريع التغير مما يتطلب منه متابعة المستجدات حتى يبقى على اتصال مع واقعه ولا يغترب عنه، حيث يصبح التغير والتعقيد أمر متزايد الأهمية وذلك بفضل انتشار الرقمة في جميع المجالات من بينها مجال التعليم، ونتيجة لهذا التقدم تزداد حاجة الأفراد لتخصصات وظيفية معينة تجعل دور كل فرد غير واضح وأكثر تعقيدا، مما أدى ذلك الى صعوبة في عملية التكيف والاعتياد وبالتالي تولدت حالة عدم كل من الاستقرار والشعور بالأمن والاحساس بالاغتراب، مما يسبب العديد من الضغوطات لدى الفرد.

وتعرف الضغوطات بأنها: تغيرات داخلية أو خارجية تتسبب في حدوث استجابة انفعالية حادة ومستمرة (أسعد، 2016، صفحة 113)، ويعني هذا أن الضغوط ترتبط بالتغيرات الخارجية التي تنعكس على الحالة الداخلية والنفسية للفرد، مما يؤثر ذلك على صحته النفسية نتيجة الخوف من عدم التوافق، وترتبط الضغوطات بالعديد من المجالات والأسباب وتتأثر بعوامل متعددة، ونجد أن ضغوط العمل من أشهر القضايا التي يعاني منها الإنسان ما بعد الحداثة، ويعود ذلك الى نتيجة الى التغير المستمر في أساليب التدريس وقوانين العمل، كذلك تأثير البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد العامل على حياته المهنية، خاصة فيما يتعلق بعلاقاته العائلية واحتياجاته الاجتماعية التي يجب تلبيتها، فالضغوط الحياتية تؤثر على مردودية العامل وقدرته على أداء مهامه وبالتالي ترتبط مباشرة بالضغوط المهنية، كما أن لظروف العمل أو ما يعرف بالبيئة التنظيمية تأثير كبير على الروح المعنوية للعامل وحالته النفسية، ومدى تفاعله مع وظيفته، خاصة من ناحية توفر الوسائل المهنية المناسبة والتمكن من بناء علاقات انسانية واجتماعية بين الزملاء في محيط العمل.

ان مناخ العمل له دور في تخفيض أو زيادة ضغوط العمل، فقد أثبتت الدراسات أن " الاجهاد في العمل مرتفع في الولايات المتحدة وأوروبا، حيث تم التأكيد على أن 43 % من

حوادث العمل في أوروبا وأمريكا كانت بسبب: التعب، جو العمل، كثافة العمل، والمشاكل العائلية" (مجدي، 2012، صفحة 133).

فالعامل بحاجة ماسة إلى بيئة تنظيمية توفر له الظروف الملائمة لتأدية مهامه بكفاءة عالية دون تعرضه لضغوطات، وتنقسم البيئة المهنية إلى قسمين: تنظيمية تتعلق بساعات العمل وتوزيع المهام وفيزيقية ترتبط بالمناخ الداخلي كالإضاءة والحرارة والرطوبة...إلخ.

وتعرف الضغوط النفسية في العمل على أنها: حالة إدراك الفرد لوجود متطلبات أو تغييرات في بيئته العملية والتي تتجاوز قدرته على تحملها (الشخانبة، 2010، صفحة 24).

ويعيش المدرسون العديد من الضغوط النفسية جراء الالتزامات المهنية المتعددة والمطالبين بها، خاصة أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وتختلف مستويات هذه الضغوط حسب شخصية كل أستاذ ودرجة خبرته وقدرته على التكيف مع مختلف الدروس، وكذا الاستراتيجية التي يتبعها كل واحد منهم في مقاومة الضغوط ومواجهتها، فأستاذ التربية البدنية والرياضية بحاجة إلى اكتساب العديد من المهارات التي تمكنه على التأقلم والتكيف مع مختلف ظروف العمل التي قد تعترضه وتعيقه عن تحقيق أهدافه العملية التعليمية التي قام بتخطيطها ضمن المنهاج الدراسي، تكون هذه المهارات نتيجة لتطور تدريجي وفق شروط معينة من بينها الخبرة، وتختلف مستويات الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف خبراتهم ومهاراتهم الخاصة وكذا حسب استراتيجيات المواجهة التي يعتمدونها، فلكل مستوى نوع معين من استراتيجيات المواجهة، والخطأ في عدم اختيار الاستراتيجية المناسبة يتسبب في العجز والفشل في مواجهة الضغط بنجاح من جهة، وزيادة الضغوط من جهة أخرى.

إن طبيعة المهام التي يمارسها أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرتبطة بعدة جهات منها: التلميذ، إدارة المدرسة، زملاء العمل، أولياء التلاميذ، البيئة الخارجية...إلخ، تتطلب منه أن يكون اجتماعي بالدرجة الأولى وقادرا على التواصل وكذا على أداء العديد من الأدوار مما

يشكل له ضغط وخوف من الفشل في نفس الوقت، فالضغوط النفسية تنشأ نتيجة تراكم العديدة من المسؤوليات الكبيرة التي يؤديها الفرد، مما يجعلها تسيطر على عقله وتفكيره وتأخذ منه وقتا أكبر، لهذا تعد دراسة الضغوط النفسية مسألة هامة جدا كونها تشمل جميع الأفراد وتختلف تأثيراتها من شخص لآخر، فموضوع الضغوط النفسية موضوع يطرح نفسه بكثرة مما يستلزم دراسته بشكل دقيق خاصة وأن مستويات الضغوط النفسية تزداد بشكل مستمر وذلك نتيجة للتغيرات الاجتماعية التي تنعكس على جميع جوانب الحياة خاصة الحياة المهنية التي أصبحت تتسم بالتقسيم الدقيق للأدوار مما يجعلها غامضة ومعقدة.

ومن خلال ما سبق نحاول ضمن هذه الدراسة والتي كانت تحت عنوان:

"مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية".

البحث عن مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية وتحديد مصادرها وآثارها، واستراتيجيات مواجهاتها، واختلاف ذلك من أستاذ لآخر حسب اختلاف المتغيرات الديموغرافية (السن، الخبرة، الحالة الاجتماعية)، ومعرفة نوع الاستراتيجية الأكثر استخداما لديهم، ومنه يتبادر إلى ذهننا تساؤل رئيسي مفاده:

ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية؟ وما هي استراتيجيات مواجهتها لديهم؟

ويتفرع عن التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة؟

6-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط، والاستراتيجية الأكثر استخداما لديهم في مواجهتها هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة.

الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.

5-توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.

6-توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3-أهمية الدراسة:

تتدرج أهمية الدراسة في البحث على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية ومحاولة قياسه، حيث نجد ان هذا الموضوع ليس متداول بكثرة في الدراسات الجزائرية والعربية خاصة، ونشير بذلك إلى حجم المخاطر التي تشكلها الضغوط النفسية على صحة أساتذة التربية البدنية والرياضية من جهة، وعلى أدائهم وقدرتهم على تأدية مهامهم البيداغوجية من جهة أخرى، خاصة وأن طبيعة مهامهم تجعلهم في تواصل مباشر مع التلاميذ لتقييم مستوى لياقتهم البدنية، والقدرة على اكسابهم معارف ومهارات جديدة، ومنه فأي ضغط يتعرض له الأستاذ يؤثر مباشرة على التلميذ كونه الفئة المستهدفة من العملية التعليمية، ومما يزيد الدراسة أهمية هو محاولتها في البحث عن استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط بالنسبة للأستاذ لغرض مساعدته على التكيف معها والحد منها بغية تحسين أدائه.

4-أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

1. معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.
2. معرفة الفروقات الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.

3. معرفة الفروقات الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.
4. معرفة الفروقات الاحصائية لمستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
5. معرفة الاستراتيجيات التي يعتمدها أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في مواجهة الضغوط النفسية.
6. الكشف عن الفروقات الاحصائية في اعتماد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.
7. الكشف عن الفروقات الاحصائية في اعتماد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.
8. الكشف عن الفروقات الاحصائية في اعتماد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
9. معرفة الاستراتيجية الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

5-أسباب اختيار الموضوع:

ما دفعنا الى اختيار هذا الموضوع عدة أسباب منها ذاتية وأخرى موضوعية:

أسباب ذاتية:

1-رغبة الباحث في دراسة هذا الموضوع بسبب قلة الدراسات التي تناولته من قبل.

2-يرغب الباحث في دراسة هذا الموضوع لأنه موضوع الساعة ويمس العديد من الجوانب في حياة الفرد.

3-اهتمام الباحث بالبحث عن استراتيجيات تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على التخلص من الضغوط النفسية التي تواجههم وبالتالي تحسين أدائهم المهني.

أسباب موضوعية:

1-إعطاء نظرة على مدى تأثير الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-إعطاء نظرة على الاستراتيجيات التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم.

3-تقديم العديد من التوصيات والاقتراحات في هذا المجال.

6-تحديد مفاهيم الدراسة:

- **الضغوط النفسية:**

اصطلاحا: يعرفها سيلي Selye بأنها: الاستجابة أو رد الفعل الغير محدد للجسم اتجاه أي عمل يتطلب منه ذلك، وقد يكون اما سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة وغير مريحة (ختاتنة و أبو سعد، 2010، صفحة 153).

اجرائيا: الضغوط النفسية هي الإجهاد الذي يتعرض له أساتذة التربية البدنية والرياضية نتيجة التحديات التي يعيشونها حين تأديتهم لوظيفتهم، والتي تؤثر على صحتهم النفسية.

- **استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:**

اصطلاحا: يشير مصطلح المواجهة الى الجهد البدني والنفسي، ذهني ووجداني، كاستجابة من طرف الفرد للتغلب على مظاهر الصراع بينما يسعى الى تحقيقه والصعوبات المواجهة له والتي تتجاوز امكانياته الحالية (لعيس، 2012، صفحة 9).

اجرائيا: هي الأساليب التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم المهنية والشخصية.

➢ **أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

اصطلاحا: أستاذ التربية البدنية والرياضية هو الشخص المختص الذي يقوم بتطوير القدرات سواء على المستوى المهارى والحركي وذلك باستخدام الطرق والأساليب الرياضية المتنوعة من تمرينات وألعاب بسيطة (السعيد، 2016، صفحة 49).

اجرائيا: أستاذ التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يقوم على تعزيز اللياقة البدنية للتلاميذ، ويكون ذلك من أجل تطوير مهاراتهم الحركية.

7-الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة هي الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة والتي قام بها العلماء والباحثون من قبل في مجال معين، يلجأ إليها الباحثون من أجل فهم الظواهر والمشكلات العصرية، فهي تعتبر مصدرا هاما لهم لأنها تعتمد على العديد من المصادر والمراجع كما تعتبر بالنسبة لهم موسوعة علمية حيث تقوم بتوجيههم وتساعدهم على انجاز بحوثهم وذلك بتحديد أدوات البحث المناسبة وانجاز الخطة كما تساعدهم أيضا على تحديد المنهج المناسب للدراسة.

تكمن أهمية الدراسات السابقة بالنسبة للباحث فيما يلي:

- ✓ تقوم بتوسيع قاعدة معرفته حول موضوعه الحالي.
- ✓ تقوم بشرح خلفية موضوع دراسته.
- ✓ تقوم بوضع البحث في الإطار الصحيح.
- ✓ تساعد الباحث على تجنب الأخطاء التي وقع فيها الباحثون من قبل (المحمودي، 2019، صفحة 106).

وفيما يلي عرض للدراسات والبحوث السابقة التي قام بجمعها الباحث:

الدراسة رقم 01	
الباحث	➢ مسعود وفاء، رسالة لنيل شهادة ماجيستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2009/2008 (مسعود، 2009/2008)
عنوانها	➢ مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي.
هدف الدراسة	➢ الوقوف على مصادر الضغط لدى الأساتذة بجامعة محمد خيضر بسكرة. ➢ التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف أفراد العينة. ➢ التعرف على دلالة الفروق بين درجات مصادر الضغط المهني لدى أفراد العينة تبعا لمتغيرات: الجنس، مدة الخبرة، الدرجة العلمية، التخصص التعليمي (نوع الكلية). ➢ التعرف على دلالات الفروق في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط من طرف أفراد العينة تعزي للمتغيرات الشخصية السابق ذكرها. ➢ تصميم أداتي قياس أحدهما للتعرف على مصادر الضغوط والثانية لمعرفة استراتيجيات مواجهتها.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي.
عينة الدراسة	➢ تكونت العينة الأساسية من 220 أستاذ جامعي من مجتمع أصلي مقدر ب 827 أستاذ للموسم الجامعي (2009/2008).

أداة الدراسة	➢ تم تصميم مقياس مصادر الضغط المهني. ➢ مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة وفقا لمتغيرات (الجنس، التخصص التعليمي، الدرجة العلمية، مدة الخبرة). ➢ عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في إدراكهم لمصادر الضغط المهني وفقا لمتغير الجنس، التخصص التعليمي، الدرجة العلمية. ➢ وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في إدراكهم لمصادر الضغط المهني وفقا لمتغير مدة الخبرة.

الدراسة رقم 02	
الباحث	➢ حبارة محمد، مجلة الإبداع الرياضي العدد 02، 2011 (حبارة، 2011).
عنوانها	مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة.
هدف الدراسة	➢ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

	➢ معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة). ➢ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. ➢ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
منهج الدراسة	➢ الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي.
عينة الدراسة	➢ أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية بثانويات الجزائر العاصمة.
أداة الدراسة	➢ بناء مقياس يهدف إلى معرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
أهم النتائج	➢ أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية. ➢ هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس. ➢ لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزي لمتغير سن الأستاذ. ➢ مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10-14 سنة).

	➢ لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزي لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس. ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس. ➢ وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة رقم 03	
الباحث	➢ محمد مقداد، فاضل عباس خليفة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد 9، 2012 (مقداد و خليفة، 2012).
عنوانها	➢ الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.
هدف الدراسة	➢ تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي نظام الفصل. ➢ تحديد أنواع استراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة هذه الضغوط.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي
عينة الدراسة	➢ بلغ عدد أفراد عينة البحث 146 معلما.
أداة الدراسة	➢ تم اعتماد مقياس الضغوط النفسية
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى:

	➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي إلى الحالة الاجتماعية. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي للخبرة. ➢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمات نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي إلى المؤهل العلمي. ➢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمات نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي إلى جنس التلاميذ. ➢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في شعور معلمي نظام الفصل بالضغوط النفسية تعزي إلى الحالة الاجتماعية.

الدراسة رقم 04	
الباحث	➢ أمان الله رشيد، حبارة محمد، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 10، 2013 (أمان الله و حبارة، 2013).
عنوانها	➢ مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
هدف الدراسة	➢ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

	➢ معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة). ➢ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. ➢ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي المسحي.
عينة الدراسة	➢ اعتمد الباحث على عينة غرضية في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث.
أداة الدراسة	➢ تم بناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس. ➢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزي لمتغير الجنس. ➢ لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزي لمتغير سن الأستاذ. ➢ مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية. ➢ لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزي لمتغير صفة الأستاذ.

	➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية (الحالة الاجتماعية).

الدراسة رقم 05	
الباحث	➢ بومجان نادية، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، جامعة بسكرة، 2016/2015 (بومجان، 2016/2015).
عنوانها	➢ بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة
هدف الدراسة	➢ إثراء التراث النظري بتعميق البحث عن طبيعة الضغط النفسي وتفسيره من خلال النظريات والنماذج المفسرة له. ➢ تصميم أدوات لقياس مصادر الضغط النفسي ومسبباته واستجابة الضغط لدى المدرسين وأساتذة الجامعة. ➢ التعرف على مصادر الضغط النفسي التي تعاني منها الأستاذات الجامعيات المتزوجات. ➢ التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.
منهج الدراسة	➢ تم استخدام المنهج التجريبي.
عينة الدراسة	➢ تحصلت الباحثة على عينة مكونة من 74 أستاذة متزوجة بعد استبعاد 34 أستاذة.
أداة الدراسة	➢ مقياس مصادر الضغط النفسي. ➢ مقياس استجابة الضغط النفسي.

	➢ برنامج ارشادي.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس الضغط النفسي. ➢ تعاني الأستاذة الجامعية المتزوجة ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس استجابة الضغط النفسي. ➢ يستمر تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة.

الدراسة رقم 06	
الباحث	➢ عز الدين أحمد محمد دوابشة، مجلة ألفا للدراسات الإنسانية والعلمية، العدد 3 (دوابشة، 2017).
عنوانها	➢ الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي.
هدف الدراسة	➢ معرفة درجة الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء. ➢ معرفة درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تستخدمها أسر الشهداء. ➢ معرفة دور بعض المتغيرات (الجنس، العمر، صلة القرابة، فترة الاحتجاز) على الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء.

منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي الميداني.
عينة الدراسة	➢ تكونت عينة الدراسة من 380 فردا من أفراد أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي.
أداة الدراسة	➢ تم اعداد مقياس الضغوط النفسية من طرف الباحث.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر الشهداء تعزي لمتغير العمر. ➢ لا يوجد فروق ذات دلالة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال تعزي لمتغيرات (الجنس، صلة القرابة، فترة الاحتجاز). ➢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء تعزي لمتغيرات العمر وفترة الاحتجاز.

الدراسة رقم 07	
الباحث	➢ وسام بوفج، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2018/2017 (بوفج، 2018/2017).
عنوانها	➢ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري.
هدف الدراسة	➢ توضيح العلاقة القائمة بين جودة الحياة واستراتيجيات المواجهة لدى المعلمين المصابين بالسكري.

	➢ توضيح العلاقة القائمة بين نوع استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. ➢ معرفة إذا كانت هناك فروق لدى المعلمين المصابين بالسكري من حيث نوع استراتيجيات المواجهة الموظفة وجودة الحياة وفقا لبعض خصائص عينة البحث (الجنس، السن، التخصص، الأقدمية المهنية، مدة الإصابة بالسكري).
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي.
عينة الدراسة	➢ تكونت العينة من 74 مفردة.
أداة الدراسة	➢ مقياس أساليب المواجهة. ➢ المقياس المئوي لجودة الحياة.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المصابين بالسكري في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغيرات (الجنس، السن، التخصص، الأقدمية المهنية). ➢ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المصابين بالسكري في جودة الحياة تعزي لمتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، مدة الإصابة بالسكري).

الدراسة رقم 08	
الباحث	➢ شداني عمر، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2-، 2019/2018 (شداني، 2019/2018).
عنوانها	➢ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
هدف الدراسة	➢ استكشاف مدى وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد الستة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين جودة الحياة المدرسية في أبعادها الستة لدى معلمي المرحلة الابتدائية. ➢ معرفة دور الأبعاد الستة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق جودة الحياة المهنية في أبعادا الستة لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية البويرة.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الارتباطي والمنهج المقارن.
عينة الدراسة	➢ بلغت عدد العينة 253 من معلمي المرحلة الابتدائية.
أداة الدراسة	➢ تم إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ وجود فروق بين المعلمين في توظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة. ➢ وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في توظيف كل من استراتيجيات: الدعم والمساندة، التجنب، اعتماد النمط التقليدي وهي لصالح الإناث.

	➢ الفروق كانت دالة إحصائيا فقط بين متوسطات المجموعات الثلاثة في بعدين فقط هما: استراتيجية الدعم والمساندة، استراتيجية اعتماد النمط التقليدي.

الدراسة رقم 09	
الباحث	➢ بن شعبان اسيا، شريفي هناء، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 1، 2021 (بن شعبان و شريفي، 2021).
عنوانها	➢ الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية.
هدف الدراسة	➢ الكشف عن مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية. ➢ معرفة الاختلاف في إدراك الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية بفارق متغير السن. ➢ معرفة الاختلاف في إدراك الضغط النفسي لأعوان الحماية المدنية بفارق متغير الخبرة المهنية.
منهج الدراسة	➢ تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.
عينة الدراسة	➢ تم سحب عينة قصدية حجمها 100 عون من أعوان الحماية المدنية.
أداة الدراسة	➢ مقياس النفسي المدرك (للفينشتاين 1993).
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى:

	➢ مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية كان مرتفعا. ➢ وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزي إلى متغير السن. ➢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزي إلى متغير الخبرة المهنية.

الدراسة رقم 10	
الباحث	➢ لمين عياط، محمد بوفاتح، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد 7، العدد 1، 2022 (عياط و بوفاتح، 2022).
عنوانها	➢ الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط.
هدف الدراسة	➢ الكشف عن طبيعة الفروق بين أساتذة جامعة عمار ثليجي بالأغواط في الضغوط النفسية تعزي للمتغيرات (الجنس، العمر، الخبرة).
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي.
عينة الدراسة	➢ تمثلت في 117 أستاذ جامعي اختيرت بطريقة عشوائية.
أداة الدراسة	➢ بناء مقياس خاص بمتغيرات الدراسة.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ يعاني الأساتذة من ضغوط نفسية متوسطة الشدة.

	➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس. ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير العمر. ➢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الخبرة.

الدراسة رقم 11	
الباحث	➢ حفيظة خلوف، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 16، العدد 1، 2022 (خلوف، 2022).
عنوانها	➢ جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي في ضوء بعض المتغيرات.
هدف الدراسة	➢ الكشف عن مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي، ➢ الكشف عن مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي. ➢ التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي. ➢ معرفة الفروق الموجودة بين الأساتذة الجامعيين في درجة جودة الحياة حسب متغير الحالة الاجتماعية. ➢ معرفة الفروق الموجودة بين الأساتذة الجامعيين في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية.
منهج الدراسة	➢ المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة	➢ تمثلت في 100 أستاذ من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
أداة الدراسة	➢ تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية من طرف الباحث وائل السيد حامد السيد (2016). ➢ مقياس جودة الحياة من طرف الباحث وائل السيد حامد السيد (2016).
أهم النتائج	➢ توصل إلى النتائج التالية: ➢ مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. ➢ مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط. ➢ توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.

الدراسة رقم 12	
الباحث	➢ بوتمزين ابراهيم، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 3، العدد 2، 2022 (بوتمزين، 2022).
عنوانها	➢ مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب.
هدف الدراسة	➢ تهدف الدراسة إلى: ➢ معرفة مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب. ➢ التعرف على الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي
عينة الدراسة	➢ أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم لفريق مولودية الحجر الناشط في القسم الجهوي الثاني، وبلغ عدد العينة 75 تم استبعاد 15 لاعب لإجراء التجربة الاستطلاعية.
أداة الدراسة	➢ تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل مؤيد عبد الرزاق حسو 2008.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي فريق مولودية عين الحجر.

	➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين حسب متغير الفئة العمرية لصالح الفئة العمرية (U19). ➢ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب.

الدراسة رقم 13	
الباحث	➢ حبارة محمد، غالمي ايمان، بن عبد الله عبد القادر، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 02، 2022 (حبارة، 2022).
عنوانها	➢ أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة الطور الثانوي بالمسيلة).
هدف الدراسة	➢ التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية. ➢ التعرف على درجة وترتيب هذه الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية.
منهج الدراسة	➢ المنهج الوصفي.
عينة الدراسة	➢ طبقت الدراسة على عينة تمثلت في 60 أستاذ للتربية البدنية والرياضية بمدينة المسيلة، تم اختيارهم عشوائيا.

أداة الدراسة	➢ اعتماد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية الذي أعده لطفي عبد الباسط إبراهيم 1994.
أهم النتائج	➢ توصل إلى النتائج التالية: ➢ الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، تتمثل في الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة والانفعال، ومن أكثر الأساليب استخداما نذكر (المبادأة بالفعل النشط، كف الأنشطة الأخرى، التريث، التنفيس الانفعالي، السلبية ولوم الذات...). ➢ أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب المواجهة بدرجات متفاوتة على سلم الاستخدام المقترح (متوسطة، قليلة) وذلك على الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة ومحاوره الأساسية الأربعة، نوردها حسب درجة الأهمية: 1) الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة. 2) الأساليب السلوكية الموجهة نحو الانفعال. 3) الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة). 4) الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة.

الدراسة رقم 14	
الباحث	➢ زينب بن رغدة، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، المجلد 12، العدد 02، 2023 (بن رغدة، 2023).
عنوانها	➢ الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي.
هدف الدراسة	➢ الكشف على المستوى الشائع لمستويات الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي.
منهج الدراسة	➢ تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستكشافي.
عينة الدراسة	➢ عينة الدراسة الأساسية تمثلت في 67 أستاذ مرحلة التعليم الثانوي.
أداة الدراسة	➢ تم الاعتماد على اختبار الضغط النفسي المهني.
أهم النتائج	➢ تم التوصل إلى: ➢ المستوى الشائع أو الغالب لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني مرتفع. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني باختلاف جنس الأستاذ. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني باختلاف التخصص العلمي المدرس للأستاذ. ➢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني باختلاف سنوات الخدمة للأستاذ.

التعليق على الدراسات السابقة:

إن جميع الدراسات السابقة التي قام الباحث بعرضها قد ساعدته في إثراء بحثه بالرغم من الاختلاف في الموضوع والمنهج المستخدم في الدراسة، كذلك الاختلاف في العينة وأدوات الدراسة، ومن خلال اطلاعنا على هذه الدراسات يتضح لنا أن العديد من الباحثين قد اهتموا بدراسة متغيرات دراستنا.

وفيما يلي سيقوم الباحث بعرض نقاط التشابه والاختلاف بين دراسته والدراسات السابقة:

الدراسة رقم:01

أوجه التشابه		أوجه الاختلاف	
من حيث الموضوع	/	**من حيث الموضوع**	تختلف دراستنا الحالية عن هذه الدراسة من حيث الموضوع حيث دراستنا تدرس موضوع الضغط النفسي أما هذه الدراسة تدرس الضغط المهني. فالضغط النفسي هو موضوع يدرس الضغوط التي يواجهها الفرد من مصادر عديدة من بينها الجوانب الشخصية والمشاكل الصحية وغيرها... أما الضغط المهني فهو موضوع يتعلق بالضغوط التي يواجهها الفرد في مجال عمله فقط (مشاكل مع الزملاء والإدارة.... وغيرها).

من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة	تشابهت دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في العينة حيث كل منهما يدرس الضغوط النفسية في مهنة التعليم أي الضغوط النفسية عند الأستاذ.	**من حيث العينة**	كما اختلفت دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم العينة حيث دراستنا كان حجم عينتها 104 أستاذ أما الدراسة الحالية فكان حجم عينتها 220 أستاذ.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في استخدام أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:02

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغط النفسي عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم	**من حيث المنهج**	/

	حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.		
من حيث العينة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع العينة حيث تمثلت عينة كل من دراستنا الحالية وهذه الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.	**من حيث العينة**	/
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:03

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم	**من حيث المنهج**	/

	حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.		
من حيث العينة		**من حيث العينة**	تختلف دراستنا الحالية عن هذه الدراسة في حجم العينة حيث كان حجم عينة دراستنا 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فقد بلغ حجم عينتها 146 معلما.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما مقياس الضغوط النفسية.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:04

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/

من حيث العينة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع العينة حيث كل من الدراستين كانت عينتهما أساتذة التربية البدنية والرياضية.	**من حيث العينة**	/
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث إستخدم كل منهما أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:05

أوجه التشابه		أوجه الإختلاف	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغط النفسي.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج		**من حيث المنهج**	اختلفت دراستنا الحالية على هذه الدراسة في نوع المنهج المستخدم، حيث في دراستنا الحالية تم استخدام المنهج الوصفي اما في هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج التجريبي.
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت دراستنا الحالية على هذه الدراسة في نوع وحجم العينة،

			حيث في دراستنا كانت العينة هي أساتذة التربية البدنية والرياضية والتي كان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فكانت عينتها هي الأستاذات الجامعيات المتزوجات والتي بلغ عددها 74 أستاذة.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	كما اختلفت هذه الدراسة على دراستنا الحالية في استخدام نوع آخر من أدوات الدراسة وتمثل في بناء برنامج ارشادي.

الدراسة رقم:06

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها. (استراتيجيات التعامل معها).	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم	**من حيث المنهج**	/

	حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.		
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في أفراد أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي والبالغ حجمها 380 فرد.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما مقياس الضغط النفسي.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:07

أوجه التشابه		أوجه الاختلاف	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في المعلمين المصابين بالسكري والبالغ حجمها 74 مفردة.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما مقياس	**من حيث أدوات الدراسة**	/

	استراتيجيات المواجهة (مقياس أساليب المواجهة).		

الدراسة رقم:08

أوجه التشابه		أوجه الاختلاف	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	/	**من حيث المنهج**	تختلف دراستنا الحالية عن هذه الدراسة في نوع المنهج المستخدم، حيث في دراستنا تم استخدام المنهج الوصفي اما في هذه الدراسة تم استخدام المنهج الارتباطي والمنهج المقارن.
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في معلمي المرحلة

			الابتدائية والبالغ حجمها 253 معلم.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث إستخدم كل منهما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:09

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغط النفسي.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ تربية بدنية ورياضية، أما

			هذه الدراسة فتمثلت عينتها في أعوان الحماية المدنية والبالغ حجمها 100 عون.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:10

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغوط النفسية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية

			وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في الأساتذة الجامعيين والبالغ حجمها117.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما أداة المقياس.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:11

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع الضغوط النفسية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة دراستنا في أساتذة التربية البدنية

			والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والبالغ حجمها 100 أستاذ.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث إستخدم كل منهما مقياس الضغوط النفسية.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:12

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع مستويات الضغوط النفسية.	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة		**من حيث العينة**	اختلفت عينة دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في حجم ونوع العينة، حيث تمثلت عينة

			دراستنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان حجمها 104 أستاذ، أما هذه الدراسة فتمثلت عينتها في لاعبي كرة القدم والبالغ حجمها75.
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما مقياس الضغوط النفسية.	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:13

أوجه التشابه		**أوجه الاختلاف**	
من حيث الموضوع	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في دراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (أساليب مواجهة الضغوط النفسية).	**من حيث الموضوع**	/
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/

من حيث العينة	تشابهت دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في العينة، حيث كل من الدراستين كانت عينتها أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.	**من حيث العينة**	
من حيث أدوات الدراسة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة حيث استخدم كل منهما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية).	**من حيث أدوات الدراسة**	/

الدراسة رقم:14

أوجه التشابه		أوجه الاختلاف	
من حيث الموضوع		**من حيث الموضوع**	تختلف دراستنا الحالية عن هذه الدراسة من حيث الموضوع حيث دراستنا تدرس موضوع الضغط النفسي أما هذه الدراسة تدرس الضغط النفسي المهني. فالضغط النفسي هو موضوع يدرس الضغوط التي يواجهها الفرد من مصادر عديدة من

			بينها الجوانب الشخصية والمشاكل الصحية وغيرها... أما الضغط النفسي المهني فهو موضوع يتعلق بالضغوط التي يواجهها الفرد في مجال عمله فقط (مشاكل مع الزملاء والإدارة.... وغيرها).
من حيث المنهج	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في المنهج المستخدم حيث كلاهما استخدم المنهج الوصفي.	**من حيث المنهج**	/
من حيث العينة	تتشابه دراستنا الحالية مع هذه الدراسة في العينة حيث كل من الدراستين كانت عينتهما أساتذة التعليم الثانوي.	**من حيث العينة**	
من حيث أدوات الدراسة		**من حيث أدوات الدراسة**	اختلفت دراستنا الحالية على هذه الدراسة في نوع أداة الدراسة، حيث تم الاعتماد في دراستنا على مقياس الضغوط النفسية أما في هذه الدراسة تم الاعتماد على اختبار الضغط النفسي المهني.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعدما قام الباحث بعرض الدراسات السابقة لموضوع بحثنا المتمحور تحت عنوان مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، لاحظنا أنه تم الحصول على بعض الدراسات التي تناولت نفس متغيرات الدراسة الحالية، كما تحصلنا أيضا على العديد من الدراسات الأخرى التي معظمها قد تناول أحد متغيرات هذه الدراسة.

وقد استفاد الباحث من جميع الدراسات السابقة التي قام بعرضها. وفيما يلي نقوم بعرض مدى استفادة الباحث منها:

- ساهمت في تزويد الباحث بخلفية علمية حول دراسته.
- ساعدت الباحث في الصياغة السليمة لعنوان بحثه.
- فهم الباحث للظاهرة أو المشكلة التي يقوم بدراستها.
- زودت الباحث بالعديد من المعلومات والأفكار الجديدة حول دراسته.
- قامت بمساعدة الباحث على تحديد وصياغة مشكلة بحثه.
- مساعدة الباحث على الاختيار الأنسب للمنهج التي تقوم عليه دراسته.
- توجيه الباحث لاختيار الأدوات المناسبة لموضوع دراسته.
- تساهم في زيادة ثقة الباحث.

خلاصة:

حاولنا في هذا الفصل ضبط موضوع البحث وتحديد جوانبه من خلال وضع اشكالية للدراسة، والتطرق لأهمية الموضوع، كما تم الاشارة للأهداف التي نسعى للوصول إليها، أيضا تم التطرق لأسباب اختيار الموضوع، بعد ذلك تم تحديد مفاهيم الدراسة وتقديم تعاريف اصطلاحية وإجرائية خاصة بالموضوع ومستمدة من ميدان البحث كما تم التطرق للدراسات السابقة التي تشكل أدبيات البحث، وتمكننا من معرفة خلفيات الموضوع وجوانبه المدروسة.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

واستراتيجيات مواجهتها

تمهيد

أولا: الضغوط النفسية

1- مفهوم الضغوط النفسية.

2- أنواع الضغوط النفسية.

3- مصادر الضغوط النفسية.

4- آثار الضغوط النفسية.

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1- تعاريف استراتيجيات الضغوط النفسية.

2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

3- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

4- أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة

تمهيد:

أصبح موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي نالت اهتمام الكثير من المختصين وذلك نتيجة للآثار المترتبة عن هذه الضغوط على الفرد والمجتمع، والتي تنعكس سلبا على أداء الأفراد لمهامهم في مجتمعهم، فالضغوط النفسية تشير إلى حالة التغيرات الفسيولوجية والجسمية والنفسية التي تصيب الإنسان في مراحل حياته، كرد فعل لمجموعة من المثيرات المؤثرة عليه ببيئته والتي لا يستطيع تحملها والتعايش معها، وسنحاول في هذا الفصل تناول موضوع الضغوط النفسية من حيث أنواعها ومصادرها وآثارها، والتطرق إلى أهم النظريات المفسرة لها.

أولا: الضغوط النفسية

1-مفهوم الضغوط النفسية:

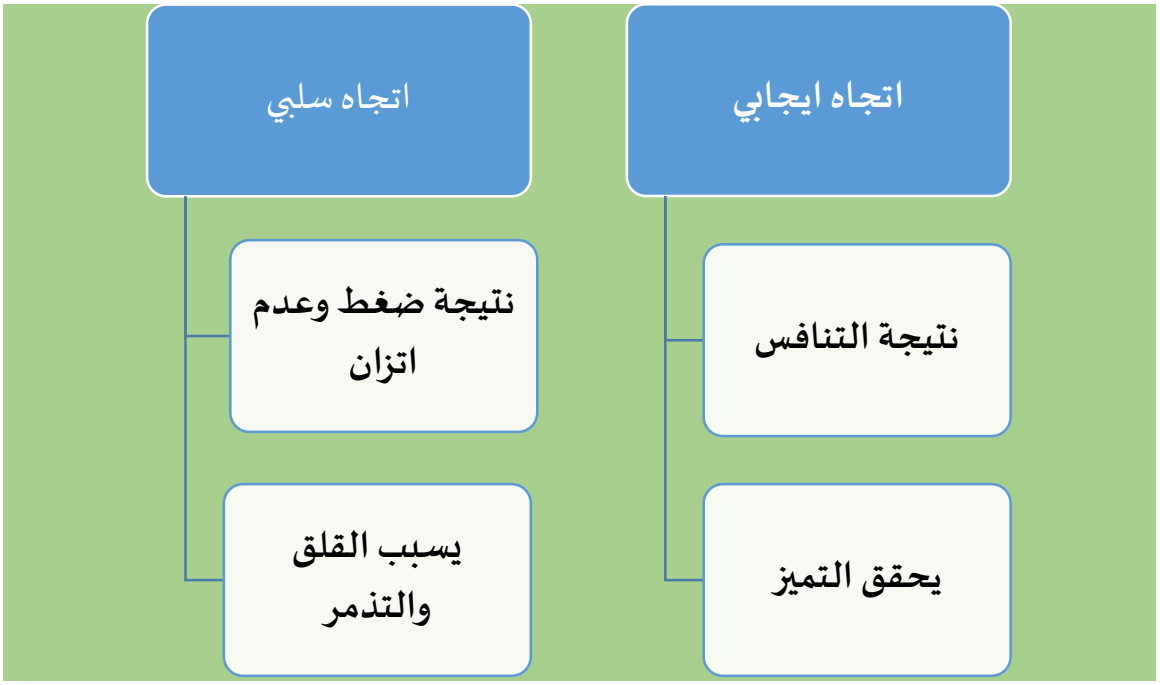
قدمت العديد من التعريفات نورد أهمها فيما يلي:

يرى كرافت أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يكون هناك عدم التوازن بين متطلبات الفرد واحتياجاته، ووسائل تلبية هذه المطالب والحاجات، وكلما ازدادت درجة عدم الاتزان زادت نسبة الضغط (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 130).

وتعرف الضغوط النفسية كذلك بأنها: مفهوم يشير إلى درجة تفاعل الأفراد مع الأحداث التغيرات البيئية في حياتهم اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيسيولوجية، فبالنسبة لتلك التأثيرات قد تختلف من شخص لآخر تبعا لشخصيته وخصائصه النفسية التي يتميز بها عن الآخرين (الغرير و أبو أسعد، 2009، الصفحات 21-22).

ويرى سانترك SANTROCK: " أن الضغوط ليست رديئة كلها، فبعضها ايجابية كالتنافس في السباقات الرياضية" (أنعام، 2013، صفحة 68).

ومنه يمكن تعريف الضغوط النفسية من خلال اتجاهين هما:



الشكل رقم (01): يبين اتجاهات تعريف الضغوط النفسية.

المصدر: من اعداد الباحث.

وتعرف كذلك الضغوط النفسية على أنها: حالة تأثير نفسي تؤثر على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية تنتج عن التهديد الذي يتعرف عليه الفرد، عندما يتعرض للمواقف الضاغطة في بيئته (مصطفى و الشربيني، 2011، صفحة 261).

ويعرف الضغط النفسي على أنه الاستجابة الغير محددة لأي طلب من طرف الجسم (Fink, 2016, p. 12).

ويعرف أيضا على أنه استجابة الجسم للحالات التي تؤدي الى تشكل مطالب وقيود، ويعرف أيضا على أنه المنبه الذي يثير الاستجابة للضغط. (Bryce, 2001, p. 2)

أما في علم مجال علم النفس يعرف الضغط النفسي على أنه شعور بالضغط والتوتر العقلي. (Shahsavarani, Esfandiar Azad Marz Abadi, & Maryam Hakimi Kalkhoran, 2015)

الضغط النفسي: والاستجابة التي قد يواجهها الناس اتجاه التوقعات والظروف التي لا تتوافق مع معارفهم وقدراتهم (CSEAS), 2015, p. 9)).

الضغط النفسي: هو رد فعل يعمل على المستويات المعرفية والسلوكية والجسدية، وعندما يكون مستمرا ومزمنا، يكون له تأثير ضار كبير على صحة الفرد (Chen, 2017, p. 7).

يؤدي الضغط النفسي الى حالة التوتر، حيث من المحتمل وفاة المتلقي له، فالانهيار الداخلي أمر لا مفر منه عندما يكون التحفيز الخارجي شديد (Butler, 1993, p. 1).

2-أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية وتتنوع بتنوع المشارب العلمية المفسرة للضغوط النفسية، التي تعد ظاهرة معقدة لصعوبة قياس الضغط النفسي لدى الأفراد ولا يظهر ذلك إلا من خلال تصرفات الفرد وسلوكاته الاجتماعية والسلوكية والنفسية، خاصة بتنوع المصادر التي تنتج مثل هذه الضغوط، فكل فرد يتأثر بمسببات ينتج عنها ردود أفعال قد تكون متشابهة مع الآخرين وقد تتنوع بتنوع واختلاف شخصية الأفراد واستعداداتهم النفسية، وهنا سنحاول تقديم وتصنيف أهم أنواع الضغوط النفسية:

يميز كل من **لازاروس وكوهن (1977) Lazarus & cohen** أن هناك نوعين من الضغوط النفسية هي:

- **ضغوط خارجية: External Environmental Stress** والتي يقصد بها مجموعة الأحداث الخارجية المتمثلة في المواقف المحيطة بالفرد كالمشكلات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والأحداث البسيطة.
- **ضغوط داخلية: Internal Personal Stress** التي ترتبط بالأحداث الذاتية للفرد والتي تتكون نتيجة لتوجهه الإدراكي للعالم الخارجي (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 29) .

كما قام **مور** بوضع نموذج يميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط تمثلت في:

1. **الضغوط الموقفية:** وتحتوي على مجموعة المشاكل التي تصيب الفرد في مراحل حياته اليومية.

2. **الضغوط الإنمائية:** الملتصقة بمراحل النمو عند الفرد التي تسير معه من ميلاده إلى وفاته.

3. **ضغوط الأزمات والشدائد:** وهي مجموعة الازمات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية التي يمر بها الفرد في محيطه وتنعكس على سلوكاته واتجاهاته (أيبو، 2019، صفحة 76).

كما يشير **موراى Murray** إلى أن هناك نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغوط بيتا Beta Stress:** والتي تشير إلى جميع المواضيع البيئية والأفراد كما يفهمها ويدركها الفرد، ومن خلاله فسر موراى سلوك الأفراد إرجاعه إلى خبرة الفرد ويتم ربط الموضوع بحاجته ما يطلق عليه بتكامل الحاجة.

ب- ضغوط ألفا Alpha Stress: وهي التي تشير إلى السمات والمميزات وخصائص الموضوعات ودلالتها كما هي، ويحدث هذا النوع عندما يتم التفاعل بين المواقف والضغط والحاجة النشطة (عثمان، 2001، صفحة 100).

- **الضغوط الحادة:** وهي التي تتجسد إزاء مواقف صعبة يمر بها الأفراد وتكون أكثر انتشارا لمتطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل، كمشكلات التلاميذ بالمدارس، أو ترك عامل لوظيفته أو حوادث المرور (مبروكة، 2018، صفحة 24).

كما يمكن القول بإن الضغوط الحادة هي استجابة الشخص لمجموعة التهديدات التي يعيشها في حياته، وهي ما تسمى بالصدمات التي يتصادم معها الفرد في مواقف تهدده ولا يستطيع منعها (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 138).

بمعنى أن الضغوط الحادة تشير إلى مجموعة الحالات التي ترتبط بالإجهاد والضغط النفسي الذي نعكس تأثيره سلبا على الصحة النفسية والجسدية للفرد، كالصدمات التي تنتج

عن الحوادث أو الضغوطات الناتجة عن المشكلات العائلية أو الصحية أو المهنية، ويتضمن هذا النوع من الضغوطات مجموعة من الأعراض التي تتجسد في القلق الحاد، التوتر، الاكتئاب والإحباط، التعب والإرهاق الجسدي والنفسي، ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والشرايين.

- **الضغوط النفسية المزمنة:** تشير الضغوط المزمنة إلى الحالات المرتبطة بالمواقف الصعبة والمشاكل اليومية المتكررة التي يعاني منها الفرد، بالإضافة إلى المسؤولية الزائدة وسوء إدارة الوقت والعمل في ظروف بيئية غير ملائمة لطاقة العامل، كما قد يؤدي التعرض إلى المزمن لمثل هذه الضغوط إلى ظهور مشكلات صحية ونفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر، الذي ينعكس أثره على الجهاز المناعي ويزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب والتعب المزمن واضطرابات النوم والإرهاق.

كما قسم **Apter** الضغوط إلى نوعين هما:

1. ضغوط التوتر: التي تشير إلى كتلة المشاعر التي تنشأ عند الفرد من خلال مدركاته للتناقضات بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام، فالتوتر يستخدم لكي يشير إلى مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه وأن الفرد زاد في نسبة الإجهاد للتغلب عليه (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 138).

حيث تؤثر ضغوط التوتر على الجسم والعقل، وقد تتسبب في الكثير من المشاكل الصحية والنفسية، كالصداع والأرق والإجهاد وقلة التركيز، والتوتر أيضا من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

2. ضغوط الجهد: التي ترتبط بكمية الإجهاد الذي يتعرض له الفرد، وهي التي تحدث في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 139).

كما يمكن تقسيم الضغوط من حيث الإيجابية والسلبية التي تحدثها إلى:

أ- **ضغوط إيجابية:** وهي التي تقوم بتزويد الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وإنجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كالضغوط التي يشعر بها الطالب أثناء الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد (مبروكة، 2018، صفحة 25).

ب- **ضغوط سلبية:** تشير ألين Allen إلى أن التعرض للمواقف الضاغطة الصعبة والقاسية يكون لها تأثير سلبي تجعل الشخص عاجز عن تحقيق أهدافه والتفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية والجسمية (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 138).

فهي الضغوط التي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه على الإنجاز والإبداع وتقوده إلى الاكتئاب والقلق والإحساس بالعدوان من طرف الأفراد الآخرين وينعكس ذلك في التغيب عن العمل، عدم الرضا الوظيفي، وانتشار اللامبالاة والفوضى (مبروكة، 2018، صفحة 25).

كما يشير **سيلي Selye** إلى نوعين آخرين من أنواع الضغوط النفسية هما:

1. **الضغط النفسي الزائد:** الذي يكون نتاج مجموعة الحوادث السلبية للضغوط النفسية المنخفضة وتتجاوز مصادر الفرد وقدراته مما يصعب عليه التكيف معها.
2. **الضغط النفسي المنخفض:** والذي ينتج عن شعور الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة في حياته (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 29).

ويحدد أحمد عبد الخالق نوعا آخر من الضغوط وهو ما يعرف **بضغوط ما بعد الصدمة**، الذي يرتبط بحدث صادم وضاغط مما يؤثر على سلامة الفرد النفسية والجسدية، التي تقسم بدورها إلى: (شفيق، 2019/2018، صفحة 69)

- **حادة:** تكون مستمرة لأقل من ثلاثة أشهر.
- **مزمنة:** تستمر لأكثر من ثلاثة أشهر.
- **متأخرة:** تظهر بعد ستة أشهر.

من خلال عرض لأهم أنواع الضغوط النفسية يتبين أن هذه الضغوط يمكن أن تندرج وفق تصنيفات محددة تمثلت فيما يلي:

الجدول رقم (01): يمثل أنواع الضغوط النفسية.

الضغوط من حيث	نوع الضغط
المصدر	ضغوط داخلية
	ضغوط خارجية
	ضغوط ألفا وبيتا
الشدة	ضغوط حادة
	ضغوط مزمنة
الأثر	ضغوط إيجابية
	ضغوط سلبية
الدرجة	ضغوط زائدة
	ضغوط منخفضة

المصدر: من إعداد الباحث

3-مصادر الضغوط النفسية:

هي مجموعة من الظروف والمصادر والعوامل التي تؤدي إلى مضايقة الفرد، وانزعاجه وعدم ارتياحه في مجتمعه وتتكون هذه المصادر من مصادر داخلية متعلقة بشخصية الفرد، وأخرى خارجية يكون سببها عوامل محيطة بالفرد في المجتمع الذي ينتمي إليه.

على الرغم من أن الفرد يعاني من ضغوط كبيرة في حياته، إلا أن طبيعة الضغوط التي مورست عليه قد تغيرت، كما تغيرت أيضا درجة استيعابه لهذه الضغوط (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 146).

كما تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه (النادر، العلوان، و القضاة، 2014، صفحة 03).

وعليه يمكن القول بأن للضغوط النفسية مسببات ومصادر مختلفة تؤدي إلى حدوثها على المستوى الفردي أو الجماعي، فمصادر الضغوط النفسية نوعين هي مصادر داخلية وأخرى خارجية تمثلت في:

3-1-مصادر داخلية:

وهي عبارة عن الأفكار والاستجابات التي تنبع من الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير الواقعية، ومدى قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الظروف والضغوط المختلفة (طالب، 2020).

إذن يمكن القول بأن الضغوط النفسية الداخلية هي التي تنبع من داخل الفرد ونجد من بينها:

❖ **ضغوط السمات الشخصية:**

وهي تلك الضغوط النفسية التي تنتج من داخل الفرد، حيث يقوم بفرض متطلبات مستمرة على حياته وترتبط هذه الضغوط بما يحمله الفرد من قيم أساسية تؤثر في اتجاهاته وبالتالي تؤثر في سلوكه وفي هذا المجال يقسم كل من الدكتور **وليد خليفة** والدكتور **مراد علي عيسى** أنماط السمات الشخصية إلى نمطين هما:

1. نمط الشخصية النشطة: غالبًا ما يتميزون بالصبر والتنافسية والجدية والشعور دائمًا بضيق الوقت ومحاولة إنجاز العديد من الأشياء في وقت واحد، وبسبب افتقار هذه الشخصية إلى الصبر، يمكن أن تظهر عدوانية ومتوترة (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 148).

بمعنى أن الشخصية النشطة هي نمط يتميز بالحركية والإبداع والإجراءات المباشرة، والتصرف بشكل مباشر، ويعاني هذا النمط من الضغط الذي ينعكس جراء النشاط الدائم على صاحبه وبالتالي الانفلات النفسي والشعور بالقلق وعدم الصبر.

2. نمط الشخصية المرنة: إنه يرمز إلى التحلي بالصبر والمرونة في التعامل مع الآخرين، ويحافظون على مستوى من الانسجام والتنسيق داخل المنشأة، والأشخاص الذين لديهم هذا الأسلوب أكثر تقبلاً للتعليقات لأنهم يعرفون بشكل بديهي ما يجب عليهم فعله في كل موقف (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 148).

مما سبق يتضح أن الدور الذي تؤديه السمات الشخصية والسلوكية في مدى زيادة الضغوط أو تناقضها لدى الفرد والتي تنعكس في سلوكاته وتصرفاته.

كما نجد أن من الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة المعلم مرتبطة بنمط شخصيته والتفكير اللاعقلاني يؤثر بشكل كبير على شعوره بالضغوطات والمشاكل الشخصية لما يحمله المعلم من مشكلات نفسية تنعكس على سلوكه وعمله ووظيفته (أيبو، 2019، صفحة 59).

❖ **المشكلات الشخصية:**

يواجه الفرد العديد من المشكلات الشخصية التي تقود به إلى الضغط النفسي، من بينها المشكلات الأسرية وينتج عنها صراع لخلق توازن بين المتطلبات المعيشية والحياة الشخصية للفرد من خلال سعي الفرد للحفاظ على تماسك أسرته، ضف إلى هذا المشكلات الصحية والعلاقات العائلية من مصادر الضغوط في حياة الأفراد (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 149).

وعليه يمكن القول أن الأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع، فإذا صلحت الأسرة صلح الفرد وبالتالي صلح المجتمع، وإذا فسدت انعكس ذلك بالسلب على سلوك الفرد والمجتمع، فالأسرة التي بها مشاكل والخلافات العائلية، كطلاق الوالدين وانفصالهما عن بعضهما، هجران أحد الوالدين للآخر الانحلال الأخلاقي للأسرة كل هذه العوامل تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية حادة على الفرد ما تجعله يعاني من اضطرابات تقوده إلى العزلة والانطواء.

ويشير أيضا الدكتور **سامي محسن ختاتنة** والدكتور **عبد اللطيف أبو سعد** إلى أن الانفعالات كثيرة ومتعددة المحيطة بالفرد قد تقود به إلى الاضطراب في حاته النفسية

والاجتماعية بما في ذلك الوظائف البدنية للجسم كالقلق والاكتئاب النفسي والانتحار والفصام والأمراض النفسية الأخرى (ختاتنة و أبو سعد، 2010، صفحة 162).

وهذا ما جاءت به مدرسة التحليل النفسي بأن الضغوط النفسية وليدة الصراعات اللاشعورية في الذات لدى الفرد الذي يعاني من الاهتمامات الجنسية والعدوانية والرغبات المكبوتة، فهي نتيجة التعبير عن الصراع بين النزاعات والرغبات المتعارضة مع قيم الفرد المجتمعية، وبالتالي ينتج عنها آليات دفاعية كالكبت، فالأفراد الذين يعانون من هذه الأمراض جدون أنها من أكبر المسببات للضغط النفسي لديهم، فكتب الشعور في مرحلة الطفولة المبكرة يقود إلى معاناة الفرد لاحقا في فترات حياته وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية كالسرطان وأمراض القلب وغيرها (النوايسة، 2013، صفحة 18).

كذلك نجد أن الخجل والاحترام الزائد، التهاون واللامبالاة والأنانية، والغضب وغياب الجرأة كلها مصادر شخصية حددها حامد زهران بأنها من المصادر المتعلقة بشخصية الفرد التي تؤثر على حياته الشخصية وحياته مع الآخرين في مجتمعه (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 147).

وعليه يمكن القول بأن الضغوط النفسية ترتبط بالخصائص والسمات الشخصية للفرد المتمثلة في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية، وأيضا الخصائص والسمات الديموغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط النفسية (النوايسة، 2013، صفحة 37).

❖ **المشكلات الصحية:**

قام " **سيلي** " بتجربة على الحيوانات بعد أن عرضها إلى ضغوط صحية من خلال تحفيز الغدة الأدرينالية بشكل كبير أدى إلى زيادة إطلاق نسبة الأدرينالين ويتحول إلى جلوكوز يعطي الجسم الطاقة والنشاط الدائم وتعريضها أيضا إلى ظروف أخرى كالبرد الشديد والحرارة العالية، أفقدها ذلك القدرة على المقاومة والإصابة بالمرض نتيجة الإجهاد والإرهاق الذي تتعرض له، وهذا يتجسد أيضا في إصابة الفرد بالأمراض النفسية المرتبطة بالإجهاد النفسي

الذي يتعرض له ما ينعكس بشكل جلي وواضح في سلوكاته الخارجية (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 33).

وهذا ما يشير إلى أن الأمراض والمشكلات الصحية مصدر أساسي للضغوطات النفسية التي يعاني منها الأفراد، مما ينعكس على سلوكاتهم وظهور الأعراض المرضية البارزة على جسم الفرد.

فهذه الضغوط النفسية تنتج عن الإسراف في إجهاد الجسم مما يؤدي إلى اختلال بنيته وأعضائه أو القصور في الوظائف البيولوجية وما يصيب الجهاز الدوري والتنفسي من أمراض وبعض المشاكل الصحية الأخرى كالتعرض لعمل جراحي أو إعاقة إضافة إلى صعوبات النوم وسوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام أو اختلال النظام الغذائي والآثار الصحية والعضوية السلبية التي تنتج عن أخطائها السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو العمل أو التدخين أو التعرض للملوثات (أيبو، 2019، صفحة 80).

3-2-مصادر خارجية:

تشير الضغوط الخارجية إلى مجموعة المصادر المحيطة بالفرد من محيطه الخارجي والتي تتفاوت من شخص لآخر، وتعتمد على الظروف الفردية ومواجهة الأحداث والتحديات في الحياة اليومية، حيث تتنوع وتختلف هذه الضغوط باختلاف الأفراد وبيئتهم المنتمون إليها ومن بين المصادر الخارجية للضغط النفسي نجد:

- **مصادر اجتماعية واقتصادية:**

تقود الأحداث اليومية في حياة الفرد والجماعة إلى ظهور ضغوطات نفسية وتنشأ هذه الأخيرة من التغيرات الحاصلة على مستوى البناء الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، التي تؤدي إلى نوع من الصراع الداخلي للشخص، كما أن التغيرات الاجتماعية الناجمة عن التطور الصناعي والتغير الاقتصادي وارتفاع معدلات البطالة والتفاوت الطبقي تنعكس على مستوى

الفرد هذا ما يصيبهم بالهشاشة والإحباط، وما يزيد في معدل الاضطرابات العقلية والأمراض المزمنة التي تعرض صاحبها إلى ضغوط نفسية حادة (شفيق، 2019/2018، صفحة 78).

أشار **توتمان Totman** إلى أن الضغوط النفسية تعود لأسباب اجتماعية، كتغيرات التي تطرأ على حياة الفرد، والتي تقود إلى العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة وقلة التفاعل مع الآخرين، وذلك من خلال شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها كليا (العامرية، 2014، صفحة 30).

وقد بينت الدراسة التي أجراها " **ماكللاند McClelland**" مع زملائه حول الدوافع التي تؤدي إلى الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية والتعرف على أصدقاء والالتقاء بهم، وجاء نتائج دراسته إلى أن الرغبة في الانتماء الاجتماعي والاحتكاك مع الآخرين وتقبلهم أكثر ارتباطا بالصحة في جانبها النفسي والعضوي (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 34).

ويشير **عبد المعطي** أن من بين الضغوط الاجتماعية، ما يلي:

أ- **الازدحام:** ويكون مصدرا للضغوط على الناس، حيث لاحظ **إبشتين Epstein** أن إدارة البيئة الخاصة بالفرد تصبح صعبة كلما زاد عدد سكان تلك البيئة، فتصبح الموارد نادرة وتتداخل أنشطة الناس مع أنشطة الآخرين مما يشتت انتباه الأفراد عن أدائهم لمهامهم، مما يتسبب في عدم الراحة ويؤدي الازدحام إلى حدوث الضغط النفسي، والشعور بالازدحام يختلف عن الشعور بالضيق الذي ينشأ عندما تكون المساحة الطبيعية صغيرة، وهو ظاهرة نفسية تنشأ عن عمليات جماعية (عبدالمعطي، 2006، صفحة 45).

ب- **الهجرة:** في دراسة قام بها **كراو Krau** عندما تتبع (89) مهاجر الذين وجدوا أنه من الضروري القيام بمهن جديدة، والذين كانوا ناجحين في التوافق فوجد أنهم كانت لديهم موارد شخصية عالية خاصة بالنسبة للصورة الذاتية والاهتمام بالمهنة ومواقف المقيمين تجاه المهاجرين، يمكن أن تتراوح ما بين العداء إلى القبول، وحتى إذا كان المهاجرين مقبولين إلا

أنهم يميلون إلى أن يكونوا أقل من التدرج الاجتماعي وهذه تمثل ضغوطا حقيقية مهما كانت مهنة المهاجر (عبدالمعطي، 2006، صفحة 46).

كما تمثل الخلافات الأسرية وصراع الأجيال، وصراعات التي تكون بين الأزواج، وبين الأبناء، وبين الإخوة فيما بينهم كلها مؤشرات تحفز ظهور الضغوطات لدى الإنسان، وهذا ما يعكس الاكتئاب والوحدة النفسية ونقص في تقدير الذات عند الفرد مما يؤدي إلى حدوث تغير في أسلوب حياته ما يدفعه إلى البحث في طريقة من أجل التوافق مع البيئة التي ينتمي إليها، كما يشير الفقر والبطالة وانخفاض الدخل في المجتمع بين الأفراد إلى ظهور الطبقية بينهم وبالتالي خلق نوع من الصراع الطبقي داخل المجتمع الذي ينعكس سلبا على الأفراد في المجتمع الواحد (مبروكة، 2018، صفحة 38).

❖ **البيئة الطبيعية:**

غالبا ما يكون الإجهاد الذي يتعرض له الفرد من خلال تداخل بين نظامين الشخص والبيئة فالإجهاد الذي يقع فيه الإنسان يمثل استجابات تكيفية رئيسية مع الظروف البيئية التي يعيشها في بيئة عمله أو مجتمعه، وهذا ما يجعل من السهل تحديد الجانب العلائقي بين الشخص والبيئة التي هو ضمنها (IRWIN & JOACHIM , 1977, p. 90).

حيث تشير الظروف البيئية الطبيعية إلى العوامل التي قد تؤثر في الإنسان وتخلق نوع من الاستجابات وردود الأفعال حتى ينسجم الفرد مع محيطه، ومن بين هذه العوامل نجد الضوء، الهواء، المناخ الحار والبارد.. وغيرها، فهي تتغير بتغير الزمان، وكلها تشكل عامل ضغط يستدعي استجابات يتكيف الفرد من خلالها مع مايحيط به (أيبو، 2019، صفحة 62).

حيث يذكر في هذا الصدد كل من **لازاروس** و**كوهين** **Lazarus & Cohen** أن العوامل البيئية من بين أهم المصادر التي تخلق نوعا من الضغط النفسي على الفرد باعتبارها ظواهر فجائية، وهذا ما فسرته نتائج دراستهما عندما بدأت حيوانات المعمل تتأثر صحيا وتظهر

استجابات معينة وردود أفعال مختلفة، وهذا ما ينطبق على الإنسان من خلال ضغوط الغلاف الجوي وارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة، قسوة التضاريس... وغيرها ما يمثل مصدرا للضغوط على الإنسان ومن بين الضغوط البيئية للإنسان نجد:

1- الضوضاء:

فالأصوات العالية والمكثفة التي تمثل انزعاجا من المستمع بحيث تفقده سمعه ما ينتج عنه إفراط في إثارة الخلايا السمعية، يعتبر نوعا من أنواع الضغوط البيئية، فالأصوات التي تكون عالية بدرجات متزايدة تعتبر ضوضاء لدى الإنسان مما تخلق ضغطا نفسيا خارجيا لديه (عبدالمعطي، 2006، صفحة 41).

فإذا عملت الضوضاء كمصدر للضغط النفسي التي تعوق أداء الإنسان في بيئة عمله وتعقد عمله فهي تقوم بتشتيت الفرد هذا ما ينعكس على عمله، فالأعمال تتطلب من القائم بالعمل للمرور بعمليتين في وقت واحد تكون صعبة في ظروف الضوضاء (عبدالمعطي، 2006، صفحة 42).

2-درجة الحرارة:

تعتبر درجة الحرارة من المسببات للضغوط النفسية، فارتفاع درجة الحرارة تكون أكثر ضغطا من انخفاضها على أداء الإنسان، فعندما تنخفض درجة الحرارة يمكن أن يتحملها الإنسان بالملابس العازلة عكس الحرارة المرتفعة، حيث أظهرت بعض الدراسات أن درجة الحرارة التي تناسب العامل أثناء أداء عمله هي(21-24) درجة مئوية، وإذا زادت عن هذا الحد تؤثر سلبا على عملية الإنتاج (عبدالمعطي، 2006، صفحة 44).

❖ **عوامل أكاديمية ومهنية:**

إن التغيرات التي تطرأ على حياة الفرد من سفر ودراسة ومشاكل متعلقة بالدراسة هي من أهم المصادر المنتجة للضغوط النفسية، فعدم تحقيق إشباعات على مستوى الدراسة أو الفشل في إنجاز عمل معين سببه وجود ظروف بيئية غير ملائمة تعيق تقدم وتطور الأفراد في المجتمع،

اضافة إلى ذلك المشكلات المتمثلة في صعوبات التعلم والخوف أثناء إجراء الامتحانات وصعوبات التكيف مع المحيط المدرسي كلها قد تكون سببا من الأسباب المؤدية إلى الضغط النفسي.

في حين أن مصادر الضغط المهني تتعدد بتعدد وجهات النظر لعلماء الإدارة والسلوك التنظيمي فنجد **فرانش French** فالضغط المهني عبارة عن ظاهرة مركبة من مجوعة من المكونات المرتبطة بالفرد والوظيفة، حيث يصنفها **ماكجراث Mc Grath** إلى (03) مستويات:

- **ضغوط ناتجة عن البيئة المادية:** ويتعرض لها العامل داخل المنظمة أثناء تأدية وظيفته وتتضمن مصادر متنوعة نفسية أو اجتماعية ناتجة عن مستوى الاستخدام الذي تعمل به المنظمة.
- **ضغوط ناتجة عن البيئة الاجتماعية:** أي تنشأ من خلال تفاعل العامل مع زملائه.
- **ضغوط ناتجة عن الخصائص الشخصية للفرد:** كالقلق والأساليب الإدارية (شفيق، 2019/2018، صفحة 83).

وتنقسم الضغوط المهنية إلى ثلاثة أقسام:

01. تشمل القيم والممارسات والمعتقدات التي تتسم بها المؤسسة أو المنظمة: وهي التي تحدد سلوك العاملين، ومن المصادر التي تغير سلوك الأفراد في بيئة المهنية نجد: الأهداف التي تدعوا إليها المؤسسة كالرقابة والامتيازات في الأجور والترقية في العمل، كلها تساهم في إحداث ضغوطات على الفرد أيضا العمليات التنظيمية الممثلة عن مجموعة الممارسات التي تقوم بتوجيه سلوك الأفراد المهني مع أهداف المؤسسة، العلاقات القائمة بين العمال التي يشير إليها الباحثون بأنها تساهم بشكل كبير في تحقيق الصحة النفسية لهم، فإفتقار الجماعة وعدم تماسك وحدتهم واختلاف قيمهم تخلق النزاع والصراع وبالتالي تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية متنوعة على العامل وهذا ما ينعكس على أدائهم الوظيفي (شفيق، 2019/2018، صفحة 84)

02. **مصادر مرتبطة بالفرد:** المتعلقة بالجوانب الشخصية المتمثلة في نمط الشخصية مستوى القلق، القدرة على التكيف، الدوافع، الحوافز، هذا من جانب داخلي، أما الجانب الخارجي كالمشكلات الاجتماعية والأسرية والاقتصادية والمهنية.

03. **مصادر متعلقة ببيئة العمل:** وهي الضغوطات التي تنتج عن البيئة المهنية للعامل التي تفتقر البنية التحتية ونقص السلامة والراحة الصحية والإجهاد والبيئة الطبيعية كلها عوامل تسهم في خلق ضغط نفسي على الفرد، حيث اتضح أن بيئة العمل المهترئة تنعكس على سلوك وأداء العاملين وهي نتيجة أكدتها دراسة **مرو ريتشارد Mero Richard** التي أجراها على عينة مكونة من **(63)** فرد عامل في شركة صناعية، إذ استنتج أن الضغط الذي يعاني منه العمال هو نتاج الظروف البيئية في العمل، وهذه الظروف هي عبارة عن مسببا رئيسية تؤدي إلى خلق ضغوطات نفسية للعمال (الطريري، 1994، صفحة 48).

كما جاء في نتائج الدراسة التي أجراها الأستاذ حبارة محمد على مجموعة من الأساتذة التربية البدنية والرياضية بمجموعة من الثانويات بالجزائر العاصمة عن وجود بعض المصادر والمسببات للضغوط النفسية لدى عينة دراسته المتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية تمثلت في:

- المكانة الاجتماعية.
- الراتب الشهري
- العمل مع التلاميذ.
- جماعة العمل.
- العبء البدني.
- التوجيه التربوي وظروف العمل.
- صراع الدور (حبارة، 2011، صفحة 91).

4-آثار الضغوط النفسية:

تكون الضغوط النفسية في بعض الحالات محفزا أمام الأفراد لإنجاز أعمالهم والقيام بمهامهم على أكمل وجه، لكن إذا تجاوز الضغط الحدود المعقولة ينتج عنها تأثيرات سلبية تقع على ممارساتنا الحياتية وتخلق نوعا من المواقف الصعبة التي تكون عائقا أمام الأفراد نحو تقدمهم في الحياة، حيث تترك الضغوط النفسية آثار مختلفة ومتعددة على مستوى الفرد والجماعة، فالعديد من الدراسات أقرت بأن هناك العديد من الآثار الناجمة عن الضغوطات، والتي تمثلت في:

أولا: الآثار النفسية Psycological Effect:

التي تشمل مجموعة من الآثار على المستوى النفسي للفرد والمتمثلة في:

يذكر شيخاني أن من بين الآثار الانفعالية نجد الاحتراق النفسي، الغضب، العدوانية، العصبية، وسرعة الانفعال والبكاء، وأن زيادة إحساس المريض بمرضه وعدم راحته يزيد من نسبة التعرض إلى أعراض انفعالية (نصر، محفوظ، و النجار، 2021، صفحة 221).

كما أورد عدد من الباحثين مظاهر متعددة للاضطرابات الانفعالية التي قد يتعرض لها الفرد والتي تتجسد فيما يلي (عبدالمعطي، 2006، صفحة 83):

- زيادة في نسب التوتر.
- الزيادة في معدلات الوسواس القهري، مما يصيب الفرد من تخيلات يختفي الإحساس بالصحة والسعادة، وينعكس ذلك على سلوك الفرد كالغسيل المتكرر وغير الضروري، الهوس من الأماكن المفتوحة.
- التحولات التي تصيب السمات الشخصية، ويتحول الشخص من شخص نشط ومهتم إلى شخص غير مبالي ومهمل وغير مكترث لما يدور حوله.
- زيادة في معدلات القلق والعدوانية، وظهور المشكلات في حياة الأفراد.

- ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز، وينعكس ذلك في انخفاض نشط الفرد وحيويته وزيادة إحساسه بالعجز اتجاه الأحداث والمشاعر المرتبطة بها.
- الخوف وارتفاع نوبات الهلع والذعر وانعدام الثقة بالنفس.
- العصبية والارتعاش والشعور باليأس وفقدان الأمل.
- الشكوى من مشكلات جسمية وأوهام المرض والإحساس بالوهن، والتعب المتواصل، واليقظة.

ثانيا: الآثار الجسميةPhysiological Effect :

تنتج الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد ردود فعل جسدية، قد تؤدي به إلى ظهور إصابات وآثار على مستوى الجسم مما يولد ظهور أعراض الإصابة بالمرض، ومن بين الآثار الجسمية للضغوط النفسية ما يلي:

- تشمل فقدان الشهية، وتقرحات الجهاز الهضمي.
- اضطرابات الهضم
- الإنهاك الجسمي.
- الربو والصداع.
- الحساسية الجلدية (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 52).

ومن خلال النشاطات العصبية التي تصاحب تعرض الفرد تنتج عنها مجموعة من الأعراض الجسمانية وتختلف حسب الشدة والتكرار وتشمل آلام الظهر، الأرق، حموضة المعدة، والتوتر الذي يصاحبه ارتفاع ضغط الدم، كذلك تسارع ضربات القلب وعسر التنفس، التعرق وجفاف الفم، التعب وصعوبة الرؤية (شفيق، 2019/2018، صفحة 91).

كما يضيف كل من الدكتور **وليد السيد خلفية** والدكتور **مراد على عيسى** إلى وجود أعراض فسيولوجية تنتج لدى الفرد نتيجة تعرضه للضغوط، كزيادة نسبة الأدرينالين التي تؤدي إلى بروز أمراض القلب والدورة الدموية، زيادة في إفرازات الغدة الدرقية التي تحدث خللا في

تفاعلات الجسم، وزيادة في نسبة إفراز الكولستيرول التي تؤدي إلى تصلب الشرايين (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 145).

كما أورد بعض الباحثين مجموعة من التأثيرات السلوكية للضغوط النفسية منها ما يلي:

1-الغيابات المتكررة عن العمل، والانخفاض في مستوى الأداء المهني.

2-الإفراط في تناول واستخدام العقاقير والمهدئات والأمفيتامينات.

3-التلعثم أثناء الكلام وصعوبة في النطق.

4-الكسل والخمول ونقص الحماس.

5-انخفاض في الإنتاجية ونقص الدافعية.

6-النشطات السلوكية الشاذة.

7-عدم الاهتمام بالجانب الشكلي والمظهر الخارجي للشخص.

8-تغيير في عادات وأنماط الأكل (عبدالمعطي، 2006، صفحة 86).

ثالثا: الآثار الاجتماعية Social Effect:

يمكن للضغوط النفسية أن تؤثر بشكل كبير على الحياة الاجتماعية للفرد، وفيما يلي بعض الآثار الاجتماعية المحتمل وقوعها بسبب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد:

- **العزلة الاجتماعية:** فالتوتر النفسي المستمر والمتكرر يؤدي إلى تجنب الأنشطة الاجتماعية والانعزال عن الآخرين، حيث يميل الفرد إلى الابتعاد عن الوضع الاجتماعي الذي ينتمي إليه الذي يحتوي على الضغوط والمواجهة المباشرة مع الآخرين، ويمكن أن يكون لهذا التجنب تأثير سلبي على جودة الحياة الاجتماعية للأفراد وقدرتهم على بناء علاقات اجتماعية والتواصل فيما بينهم.

- **تدهور العلاقات الاجتماعية:** تشير العديد البحوث والدراسات إلى أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر مما ينجم عنه تدهور في العلاقات

الاجتماعية مع الاصدقاء والأقارب والزملاء، فالفرد الذي يواجه هذه الضغوط النفسية هو يصبح أكثر عرضة للتفاعلات السلبية والتوتر العاطفي مما يؤثر على قدرته في التواصل مع الآخرين وضعف القدرة في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.

- يسبب التوتر والصراع في العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والأقارب، وهذا ما يتسبب في خلق وزيادة المشاكل الاجتماعية كالانسحاب، عدم تقبل الآخر.

فحدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات التي تنتج من أسباب مثل مرض أو غياب أحد الوالدين، أو الطلاق تنعكس على اجتماعية الفرد بمجتمعه، وطريقة تواصله مع الآخرين (مجدي، 2012، صفحة 130).

5-النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية تبعا لاختلاف مشاربهم العلمية، فنجد نظريات نفسية، وأخرى فسيولوجية، واجتماعية، وسلوكية، ونظريات معرفية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

5-1-النظرية النفسية:

ذكر علماء النظرية النفسية أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، والتي تعبر عن الصراع القائم ما بين النزاعات والرغبات المتعارضة بين رغبات الفرد ومحيطه الخارجي، فكل سلوك منافي تم الاتفاق عليه في المجتمع يعتبر محرما في المحيط الاجتماعي وتنتج عن هذه التفاعلات آليات دفاعية تنقل تلك الرغبات من الشعور إلى اللاشعور داخل الفرد (النوايسة، 2013، صفحة 18).

وطبقا لوجهة نظر **سيغموند فرويد** أن ديناميات الشخصية تقوم على التفاعلات القائمة بين **الهو Id** – الجانب البيولوجي – **والأنا Ego–** الجانب السيكولوجي **– والأنا الأعلى Super Ego –** قيم ومعايير المجتمع–وحسب تحليلات **فرويد فالهو** يسعى دوما إلى إشباع

الغريزة **والأنا** تحاول ضبطها وفقا لمعاير وقوانين المجتمع ويتم ذلك إلا في قوة **الأنا**، وإذا ضعفت هذه الأخيرة حدث العكس ووصلت **الهو** إلى إشباع غريزتها وخلالها ينتج الضغط النفسي للفرد (سالم، محمود، ياسر، و محمد، 2020، صفحة 16).

كما يؤكد **يونغ** أن الأمراض والاضطرابات النفسية مصدرها الضغوط النفسية التي توجد مع الإنسان وهي عبارة عن سلوكات فطرية تقوم بتطويرها الخبرات الحياتية التي يعيشها من مرحلة الطفولة وهذا ما يقود إلى تكوين شخصية الفرد في المستقبل، وفي حين مواجهة الشخص للضغوط النفسية في مسار حياته يؤدي ذلك إلى إحداث تغيير حول السلوك المتوقع وهذا ما يقال عنه بالمرض النفسي (النوايسة، 2013، صفحة 19).

وطبقا لهذه النظرية يتضح أن جميع الأفراد لديهم جانبين جانب شعوري واع لما يدور به من أحداث، وجانب لاشعوري يمثل المخزن للحوادث والصدمات النفسية التي تصيب الفرد فتدخل بذلك مرحلة الكبت التي جاءت كرد فعل عن تلك الضغوطات ويطلق عليها ميكانيزم للدفاع، فكل ما هو مؤلم ومرعب يتم إخفاءه في اللاشعور في مرحلة الطفولة والتي تظهر أعراضها في مراحل تطور حياة الإنسان.

5-2-نظرية الفيسيولوجية (GHS):

تأثر الطبيب هانز سيلي Selye بدراسة الضغوط النفسية وتفسيرها تفسيرا فيزيولوجيا، ويعتبر أن أعراض الاستجابة جاءت من أجل المحافظة على كينونة الفرد وحياته، حيث قام سيلي بتحديد ثلاث مراحل للدفاع د الضغوط النفسية والتي أطلق عليها " أعراض التكيف العامة " (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 151).

ويحدد **سيلي** متلازمة التكيف مع الضغوط في مجموعة من المراحل تمثلت في:

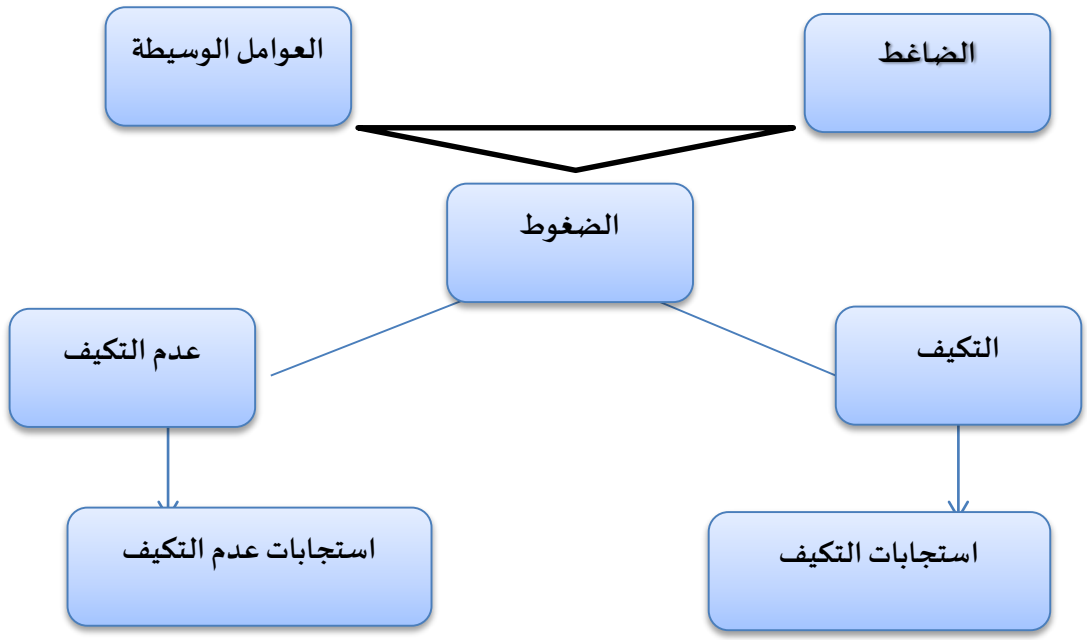
المرحلة الأولى: هي رد فعل الإنذار ويحدث ذلك عندما يتم تنشيط الجهاز العصبي ويحدث عقبه استجابة للقتال والواجهة أو الهروب، وبعدها يحدث رد فعل الصدمة **Cougter**

وينشط الجهاز العصبي السيمبثاوي ويطلق الدماغ هرمونات في مجرى الدم، وإذا نجحت مرحلة رد فعل الإنذار سيتم استعادة التوازن (Trevor & Caroline, 2006, p. 14).

المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة وهنا يقوم الجسم بمقاومة تلك الضغوط التي يتعرض لها الفرد لفترات طويلة وهذا يحدث بعد تلاشي ردود الفعل بالمواجهة أو الهروب، ويعد الكورتيزول مسؤولا رئيسيا لهذه المرحلة فهو يقوم بتحويل البروتينات والسكريات والدسم إلى طاقة مصنعة بعدما كانت مخزنة في الكبد والعضلات كي يحافظ الجسم على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب من خلال منع الصوديوم من الخروج من الجسم (شويطر، 2017/2016، صفحة 36).

المرحلة الثالثة: هي مرحلة الإرهاق وتوقف الاستجابة التكيفية حيث تنخفض قدرة الفرد على التأقلم وتصبح بذلك الاستجابة مجهدة وضارة، ويكون بذلك الفرد أكثر عرضة للتوتر (Trevor & Caroline, 2006, p. 14).

ويذكر **سيلي** أنه من الممكن تكرر هذه المراحل الثلاثة عدة مرات في اليوم الواحد، كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا، وكل مرحلة من المراحل السابقة هي عبارة عن مرحلة إنمائية في حياة الفرد، فالمرحلة الأولى تقابل مرحلة الطفولة والتي يميزها المرونة والتعلم والاكتساب، والمرحلة الثانية تقابلها مرحلة الرشد التي تتسم بالثبات ومقاومة التغير، والمرحلة الثالثة تقابلها مرحلة الشيخوخة والتعب (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 62). ويمكن رصد نظرية سيلي في المخطط التالي:



الشكل رقم (02): تخطيط عام لنظرية سيلي

(الحجار، 2015، صفحة 48).

وعليه يمكن القول بأن هذه النظرية تقوم بتفسير الضغوط النفسية والأثر الذي تحدثه في الفرد وطرق تعامل الفرد مع هذه الضغوط من خلال مقاومته لها وتأقلمه مع مختلف الضغوطات التي يواجهها في مسار حياته.

5-3-نظرية التقدير المعرفي:

يقود هذا الاتجاه كل من **لازاروس** و**فولكمان** Lazarus & Folkman، حيث يرى لازاروس أن الضغوط النفسية تعتمد على التقويم المعرفي للحدث وتفسير الفرد لذلك الحدث، وكيف يعمل الفرد في عملية مواجهته للضغوط في حياته اليومية، وكيف يتعامل معها، وكيف يفسر الفرد الأحداث والمواقف التي يمر بها سواء كانت مؤلمة، أو مهددة، أو تشكل له تحديا (أنعام، 2013، صفحة 68).

ويذكر **لازاروس** أن هناك أنواع للتقييم المعرفي التي تؤثر فيه وهي التقييم الأولي والتقييم الثانوي:

فالتقييم الأولي: يشمل تقييم طبيعة التهديد، حيث يتم تحديد الضغوطات على أنها غير مفيدة أو حميدة أو الضغوطات التي تسبب الإجهاد، ويعتبر الضغط النفسي الحميد عندما يحدد الشخص بعد مواجهته أنه لا يوجد تهديد لرفاهيته ويعتبر الضغط سببا للإجهاد عندما يقرر الشخص بعد مواجهة هذا الضغط أن هناك تهديد لرفاهيته وأنه لحق به ضرر جراء ذلك الضغط.

أما **التقييم الثانوي:** وهو تقييم خيارات المواجهة المختلفة المتاحة واحتمال أن يحقق خيار التكيف ما يفترض به واحتمال أيضا من الشخص أن يطبق استراتيجية معينة من استراتيجيات المواجهة (Ziegler, 2005, p. 151).

وأخيرا تتم عملية إعادة التقييم الدفاعي وهي تتميز عن التقييمات العادية القائمة على المعلومات بنفس الطرق التي يتم بها تقييم الدفاعات نفسها سريريا، وذلك من خلال قهرها، أو من خلال التناقضات بين المؤشرات اللفظية والسلوكية والجسدية أو من وقت لآخر، ومن خلال الفجوات الواضحة بين هذه الاعتمادات والأدلة البيئية (Folkman & Lazarus, 1984, p. 38).

كما أشار لازاروس وروسكي Lazarus & Roskies إلى وجود ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل من خلالها التكيف مع الضغوط النفسية وهي: (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 65).

1-حل المشكلات والتي تعني عملية منظمة تشمل مجموعة متسلسلة من خطوات الاستبصار عند تفكير الفرد بحل للمشكلة التي تواجهه.

2-الإدراك المعرفي: وهذا من بين الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلة.

3-الاسترخاء: الذي يعمل على إزالة التوتر من العضلات والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلة المحيطة بالفرد.

5-4-النظرية السلوكية:

ينظر السلوكيون إلى الضغوط النفسية على أنها تنتج من عملية التعلم، فعملية جمع المعلومات الخطرة التي يتعرض لها الفرد تكون لديه خبرة سابقة عنها وعلى هذا الأساس يتم تصنيف هذه الضغوط لدى الفرد حسب الشدة والدرجة، والضغط النفسي من وجهة نظر هذه النظرية هو أمر مهم يفيد الفرد في تعلم سلوك وأسلوب جديد لحل المشاكل التي تعارضه منذ مرحلة الطفولة لتصنع منه فردا قويا في المستقبل، ولا يمكن تفسير أي سلوك إلا بفهم ومعرفة نوع الضغط الذي تعرض له الإنسان وعليه يمكن تعديل سلوكه (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 68).

والنتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغوط تؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ القرارات الحاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجه الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث، ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك (النوايسة، 2013، صفحة 19).

5-5-نظرية الحاجات لهنري موراي:

يعتبر **موراي** أن مفهوم الحاجات ومفهوم الضغوطات هما مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يشير إلى المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في بيئة معينة (مبروكة، 2018، صفحة 18).

حيث يهتم موراي بفهم الديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري من أجل الوصول إلى التكيف وإحداث التوازن النفسي، حيث توصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجات ومفهوم الضغط، وهنا يميز موراي بين نوعين من الضغوط، ضغوط بيتا، وضغوط ألفا (خليفة و عيسى، 2008، صفحة 152).

ويوضح أيضا موراي أن سلوك الفرد هو انعكاس لخبرته التي يقوم خلالها بربط موضوعات معينة بحاجات دون غيرها، وهو ما يعرف بتكامل الحاجة، وعندما يكون هناك عملية تفاعلية بين المواقف والحوافز والضغوطات والحاجات يمكن اعتبارها ضغوط ألفا (مبروكة، 2018، صفحة 19).

وهنا يمكن القول بأن موراي يقوم بالربط بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباع حاجاته المختلفة والمتعددة، حيث يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فعندما يتم إشباع الحاجة يشعر الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فعندها يشعر بالضيق (النوايسة، 2013، صفحة 21).

5-6-النظرية الإدراكية لسبيلرجر:

يعطي سبيلرجر نظرته حول القلق التي من خلالها تتم عملية فهم الضغوط النفسية، والقلق عند سبيلرجر نوعان:

- قلق طبيعي يعتمد على الخبرات الماضية.
- قلق حالة وهو قلق موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة التي يمر بها الفرد عقب مراحل حياته (الحوري، 2021، صفحة 86).

حيث اهتم سبيلرجر بطبيعة الظروف البيئية التي تخلق ضغوطا للفرد مما يصيبه بحالة من القلق وتعتبر العلاقات وميكانيزمات الدفاع هي التي تساعده على تجنب تلك الضواغط،

ويميز سبيلجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عنده هو عملية انفعالية تشير إلى حالة من تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (مغزي، 2018، صفحة 659).

وعليه يمكن القول أن هذه النظرية تقوم على مجموعة من المتغيرات التي تتعلق بالضغوط وعملية إدراك الفرد لها، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد وإدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير، وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 64).

5-7-النظرية البيولوجية (المواجهة أو الهروب Fight Or Fight):

ارتبطت بالعالم **والتر كانون Walter Canon** الذي اهتم بدراسة الضغوط النفسية وتفسيره للكيفية التي يستجيب بها الكائن الحي للتهديدات التي تحيط به، وتعني Fight Or Fight بأن الجسم يقوم بعملية تعبئة ذاته نحو الهجوم أو الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديدا (أنعام، 2013، صفحة 70).

حيث يعتبر الأمريكي كانون من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط عبر الدراسة التي أجراها حول فيزيولوجيا الانفعالات وذكر بأنه عبارة عن رد فعل في حالة الطوارئ لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة، حيث توصلت دراسته إلى أن التعابير الجسمية المصاحبة لسلوك الهرب والهجوم أما مواضع الخطر تعود في الأصل إلى نشاط هرموني في الدم، في تجربة له على القطط توصل كانون إلى أن الانفعال لديهم ينتج عن حالة الهرب والخوف وهو مرتبط بالجهاز العصبي الودي والغدد الصماء تقوم بإفراز الأدرينالين للجسم (شفيق، 2019/2018، صفحة 54).

حيث يرى **كانون** أن انفعال هو ميكانيزم للحفاظ على حالة التوازن لدى الإنسان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تطرأ وأيضا العودة إلى الوضع الفيزيولوجي السابق، وبالتالي فأي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخل بهذا الاتزان وهنا ينتج الإصابة بالمرض (الحسين، 2012).

ويرى **كانون** أن الإنسان له القدرة في مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، أما تلك الضغوط التي تمتاز بالشدة فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في موهة تلك الضغوط (أنعام، 2013، صفحة 70).

لذلك يقترح كانون أن الحفاظ على التوازن الحيوي ضروري أمام التغيرات المتواجدة في المحيط وفي وضعيات الخوف والعجز ما أطلق عليه بقانون المواجهة والهروب، وجاءت مجموعة المظاهر الفيزيولوجية كزيادة معدل التنفس وتسارع دقات القلب مصاحبة للانفعال الناجم عن وضعيات الدفاع من أجل تحقيق التكيف مع الظروف الحياتية المختلفة واستغلال مصادر الطاقة في الجسم، وأن استمرار الاستثارة الفيزيولوجية أحيانا يكون ضارا بالفرد إذا ادى إلى الإخلال بأدائه لانفعالي والفسيولوجي فاتحا المجال أمام المشكلات الصحية المختلفة (شفيق، 2019/2018، صفحة 54).

ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1-تعاريف استراتيجيات المواجهة:

إن التعامل مع الضغوط النفسية لاقى اهتماما واسعا من فترات طويلة من الزمن، وكانت البدايات الرسمية به خلال الفترة الممتدة من (1960-1970) مواكبة مع دراسة لازاروس، ونظرية التحليل النفسي التي قامت بطرح فكرة ميكانيزمات الدفاع اللاشعوري، فكير من الباحثين يرون أن محاولة فهم دينامية تحمل الضغوط تطرح في أفكار كل من لازاروس وديلونجس، فهم يرون أن الفرد عندما يتعرض إلى ضغط معين فهو يقوم بتقديم وطرح معرفي في المرحلة

الأولية ثم تعقبها مرحلة استحضار العقل لاستجابة محتملة، وأخيرا تحدث عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة (شويطر، 2017/2016، صفحة 63).

ويعود أصل مصطلح المواجهة إلى الفعل الإنجليزي " To cope with " الذي ترجم إلى اللغة الفرنسية إلى مصطلح " Faire Face "، في حين كان يستخدم مصطلح استراتيجيات التوافق عند الباحثين الغربيين الذي يعود إلى كلمة " **Stratégies d'ajustement** " حيث أصبحت هذه الكلمة منذ 1999 إحدى الكلمات المدرجة في قاموس اللغة الفرنسية (شفيق، 2019/2018، صفحة 57).

ويعرف **سبيلبرجر** استراتيجية المواجهة بأنها: " عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد أما **تشارلز** فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط (أيبو، 2019، صفحة 85).

كما يرى **وولمان Wolman** أن أساليب المواجهة هي " عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تساعد على التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف"، فهي عملية تعلم وتلقن الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتخفيف من حدتها وآثارها (الحجار، 2015، صفحة 44).

واستراتيجية المواجهة هي "كل الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يتم استخدامها من أجل التعامل مع موقف أو حدث ما بهدف التخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي (العازمي، 2016، صفحة 536).

وتعرف المواجهة في علم النفس على أنها " مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الشخص لإدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي ينظر إليها على أنها مفرطة في موارد الفرد ويمكن اعتباره استجابة تكيفية لكل واحد لتقليل الضغط الناجم عن موقف ينظر إليه على أنه يصعب مواجهته" (White, 2023).

ويشير مصطلح الاستراتيجية Coping Strategies إلى " مجموعة من السياسيات والمبادئ والإجراءات التي يستخدمها المعلمون في حل مشكلة ما في الحياة الواقعية، كما تشير إلى الاستجابات التي يظهرها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ومؤلمة (خليفة و مقداد، 2012، صفحة 181).

فالفرد يبدأ العمل على تطوير سلوكه وتعديله عندما تفشل الأساليب الطبيعية مع المواقف شديدة الضغط، حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، حيث أن بعض هذه الأساليب تكون طبيعية وتلقائية عندما يكون الضغط بسيطا، وعندما يكون نوع الضغط شديدا فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي وذهني (مشري، 2016، صفحة 12).

وعليه يمكن القول بأن أساليب المواجهة هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية سلوكية كانت او معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (غالمي، بن عبد الله، و حبارة، 2022، صفحة 447).

ويحدد لازاروس مجموعة من الخصائص للمواجهة وتشمل:

- المواجهة عملية، تربط بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة وديناميةة، فالواحد يؤثر في الآخر وكل واحد منهما يساهم بشكل كبير في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد نتيجة للتقييم الذي يطرأ على الحدث الضاغط.
- يمكن تحديد المواجهة وفقا لنتائجها وليس عن طريق افتراضاتها التي تشكلها توافقية أو غير توافقية، ويكون على أساسها السلوك المواجهي فعال أو غير فعال استنادا لنتائجه.
- تنتج المواجه من اي سلوك يقوم به الفرد أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط، بصرف النظر عن نجاح سلوكه، وهذا ما يجعل المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة فقط،

بل تتضمن كل المحاولات التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعلها (مراكشي و خرموش، 2019، صفحة 13).

2-إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

حاولت العديد من الدراسات والبحوث البحث في طرق واستراتيجيات التي يتبعها الفرد في واجهته للضغوط النفسية التي تقابله في محيطه، فنجد العديد من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في حين تم الاتفاق بن علماء النفس أنه يمكن تحديد مقاربتين على أساسهما يمكن تصنيف استراتيجيات المواجهة، الأولى تقوم على أساس النشاط الممارس من طرف الفرد، والثانية تقوم على استجابات الفرد حسب السلوك ورد الفعل.

2-1-استراتيجية المواجهة وفق لازاروس وفولكمان:

1. المواجهة المركزة على المشكل: (Problem-focused coping)

حيث تشير هذه الاستراتيجية على مهارات التعامل على المشكلة إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي، وتشمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة، اعتمادا على دور العمليات المعرفية في اختيار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية من معززات أو مثيرات معاقبة وتحديد المثيرات القبلية والبعدية المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغط (دخان، 2010، صفحة 12).

تقوم هذه المواجهة على تعديل الوضعية وتغيير مباشر لأسباب الضغوط من خلال مواجهتها وتخطيطها ويقع هذا عند تقييم الفرد لإمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعله مع المحيط مما يسمح له بالتعرف على المشكل وعلى مختلف الحلول الممكنة تجاهه ومن ثم

اختيار أحدها، ما يجعل من المواجهة أكثر تعقيد من الاستجابات السلوكية البسيطة وميكانيزمات الدفاع اللاشعورية (شفيق، 2019/2018، صفحة 156).

حيث يتوجه الفرد نحو الموقف الضاغط من أجل التخفيف من الخطر المهدد له، ويكون الموقف إيجابيا يقوم بتحسين التفاعل بين الفرد ومحيطه ما يحافظ على الصحة الجسمية للفرد، ولكن يوجد ضغوط ليس باستطاعة الفرد تغييرها ويتوجب عليه التكيف معها إما يقوم بتجنبها أو إنكارها للتقليل من حدة تأثيرها عليه (الغرير و أبو أسعد، 2009، صفحة 126).

ومن بين طرق المتبعة في هذه المواجهة نجد:

أ- البحث عن المعلومة حول الموقف الضاغط.

ب- اتخاذ إجراء حول المشكل: ويشمل وضع خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق في حل هذا المشكل.

ت- تطوير مكافآت: عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للشعور بالرضا، كبناء علاقات اجتماعية.

ث- التحدي: وهو السيطرة وضبط الموقف الضاغط، فعندما يدرك الفرد مصدر الضغط يصبح قادرا على التفكير بإيجابية اتجاه التحديات التي تمثلها والسيطرة عليها (أنعام، 2013، صفحة 77).

واستراتيجية المواجهة المركزة حول المشكلة تعتمد في الحصول على المعلومات واستخدامها في تحويل حقيقة التفاعل المدرك على أنه موقف ضاغط (شفيق، 2019/2018، صفحة 158).

إذن هذه الاستراتيجية تقوم على الإجراءات السلوكية التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغوط والأزمات، ومن هذه الأساليب المواجهة، طلب المساندة، والتخطيط لحل المشكلة وقمع النشاطات المتعارضة.

2. المواجهة المركزة على الانفعال Emotion-Focused Coping:

تشير هذه الاستراتيجية إلى أسلوب معرفي يسعى إلى خفض التوتر والانفعال، حيث يرى كل من لازاروس وفولكمان أن هذه الاستراتيجية تحوي جهود معينة تتم من خلالها التقليل من درجة الانفعال المصاحبة للضغط، فهي تقوم بالتأثير على عملية الانفعال كتجنب الضغط أو الهروب منه، وبالتالي تؤدي إلى الارتياح والتقليل من حدة التوتر التي يعاني منها الفرد (Lazarous & Folkman, 1984, p. 150).

فالجهود التي يبذلها الفرد من أجل أن ينظم انفعالاته التي تنتج عن تعرضه للضغوط، تقوم وفق أسلوبين وهما:

أ- **التجنب**: Avoidance وهو عملية تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات رياضية، أو معرفية كالمطالعة أو مشاهدة التلفاز، ومثل هذه الوسائل ذات فاعلية نسبية، فهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: تناول المخدرات والتدخين.

ب- **الإنكار Denial**: تشبه إلى حد ما استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة ويسعى من خلالها الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلا (أيبو، 2019، صفحة 89).

فالتعامل المركز على الانفعال يركز على ضبط المشاعر والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها، وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين، وعزل النفس، أو التنفيس الانفعالي (مشري، 2016، صفحة 13).

ويرى لازاروس أن الأساليب المركزة على الانفعال تؤثر بدرجة كبيرة في الأساليب المركزة على المشكلة فالانفعال المرتفع والتوتر الشديد الذي لا يمكن للفرد السيطرة عليه تؤثر في

عمليته الفكرية والمعرفية وبالتالي في الجهود اللازمة لمواجهة الوضعية، وهو ما يعني لجوء الفرد إلى بذل جهد أكبر للحفاظ على طاقات التكيف (شفيق، 2019/2018، صفحة 158).

وهنا يمكن القول بأن كل من استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال، على أنهما يعملان معا ويصعب الفصل بينهما، فكل مواجهة تأتي مرتبطة بخصائص انفعالية للشخصية وخصائص أخرى إدراكية معرفية، فالمواجهة المتمركزة على المشكلة تأت فعالة على المدى البعيد، أما المواجهة المتمركزة على الانفعال فهي فعالة على المدى القريب خصوصا إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه (أيبو، 2019، صفحة 90).

2-2-استراتيجيات أخرى لمواجهة الضغوط النفسية:

على خلاف استراتيجيات التي وضعها كل من لازاروس وفولكمان يوجد أشكال عديدة ومتنوعة من التقسيمات لقياس هذه الظاهرة من كافة جوانبها ومن بين هذه الاستراتيجيات نجد:

أ- **نموذج كوهين Cohen:** يقدم كوهين مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية والتي شملت الآتي:

- **التفكير العقلاني:** وهي تقوم على التفكير المنطقي من خلال بحث الفرد على مصادر القلق لديه والتي تخلق له نوعا من الضغط النفسي.
- **التخيل:** وهو عملية التفكير في المستقبل وتخيل الأحداث التي ستقع مستقبلا.
- **الإنكار:** يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار وتجاهل الضغوط ومصادر القلق.
- حل **المشكلة:** وهو نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.
- **الفكاهة والدعابة:** وهي خطوة للتعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة بروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها.

- **الرجوع إلى الدين:** وتشير هذه العملية إلى عودة الفرد إلى الدين والإخلاص الديني من خلال الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وعليها تقوم مواجهة تلك الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الفرد (أيبو، 2019، صفحة 91).

ب- **نموذج سالز وفلتشر Suls & Fletcher:**

اعتمد كل من **سولز وفلشتر** بتحليل الدراسات الخاصة بالمواجهة وعلى هذا الأساس طرحا نوعين من التعامل هما:

- **تعامل التجنب Passive Coping:** ويقوم هذا النوع على الاستراتيجيات السلبية التي يأخذ فيها الفرد موقفا بعيدا عن المشكل وتقتصر على استراتيجية تكيفية تكون نتائجها ذات مدى قصير أو في وضعيات خارجة عن قدرة الفرد على التحكم ولا يمكن حلها كالإنكار، التجنب، التقبل (شفيق، 2019/2018، صفحة 159).

وهذا يعني انشغال الفرد في أمور أو نشاطات سلوكية هربا من المشكلة وخفضا لما يعانيه من توتر مثل تناول العقاقير المهدئة وشرب الكحول، والإكثار من الأكل، والتنزه والسفر، والسلوك الهروبي يقود إلى خفض الضغط ولكنه لا يؤدي إلى تجنب سببه (أنعام، 2013، صفحة 77).

- **التعامل النشط Activ Coping:** ويقوم هذا النوع على الاستجابات السلوكية أو النفسية التي تستهدف تغيير طبيعة الضواغط، ويمثلها القدرة على التكيف مع الضغوط حيث يحاول الشخص تغيير الوضع أو تقديره له، ووفقا لذلك يطور المهارات والاستراتيجيات النشطة كوضع مخطط لحل المشكل أو جمع المعلومات المتعلقة بالوضعية مع توقيت مثالي والتحكم في تنفيذ الاجراءات المخططة، التساند الاجتماعي وضبط النفس (شفيق، 2019/2018، صفحة 159).

ج- تصنيف لاهي Lahey:

يشير عالم النفس لاهي إلى وجود نوعين من أنواع التعامل مع الضغوط النفسية الفعالة وغير الفعالة وهي كالتالي (أنعام، 2013، صفحة 82).

1. الأساليب الفعالة:

يعرفها لاهي بأنها مجموعة من الطرق التي تسعى إلى إزالة مصدر الضغط أو السيطرة على ردود أفعال الفرد وتتضمن ما يلي:

- إزالة الضغط: عن طريق التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجه الفرد والتي تهدف إلى إزالة الضغوط.
- التعامل المعرفي: وهو محاولة تغيير طريقة لفرد في تفكيره نحو الضغوط التي يتعرض لها والتعامل معها بأكثر واقعية وأكثر إدراك.
- السيطرة على ردود الفعل: عندما يواجه الفرد صعوبة في إزالة مصدر الضغط فيتوجب عليه السيطرة على رد فعله النفسي والفيسيولوجي اتجاه تلك الضغوط.

2. الأساليب غير الفعالة:

يرى لاهي أن هناك العديد من الجهود التي يبذلها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية هي طرق غير فعالة لكنها توفر راحة مؤقتة للفرد من بينها:

- الانسحاب.
- العدوان.
- الآليات الدفاعلية، المتمثلة في الكبت والانكار والنكوص... (أنعام، 2013، صفحة 83).

ح- نموذج تشارلز كارفر:

يعد كل من كارفر وشاير من الذين ينادون بأن الفرد يعتمد على تسطير الهدف في حياته وتبقى هذه الأهداف مرتبطة بهم، فالهدف يمثل العامل الأول، أما العامل الثاني الذي

ذكره كارفر هو إمكناية تحقيق هذا الهدف، ثم اقترح كل منهما استراتيجيات لتمثل لهم أبعاد المواجهة للضغوط التي يتعرض لها الفرد (شفيق، 2019/2018، صفحة 164).

حيث تم وضع وتحديد مقياس يضم مجموعة من البنود لتدل على أسلوب مواجهة الضغوط في وقت محدد والتي تقيس المستويات المختلفة من استراتيجيات التي يستخدمها الفرد في موقف ما أو يستخدمها بشكل متكرر في مواقف ضاغطة، اعتمده كارفر لقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة والمعروف باختصار (COPE) (المنصوري، 2014، صفحة 88).

واقترح **كارفر وزملاؤه** ثلاثة عشر استراتيجية تم جمعها في (05) فئات تمثل أبعادا جديدة لمواجهة الضغوط وهي: (شفيق، 2019/2018، صفحة 164).

- التكيف الفعال.
- التخطيط
- تقليص مدى المجال الظاهري، التركيز على المشكلة فقط
- البحث عن الدعم الاجتماعي
- التحرر السلوكي

خ- تصنيف بيلنجس وموس:

يقوم تصنيف **بيلنجس وموس** استراتيجيات إقدامية وأخرى إحجامية.

الاستراتيجية الإقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، وهي تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف والمشكلة.

أما الاستراتيجية الإحجامية: فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وهي تتكون من استراتيجيات فرعية مثل، الإنكار، التشتت، الكبت والقمع، التقبل والاستسلام (أيبو، 2019، صفحة 87).

د- تصنيف جراشا:

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- **أساليب لاشعورية:**

المتمثلة في آليات الدفاع التي نادت بها نظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد وهي استراتيجيات لاشعورية مشوهة للوقع تعمد على حماية الأنا من القلق ومن أهمها نجد:

1. **الكبت:** وهو القمع لكل الدوافع المرفوضة وغير المقبولة ويتم دفعها إلى اللاشعور، فيمارس بذلك الكبت للتخلص من القلق والضيق الذي يعانيه الفرد بسبب العوامل المتضاربة من القيم والأهداف.
2. **الإسقاط:** هو تحويل المهددات الداخلية إلى مهددات خارجية.
3. **الإزاحة:** من خلال توجيه سلوك الانفعال إلى موضوع فيه خطر على الانا إلى بديل آخر اقل خطرا عليه.
4. **التبرير:** فكل سلوك يقوم به الفرد وجب إعطاء مبرر عليه وذلك من أجل إقناع نفسه أولا ثم إقناع الآخرين بذلك السلوك.
5. **التوحد أو التقمص:** وهو قيام الفرد الذي يشعر بالنقص بالتوحد مع شخص آخر أو مجموعة أو تنظيم بهدف الشعور بالكفاية والحصول على احترام وتقدير الآخرين (أنعام، 2013، الصفحات 72-73).

- **أساليب شعورية:**

ويستخدمها الفرد للتعامل مع الضغط النفسي الذي يتعرض له بالقيام بسلوكات معرفية للسيطرة على تلك الضغوط ونجد منها:

1. **ضبط النفس:** حيث يرى ستبرلي أن ضبط النفس يريح الفرد ويعود عليه بالفائدة في صحته النفسية والجسمية.
2. **التمني والخيال:** فعندما يتعرض الفرد للضغوط التي لا يمكنه تجاوزها فيذهب إلى الخيال متمنين بأن يجدوا حلولا لها على أرض الواقع.
3. **العدوان:** فالإحباط يجعل الفرد أكثر عدوانا وهذا انعكاس لتعرضه لبعض الضغوط النفسية.
4. **التفكير الإيجابي:** وهو التفكير بحكمة وموضوعية وبصورة أكثر تفاؤلا من اجل سلامة الفرد نفسيا وجسديا.
5. **الأساليب البدنية:** وهي ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية التي تمكن الجسم للتعامل الجيد مع الضغوط والتنفيس عنها والهرب منها (أنعام، 2013، صفحة 76).

3-النظريات المفسرة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

هناك مجموعة من المداخل النظرية التي قامت بتفسير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتي نوجزها فيما يلي:

أولا: النموذج الحيواني

يرى هذا النموذج أن المواجهة تقوم على استجابات سلوكية فطرية مكتسبة لمواجهة التهديدات، وحسبها يوجد ميكانيزمات تكيفية تتم عبر الشكلين التاليين:

- ميكانيزمات تجنبية أو هروبية وتستعمل في حالة الخوف
- ميكانيزمات المواجهة وتستعمل في حالة الغضب.

ووفقا لكل من سويس وفليتشر فالمواجهة التجنبية تؤدي إلى راحة مؤقتة، وغير فعالة.

ويختزل هذا النموذج عملية المواجهة في دائرة ضيقة محكومة بردود لأفعال الفطرية المكتسبة اتجاه المهددات والتي تتراوح ما بين المواجهة والهروب، كما أنها تشمل الكائنات الحية الدنيا والعليا (شويطر، 2017/2016، صفحة 69).

ثانيا: المدخل السيكودينامي

ومن بين أهم النظريات التي اهتمت بهذا المدخل هي نظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد التي اهتمت بالاتجاه السيكودينامي، التي قامت بالتركيز على ميكانزمات الدفاع اللاشعورية التي يعتمدها الشخص لحماية نفسه من الضغوطات، حيث يركز هذا المدخل على عملية المواجهة أو التعامل مع الضغوط النفسية على آليات الدفاع التي يعتبرها الأمثل للتعامل الجيد مع الضواغط، كما أنها لا تضع خل نهائي للموقف أو المشكل (شويطر، 2017/2016، صفحة 69).

ثالثا: المدخل التفاعلي

من أهم الأنصار لهذا الاتجاه نجد كل من **لازاروس وفلوكمان** الذين اهتموا بعلاج الضغوط النفسية عن طريق المواجهة التي قسموها إلى نوعين مواجهة متمركزة على حل المشكل ومواجهة متمركزة على الانفعالات.

واستندوا أيضا على اتجاهين في التعامل الاتجاه الاول المتمثل في التقييم المعرفي والذي بدوره يمر بمرحلتين هما، التقييم الاولي والتقييم الثانوي، والتعامل مع الموقف الذي تم ذكره سابقا التعامل الموجه نحو المشكل، كالتخطيط وزيادة الجهد، والتعامل الموجه نحو الانفعال من خلال تنظيم الفرد لانفعالاته دون تغيير الضغوط والاحداث الموجودة في محيطه (شويطر، 2017/2016، صفحة 74).

4-أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ذات أهمية كبيرة وبالغة في حياة الفرد لعدة أسباب من بينها:

- ✓ تحسين صحة العقل والجسم، فهي تقلل من حدة التوتر والقلق النفسي.
- ✓ تعزيز القدرة على التحمل، وتخلق مجالا للتكيف مع الأحداث والوقائع والتحديات الحياتية للفرد.
- ✓ تحسين العلاقات الاجتماعية من خلال ضبط ردود الافعال العاطفية مع الآخرين والتواصل بشكل منظم وسليم.
- ✓ تحسين الأداء المهني والإنتاج الجيد وتزيد من مستوى التركيز لدى الأفراد.
- ✓ تحقيق التوازن والسعادة للأفراد وتشعرهم بالرضا عن ما يقع لهم من أحداث يومية.
- ✓ تساعد الفرد على التعامل مع تحديات الضغوط النفسية واليومية بطريقة صحية وبناءة.

خلاصة:

إن مشكلة الضغط النفسي التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية باختلاف درجاتها ومستوياتها تعد عائقا يحيل بينه وبين تقدمه في محيطه الاجتماعي، فالضغوط هي احساس بالتوتر والقلق الذي يمكن أن يحدث نتيجة للضغوط اليومية والتحديات الحياتية، وقد تحد الضغوط النفسية نتيجة العمل الشاق والمتعب، ويتوجب على الفرد التعامل معها باتباع الطرق والاستراتيجيات الصحيحة والسليمة من أجل تجاوز هذه الضغوط، كإدارة الوقت، ممارسة النشاطات الرياضية، وتبني أسلوب حياة صحي.

الفصل الثالث

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد

أولا: أساتذة التربية البدنية

1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

2- مهارات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية.

3- مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية.

4- المشكلات والتحديات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية.

5- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية للمعيقات الوظيفية التي تعترضه.

ثانيا: التربية البدنية والرياضية

1- التربية البدنية والرياضية والمفاهيم المرتبطة بها

2- أهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية

3- مظاهر التربية البدنية والرياضية

4- أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية

خلاصة

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضية من الأنظمة التربوية المهمة والأساسية لارتكازها على النشاطات الرياضية والترفيهية لإعداد فرد متزن ومتكامل جسديا واجتماعيا ونفسيا، فالتربية البدنية والرياضية تعتمد على أساليب واستراتيجيات من قبل الوزارة الوصية، وتحتاج إلى معلمين وأساتذة أكفاء وذوي خبرة في الميدان من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من تلقين النشء لمهارات الرياضة بشكل صحيح وسوي.

وهنا يتأتى الدور الفعال الذي يؤديه أستاذ التربية البدنية والرياضية في التلقين، فهو المحور الأساسي الذي تعتمد عليه الوزارة في تعزيز التلاميذ بالعادات والأنماط الرياضية، وتأدية المهام المنوطة له على أكمل وجه.

وفي هذا الفصل سنتطرق بشيء من التفصيل حول محاولة التعرف على أساتذة التربية البدنية والرياضية والخصائص والمهام الموكلة إليه، وكذا التحديات والمشاكل التي تعيق تقدمه، إضافة إلى التعرف على حصة التربية البدنية والرياضية والإشارة إلى أهم الطرق التدريسية لحصة التربية البدنية والرياضية.

أولا: أستاذ التربية البدنية والرياضية

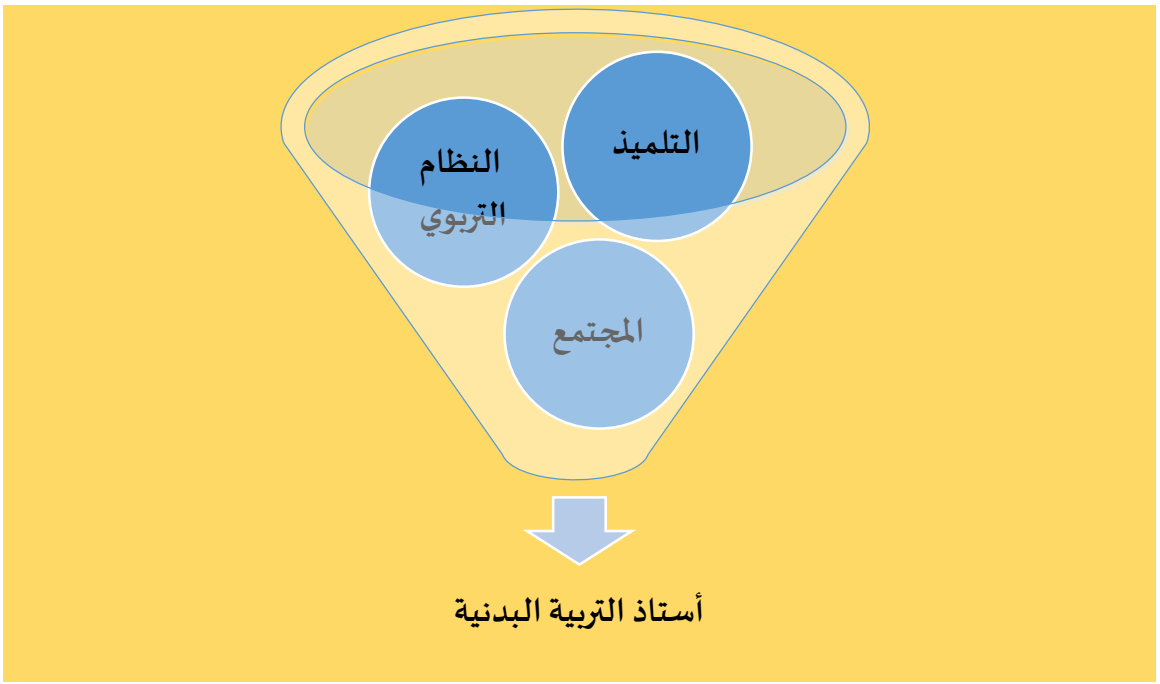
1-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

وهو " الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المؤسسات التربوية والتعليمية، فهو يعكس القيم والمبادئ التي يتمسك بها" (ونوقي، 2014، صفحة 54).

ويعتبر " أستاذ التربية البدنية بحكم وظيفته مصدر أساسي للمعرفة، فهو الذي يوجه التلاميذ ويمنحهم المعرفة والمهارة" (الغول، 2017، صفحة 259).

ويعرف كذلك بأنه: " الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في العلاقة بالتلاميذ والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية، وهذا بالاعتماد على بصيرته اتجاه النظام التربوي وطبيعة عمله والمناخ المدرسي" (ديشية و لقوي ، 2019، صفحة 128).

من خلال التعريف السابق نورد الشكل التالي:



الشكل رقم (03): يبين علاقات أستاذ التربية البدنية في المجال التعليمي.

المصدر: من إعداد الباحث.

2-مهارات وخصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-1-مهارات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب دور رئيسي وفعال في عملية التعليم والتلقين حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية، فهو يحقق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع (الداوودي، 2014).

هناك العديد من المهارات الواجب أن تتوفر بأستاذ التربية البدنية والرياضية حتى يتمكن من أداء مهامه على أكمل وجه، ولقد بحثت العديد من الدراسات عن الجانب المهاري لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومن بينهم دراسة **قديد عمر** التي تحكل عنوان **تأثير خبرة وجنس لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض العلاقات الاجتماعية من خلال الأداء المهاري الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي**، وتم التأكيد على أربعة خبرات أساسية هي:

- أقدمية الأستاذ سواء المكتسبة في المسار التدريسي أو خارج المؤسسات التربوية مثل الانخراط في نواد رياضية.
- شخصية الأستاذ.
- المكتسبات القبلية للأستاذ.
- استغلال الخبرة المهنية (قدير و جزار، 2019، صفحة 172).

كما كشفت دراسة كل من **ديشية أمين ولقوي وليد** والتي تحمل عنوان **أهمية بعض المهارات الحياتية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية**، عن ما يلي:

- يحتاج أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى المهارات الحياتية أثناء الدرس.

- يحتاج أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى مهارات الاتصال والتواصل أثناء درس التربية البدنية والرياضية.
- يتطلب عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي لأداء مهامه (ديشية و لقوي ، 2019، صفحة 140).

ومن خلال هذا نستنتج أن أستاذ التربية البدنية والرياضية بحاجة إلى العديد من المهارات للتمكن من أداء أدواره على أكمل وجه وبالطريقة المطلوبة منه، خاصة وأنه معرض للعديد من مصادر الضغوط التي تعيقه عن أداء وظائفه وهو بحاجة ماسة إلى توظيف هذه المهارات كاستراتيجيات مفعلة للتخلص والتعامل مع مختلف مصادر الضغوط النفسية، فهو بحاجة إلى مهارات الاتصال للتمكن من بناء علاقات مهنية جيدة مع الإدارة والتلميذ معا فيحقق التوازن بين خاصيتي الارشاد والإلهام، فالاتصال المباشر يعزز ويقوي مشاعر الثقة بين عناصر المنظومة التعليمية، وكلما كانت الأستاذ يتمتع بمهارات الخبرة والأقدمية كلما كانت استجابته اتجاه مختلف المواقف بسرعة وفعالية.

كما يجب على أستاذ التربية البدنية التحلي بالمهارات التالية:

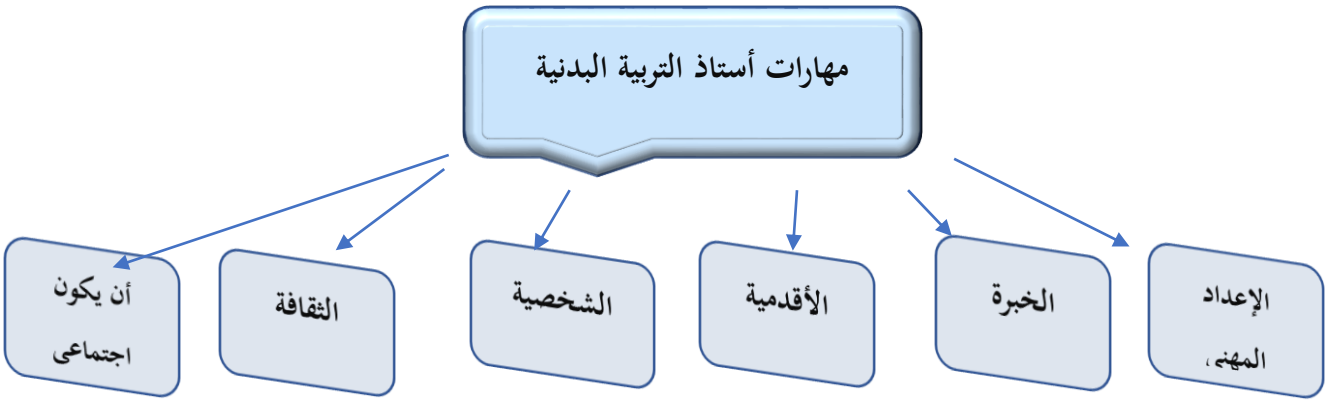
- مهارات تنظيم الوقت واستغلاله بما يفيد التلاميذ.
- مهارات التخطيط للأنشطة بشكل مناسب لاحتياجات التلميذ لأن الأستاذ هو الأقدر على تقدير ما يحتاجه تلاميذه من تمرينات رياضية.
- مهارات التقييم بتقييم مستوى تقدم التلاميذ وقدرتهم على أداء الأنشطة وتقييم فعالية الحصص المقدمة، ومدى جدوى البرنامج المخطط له.

ولقد حدد **محمد شوكت** مجموعة من الصفات والمهارات التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وهي:

- أن يكون قوي الشخصية للتأثير في سلوك النشء.
- أن يكون ذو إعداد مهني راقي.

- أن يكون ذو ثقافة واسعة.
- أن يؤمن برسالته التعليمية والتربوية ومحبا لعمله.
- أن يدرك مراحل النمو والفروقات الفردية بين التلاميذ.
- أن يستطيع بناء علاقات مهنية فاعلة.
- القدرة على شرح ماهية التربية البدنية للآخرين.
- أن يعمل مع جميع التلاميذ وليس الموهوبين فقط.
- احترام جميع العاملين في المدرسة.
- أن يكون قدوة حسنة في المدرسة.
- أن يكون واسع الصدر محبا للمرح.
- الخبرة المهنية.
- أن يمتلك ثقافة عامة كونه مربيا (شوكت، 2019، الصفحات 72-79).

وفيما يلي نورد شكل يوضح المهارات التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ التربية البدنية



الشكل رقم (04): المهارات التي يجب أن تتوفر لدى أستاذ التربية البدنية.

المصدر: من إعداد الباحث.

نشير إلى أن هذه المهارات متكاملة ويجب أن يلم بها أستاذ التربية البدنية قدر الإمكان حتى يتمكن من أداء مهامه بدقة، ويحقق الجودة في الأداء، لأن هذا سينعكس على مردودية

الإنتاج لديه، والمتمثلة في قدرته على تحقيق أهداف المنهاج، وتنمية اللياقة البدنية لدى التلاميذ، ونشر الثقافة الرياضية في الوسط المدرسي.

2-2-خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لأستاذ التربية البدنية والرياضية مجموعة من الخصائص والسمات لكي يكون أستاذا صالحا لعمله ونذكر منها ما يلي:

- يتميز أساتذة التربية البدنية والرياضية بصفات الأبوة، ويتميز بالعدالة والنزاهة والإخلاص في عمله.
- أن يكون قادرا على التعليم وحسن السلوك، وغزير المادة ومنظم التفكير.
- يتصف بالروح التربوية الحديثة من تعاون وحرية منظمة وتشويق.
- يتمكن من ضبط عواطفه (القدرة على ضبط النفس).
- يمتلك القدرة على حفظ النظام دون تنعت (بن عيسى، 2019/2018، صفحة 94).

ويجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ذكيا قادرا على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وأن يكون متكاملا اجتماعيا، ومحبوبا من طرف التلاميذ وأن يكون قادرا على أن يحدد الأهداف المنوطة به وينظم التعليم والتدريب الصحيح والسليم (الداوودي، 2014).

3-مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية:

عند التحاق أستاذ التربية البدنية بمنصبه يتطلب منه تحقيق الوظائف التالية:

أ/ اتجاه التلاميذ: حيث يستلزم منه أداء الوظائف التالية:

- ضرورة فهم خصائص التلاميذ العقلية والبدنية والنفسية والعاطفية.
- مساعدة التلميذ على الاتزان وممارسة الحياة التعليمية.
- اكتشاف مواهب التلاميذ ومساعدتهم على تنميتها.

- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وقدرة استيعابهم ولياقتهم البدنية.
- اتباع منهج التربية البدنية وتطبيقه.
- توجيه حصة التربية البدنية والاشراف على توجيه التلاميذ.
- تقييم أداء التلاميذ ومدى تحقق أهداف العملية التعليمية.
- تقديم مساعدات تتعلق بحل مشاكل التلاميذ (بن عيسى، 2019/2018، صفحة 101).

ولقد كشفت دراسة **سليماني نور الدين وآخرون** بعنوان دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، عن الدور الفعال الذي يؤديه أستاذ التربية البدنية في تحقيق أهداف المجال الحسي الحركي وتنمية المهارات الحركية والمساهمة في تنمية عضلات التلاميذ والحفاظ على الصحة الجسمية لهم، وكذا دوره الفاعل في تحقيق أهداف المجال العاطفي الاجتماعي بغرس الروح الرياضية لدى التلاميذ وتبادل الاحترام، وكذا تنمية المجال المعرفي بتنمية معارف التلاميذ حول النشاط الرياضي (سليماني، بن نجمة، و بن عطية، 2021، الصفحات 116-117).

كما كشفت دراسة **عمار مالكي وآخرون** بعنوان اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الأقسام النهائية عن ما يلي:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية القيم الأخلاقية بين التلاميذ.
- لحصة التربية البدنية دور في تعزيز روح الجماعة والتعاون بين التلاميذ.
- لحصة التربية البدنية دور في تحسين الصحة النفسية.
- لحصة التربية البدنية دور في خلق علاقة ايجابية بين الفرد والمجتمع (مالكي، قزقوز، و بن سميشة، 2020، صفحة 46).

ويعد أستاذ التربية البدنية هو المسئول الأول عن أداء المهام البيداغوجية وتنفيذ منهاج التربية البدنية والرياضية، بهدف السعي لإنجاح حصة التربية البدنية وتحقيق الأهداف المخطط لها، ويعتبر نجاح حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس لنجاح الأستاذ في أداء الرسالة الموكلة إليه وكذا تعبيرا عن قدراته وجهوده المبذولة.

ب/ اتجاه المؤسسة التربوية: تتحقق مسؤولياته اتجاه المؤسسة التي يشتغل بها من خلال:

- يجب أن يتعاون مع المدرسة على تحقيق المصلحة العامة والولاء لها وتطبيق النظام الداخلي.
- مراعاة الامكانات المدرسية من ملاعب وأدوات وتصميم أنشطة متوافقة مع القدرات المتوفرة.
- تدريب الفرق المدرسية وربط المدرسة بالمحيط الخارجي.
- الاهتمام بالمشاركة في الحفلات الوطنية والعروض الرياضية.
- حضور مجالس الآباء والاشتراك في الفحوص الطبية التي تقدمها المدرسة.
- توطيد الصلة بإدارة المدرسة بصفة دائمة ومستمرة.
- التعاون مع زملائه بالمدرسة والحفاظ على الأسرار المهنية وعدم تشجيع الإشاعات (حسين، 2019، الصفحات 60-61).

ج/ اتجاه زملائه المدرسين: حيث يجب عليه ما يلي:

- احترام زملائه ومساعدتهم إذا طلبوا المساعدة.
- التواصل معهم لمعرفة أخبار التلاميذ وشخصياتهم وطرق تعاملهم في بقية الحصص.
- نشر الثقافة الرياضية بين زملائه وتوعيتهم بأهمية النشاط الرياضي.
- اقامة مسابقات رياضية ودعوة المدرسين لحضورها والمشاركة بها.
- حضور الاجتماعات المدرسية والاستماع الجيد للزملاء وعدم مقاطعتهم.
- إبداء الاحترام لهم لنشر الثقة بينهم.

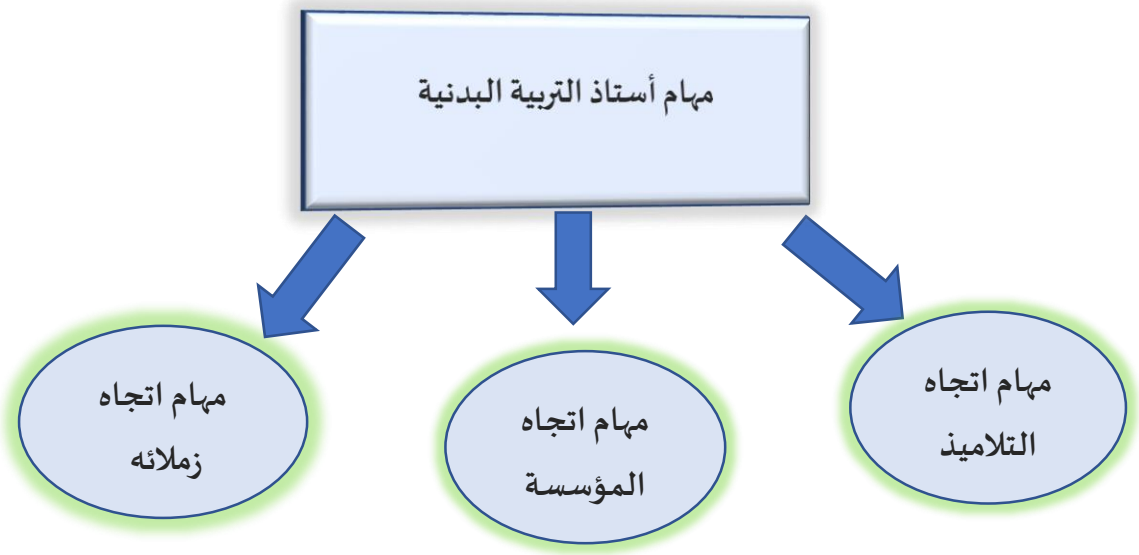
د/ مهام متعلقة بتحديث المناهج: يجدد المعلمون في برامجهم من خلال:

❖ **المحتوى:** من خلال تصميم مناهج تفي باحتياجات التلاميذ، بتطبيق طرق جديدة للتفكير حول التربية البدنية والرياضية.

❖ **استخدام الوقت والمكان:** فعدم توفر الأدوات اللازمة يتسبب في عدم القدرة على جدولة أنشطة تتناسب مع المنهج المخطط له، كما يستدعي الأمر توفير الوقت المناسب لكل حصة.

❖ **تغيير المناهج بالكامل:** من خلال تصميم منهج يجمع التوقعات الاجتماعية والمجتمعية مع مهارات ومعارف يحتاجها التلاميذ (محمود، 2011، الصفحات 142-144).

ونختصر مهام أستاذ التربية البدنية والرياضة في الشكل التالي:



الشكل رقم (05): يوضح مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية.

المصدر: من إعداد الباحث.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية متعددة ولا تقتصر على جانب واحد فقط بل يشغل العديد من المسؤوليات نوجز أهمها في:

1. تخطيط وإعداد برامج رياضية تعليمية.
2. تقديم دروس متعلقة بالتربية البدنية والرياضية للتلاميذ

3. تقديم ارشادات مرتبطة بالصحة الجسمية وأهمية الرياضة.
4. تقييم مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وتحديد احتياجاتهم.
5. الاشراف على الأنشطة الرياضية والمسابقات المنظمة داخل وخارج المؤسسة التربوية.
6. تقييم أداء التلاميذ في مجال الرياضة والتربية البدنية.
7. المشاركة في الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بالرياضة والتربية البدنية.
8. الاهتمام بالتطورات والابتكارات في مجال التربية البدنية والرياضية وتطبيقها في العمل اليومي.

4-المشكلات والتحديات التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية العديد من المشكلات التي من شأنها أن تكون عائقا أمام تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، مما ينعكس سلبا على أداء الأستاذ والتلميذ معا، وبالتالي تكون نتائج التقييم ضعيفة، ومن أهم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع نذكر:

دراسة **براهيمي عيسى وآخرون** بعنوان معوقات ممارسة الأنشطة أثناء حصة التربية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة، حيث تم التوصل إلى نقطتين أساسيتين:

- ✓ هناك معوقات متعلقة بالمرافق الرياضية والوسائل التعليمية.
- ✓ هناك معوقات متعلقة بالعوامل النفسية للتلاميذ والتي تتسبب في الحد من المشاركة الايجابية وتعرقل تعلم المباحث التربوية المختلفة على حساب ممارسة النشاط الرياضي (براهيمي، صلحاوي، و كواش، 2018، صفحة 349).

فبعض التمرينات الرياضية الحركية تستلزم أدوات ووسائل خاصة تساعد الأستاذ على أداء مهامه وتدريب تلاميذه، وعدم توفق المرافق والأدوات اللازمة يسبب احباط وضغط كبير لدى الأستاذ الذي يجد نفسه أمام ضرورة التعامل مع الوضع والتغيير في المناهج مما يلزمه الوقت والجهد، ويزداد الأمر صعوبة إذا كان من بين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث

تختلف طبيعة المنهج بين التلميذ العادي والتلميذ المعاق وهذا راجع أيضا إلى الفروقات الفردية بينهما وكذلك إلى اختلاف الحاجات التدريبية بين التلاميذ.

فتوفر المرافق التعليمية يعد أمرا ضروريا يمكن من تحسين جودة التعليم وتعزيز اتقان التلاميذ للمهارات الرياضية، ويسهل على أساتذة التربية البدنية والرياضية تحسين مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الرياضية، وكذا المساعدة في تحسين الصحة واللياقة البدنية من خلال الحفاظ على سلامة التلاميذ من الحوادث التي قد تحصل أثناء التمارين، لأنه إذا توفرت حصص رياضية مجهزة فإن هذا يمكن من ممارسة الأنشطة الرياضية بدرجة جيدة وطورة أقل.

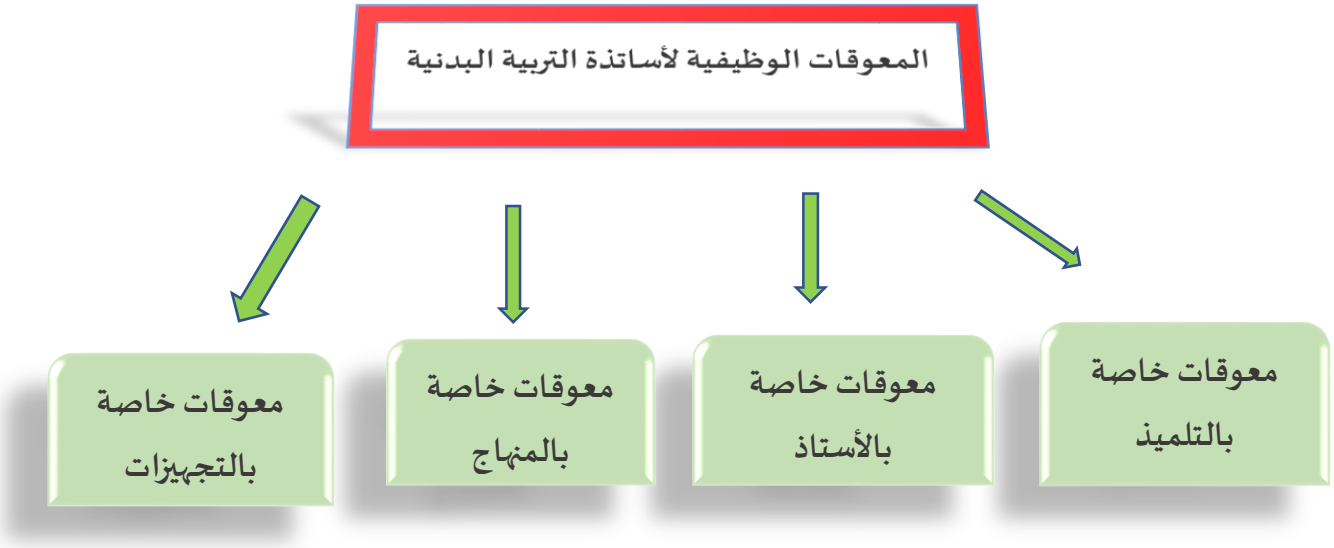
كما سلطت الدراسة الضوء على نقطة أساسية وهي الحالة النفسية للتلميذ والتي من شأنها أن تكون عائق للأستاذ عن أداء مهامه، فعندما تكون الحالة النفسية للتلميذ متأزمة فإن قدرته على الاستيعاب ودرجة تركيزه تكون أقل، وبالتالي فإن ذهنه يكون مشتت ولا يمكنه اتقان الحركات والتمرينات بل قد تشكل الرياضة خطر عليه لأن قلة تركيزه قد تجعله يقوم بحركات خاطئة، مما يلزم بالاهتمام بتحسين الحالة النفسية للتلاميذ وتحفيزهم لتقبل النشاط الرياضي وتحدي القدرات الشخصية لهم.

كما بينت دراسة **زروالي وسيلة وابريعم سامية** بعنوان صعوبات تدريس التربية البدنية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية الرياضية العديد من الصعوبات التي تشكل عائقا أمام الأستاذ ومن بين أهم هذه المعوقات نذكر:

1. عدم ترابط مناهج التربية البدنية وعدم تناسبه مع قدرات التلميذ.
2. نقص في الامكانات المادية مثل الملاعب والساحات والصالات الرياضية، عدم تناسب عدد الأدوات الرياضية مع عدد التلاميذ.
3. مجال البيئة المحيطة.
4. جهل التلاميذ لأهمية النشاط الرياضي، وعدم اهتمامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
5. قلة حصص التربية البدنية مقارنة مع الحصص الأخرى.

6. عدم الاهتمام بتحديث طرق التدريس (زروالي و ابريعم، 2020، الصفحات 74-78).

ركزت الدراستين السابقتين على جوانب متعددة من المعوقات التي يواجهها أساتذة التربية البدنية نوجزها في الشكل التالي:



الشكل رقم (06): يبين جوانب المعوقات الوظيفية التي تواجه أساتذة التربية البدنية.

المصدر: من إعداد الباحث.

من خلال الشكل السابق نستنتج أن هناك معوقات وظيفية مرتبطة بأستاذ التربية البدنية كذلك نبرز أهمها فما يلي:

يتعرض أساتذة التربية البدنية إلى العديد من الضغوط النفسية جراء الأوضاع المختلفة والتي تتعدد مسبباتها ومنها:

1) ضغوط العمل.
2) المشكلات العائلية ومشكلات البيئة الخارجية.
3) كثرت المسؤوليات ففي الغالب يوجد أستاذ على مستوى كل مؤسسة ما يضاعف مسؤولياته اتجاه التلاميذ ويصعب عملية التقييم والمرافقة التعليمية.

4) قلة الأدوات الرياضية والمعدات ما يلزمه بتصميم مناهج متناسبة مع الظروف السائدة مما يسبب له جهد عقلي كبير.

5) صعوبة التعامل مع التلميذ.

6) قد يواجه الأستاذ مشكلات إدارية مع المؤسسة التي يشتغل بها وطاقمها البشري.

7) قلة الخبرة وصعوبة التعامل مع المواقف المختلفة.

8) ضعف التكوين لدى بعض الأساتذة.

9) تعدد الأدوار.

10) عدم الوعي بأهمية النشاط الرياضي.

كل هذه العوامل تساهم في تأزم الحالة النفسية للأستاذ مما يسبب له مجموعة من الضغوط النفسية، ولقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والضغوط المتعددة التي يتعرضون لها ومن بين هذه الدراسات نذكر دراسة من إعداد **لعجال يحي** بعنوان الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية للعاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر، حيث أكدت الدراسة على:

- ارتفاع مستوى الضغوط لدى أساتذة وأستاذات التربية البدنية والرياضية.
- اختلاف مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأساتذة، حيث أن الضغوط التي تتعرض لها أستاذات التربية البدنية والرياضية أعلى من الضغوط التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية، ما يدل على أن هناك فروق بين مستويات الضغط التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية (لعجال، 2018، صفحة 40).

كما بينت لنا دراسة **حبارة محمد** بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة أن:

توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية تأتي مرتبة كما يلي (المكانة الاجتماعية، الراتب الشهري، العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، العبء البدني، صراع الدور، التوجيه التربوي، ظروف العمل)، ولقد تم اعتمادها كدراسة سابقة.

كما أن أستاذ التربية البدنية والرياضية قد يواجه مشكلات عديدة متعلقة بتطبيق المنهج ومن بين هذه المشكلات نذكر:

1) عدم تناسب الإعداد المهني للمعلم مع متطلبات العمل في بعض المؤسسات التعليمية.
2) عدم وجود تطابق بين التكوين الأكاديمي للمعلم والواقع الفعلي للتدريس.
3) عدم المساواة بين أستاذ التربية البدنية وباقي المعلمين في الحقوق والواجبات.
4) ضعف الأجر المادي.
5) نصاب المعلم الأسبوعي من الحصص كبير.
6) عدم الإلمام بالبرامج المستخدمة في التربية البدنية والرياضية (حسين، 2019، صفحة 100).

5-استراتيجيات مواجهة أستاذ التربية البدنية والرياضية للمعيقات الوظيفية التي تعترضه:

يتوجب على أستاذ التربية البدنية اتباع مجموعة من الاستراتيجيات التي تساعده على تخطى العوائق الوظيفية التي تعترض مهامه وتقلل من جودة الخدمات التي يقدمها ومردودية إنتاجه العلمي، وتعد معرفة هذه العوائق وتحديدها من أول خطوات النجاح في التغلب عليها وتصميم استراتيجيات مضادة لها بقصد إزاحة كل المعيقات.

يعد التقويم الشخصي لأستاذ التربية البدنية إحدى أهم الاستراتيجيات التي يجب عليه الاهتمام بها والحرص على تطبيقه وذلك عن طريق ما يلي:

- القيام بتقييم ذاتي في الخبرة والمعرفة والقدرة على التدريس.
- الاستعانة بالآخرين بالقيام بتقييم قدرته على التدريس كل سنة.

- تقويم البرنامج الذي يقدمه بصفة دورية.
- إعلام الإدارة بكل المشكلات والصعوبات والتغيرات التي تطرأ على برنامج التربية البدنية (بن عيسى، 2019/2018، صفحة 127).

ومن خلال تناولنا لمختلف العوائق التي تتعاض مع مهام أستاذ التربية البدنية نقترح ما يلي:

- تقديم تقارير للإدارة عن النقائص وإلزامهم بتوفير بيئة رياضية مجهزة، وعلى الإدارة الالتزام بتوفير المعدات والتجهيزات الرياضية الملائمة التي تساعد الأستاذ على تقديم خدمات ذات جودة عالية.
- أن يطلع الأستاذ على طرق التعامل مع التلاميذ واقناعهم بأهمية النشاط البدني.
- يعمل الأستاذ على بناء شبكة علاقات اجتماعية جيدة بين كل من: زملائه المدرسين، التلميذ، أولياء الأمور، إدارة المدرسة.
- تحديد خطط مضبوطة تنظم وتحدد أدواره ومسؤولياته.
- تصميم مناهج متناسبة مع قدراته وحاجيات التلاميذ والمعدات المتوفرة.
- طلب المساعدة وأخذ آراء ممن هم أكثر منه خبرة.
- الاستمرار في الاطلاع ومعرفة أحدث الطرق التدريبية.
- المشاركة في الدورات التكوينية والعمل على تنمية خبرته المهنية.

كما يجب على أستاذ التربية البدنية أن يعتمد على ما يلي:

- يستثير اهتمام التلاميذ للمشاركة في الدرس.
- ربط موضوع الدرس الحالي بالدروس السابقة إن تيسر الأمر.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- التنويع في استخدام طرق التعلم.
- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة في الوقت المناسب.

- الاهتمام بأسئلة التلاميذ وعدم الاستهتار بها والإجابة عنها بدقة.
- إعادة التمرينات الصعبة والغير مفهومة.
- استخدام لغة سليمة.
- يحسن توزيع وضعية مناسبة لملاحظة التلاميذ.
- يراعي استمرارية التقويم للمجالات الثلاثة.
- يتخذ كل الاحتياطات اللازمة لمنع الحوادث والإصابات (بوسكرة و صديقي، 2015، صفحة 482).

وللتخلص والتقليل من الضغوط النفسية على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتبع مجموعة من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي تعرف ب " أنها الأسلوب المتبع من طرف المعلم في وسطه المدرسي بالمستوى المرتفع للتخفيف من الضغط النفسي الذي يشعر به، جراء تعرضه لموقف ضاغط (بشري، مادي، بيداغوجي) بغرض التكيف وتحقيق التوازن النفسي" (شداني و لحسن، 2017، صفحة 132).

ونؤكد على الملاحظة التالية:

تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف مستوياتها

كما نؤكد على أن:

العامل النفسي للأستاذ والتلميذ يؤثر بشكل كبير على سريان الحصة ونجاحها

ومن بين أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية نذكر ما يلي:

- **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** وتتضمن بذل الفرد للجهد بهدف حل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة (عيسات و آيت مجبر واكلي، 2020، صفحة 429)، ويعتمدها أستاذ التربية البدنية من خلال التركيز على أهم المعوقات المسببة للمشاكل الرياضية، بغية السعي للوصول إلى حلول لها وتحقيق الجودة المهنية.
- **المواجهة المتمركزة على الانفعال:** بهدف التعامل مع مختلف الانفعالات التي تسببها مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، مما يتيح القدرة على تجاوز مختلف المواقف والتحكم بها (عيسات و آيت مجبر واكلي، 2020، صفحة 430)، ويحتاجها الأستاذ للتمكن من ضبط مشاعره وانفعالاته ونشر الطاقة الإجابية في الحصة، وكذا مساعدة التلاميذ على التغلب على مختلف الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

ثانيا: التربية البدنية والرياضية

1-التربية البدنية والرياضية والمفاهيم المرتبطة بها:

يعد الحديث عن التربية البدنية والرياضية ضروري لأنها مرافقة لصحة جسم وبدن الإنسان، باعتبارها تمثل مجموعة السلوكات والنشاطات الممارسة من أجل تحقيق التناسق والتناغم الجسدي.

حيث يعرفها " **بيوتشر** " **Putcher** بأنها "جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل" (بن الشين، 2016، صفحة 196).

كما يعرفها "**فيري** " على أنها نظام جزئي من التربية العامة وتقوم على مجموعة من الدوافع والنشاطات التي تتوفر عند كل فرد وذلك من أجل التنمية العضوية له مما توافق مع جانبه الانفعالي (مزروع و زيدان، 2015، صفحة 273).

ويضيف " **تشارلز** " **Charles Bucher** بأن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وهدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا وفي جميع النواحي العقلية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني" (سعد، 2005، صفحة 5).

ويشير المفكر الإسباني **ماريا خوري كاجيكال** بأن التربية البدنية والرياضية هما كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، لكنهما يشتركان في سلوك واحد يجمعهما وهو الحركة لدى الانسان، وحسب تعبيره فالتربية سرعان ما تنعكس على الرياضة (بقار، 2019/2018، صفحة 105).

وعليه يمكن القول بأن التربية البدنية والرياضية هي عبارة عن مجموعة من النشاطات والسلوكات البدنية التي يمارسها الفرد، وتعمل على تحقيق التوازن بين الجانب الجسماني والنفسي له.

وللتربية البدنية والرياضية مجموعة مختلفة من المفاهيم المرتبطة بها، والتي نذكر منها:

❖ **التعلم البدني:**

يعتبر التعلم جوهر الوجود الإنساني وأساسي للتربية وهو منطلق مهم لدراسة سلوك الإنسان حيث اهتم الباحثون بفهم ومعرفة سلوك الإنسان من خلال دراسة السلوك التعلمي لديه، أمثال أرسطو وأوغسطين وجون لوك (الربيعي، 2012، صفحة 7).

حيث يصف **ثورب Thorp** التعلم بأنه يمثل مجموعة من التغيرات التكيفية التي تصيب سلوك الإنسان وهو بذلك يمثل تعبيرا عن خبرة الإنسان في بيئته ومحيطه الخارجي (الربيعي، 2012، صفحة 8).

والتعلم البدني يشير إلى التقنيات والممارسات التي يتلقنها الفرد منذ مراحل نشأته الأولى والتي تنعكس في سلوكه الرياضي، والنشاط الرياضي الممارس الذي يربطه مع محيطه ويحقق له التوازن والاتساق، وهنا يسعى الفرد لتغيير سلوكه كي يتلاءم مع ما هو موجود في المحيط الخارجي.

❖ **البناء البدني:**

ويشير البناء البدني إلى كل ممارسة يقوم بها الفرد بغية تغيير في شكله ووظائف الجسم، فهو إذن أي تطور وتغير يصيب الجسم كالطول والوزن والتركيبة الجسدية الخارجية (بقار، 2019/2018، صفحة 109).

وعليه فكل نشاط ممارس من طرف الفرد يعتبر عملية لبناء جسده وتنظيم تركيبات جسمه مع محيطه الخارجي من أجل تحقيق التكيف والاتساق والاتزان.

❖ **الإعداد البدني:**

الإعداد البدني هو مجموعة متكاملة من التمرينات والنشاطات الرياضية المدروسة علميا وتربويا، هدفها رفع كفاءة جسم الفرد الحركية والفيسيولوجية، إما يشرف عليها مدرب مختص بالإعداد البدني ونجدها في قاعات الرياضة، وإما تكون مستقلة بالفرد لوحده، وهي تفيد كثيرا في رفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية (شيشاني، 2016).

كما يعرف الإعداد البدني بأنه تجهيز الجسم وإعداده لممارسة الرياضة بشكل صحيح وسليم، وهو عبارة عن برنامج يضم مجموعة مختلفة من التمرينات والنشاطات البسيطة للمبتدئين (Elrayes، 2023).

❖ **اللياقة البدنية:**

وتشير اللياقة البدنية إلى الصحة والسلامة التي يتمتع بها الفرد في جسمه، وهي شرط من شروط الممارسة الرياضية، فالجسم يجب أن يكون قادرا على القيام بوظائفه تحت ضغط النشاط الرياضي.

❖ **التمرينات البدنية:**

وهي الوسيلة التي تستخدم كنشاط حركي خاص ومنظم، كما تشير إلى طريقة أو أسلوب تطبيقي يتضمن مجموعة تكرارات لنشاط معين، بغرض تلقين مهارة حركية معينة، أو تطوير صفة معينة في جسم الفرد (بقار، 2019/2018، صفحة 110).

❖ **الألعاب الرياضية:**

هي مجموعة الممارسات والنشاطات الرياضية التي يمارسها الفرد من أجل الترفيه والعناية بجسده، وهي أنواع تكون ألعاب رياضية فردية (السباحة، الرمي، الصيد، القفز...) وألعاب رياضية جماعية يشترك فيها الفرد ضمن فرق ومجموعات (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد....)

2-أهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية:

2-1-أهداف التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية مجموعة متنوعة من الأهداف تتجسد في النقاط التالية:

أ- في الجانب البدني:

- تساهم التربية البدنية والرياضية في التنمية البدنية للجسم، من خلال الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان.
- تساعد التربية البدنية والرياضية في السيطرة على البدانة والوزن الصحي.
- المساهمة في التقليل من الأمراض والوقاية منها، خصوصا الأمراض التي تنتج عن نقص الحركة (حسين، 2019، صفحة 9).
- أيضا تقوم التربية البدنية والرياضية بتنمية وظائف الإنسان الحيوية، عن طريق إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا.
- تقوم التربية البدنية والرياضية في زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين وكلما كان بدن الإنسان ف نشاط مستمر كلما زادت السعة الحيوية له، وهذا ما يؤدي إلى تنمية عضويته بشكل جيد وسليم لجميع الأعضاء في الجسم (مزروع و زيدان، 2015، صفحة 273).

ب- في الجانب الحركي:

تساهم التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحركية الأساسية التي تساعد في الوصول إلى الكفاية الإدراكية الحركية من خلال:

- التوافق العضلي العصبي.
- ملء الفراغ في ممارسة الرياضة الحركية.
- تحقيق الاتزان في الجسم.
- تنمية القدرات المتعلقة بالحواس (حسين، 2019، صفحة 10).

كما أن من أهداف لتربية البدنية والرياضية هو عملية تنمية النشاط الحركي لجسم الإنسان وبرمجته من مرحلة الطفولة بغية تحقيق الحركة الأساسية وتنمية أنماطها، من ممارسات المشي والجري والرمي والقفز، وهذا مهم جدا لأن عملية النشاط الجسدي عملية مهمة لتحقيق التوازن لدى الأفراد (مزروع و زيدان، 2015، صفحة 274).

جـ-في الجانب العقلي والمعرفي:

تعمل التربية البدنية والرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والمعرفية لدى المتدرب، خاصة إذا ما تعلق الامر بالرياضات الجماعية، من خلال ما تحمله من تركيز ويقظة وسرعة استجابة، كما أنها تقوم بتلقين المتدرب سواء كان فردا رياضيا أو تلميذا في مدرسة التعرف على الأنشطة الرياضية المختلفة، وفتح جانب ترفيهي يدفع بالتلميذ إلى الاهتمام بتكوينه الشخصي، وتحقيق الرفاهية خارج حصص وقاعات الدرس (بقار، 2019/2018، صفحة 112).

وهنا تعمل التربية البدنية والرياضية على تحسين مستوى الحفظ لدى التلاميذ، وتوسيع مداركه بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير، كما تساعده على تحليل المشكلات وتجزئتها إلى وحدات صغرى كي يتمكن من التعامل معها من الأجل الوصول إلى حل لها.

ذ- في الجانب النفسي والانفعالي:

يستفيد الشخص الذي يمارس النشاط البدني في تنمية شخصيته لكي تتسم بالاتزان والشمول والنضج وذلك من أجل التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية على مجموعة مختلفة من المبادئ منها: (مزروع و زيدان، 2015، صفحة 275)

- الفروقات الفدية وانتقال أثر التدريب على اعتبار الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة.
- الثقة بالنفس.

- إشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية.
- وتنمية مستويات الطموح لدى الفرد.

كذلك تقوم بتربية الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب في الأنانية بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي (بقار، 2019/2018، صفحة 112).

2-2-أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد كثيرا في تحسين الآداء الجسدي للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدرته الجسمانية الطبيعية، كما تساعده على تحسين جهازه الوظيفي، فكل الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين في الرياضات الجماعية أو منفردا في الرياضات الفردية (بقار، 2019/2018، صفحة 116).

كما ذكر المفكر شيللر Shiller في كتابه جماليات التربية، يبرز أهمية التربية البدنية والرياضية، من خلال أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يمارس اللعب، ويضيف المفكر ريد Read بأن التربية البدنية تمدنا بتهذيب للإدارة ويضيف أيضا أن اللعب وممارسة نشاط رياضي هو الوقت الوحيد الذي يسير على ما يرام ويعود بالنفع على الإنسان (سعد، 2005، صفحة 5).

3-مظاهر التربية البدنية والرياضية

للتربية البدنية والرياضية مجموعة من المظاهر التي تتجلى بها، ويمكن تقسيم مظاهر النشاط البدني والرياضي إلى قسمين: (بقار، 2019/2018، صفحة 114)

أ- **مظاهر جماعية:** والتي يقصد بها النشاطات التي تمارس في مجموعات أو جماعات، ونجدها في الرياضات التالية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة....)

ب- **مظاهر فردية:** والتي تتعلق بالممارسة الفردية دون الاستعانة بالآخرين، كالملاكمة، الجري، القفز الطويل، الرماية...

4-أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية

4-1-بناء درس التربية البدنية والرياضية:

يشير أسلوب تدريس التربية البدنية والرياضية إلى طريقة التي يتبعها الأستاذ المتخصص في تلقين تلاميذه للمعلومات والنشاطات الرياضية بصورة سهلة وبسيطة وواضحة، والأسلوب هنا هو جزء من شخصية المعلم أو الأستاذ وبكيفية تنفيذه للخطة وتحقيقه للأهداف المنشودة من حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث تمر عملية التدريس بثلاث مراحل هي: (قزقوز، 2018، صفحة 5).

1-مرحلة التخطيط:

وهي مرحلة يقوم فيها المعلم بإعداد خطة يحدد من خلالها الأهداف العامة والأهداف الخاصة من الدرس المراد تلقينه للتلاميذ، ولوضع هذه الخطة يتوجب على الأستاذ الإجابة على النقاط التالية:

- الهدف من وحدة التدريس.
- من هم الذين نتعامل معهم.
- موضوع الدرس.

2-مرحلة التنفيذ:

وتعبر هذه المرحلة عما يريد المعلم تحقيقه، وتشمل القرارات التالية:

- الالتزام.
- المرونة.
- الشرح، عرض المهارة، التدريب على المهارة، تقديم المهارة، الأوامر، وجود التلاميذ الذين يمثلون محور التنفيذ.

3-مرحلة التقويم:

إن القرارات التي تتخذ في هذه المرحلة لها علاقة كبيرة بعملية تقويم مستوى الأداء أي تحقيق الأهداف التعليمية وذلك بالقياس والتقويم، ويتم ذلك من خلال معرفة مدى تغلب التلاميذ على ما حدده الدرس، فهو يساعد على:

- معرفة جوانب الخطأ والصواب.
- الرضا وتحقيق الإشباع
- الحكم على مدى كفاية طرائقه.
- إصدار أحكام على ما سبق.

فطريقة عرض الدرس وتنظيمه من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية، بطريقة محكمة ومضبوطة بشكل جيد، يساعد على الاستيعاب الجيد للتلاميذ لدرس التربية البدنية والرياضية.

فدرس التربية البدنية والرياضية يقوم بمساعدة المتلقن على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم، كما تساهم على تحقيق تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة، مثل القفز والرمي والوثب والتعليق والمشي والجري...، كما تقوم بتوفير المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسيولوجية والبيوميكانكية، وأيضا تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق (بقار، 2019/2018، صفحة 119) .

ولسير الدرس بطريقة صحيحة يجب المرور على هذه المراحل التالية:

أ- المرحلة التسخينية:

- تحضير عام للتلاميذ على المستوى النفسي والبدني.
- تحضير خاص بالنشاط، والأهداف المسطرة.

ب- **المرحلة الرئيسية (مرحلة التعلم للنشاط الفردي أو الجماعي):** وتحتوي على:

- مواقف تعليمية خاصة بتحقيق الأهداف المحددة.
- موقف تطبيقي يساعد على تقييم درجة النجاح في تحقيق الأهداف.

ج-**العودة إلى مرحلة التقييم:**

- تساعد على الاسترجاع التام.
- المناقشة الجماعية (الإعلان على النتائج ومناقشتها) (بقار، 2019/2018، صفحة 120).

4-2-طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية:

هناك ثلاث طرق لتعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية وهي: (بقار، 2019/2018، صفحة 119)

أ- الطريقة الجزئية:

يتم الاعتماد على التجزئة من أجل تعلم المهارات الصعبة والمعقدة، ويكون ذلك من خلال:

❖ التعلم كيفية التجزئة، الحركات إلى أجزاء، والسيطرة على الجزء الأول، كي يتسنى البدء في الجزء الموالي.

❖ البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي، وبالتالي يجب على المدرب أن يعرف كيف عليه أن يقسم الحركة، وكيف يتم ترتيب أجزائها.

ب- الطريقة الكلية:

ويتم في هذه الطريقة تعرض فيها المهارة كوحدة واحدة لا نجزئها، ويقوم المتعلم بآدائها بدون تقسيم، فهي تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية، ولكي تنجح هذه الطريقة يجب مراعاة الشروط التالية:

- ❖ أن تكون المهارة الحركية قصيرة.
- ❖ أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكين المتعلمين من اكتساب التخيل الحركي الصحيح.

ج-الطريقة الكلية-الجزئية:

إن العمل بها يسمح للمتدرب بالتغلب على عيوب كل طريقة من الطرق السابقة، ولتطبيق هذه الطريقة يجب أن نراعي الشروط التالية:

- ❖ تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- ❖ تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة.
- ❖ مراعاة تقسيم الأجزاء إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

وعليه يمكن القول أن المهارة الحركية لتعلمها يمكن استعمال أي طريقة من الطرق السابقة، مع وجوب مراعاة الشروط المذكورة م أجل ربح الوقت والتقليل من الجهد.

خلاصة:

وفي الأخير يمكن القول بأن التربية البدنية والرياضية عنصر مهم وفعال في تحقيق التكامل والاتساق والاتزان التي يصل إليها الفرد في جميع جوانبه الاجتماعية والنفسية والجسمانية، فهي تمثل الحجر الأساس أيضا للعملية التعليمية، فمن دونها لا يستطيع الفرد تنمية وتطوير قدراته، ولا يتم ذلك إلا عن طريق التعلم تحت يد الشص الكفء، ولهذا سطرت المنظومة التربوية على أن يكون هناك أساتذة أكفاء لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، ليعتبر بذلك الأستاذ المحور الفعال في إيصال المنهج الرياضي بصورة جيدة إلى المتلقي (المتعلم)، وهذا يستدعي العناية التامة بالاهتمام بأساتذة التربية البدنية والرياضية بشكل خاص وخلق لهم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق غايات التربية في النشاط الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي جزء أساسي من البحث حيث يعمل على تحليل وتفسير النتائج وذلك من أجل تحويل المعرفة النظرية الى نتائج تقبل التطبيق ويكون هذا من خلال تبديل النتائج الكيفية للدراسة الى نتائج كمية معبر عليها إحصائيا بأرقام.

وفي هذا الفصل سنوضح جميع الإجراءات المنهجية لدراستنا والمتمثلة في كل من: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1-الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية أو بما يعرف أيضا بالدراسة الاستكشافية هي دراسة أولية يقوم بها الباحث من أجل جمع معلومات أولية حول بحثه، كما تساهم أيضا في استكشاف وفهم عناصر خطة البحث المراد دراسته، ومن بين أهداف هذه الدراسة نذكر ما يلي:

- تدعيم الباحث بالأفكار والمعلومات والمعارف.
- مساعدة الباحث على تطبيق أدوات بحثه.
- مساعدة الباحث في تحديد مشكلة بحثه.
- مساعدة الباحث على ضبط عنوانه.
- مساعدة الباحث على تحديد متغيرات بحثه.
- مساعدة الباحث في وضع أهداف وفرضيات بحثه.

بعد اختيار العنوان وضبطه مع الأستاذ المشرف والموافقة عليه من طرف المجلس العلمي قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال السنة الدراسية 2021/2020 وذلك من أجل تجميع عدد كبير من المعارف والأفكار والمعلومات التي تخص موضوع الدراسة، كما قام الباحث بزيارة العديد من المكتبات في مختلف جامعات الوطن لغرض جمع العديد من الكتب والدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة، كما تم خلال هذه المرحلة تحصل الباحث على أدوات دراسته المتمثلة في مقياس الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات مواجهته للباحثة بن زروال فتيحة 2008.

بعد كل هذا قام الباحث بالذهاب إلى مكتب نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية من أجل طلب وأخذ وثيقة تسهيل المهام وذلك يوم 2023/03/12 (أنظر الملحق رقم 01)، وبعد ذلك توجه الباحث مباشرة إلى مديرية التربية لولاية بسكرة من أجل معرفة العدد الإجمالي لثانويات ولاية بسكرة، وذلك لتحديد حجم مجتمع

الدراسة والمتمثل في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية لولاية بسكرة، وتم أخذ جميع الإحصائيات المطلوبة (أنظر الملحق رقم 02).

2-منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى الكشف عن الحقائق في العديد من العلوم ويكون ذلك بواسطة عدة قواعد والتي تهيمن على العقل وتحدد عملياته بغية الوصول إلى نتائج معلومة (المشهداني، 2019، صفحة 115).

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لها من حيث طبيعة الموضوع المدروس، حيث يحاول الباحث من خلال استخدام هذا المنهج وصف الظاهرة وتحليل بياناتها ثم تفسيرها.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن مجموعة من الإجراءات الدراسية التي تقوم بوصف الظاهرة، وذلك بالاعتماد على جمع الحقائق والبيانات ثم تصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا دقيقا بغرض استخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة (الخياط، 2011، صفحة 94).

3-مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة هو كل الوحدات أو العناصر التي يتألف منه المجتمع الذي يريد الباحث دراسته (التائب، 2018، صفحة 162)،كما يعرف أيضا بأنه جميع المفردات التي تكون إطار البحث المراد دراسته (العساف و الوادي، 2011).

بما أن بحثنا الحالي تحت عنوان "مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية" فإن مجتمع دراستنا يشمل جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية لولاية بسكرة.

4-عينية الدراسة:

يقصد بعينة الدراسة بأنها جزء من المجتمع يقوم الباحث باختيارها وفق قواعد خاصة، ويجب أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة (النعيمي، البياتي، و خليفة، 2015، صفحة 78).

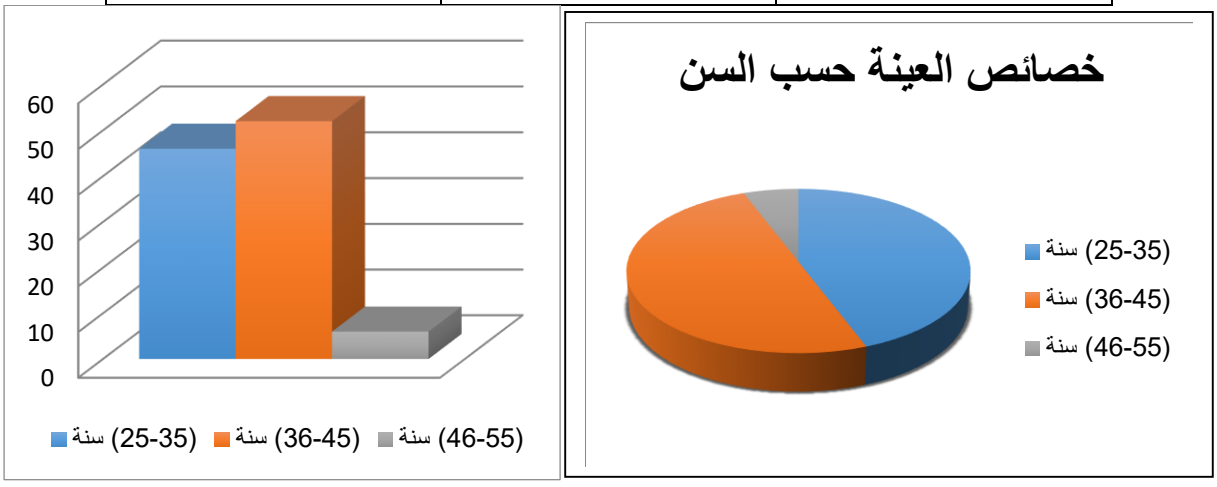
في دراستنا تم استخدام طريقة المسح الشامل والمتمثلة في كل أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية لولاية بسكرة والذي بلغ عددهم 104 أستاذ مقسمين على 48 ثانوية (أنظر الملحق رقم 02).

خصائص العينة حسب بعض المتغيرات الديمغرافية:

1. توزيع العينة حسب متغير السن:

الجدول رقم: (02) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن

الفئة العمرية	التكرارات	النسب المئوية
(25-35) سنة	46	44,2
(36-45) سنة	52	50,0
(46-55) سنة	6	5,8
المجموع	104	100,0



الشكل رقم: (07) و(08) يوضح خصائص العينة حسب متغير السن

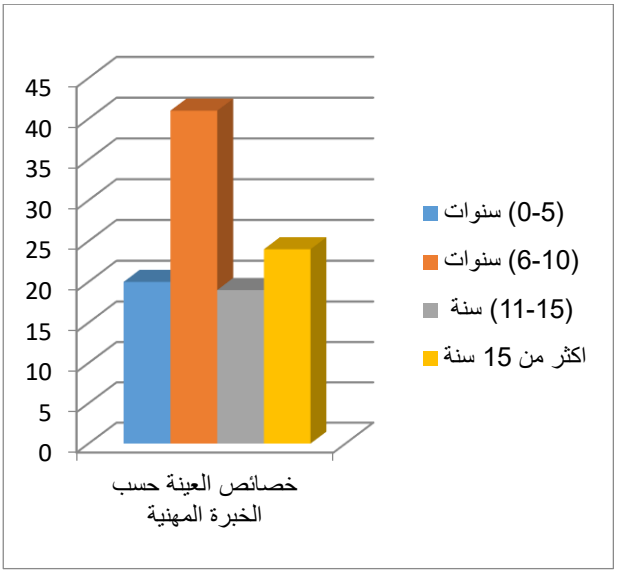
من خلال الجدول رقم: 02 والشكلين 07 و08 نجد ان عينة الدراسة قد توزعت حسب متغير السن على الشكل الاتي:

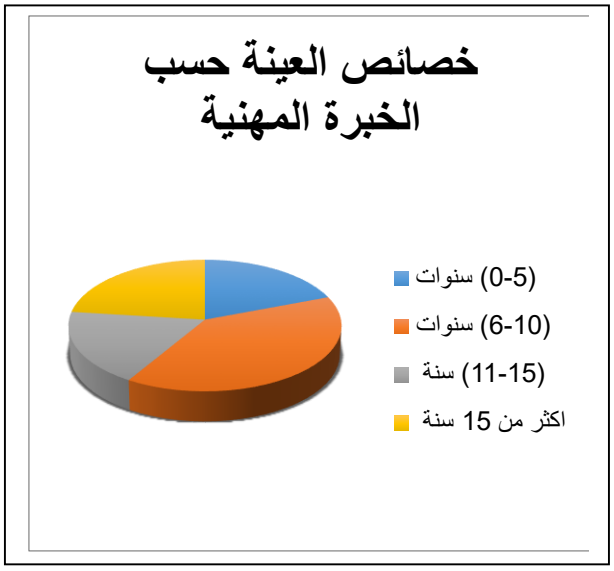
- **الفئة العمرية (25-35) سنة:** توزع افراد هذه الفئة بعدد 46 فردا وبنسبة 44.2 % من العدد الاجمالي للعينة والذي بلغ 104 افراد من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.
- **الفئة العمرية (36-45) سنة:** توزع افراد هذه الفئة بعدد 52 فردا وبنسبة 50% من العدد الاجمالي للعينة والذي بلغ 104 افراد من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.
- **الفئة العمرية (46-55) سنة:** توزع افراد هذه الفئة بعدد 06 أفراد وبنسبة 5.8 % من العدد الاجمالي للعينة والذي بلغ 104 افراد من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

2. توزيع افراد العينة حسب الخبرة المهنية:

الجدول رقم: (03) يوضح خصائص العينة حسب متغير الخبرة المهنية

سنوات الخبرة المهنية	التكرارات	النسب المئوية
(0-5) سنوات	20	19,2
(6-10) سنة	41	39,4
(11-15) سنة	19	18,3
أكثر من 15 سنة	24	23,1
المجموع	104	100,0





الشكل رقم: (09) و(10) يوضحان خصائص العينة حسب متغير الخبرة المهنية.

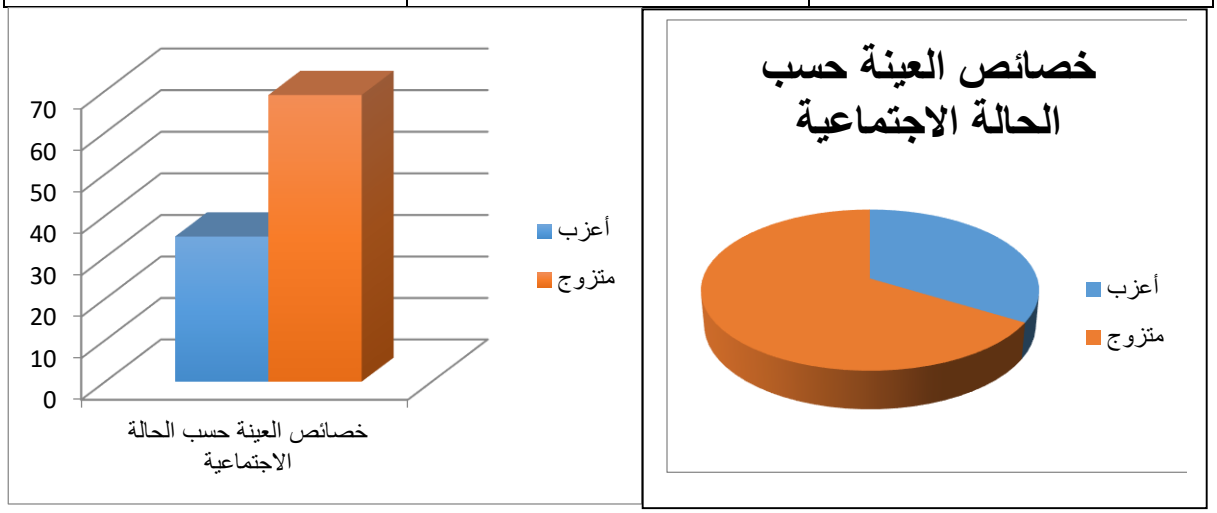
من خلال الجدول رقم: 03 والشكلين رقم: 09 و10 نجد ان افراد العينة توزعوا حسب متغير الخبرة المهنية على الفئات التالية:

- **فئة (00-05) سنوات خبرة مهنية:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 20 استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وبنسبة 19.2% من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 فردا.
- **فئة (06-10) سنوات خبرة مهنية:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 41 استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وبنسبة 39.4 % من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 فردا.
- **فئة (11-15) سنة خبرة مهنية:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 19 استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وبنسبة 18,3 % من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 فردا.
- **فئة أكثر من 15 سنة خبرة مهنية:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 24 استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وبنسبة 23.1 % من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 فردا.

3. توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم: (04) يوضح خصائص العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
متزوج	69	66,3
أعزب	35	33,7
المجموع	104	100,0



الشكل رقم: (11) و(12) يوضحان خصائص العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

من خلال الجدول رقم: 04 والشكلين رقم: 11 و12 نلاحظ ان عينة الدراسة قد توزعت حسب متغير الحالة الاجتماعية كما يلي:

- **فئة المتزوجين:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 69 فردا متزوجا من استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، اي بنسبة 66.3% من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 أفراد.
- **فئة العزاب:** بلغ عدد افراد هذه الفئة 35 فردا أعزبا من استاذا للتربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، اي بنسبة 33.7 % من اجمالي افراد العينة البالغ عددهم 104 أفراد.

5-حدود الدراسة

المجال المكاني: تمثل في جميع ثانويات ولاية بسكرة والبالغ عددهم 48 ثانوية.

المجال الزماني: بداية بالدراسة الاستطلاعية الذي تم إجراؤها خلال السنة الدراسية 2021/2020، ثم انتقلنا إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في الجانب النظري والميداني الذي تم إجراؤها بداية من السنة الدراسية 2023/2022 إلى غاية 2024/2023.

المجال البشري: تمثل هذا المجال في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية لولاية بسكرة والبالغ عددهم 104 أستاذ.

6-أدوات الدراسة

اعتمد الباحث في جمع البيانات للتحقق من فرضيات بحثه على مقياس الضغط النفسي، ومقياس استراتيجيات مواجهته، والتي تم تصميمهما من طرف الباحثة بن زروال فتيحة (بن زروال، 2008/2007).

6-1-مقياس الضغط النفسي:

يهدف هذا المقياس الى قياس مستوى الضغط النفسي وذلك من خلال مدى ظهور أعراضه المتعددة (أنظر الملحق رقم 03).

يتكون هذا المقياس من جزأين:

الجزء الأول: خاص بالمعلومات الشخصية (السن، الخبرة، الحالة الاجتماعية).

الجزء الثاني: خاص بأعراض الضغط النفسي المتكونة من 50 بند موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

- **الأعراض الجسدية:** يتكون هذا البعد من 19 بندا، تتمثل في الأعراض الخاصة بالجهاز الهضمي مثال على ذلك البند رقم 19 (عسر الهضم)، والجهاز التنفسي كالبند رقم 07

(قصر النفس)، وكذلك الجهاز المناعي مثال على ذلك البند رقم 14 (ضعف مقاومة المرض)، إضافة الى الأجهزة الأخرى كالجهاز الدوري كالبند رقم 10 (تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة)، أيضا الجهاز العضلي كالبندين رقم 02 و11، أيضا الجهاز التناسلي والجهاز العصبي...

- **الأعراض النفسية:** يشمل هذا البعد 16 بندا، متمحورة حول الأعراض المتجهة نحو الذات كالبند رقم 30 (الشعور بالكآبة)، والبند رقم 22 (الشعور بالخطر)، وكذلك أعراض متجهة خارج الذات كالبند رقم 20 (سرعة الاستثارة والغضب)، والبند رقم 35 (زيادة الشك في الآخرين).
- **الأعراض السلوكية:** يتكون هذا البعد من 15 بندا، تدور حول ما يظهر على الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي، وذلك من خلال السلوكات التي تظهر عليه، بداية من فقدان الشهية كالبند رقم 42، كذلك النسيان كالبند رقم 45، السلوكات العدوانية كالبند رقم 44، ومشكلات النوم كالبند رقم 40، وأيضا تكرار الأخطاء في العمل كالبند رقم 50.

كان تصميم هذا المقياس وفق سلم ليكارت في الشدة يحمل خمسة بدائل: أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما.

- **الصدق:**

يشير الصدق الى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، وعندما نتكلم عليه لا يمكن ان نكتفي بالقول ان هذا الاختبار صادق او لا، بل يجب أن نطرح السؤال على أنفسنا هذا الاختبار صادق لماذا ولمن (الضامن، 2007، صفحة 113).

اعتمدت الباحثة فتيحة بن زروال في قياس صدقه على صدق التكوين، ولحساب هذا النوع من الصدق اعتمدت على: تحليل البنود، التحليل العاملي، والارتباطات مع مقاييس أخرى.

أ/ التحليل العاملي:

في حساب التحليل العاملي تم استخراج معاملات الارتباط المتبادلة بين بنود الاستبيان، وتم تحليلها عامليا بطريقة المكونات الأساسية لــــ "هويتلنج"، وتم الاعتماد على محك جتمان "الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل، حيث يعد جوهريا إذا كانت قيمة الجذر الكامن ≤1.0، وتم الاعتماد على المحك ≤0.35 للدلالة على تشبع البند جوهريا بالعامل، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل لكل عامل. ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس من وضع كايزر، وعليه تم استخراج عشرة عوامل (انظر الجدول رقم05) تسعة منها أحادية القطب استوعبت قدرا مقبولا من التباين يقدر بــ 58.01%، وتراوحت قيم الجذر الكامن بين 1.51 و9.34. أما البنود فقط تشبعت جميعها تشبعا جوهريا بأحد العوامل على الأقل، ما عدا البنود رقم 09، 40، 42، 43، 48، 49 التي سيتوجب استبعادها إذا لم تكن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس مقبولة، كما أن بعض البنود قد تشبع بأكثر من عامل الأمر الذي يمكن أن يعزى الى تداخل أعراض الضغط النفسي بصفة عامة، وافتراض وجود عامل عام يستوعبها.

الجدول رقم (05): التحليل العاملي لمقياس الضغط النفسي.

رقم البند	العوامــــــــــــــــــــــــــــــــل									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01		.648								
02		.761								
03		.743								
04		483.	.513							
05		395.	.457							
06			.817							
07			.816							
08		360.	.352						-.404	
09										

				.409						10
							.498		.443	11
									.409	12
							.434	362.		13
							.456			14
						.587				15
								.510	492.	16
				.367		.627				17
.424					.384	417.				18
				.725						19
						.641				20
				.465						21
									.525	22
						.357			.629	23
						.501			.466	24
									.534	25
									.558	26
						.407			.659	27
						.371			.688	28
									.475	29
.619									.497	30
									.712	31
									.526	32
									.729	33
.358									.590	34
									.728	35
									.498	36
				.387					.574	37
									.511	38
	.719									39

40										
41								.832		
42										
43										
44		.376					.360			
45				.482	360.					
46	.674									
47								.505		
48										
49										
50					.791					
51	.397				.351				.401	
52				.372				.499		
53	.694									
54	.566			.542						
55					.603					
56	.419			.490		.396				
57				.745						
الجذر الكامن	9.34	4.07	3.81	3.09	2.58	2.48	2.43	1.97	1.76	1.51
نسبة التباين	%16.38	%7.15	%6.68	%5.42	%4.53	%4.35	%4.27	%3.46	%3.09	%2.64
التباين الكلي	%58.01									

المصدر: من إعداد الباحثة فتيحة بن زروال.

ب/ تحليل البنود:

يتبين من الجدول رقم(06) أن معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية مقبولة ما عدا الخاصة بالبنود التالية: رقم 09 (التعرق حتى في درجات الحرارة المنخفضة)، رقم 39 (الشعور

بالرغبة في البكاء)، رقم 41 (تقطيب الحاجبين)، رقم 42 (قضم الأظافر)، رقم 49 (الشراهة) وذلك لأنها تقل عن 0.30، وعليه توجب استبعاد هذه البنود.

الجدول رقم (06): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي.

البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط	البند	معامل الإرتباط
01	0.59	13	0.55	25	0.69	37	0.59	49	*0.12
02	0.58	14	0.46	26	0.65	38	0.58	50	0.36
03	0.46	15	0.53	27	0.73	39	0.23	51	0.64
04	0.48	16	0.61	28	0.71	40	0.37	52	0.50
05	0.47	17	0.56	29	0.69	41	0.27	53	0.59
06	0.45	18	0.54	30	0.52	42	**0.18	54	0.61
07	0.45	19	0.47	31	0.57	43	0.33	55	0.47
08	0.46	20	0.44	32	0.65	44	0.53	56	0.63
09	*0.17	21	0.55	33	0.60	45	0.60	57	0.43
10	0.51	22	0.65	34	0.61	46	0.62	/	/
11	0.58	23	0.67	35	0.56	47	0.48	/	/
12	0.59	24	0.59	36	0.65	48	0.36	/	/

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

وبعد ذلك تم إعادة حساب ارتباط البند بالدرجة الكلية، وتم اختيار القيمة ≤0.379، وعدم ارتباط البند بأي عامل من العوامل التي تم استخراجها بالتحليل العاملي كمعيار مشترك في استبعاد البنود، ووفقا لذلك استبعدت البنود رقم 40(الشد على الفكين)، رقم 43(عض الشفتين) كما هو موضح في الجدول رقم(07)، حيث يتضح من هذا الأخير أن كل معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية تزيد عن محك ميشيل.

الجدول رقم (07): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي بعد إستبعاد المجموعة الأولى.

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
01	0.59	13	0.56	24	0.59	35	0.56	50	0.37
02	0.58	14	0.46	25	0.69	36	0.66	51	0.65
03	0.46	15	0.53	26	0.65	37	0.60	52	0.51
04	0.48	16	0.61	27	0.73	38	0.59	53	0.58
05	0.47	17	0.56	28	0.72	40	0.371	54	0.62
06	0.46	18	0.53	29	0.69	43	0.31	55	0.48
07	0.46	19	0.48	30	0.52	44	0.53	56	0.64
08	0.46	20	0.43	31	0.56	45	0.60	57	0.43
10	0.50	21	0.54	32	0.64	46	0.63	/	/
11	0.59	22	0.65	33	0.59	47	0.47	/	/
12	0.59	23	0.68	34	0.61	48	0.379	/	/

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

ج/ الصدق التقاربي والاختلافي:

يتمثل هذا الصدق في حساب الارتباطات المتبادلة بين الأداة واختبارات أخرى، حيث تم حساب هذه الارتباطات بين مقياس الضغط النفسي من جهة والمقاييس المتفرعة من استبيان الحالات الثمانية (الصيغة أ).

ويبين الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط بين أداة البحث والمقاييس المتفرعة من استبيان الحالات الثمانية جميعها جوهرية، منها الموجب كالخاصة بالقلق والإنعصاب، والاكتئاب، والإرهاق، ومنها السلبية كالخاصة بالانبساط، الأمر الذي يشكل دليلا على مستوى مقبول من الصدق لأداة البحث.

الجدول رقم (08): معاملات الارتباط المتبادلة بين مقياس الضغط النفسي والمقاييس المتفرعة من إستبيان الحالات الثمانية.

مقاييس استبيان الحالات الثمانية	معامل الإرتباط
القلق	0.55
الإنعصاب	0.43
الاكتئاب	0.52
النكوص	0.53
الإرهاق	0.53
الذنب	0.53
الانبساط	0.57-
التنبه	0.35-

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

- **الثبات:**

اعتمدت الباحثة فتيحة بن زروال في حساب معامل الثبات على طريقتي: التجزئة النصفية وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة سيبرمان وبراون، ومعامل ألفا كرونباخ.

الجدول رقم (09): معاملات ثبات مقياس الضغط النفسي.

طرق حساب الثبات	معامل الثبات
التجزئة النصفية	0.87
معامل ألفا	0.96

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) ارتفاع معاملات الثبات بكلتا الطريقتين مما يعكس ثباتا مقبولا.

6-2-مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

يهدف هذا المقياس الى قياس ما يوظفه الفرد من استراتيجيات لمواجهة المواقف الضاغطة التي تواجهه، حيث تكون هذا المقياس من قسمين، كان أولهما خاص بالمعلومات الشخصية (السن، الخبرة، الحالة الاجتماعية)، أما القسم الثاني تعلق باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، شمل هذا المقياس 36 بندا (أنظر الملحق رقم 04) موزعة على بعدين هما:

- **مواجهة مركزة على الانفعال:** تتكون من 17 بندا موزعة على بعدين هما:

أ/ مواجهة سلوكية انفعالية: يضم 07 بنود كانت متمحورة حول أساليب مواجهة إيجابية.

ب/ مواجهة معرفية انفعالية: يضم 10 بنود تتمحور حول تنظيم الانفعالات التي تنتج عن التعرض للضغط النفسي.

- **مواجهة مركزة على المشكلة:** تتكون من 19 بندا موزعة على بعدين هما:

أ/ أسلوب حل المشكلة السلوكي: يتكون من 09 بنود كانت متمحورة حول التجنب من خلال استراتيجيات كالانعزال المؤقت عن الأشخاص الآخرين خلال الموقف الضاغط، وتفادي التفكير المشكلة، التصدي بواسطة استراتيجيات مثل مواجهة الفرد الذي كان سبب في حدوث المشكلة، كذلك بذل مجهودات كبيرة من أجل تحقيق أهداف صعبة.

ب/ أسلوب حل المشكلة المعرفي: يتكون من 10 بنود متمثلة في تحليل الموقف الضاغط من أجل فهمه جيدا، وضع اقتراحات متنوعة لحل المشكلة، توظيف التجارب السابقة لتحقيق الحل للمشكلة، وتبديل الخطط لتكون متوافقة مع التحديات الجديدة.

- **الصدق:**

أ/ التحليل العاملي:

تم استخراج معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود، ثم تم تحليلها عامليا بطريقة المكونات الأساسية لــ "هويتلنج" حيث تم الاعتماد على محك جتمان الحدود الدنيا لتحديد عدد العوامل حيث يعد جوهريا إذا كان الجذر الكامن قيمته≤1.0، واعتمد محك جيلفورد لتشبع البند جوهريا بالعامل≤0.30، على أن تكون هناك ثلاثة تشبعات جوهريا على الأقل لكل عامل. ثم أديرت العوامل المستخرجة تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس من وضع كايزر.

الجدول رقم (10): التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

	العوامل											
رقم البند	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
01	0.587											
02				0.625						0.333		
03		−0.433	0.427			0.421						
04	−0.406								−0.343			
05	0.488						0.325					
06	0.317			−0.423								
07			0.405			−0.328					−0.428	
08			−0.452									
09	0.487											
10			0.363				0.617	0.331				
11	−0.338			0.500				−0.351				
12	0.416											
13	0.642											
14		0.374			0.371						−0.307	
15												
16	−0.498					0.328						
17	0.479	0.437										
18		0.392										
19	0.460			−0.331		0.316						
20	−0.490	0.335			0.327							
21				0.471						−0.404		
22			0.429			0.317	0.365		0.302			
23			0.421					−0.436				
24	−0.386	0.318	0.465									
25		0.404			−0.341							
26	0.371											
27	0.396			−0.336	0.329							
28	−0.406											
29		0.445										
30		0.311	0.496									
31				0.445					0.484			−0.318
32	−0.432	0.357				0.365						
33	0.445	0.323								−0.331		
34		0.369					0.407	−0.399				
35	−0.397	0.368			0.314							
36	−0.597											
37		0.421						0.504				
38		0.471		−0.314								
39	−0.355	0.431										−0.367
40					0.346	0.321						

41	0.459	0.305		0.311								
42		0.313									0.359	
43	0.497											
44	−0.566											
45			0.450					0.417	−0.309			
46	−0.668											
47					0.320		0.312					0.316
48	0.551											
الجذر الكامن	**6,44**	**3,53**	**2,58**	**2,27**	**2,04**	**1,92**	**1,80**	**1,59**	**1,46**	**1,21**	**1,19**	**1,09**
نسبة التباين	**%13,42**	**%7,36**	**%5,39**	**%4,74**	**%4,25**	**%4,00**	**%3,75**	**%3,31**	**%3,04**	**%2,52**	**%2,47**	**%2,29**
التباين الكلي	**%56.59**											

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) انه قد تم استخلاص 12 عاملا ثنائي القطب استوعبت قدرا مقبولا من التباين يقدر بـــ 56.59%، وقد كانت قيم الجذر الكامن تتراوح ما بين 1.09 و6.44 أما البنود فقد تشبعت جميعها تشبعا جوهريا بأحد العوامل على الأقل، كما تبين أيضا أن بعض البنود قد تشبعت بأكثر من عامل.

ب/ تحليل البنود:

بعد القيام بعملية حساب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي الواحد، وذلك بعد القيام باستبعاد البند، يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن العديد من معاملات الارتباط تقل عن 0.30 (محك ميشيل)، إذا من الضروري يجب الاستغناء عن بنودها على الرغم من أن بعضها ذو دلالة إحصائية.

الجدول رقم (11): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد استبعاد البند على المقاييس المتفرعة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

مواجهة مركزة على الانفعال				مواجهة مركزة على المشكلة			
م. سلوكية انفعالية		م. معرفية انفعالية		أ. حل المشكلة السلوكي		أ. حل المشكلة المعرفي	
البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط
03	**0.11**	04	0.55	02	**0.17**	01	0.53
07	0.40	08	0.36	06	**0.20**	05	0.56
10	***0.28**	12	**-0.16**	11	**0.21**	09	0.53
14	**0.22**	16	0.63	15	0.32	13	0.48
18	0.48	20	0.59	19	0.45	17	0.68
22	0.35	24	0.42	23	0.38	21	**0.30**
26	0.54	28	0.52	27	0.41	25	0.46
30	0.55	32	0.65	31	***0.27**	29	0.52
34	0.60	36	0.57	35	0.56	33	0.66
38	***0.29**	40	**-0.03**	39	0.52	37	0.43
42	0.53	44	0.62	43	0.34	41	0.61
		46	0.70	47	0.40	45	0.34
				48	0.25		

*** معاملات دالة عند مستوى دلالة 0.01**

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

وبعد القيام بحذفها تم حساب معاملات ارتباط البنود التي تبقيت، وفضل الاحتفاظ بالبنود التي كان معامل ارتباطها يفوق 0.30 فقط، والنتائج موضحة في الجدول التالي رقم (12).

الجدول رقم (12): معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بعد استبعاد البند على المقاييس المتفرعة عن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي بعد استبعاد المجموعة الأولى من البنود.

مواجهة مركزة على الإنفعال				مواجهة مركزة على المشكلة			
م. سلوكية انفعالية		م. معرفية انفعالية		أ. حل المشكلة السلوكي		أ. حل المشكلة المعرفي	
البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط	البند	م. الارتباط
07	0.40	**04**	0.55	**15**	0.32	**01**	0.53
18	0.48	**08**	0.36	**19**	0.45	**05**	0.56
22	0.35	**16**	0.63	**23**	0.38	**09**	0.53
26	0.54	**20**	0.59	**27**	0.41	**13**	0.48
30	0.55	**24**	0.42	**35**	0.56	**17**	0.68
34	0.60	**28**	0.52	**39**	0.52	**25**	0.46
42	0.53	**32**	0.65	**43**	0.34	**29**	0.52
		36	0.57	**47**	0.40	**33**	0.62
		44	0.62			**37**	0.46
		46	0.70			**41**	0.61
						45	0.34

***كل المعاملات دالة عند مستوى دلالة 0.01**

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

ج/ تحليل الأبعاد:

يبين الجدول التالي رقم (13) أن جميع معاملات الارتباط مقبولة حيث تفوق جميعها محك ميشيل(0.30).

الجدول رقم (13): معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

الأبعاد الفرعية للاستبيان	معامل الارتباط	الأبعاد الرئيسية للاستبيان	معامل الارتباط
مواجهة سلوكية انفعالية	0.56	مواجهة مركزة على الانفعال	0.75
مواجهة معرفية انفعالية	0.52		
أسلوب حل المشكلة سلوكيا	0.58	مواجهة مركزة على المشكلة	0.67
أسلوب حل المشكلة معرفيا	0.48		

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

- **الثبات:**

اعتمدت الباحثة فتيحة بن زروال في حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي رقم (14).

الجدول رقم (14): معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

طرق حساب الثبات	معامل الثبات
التجزئة النصفية	0.63
معامل ألفا	0.63

المصدر: الباحثة فتيحة بن زروال.

يتبين من خلال الجدول السابق رقم (14) أن معامل الثبات مقبول.

7-الأساليب الإحصائية

إستخدم الباحث في هذا البحث الأساليب الإحصائية التالية:

- ✓ برنامج الحزمة الإحصائية لمعالجة البيانات في العلوم الاجتماعية (SPSS v23).
- ✓ التكرارات
- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ تحليل التباين ANOVA
- ✓ اختبار ت لستيودنت Student T.test

خلاصة:

يسعى الباحث من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على أبرز الخطوات التي قام بها لتنظيم الإجراءات الميدانية للدراسة، حيث قام الباحث فيها بعرض كل من الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية.

وفيي الأخير يمكن أن نقول أن هذا الفصل له دور فعال في جعل البحث أكثر نجاحا وفعالية، حيث يعمل على تحقيق الأهداف المرجوة بصورة أفضل.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد:

تتطلب دراستنا تقديم عرض وتحليل النتائج التي تم الكشف عنها بواسطة برنامج الاحصائي، لذلك سيقوم الباحث من خلال هذا الفصل بعرض وتحليل مفصل لها.

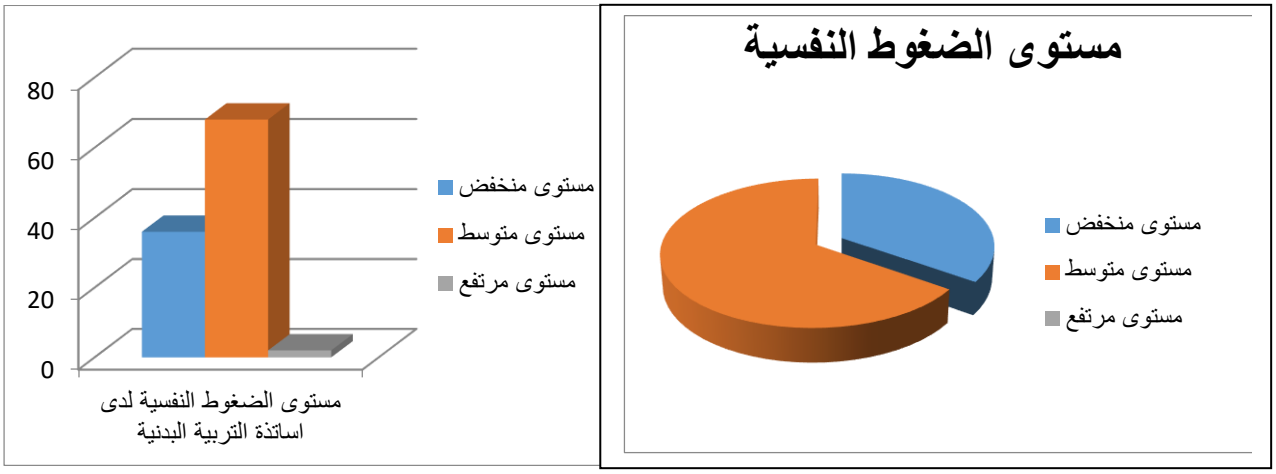
1-مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية:

تشير نتائج دراستنا ان مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية **متوسط** وذلك بعد حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات افراد عينة الدراسة على استبيان الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول والاشكال الاتية:

الجدول رقم: (15) يوضح مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

تصنيف الضغوط النفسية	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط نفسية منخفضة (50-116)	36	34,6	174,44	,478
ضغوط نفسية متوسطة (117-183)	68	65,4		
ضغوط نفسية مرتفعة (184-250)	00	00		
المجموع	104	100,0		

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23



الشكل رقم: (13) و(14) يوضحان مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

من خلال الجدول رقم: 15 والشكلين رقم: 13 و14 تتضح لنا مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات افراد العينة على استبيان الضغوط النفسية: **174,44** كما بلغ الانحراف المعياري

للدرجات الكلية **0.478**. وقد توزعت الاستجابات على التصنيفات الثلاث لاستبيان الضغوط النفسية كما يلي:

- **فئة الضغوط النفسية المنخفضة (50-116):** تكررت الاستجابات في هذا المجال **36** مرة، وبنسبة مئوية قدرت ب: **34.6%**.
- **فئة الضغوط النفسية المتوسطة (117-183):** تكررت الاستجابات في هذا المجال **68** مرة، وبنسبة مئوية قدرت ب: **65,4 %**.
- **فئة الضغوط النفسية المرتفعة (184-250):** لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال.

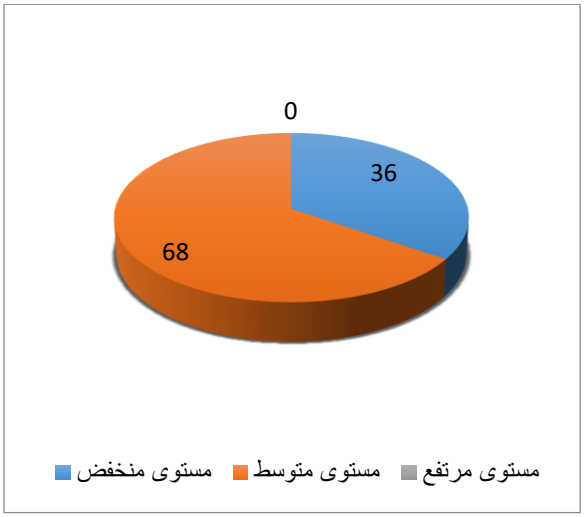
من خلال ما سبق يتضح لنا ان النسبة الاكبر للاستجابات تمركزت في مجال الضغوط النفسية المتوسطة. وعليه فان **مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

1-1-مستوى أبعاد استبيان الضغوط النفسية

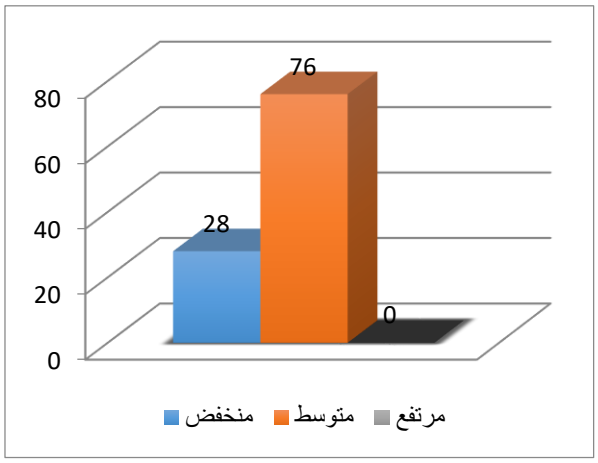
الجدول رقم: (16) يوضح مستويات ابعاد استبيان الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

ابعاد الضغوط النفسية	تصنيف المستويات	التكرارات	النسب المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاعراض الجسدية	منخفضة(19-44)	36	34,6	60.44	,478
	متوسطة(45-70)	68	65,4		
	مرتفعة(71-95)	00	00		
الاعراض النفسية	منخفضة(16-37)	28	26,9	44,14	,446
	متوسطة(38-59)	76	73,1		
	مرتفعة(60-80)	00	00		
الاعراض السلوكية	منخفضة(19-31)	104	100,0	22	,000
	متوسطة(32-44)	00	00		
	مرتفعة(45-57)	00	00		

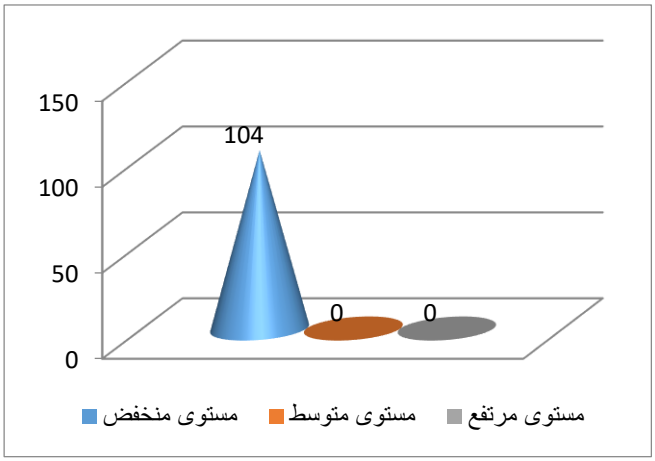
المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23



الشكل رقم: (15) يوضح مستوى بعد الاعراض الجسدية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



الشكل رقم: (16) يوضح مستوى بعد الاعراض النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



الشكل رقم: (17) يوضح مستوى بعد الاعراض السلوكية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

يوضح الجدول رقم: **16** والاشكال رقم: **15** و**16** و**17** مستويات ابعاد الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، اذ نجد:

- **بعد الاعراض الجسدية للضغوط النفسية (19-95):**

1. **مجال الاعراض الجسدية المنخفضة (19-44):** نسجل في هذا المجال **36** استجابة بنسبة **34.6 %** من اجمالي الاستجابات على بعد الاعراض الجسدية لاستبيان الضغوط النفسية.
2. **مجال الاعراض الجسدية المتوسطة (45-70):** بلغت التكرارات في مجال المستوى المتوسط للأعراض الجسدية **68** تكرارا وبنسبة **65.4 %**، وهي النسبة الاكبر من حيث الاعراض المنتشرة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.
3. **مجال الاعراض الجسدية المرتفعة (71-95):** لم يتم تسجيل اي استجابة في مجال مستوى الاعراض الجسدية المرتفعة لدى افراد عينة الدراسة.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لبعد الاعراض الجسدية للضغوط النفسية **60,44** والانحراف المعياري كان بقيمة **0.478**. مما يعني ان **مستوى الاعراض الجسدية للضغوط النفسية متوسط**.

- **بعد الاعراض النفسية للضغوط النفسية (16-80):**

1. **مجال الأعراض النفسية المنخفضة (16-37):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **28** تكرارا مما يعادل نسبة **26.9 %**.
2. **مجال الاعراض النفسية المتوسطة (38-59):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **76** تكرارا مما يعادل نسبة **73.1 %**. وهي النسبة الاعلى في هذا البعد.
3. **مجال الأعراض النفسية المرتفعة (60-80):** لم يتم تسجيل اي استجابة لأفراد عينة الدراسة في هذا المجال.

من خلال ما سبق نجد ان المتوسط الحسابي لبعد الاعراض النفسية للضغوط النفسية قد بلغ **44.14** والانحراف المعياري كان بقيمة **0.446** مما يعني ان **مستوى الاعراض النفسية للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

- **بعد الأعراض السلوكية للضغوط النفسية (19-57):**

1. **مجال الأعراض السلوكية المنخفضة (19-31):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **104** تكرارات وهو العدد الكلي لعينة الدراسة مما يعادل نسبة **100 %.**
2. **مجال الأعراض السلوكية المتوسطة (32-44):** لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال.
3. **مجال الأعراض السلوكية المرتفعة (45-57):** لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال.

مما سبق يتضح لنا ان **مستوى الاعراض السلوكية للضغط النفسي لدى اساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية منخفض.**

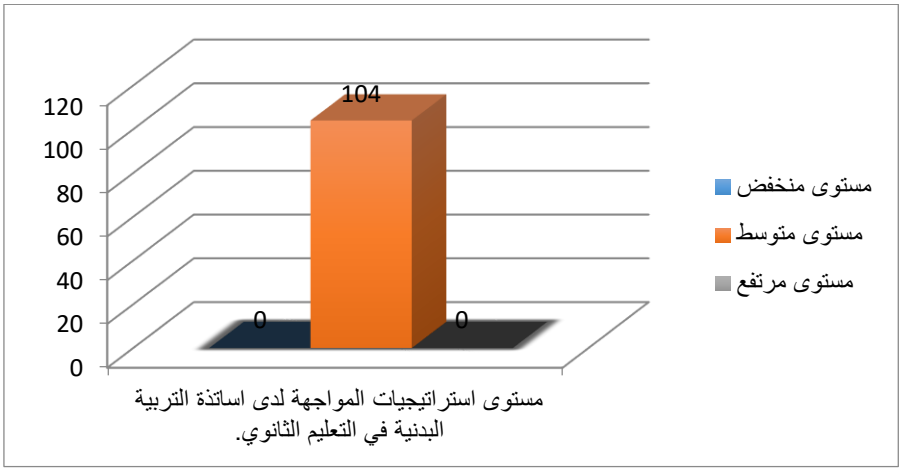
2-مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

تشير نتائج دراستنا ان مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية **متوسط** وذلك بعد حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات افراد عينة الدراسة على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول والاشكال الاتية:

الجدول رقم: (17) يوضح مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
استراتيجيات منخفضة (36-60)	00	00	70,84	3,289
استراتيجيات متوسطة (61-84)	104	100		
استراتيجيات مرتفعة (85-108)	00	00		
المجموع	104	100,0		

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23



الشكل رقم: (18) يوضح مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

من خلال الجدول رقم: **17** والشكل رقم: **18** تتضح لنا مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات افراد العينة على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: **70.84** كما بلغ الانحراف المعياري للدرجات الكلية **3,289**. وقد توزعت الاستجابات على التصنيفات الثلاث لاستبيان الضغوط النفسية كما يلي:

- **فئة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المنخفضة (36-60)**: لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- **فئة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتوسطة (61-84):** تركزت كل استجابات افراد العينة في مجال الاستراتيجيات المتوسطة **تكررت** الاستجابات **104** مرات، وبنسبة مئوية قدرت ب: **100%.**
- **فئة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتفعة (85-108):** لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال.

من خلال ما سبق يتضح لنا ان النسبة الاكبر للاستجابات تمركزت في مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتوسطة، بمتوسط حسابي قدره **70,84** وانحراف معياري بقيمة **3,289**. وعليه نقول ان **مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

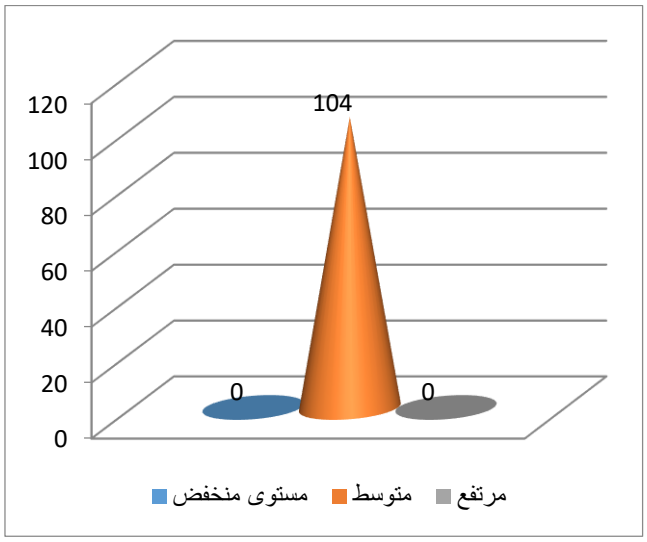
2-1-مستوى ابعاد استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الجدول رقم: (18) يوضح مستويات ابعاد استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

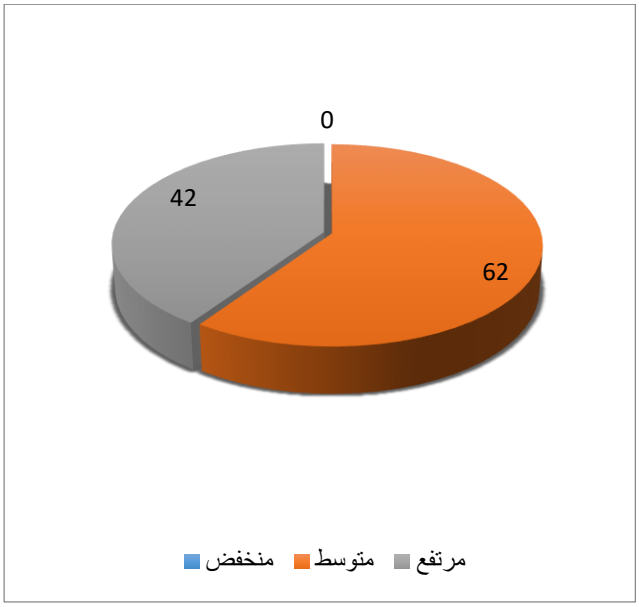
الابعاد	تصنيف المستوى	التكرارات	النسبة المئوية
1.استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	منخفض(17-30)	00	00
	متوسط(31-44)	104	100
	مرتفع(45-58)	00	00
أ-أسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية	منخفض(7-11)	00	00
	متوسط(12-16)	62	59,6
	مرتفع(17-21)	42	40,4
ب-أسلوب المواجهة المعرفية الانفعالية	منخفض(10-16)	47	45,2
	متوسط(17-23)	26	25,0
	مرتفع(24-30)	31	29,8
2.استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة	منخفض(18-31)	11	10,6
	متوسط(32-44)	93	89,4
	مرتفع(45-57)	00	00

أ-اسلوب حل المشكلة السلوكي	منخفض(9-15)	21	20,2
	متوسط(16-21)	62	59,6
	مرتفع(22-27)	21	20,2
ب-اسلوب حل المشكلة المعرفي	منخفض(10-16)	00	00
	متوسط(17-23)	20	19,2
	مرتفع(24-30)	84	80,8

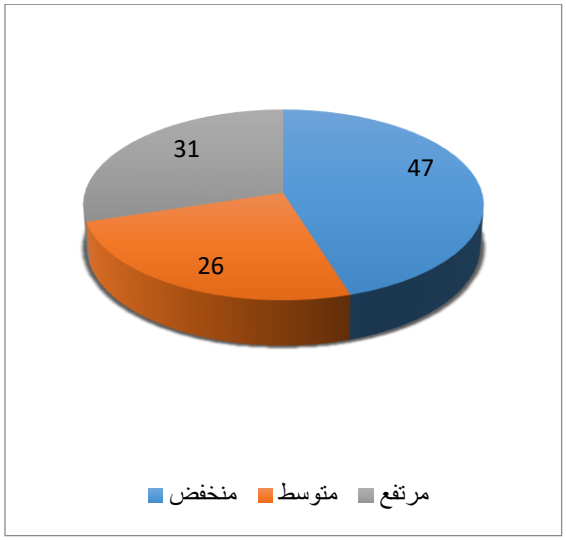
المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23



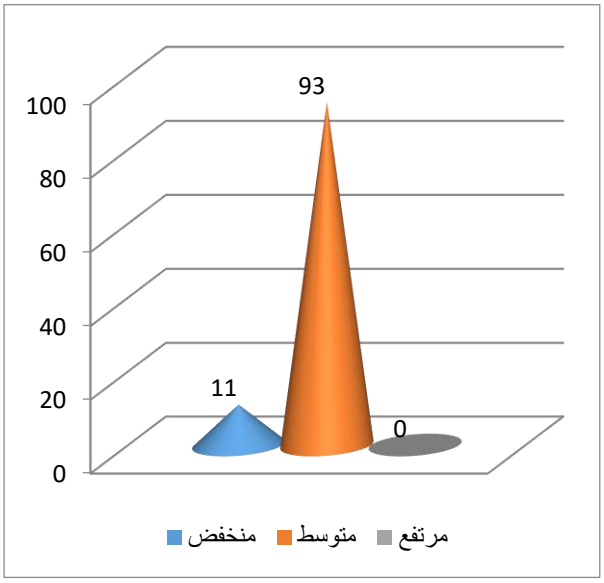
الشكل رقم: (19) توضح مستويات بعد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



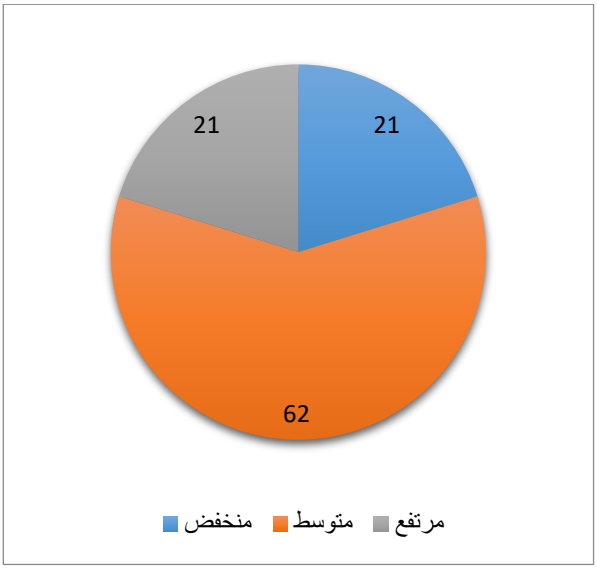
الشكل رقم: (20) توضح مستويات بعد أسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



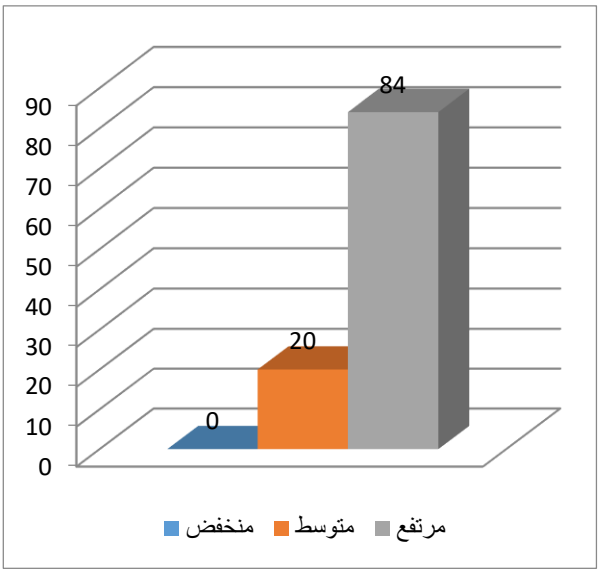
الشكل رقم: (21) توضح مستويات بعد أسلوب المواجهة المعرفية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



الشكل رقم: (22) توضح مستويات بعد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



الشكل رقم: (23) توضح مستويات بعد اسلوب حل المشكلة السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.



الشكل رقم: (24) توضح مستويات بعد اسلوب حل المشكلة المعرفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

يوضح الجدول رقم: **18** والاشكال رقم: **19** و**20** و**21** و**22** و**23** و**24** مستويات ابعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، اذ نجد:

- **بعد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (17-58):**

1. **مجال استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال المنخفضة (17-30):** لم يتم تسجيل اي استجابة في هذا المجال من طرف افراد العينة.
2. **مجال استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال المتوسطة (31-44):** كل الاستجابات تمركزت في هذا المجال بقيمة **104** تكرارا وبنسبة 100**%** وهو العدد الكلي لعينة الدراسة والمتمثلة في اساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية.
3. **مجال استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال المرتفعة (45-58):** في هذا المجال لم يتم تسجيل اي استجابة لأفراد عينة الدراسة.

مما سبق يتضح لنا ان **مستوى بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال متوسط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.**

وينقسم بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال الى محورين فرعيين هما:

أ. **محور أسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية:**

- **مواجهة سلوكية منخفضة (7-11):** في هذا المجال لم يتم تسجيل اي استجابة لأفراد عينة الدراسة.
- **مواجهة سلوكية متوسطة (12-16):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **62** تكرارا مما يعادل نسبة **59.6 %.**
- **مواجهة سلوكية مرتفعة (17-21):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **42** تكرارا مما يعادل نسبة **40.4 %.**

مما سبق نستخلص ان النسبة الاكبر من الاستجابات تمركزت في مجال المواجهة السلوكية المتوسطة، مما يعني **ان مستوى محور أسلوب المواجهة السلوكية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

ب.**محور أسلوب المواجهة المعرفية الانفعالية (10-30):**

- **مواجهة معرفية انفعالية منخفضة (10-16):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **47** تكرارا مما يعادل نسبة **45.2 %.**
- **مواجهة معرفية انفعالية متوسطة (17-23):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **26** تكرارا مما يعادل نسبة **25 %.**
- **مواجهة معرفية انفعالية مرتفعة (24-30):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **31** تكرارا مما يعادل نسبة **29.8 %.**

مما سبق يتضح ان **مستوى اسلوب المواجهة المعرفية الانفعالية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية منخفض.**

- **بعد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة:**

- **استراتيجية مواجهة مركزة على المشكلة منخفضة (18-31):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **11** تكرارا مما يعادل نسبة **10.6 %.**
- **استراتيجية مواجهة مركزة على المشكلة متوسطة (32-44):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **93** تكرارا مما يعادل نسبة **89,4 %.**
- **استراتيجية مواجهة مركزة على المشكلة مرتفعة (45-57):** في هذا المجال تم تسجيل استجابات بتكرارات قدرت ب **00** تكرارا مما يعادل نسبة **00 %.**

مما سبق يتبين لنا ان **مستوى بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

أ. **محور أسلوب حل المشكلة السلوكي (9-27):**

- **مجال اسلوب حل المشكلة السلوكي المنخفض (9-15):** في هذا المجال تم تسجيل **21** تكرارا اي بنسبه **20.2%.**

- **مجال اسلوب حل المشكلة السلوكي المتوسط (16-21):** في مجال حل المشكلة السلوكي المتوسط تم تسجيل **62** استجابة اي بنسبه **59.6%**.
- **مجال اسلوب حل المشكلة السلوكي المرتفع (22-27):** اما في مجال اسلوب حل المشكلة السلوكي المرتفع فقد تم تسجيل 21 استجابة من مجمل استجابات افراد عينة الدراسة اي بنسبة 20.2%.

مما سبق يتضح لنا ان النسبة الاكبر لمحور اسلوب حل المشكلة السلوكي تتمركز في المجال المتوسط مما يعني ان **مستوى اسلوب حل المشكلة السلوكي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.**

ب. اسلوب حل المشكلة المعرفي (10-30):

- **مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المنخفض (10-16):** في مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المنخفض لم يتم تسجيل اي استجابة من طرف افراد عينه الدراسة.
- **مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المتوسط (17-23):** في مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المتوسط تم تسجيل **20** استجابة اي بنسبه **19.2%**.
- **مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المرتفع (24-30):** وفي اسلوب حل المشكلة المعرفي المرتفع تم تسجيل **84** استجابة اي بنسبه **80.8%**.

مما سبق يتضح لنا ان النسبة الاكبر لاستجابات افراد العينة تمركزت في مجال اسلوب حل المشكلة المعرفي المرتفع مما يعني ان **الاسلوب الاكثر اعتمادا لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية هي استراتيجية اسلوب حل المشكلة المعرفي.**

الجدول رقم: (19) يوضح استراتيجية المواجهة الاكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

البعد	المتوسط الحسابي	المتوسط الوزني للبعد
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	34.59	1.82
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة	36.25	2.13

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم: **19** الاستراتيجية الاكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية. حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال **34.59** والمتوسط الوزني **1.82**، بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة **36.25** والمتوسط الوزني **2.13**. وبعد المقارنة بين المتوسط الوزني للبعدين **اتضح ان الاستراتيجية الاكثر استخداما هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة.**

3-الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

3-1-الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير السن:

الجدول رقم: (20) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب السن.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف	دلالة ANOVA	الفروق
بين المجموعات	3	1639,933	546,644	2,754	,046	توجد فروق عند 0,05
خلال المجموعات	100	19850,529	198,505			
المجموع	103	21490,462				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم **20** الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية حسب متغير السن اذ بلغت قيمة ف **2,754** بدلالة ANOVA التي بلغت **0.046** وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه نقول انه **توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.**

3-2-الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة المهنية:

الجدول رقم: (21) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة المهنية.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف	دلالة ANOVA	الفروق
بين المجموعات	3	1639,933	546,644	2,754	,046	توجد فروق 0,05
خلال المجموعات	100	19850,529	198,505			
المجموع	103	21490,462				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم **21** الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة المهنية اذ بلغت قيمة ف **2,754** ودلالة ANOVA التي بلغت **0,046** وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة **0.05**. وعليه نقول **انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.**

3-3-الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم: (22) يوضح الفروق في مستوى الضغوط النفسية حسب الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة ت	درجة الحرية	sig الدلالة	الفرق
المتزوجون	69	125.81	0.0574	102	0,413	غير دال إحصائيا
العزاب	35	124.09				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم: 22 الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الحالة الاجتماعية حيث بلغت قيمه اختبار تي T test للفروق **0.0574** وبلغت درجه الحرية **102** اما دلاله الفروق فبلغت **0.413** وهي قيمه غير دالة احصائيا وعليه نقول انه **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.**

4-الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية

4-1-الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب السن:

الجدول رقم: (23) يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب السن.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف	دلالة ANOVA	الفروق
بين المجموعات	3	107,756	35,919	2,754	,017	توجد فروق عند 0,05
خلال المجموعات	100	1006,466	10,065			
المجموع	103	1114,221				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم: 23 الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير السن اذ بلغت قيمة ف **2.754** بدلالة قيمة انوفا ANOVAالتي بلغت **0.017** وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة **0.05** وعليه نقول انه **توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.**

4-2-الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الخبرة:

الجدول رقم: (24) يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف	دلالة ANOVA	الفروق
بين المجموعات	3	1639,922	546,642	2,754	,041	توجد فروق عند 0,05
خلال المجموعات	100	19850,523				
المجموع	103	21490,445				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم: **24** الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية اذ بلغت قيمة **ف 2.754** بدلالة انوفا التي بلغت قيمتها **0.041** وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول انه **توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.**

4-3-الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم: (25) يوضح الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة ت	درجة الحرية	sig الدلالة	الفرق
المتزوجون	69	70,84	0.018	102	0,977	غير دال إحصائيا
العزاب	35	70,83				

المصدر: من إعداد الباحث بناء على مخرجات برنامج SPSS V23

يوضح الجدول رقم: 25 الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية اذ بلغت قيمة اختبار **ت T test** للفروق **0.018** ومستوى الدلالة **0.977sig** وهي قيمة غير دالة احصائيا وعليه نقول انه **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.**

خلاصة:

قام الباحث من خلال هذا الفصل بعرض مفصل للنتائج التي أسفرت عليها دراسته، وبعد ذلك قام بتحليلها في ضوء فرضياته.

الفصل السادس

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

في ظل النتائج التي اسفرت عنها الدراسة والاجراءات المنهجية المتبعة فيها، واعتمادا على ما تم استعراضه في الفصل السابق من جداول تختبر فرضيات الدراسة من خلال المعالجة الاحصائية ونتائجها، سيحاول الباحث استغلال خبراته العلمية والعملية واضفاء بصمته الشخصية، وأيضا بالاعتماد على ما جاء في الفصول النظرية والدراسات السابقة تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بما سبقها من دراسات، وابراز اوجه الشبه والاختلاف بينها.

1-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الاولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير للسن.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار تحليل التباين ANOVA للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير السن، كما هو موضح في الجدول رقم: **20** حيث بلغت قيمة انوفا ANOVA **0,046** وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فان النتائج تشير الى **وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن. اذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحققها.**

يمكن تصوير الضغوط النفسية كتوليفة من ثلاثة عوامل أساسية، وتشمل هذه العوامل البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي يمكن أن تسيطر على مشاعره، إلى جانب الاستجابات الجسمية الفسيولوجية التي يختلف تفاعلها من شخص لآخر. عندما تتفاعل هذه العوامل بشكل معين، يمكن أن تنتج حالات من القلق، والاكتئاب، والتوتر تؤثر على حالة نفسية الفرد وعافيته.

وقد تناولت الكثير من الدراسات مسألة الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب السن، منها ما اتفقت نتائجها مع نتائج دراستنا ومنها ما اختلف.

على سبيل المثال لا الحصر نذكر دراسة أمان الله رشيد، حبارة محمد، (أمان الله و حبارة، 2013) بعنوان مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية، والتي توصلت الى انه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية التي يمكن ارجاعها إلى عامل سن الأساتذة. وهي نتائج تتعارض مع ما توصلت اليه الدراسة الحالية.

وايضا تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لمين عياط، محمد بوفاتح. (عياط و بوفاتح، 2022) بعنوان: الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط، والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

بينما توافقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة بن شعبان آسيا شريفي هناء، بعنوان الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية. (بن شعبان و شريفي، 2021)، والتي وجدت انه توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزي إلى متغير السن.

واتفقت دراسة اخرى مع نتائج دراستنا الحالية للباحث بوتمزين ابراهيم، (بوتمزين، 2022) بعنوان مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب، حيث اسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين حسب متغير الفئة العمرية لصالح الفئة العمرية (U19).

يمكن تفسير الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف السن من خلال عدة عوامل، وهذه بعضها والتي يمكن أن تسهم في هذه الفروق:

قد يتغير نوع وكمية المسؤوليات مع تقدم العمر والخبرة. على سبيل المثال: قد يتمتع الأساتذة الأكبر سناً بالقدرة على تكوين مسار مهني أكثر استقراراً ومرونة، مما يقلل من الضغط النفسي. ايضا قد يكون للأساتذة الأصغر سناً ميزة في فهم التكنولوجيا الحديثة واستخدامها في التعليم، مما يمكن أن يزيد من ثقتهم ويقلل من الضغط النفسي عند التعامل معها بشكل فعّال. والأساتذة في مراحل حياتهم المختلفة قد يواجهون ضغوطًا شخصية وعائلية مختلفة. على سبيل المثال: قد يكون لدى الأساتذة الأصغر سناً ضغوطًا مالية أو اجتماعية أكبر، في حين قد يكون لدى الأساتذة الأكبر سناً مسؤوليات أسرية أكثر.

ولا يمكن اغفال ان تأثير الصحة على الضغط النفسي يمكن أن يكون أكبر مع تقدم العمر. عوامل مثل مشاكل الصحة المزمنة قد تؤثر سلباً على الحالة النفسية مثل الامراض السيكوسوماتية خاصة الاكثر شيوعا ضغط الدم، والسكري...الخ

كما يمكن أن يغير نضج الأفراد طريقة تعاملهم مع الضغوط مع تقدمهم في العمر. فالأفراد الأكبر سناً قد تكون لديهم تجارب سابقة في التعامل مع الضغوط، مما يمكن أن يمنحهم مهارات أكبر في التكيف.

الملاحظ هنا أن هذه العوامل غير متجانسة ويمكن أن تؤثر بدرجات متفاوتة على الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية في مختلف الأعمار. وانما تفاعلها مع بعضها البعض يمكن أن يسهم في تفسير الفروق في مستوى الضغط النفسي بين أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.

ويمكن القول بأن كل مرحلة عمرية لديها خصائص ومتطلبات وإمكانيات مختلفة للتكيف مع الضغوط وتنظيمها، وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب العوامل المتعلقة بالزمان تراكمًا يتحكم في مستويات القلق وبالتالي مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية.

2-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار تحليل التباين ANOVA للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية، كما هو موضح في الجدول رقم: **21** حيث بلغت قيمة دلالة انوفا ANOVA 0.046 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فان النتائج تشير الى **وجود فروق ذات دلالة**

احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة. اذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحققها.

وقد تناولت الكثير من الدراسات الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير سنوات الخبرة المهنية معظمها اتفق مع نتائج دراستنا الحالية، ونستعرضها كالتالي:

من اهم الدراسات التي توافقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية:

دراسة زينب بن رغدة، (بن رغدة، 2023): بعنوان الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي، والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني باختلاف سنوات الخدمة للأستاذ. وهو نفس ما توصلت اليه دراستنا الحالية.

دراسة أمان الله رشيد، جبارة محمد (أمان الله و حبارة، 2013): بعنوان مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية، والتي اسفرت عن كون مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مما يعني ان مستويات الضغوط النفسية تختلف باختلاف سنوات الخبرة المهنية. وهي نفس النتيجة التي توصلت اليها دراستنا الحالية.

دراسة بن شعبان اسيا، شريفي هناء. (بن شعبان و شريفي، 2021): بعنوان الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية. والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي المدرك لدى أعوان الحماية المدنية تعزي إلى متغير الخبرة المهنية. وهي نتائج تتوافق مع ما توصلت اليه الدراسة الحالية.

دراسة حبارة محمد. (حبارة، 2011): بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة، والتي اسفرت نتائجها عن ان مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10-14 سنة). يعني

ان هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية حسب الخبرة المهنية لصالح فئة من 10 الى 14 سنة خبرة.

من خلال ما سبق يمكن القول ان تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية يمكن أن يكون بارزًا. هناك بعض الجوانب التي يمكن أن تؤثر على هذه المستويات نذكر منها:

مع الوقت تتزايد فعالية الذات وتوقعات الانجاز لدى الأساتذة ذوي الخبرة بشكل ملحوظ، يُفترض منهم تقديم أداء ممتاز وتحقيق نتائج متميزة في العملية التعليمية وتدريب التلاميذ. هذا التوقع المتزايد يمكن أن يزيد من مستوى الضغط النفسي لديهم. ومع سنوات الخبرة المهنية، يمكن أن يزداد عبء المهام والمسؤوليات التي يتعين على الأساتذة القيام بها، مثل التخطيط للبرامج وإعداد التقارير والتفاعل مع الإدارة التعليمية. هذا يمكن أن يزيد من الضغوط النفسية.

وقد يواجه أساتذة التربية البدنية تحديات تعليمية متنوعة، مثل التعامل مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة أو التكنولوجيا التعليمية المتقدمة. الخبرة المهنية يمكن أن تزيدهم قدرة على التعامل مع هذه التحديات، ولكنها قد تزيد من الضغوط النفسية والمهنية.

كما انه مع مرور الوقت، يمكن لأساتذة التربية البدنية تحسين مهاراتهم في مجال التدريس وتسيير الافواج. ومع ذلك، قد يكون تطوير هذه المهارات والابتكار في عمليات التعليم متطلبات تحتاج إلى مزيد من الجهد والتفكير، مما يمكن أن يسهم في زيادة الضغوط النفسية.

يمكن القول ان الخبرة المهنية تلعب دورًا مهمًا في تحديد مستويات الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية من خلال عوامل توقعات فعالية الذات، وتزايد المسؤوليات، والتحديات التعليمية، وتطوير المهارات التدريسية.

3-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية:

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار الفروق تي T test لعينتين مستقلتين للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية، كما هو موضح في الجدول رقم: **22** حيث بلغت قيمة ت **0.0574** والدلالة sig بقيمة **0,413** وهي قيمة غير دالة احصائيا، وعليه فان النتائج تشير الى **عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. اذن فقد تم التحقق من عدم صحة الفرضية اي انها لم تتحقق.**

هناك دراسات تناولت الضغوط النفسية بالدراسة من زاوية الفروق التي تعزى الى متغير الحالة الاجتماعية نذكر منها:

دراسة أمان الله رشيد، حبارة محمد، (أمان الله و حبارة، 2013): بعنوان مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية (الحالة الاجتماعية). وهو نفس ما توصلت اليه الدراسة الحالية.

واتفقت ايضا دراسة **حبارة محمد**، (حبارة، مصادر الضغوط النفسيةلدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، 2011): **بعنوان** مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة مع النتائج التي توصلت اليها دراستنا حيث كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس.

وقد تعارضت نتائج **دراسة حفيظة خلوف.** (خلوف، 2022): بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي في ضوء بعض المتغيرات مع نتائج دراستنا الحالية حيث اسفرت عن نتائج تثبت انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.

تساهم الحالة الاجتماعية (متزوج أو أعزب) في تفاوت مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية بشكل مباشر وغير مباشر. من اهم العوامل المساهمة نجد أنه يمكن أن يواجه الأساتذة المتزوجون ضغوطًا اجتماعية إضافية نتيجة مسؤوليات الزواج والأسرة، وهذا قد يؤدي إلى زيادة مستوى الضغط النفسي. وقد يواجه الأساتذة المتزوجون تحديات في التوفيق بين مهام العمل والاهتمام بالأسرة. مما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضغط النفسي. في حالة الزواج، ويمكن أن تكون هناك ضغوط اقتصادية إضافية نتيجة لتكاليف الزواج وتربية الأطفال. وهذا قد يؤثر على الضغط النفسي للأساتذة. ومن جهة اخرى، قد يجد الأساتذة المتزوجين دعمًا اجتماعيًا إضافيًا من الشريك والأسرة، مما يمكن أن يقلل من الضغط النفسي. وقد تتأثر العلاقات الاجتماعية في مكان العمل بالحالة الاجتماعية، وهو ما قد يؤثر على مستويات الضغط النفسي. فقد يشعر الأساتذة العزاب بأنهم أكثر حرية في توجيه جهودهم نحو العمل بينما يشعر الأساتذة المتزوجون بأنهم ملزمون بمزيد من الارتباطات والمسؤوليات.

خلاصة القول، أن الحالة الاجتماعية هي عامل واحد فقط من بين العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على مستويات الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. يعتمد تأثيرها على الظروف الشخصية والفروق الفردية وكيفية التعامل معها.

4-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من الأساليب التي يستعملها الأفراد للتعامل مع التحديات والضغوط النفسية التي يواجهونها في الحياة اليومية. تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تقليل التوتر وزيادة مرونة الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة. تختلف هذه الاستراتيجيات حسب الفروق الفردية والمواقف التي يواجهونها، وتعتمد على احتياجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار تحليل التباين ANOVA للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية، كما هو موضح في الجدول رقم: **23** حيث بلغت قيمة دلالة انوفا **0.017** وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة **0.05**، وعليه فان النتائج تشير الى **وجود فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن. اذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحققها.**

ومن اهم الدراسات التي تناولت متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من زاوية الفروق حسب متغير السن نجد:

دراسة وسام بوفج. (بوفج، 2018/2017): بعنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المصابين بالسكري في جودة الحياة تعزي لمتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، مدة الإصابة بالسكري). وهي نتائج تتعارض مع ما خلصت اليه دراستنا الحالية.

يمكن تفسير اختلاف مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب متغير السن من خلال عدة عوامل محتملة لهذا الاختلاف:

قد يكون لدى الأساتذة الأصغر سنًا خبرة أقل في مجال التعليم والتدريب، وعليه قد يعتمدون على استراتيجيات أكثر عشوائية مما يجعلها أقل تنظيمًا. بينما قد يكون لدى الأساتذة الأكبر سنًا خبرة طويلة في مجال التعليم والتدريب، ومنه قد يكونون أكثر تعقيدًا في استراتيجياتهم وقد يعتمدون على أساليب تعليمية أكثر تنظيمًا واستنادًا على البحث وتطوير الأساليب، كما انه قد يكون لدى الأساتذة الأصغر سنًا مزيدًا من سرعة الاستجابة للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية وبالتالي قد يكونون أكثر استعدادًا لاستخدام التكنولوجيا في تدريسهم. بينما الأساتذة الأكبر سنًا قد يكونون أكثر محافظة وربما يكون لديهم مقاومة لتطبيق التكنولوجيا الجديدة في التعليم. بالإضافة الى ما سبق نجد ان الأساتذة قد يختلفون في توجهاتهم ونماذجهم التعليمية، اذ قد يفضل بعضهم الأساليب التقليدية بينما يمكن أن يكون لدى البعض الآخر اهتمامات بالأساليب الحديثة والأكثر تقدمًا. كما قد تختلف الخلفية الثقافية من مكان إلى آخر، وقد تؤثر هذه الاختلافات في تبني الاساتذة لاستراتيجيات التدريس. علاوة على ما سبق قد يتعين على الأساتذة تكييف استراتيجياتهم وفقًا لاحتياجات ومتطلبات التلاميذ. فالتلاميذ في مرحلة الطور الثانوي (سن المراهقة) قد يحتاجون إلى أساليب تدريس مختلفة، مما قد يخلق نوعا من الضغط والاستجابة له قد تكون مختلفة من استاذ الى اخر حسب مرحلته العمرية.

وفي سياق مشابه للفروق التي تعزى لمتغير السن، أشار لازاروس وفولكمان (1984) إلى أن التقدير المعرفي للضغوط البيئية وعمليات التكيف تتغير مع تقدم الفرد في مراحل العمر، ويعزوان هذا التغيير إلى سببين رئيسيين. الأول يتعلق بتغير الظروف الاجتماعية والبيئية والنفسية التي يعيش فيها الأفراد. أما الثاني فيتعلق بالمعتقدات الشخصية والتقديرات التي يضعها الأفراد بينهم وبين أنفسهم. (لعيس، 2012، صفحة 11)

باختصار، يمكن أن يكون الاختلاف في استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حسب متغير السن ناتجًا عن تفاعل العوامل المذكورة انفا.

5-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة:

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار تحليل التباين ANOVA للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية، كما هو موضح في الجدول رقم: **24** حيث بلغت قيمة دلالة انوفا 0.041 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فان النتائج تشير الى **وجود فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة. اذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحققها.**

الكثير من الدراسات السابقة كانت قد تناولت الفروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية. من اهم هذه الدراسات نجد:

دراسة وسام بوفج. (بوفج، 2018/2017): بعنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. حيث اسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المصابين بالسكري في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغيرات (الجنس، السن، التخصص، الأقدمية المهنية). وهي نتائج تتعارض مع ما توصلت اليه دراستنا الحالية اذ توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط حسب متغير الخبرة المهنية.

دراسة محمد مقداد، فاضل عباس خليفة: (مقداد و خليفة، 2012) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. وقد اسفرت هذه

الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي للخبرة. وهو نفس ما توصلت اليه الدراسة الحالية.

دراسة مسعود وفاء. (مسعود، 2009/2008): بعنوان مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي. حيث توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة وفقا لمتغيرات (الجنس، التخصص التعليمي، الدرجة العلمية، مدة الخبرة). وهي نتائج تتعارض مع ما أسفرت عنه دراستنا الحالية.

يمكن تفسير الفروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية حسب الخبرة المهنية بالاعتماد على عدة عوامل والتفاعل بينها. وهذه اهم العوامل التي يمكن أن تلعب دورا هاما في هذه الفروق والاختلافات: قد يكون لدى المعلمين ذوي الخبرة الطويلة مزيدًا من التجارب في التعامل مع الضغوط النفسية وبالتالي يمكن أن يكون لديهم استراتيجيات أفضل للتعامل معها. كما يمكن للأستاذ أن يتعامل مع الضغوط النفسية بناءً على شخصيته وقدرته على التحمل وإدارة الضغوط. الاهتمام الشخصي بمجال التربية البدنية والشغف بالتدريس قد يؤثر على استخدام استراتيجيات معينة. الاختلافات الثقافية قد تؤثر على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

ايضا للأهداف المهنية اعتبارات مثل التطوير المهني أو تحسين الأداء يمكن أن تؤثر على استراتيجيات اساتذة التربية البدنية والرياضية في مواجهة الضغوط النفسية.

كل ما سبق يعتبر عوامل متداخلة يمكن أن تشكل تفاعلًا معقدًا يؤثر على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. وعليه فان فهمنا لهذه العوامل والتفاعلات بينها يمكن أن يساعد في تفسير الاختلافات في مواجهة الضغوط النفسية بشكل فعال.

6-مناقشة الفرضية الجزئية السادسة:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب اختبار الفروق تي T test لعينتين مستقلتين للتأكد من الفروق في مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية، كما هو موضح في الجدول رقم: **25** حيث بلغت قيمة ت **0.018** والدلالة sig بقيمة **0.977** وهي قيمة غير دالة احصائيا، وعليه فان النتائج تشير الى **عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. اذن فقد تم التحقق من عدم صحة الفرضية، اي انها لم تتحقق.**

من اهم الدراسات التي تناولت موضوع الفروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الحالة الاجتماعية نجد:

دراسة وسام بوفج، (بوفج، 2018/2017): بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري. وقد توصلت هذه الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين المصابين بالسكري في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغيرات (الجنس، السن، الحالة الاجتماعية، التخصص، الأقدمية المهنية). وهي نتائج تتوافق مع ما اسفرت عنه دراستنا الحالية.

دراسة محمد مقداد. (مقداد و خليفة، 2012): الموسومة الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. والتي اسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام معلمي نظام الفصل لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى الحالة الاجتماعية. وهو عكس ما توصلت اليه الدراسة الحالية.

يمكن ارجاع عدم وجود فروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط حسب الحالة الاجتماعية الى عدم تجانس العينة في خاصية الحالة الاجتماعية، اذ يبلغ عدد الافراد المتزوجين **69** فردا بنسبة **66.3%**، وهي حوالي ضعف نسبة الافراد العزاب من عينة الدراسة الذين بلغ عددهم **35** فردا عازبا، بنسبة **33.7** **%**. مما قد يتسبب في عدم تجانس البيانات والاستجابات مما يجعل عملية المقارنة صعبة.

ايضا يمكن ان تؤثر عوامل أخرى مثل: السن، والخبرات الشخصية، والنضج النفسي، والتحفيز المهني على مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بشكل أكبر من متغير الحالة الاجتماعية.

7-مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط، وإستراتيجية المواجهة الاكثر استخداما لديهم في مواجهتها هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة.

وللتحقق من صحة الشق الأول للفرضية قام الباحث بحساب التكرارات والنسب المئوية وتصنيف الضغوط النفسية، وأيضا حساب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات افراد العينة لاستبيان الضغوط النفسية، واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدولين رقم: **15** و**17** حيث قدرت نسبة الضغوط النفسية المنخفضة **34.6%** وذلك لتسجيل **36** تكرارا في مجال الضغوط النفسية المنخفضة. اما بالنسبة لمجال المرتفعة فقد بلغت نسبة الاستجابات في هذا المجال **00** **%** بعدد تكرار الاستجابات **00**. اما النسبة الاكثر ارتفاعا فقد كانت في مجال الضغوط النفسية **المتوسطة** بنسبة **65.4** **%** بعدد **68** تكرارا.

كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لاستبيان الضغوط النفسية **174.44**، والانحراف المعياري **0.478** وانطلاقا من مستويات الضغوط النفسية وقيمة المتوسط الحسابي التي تقع

في المجال (117-183) توصلنا الى ان **مستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة الدراسة والمتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط. وهذا يؤكد تحقق الفرضية بعد التحقق من صحتها.**

في ضوء الدراسات السابقة التي تناولت مستويات الضغوط النفسية نجد:

انه قد تعارضت نتيجة دراستنا الحالية مع ما اسفرت عنه دراسة محمد حبارة (2011) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية حيث كشفت الدراسة عن مستويات مرتفعة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية بالمرحلة الثانوية.

وايضا لم تتفق نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة زينب بن رغدة، (بن رغدة، 2023) بعنوان الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي. حيث توصلت ان المستوى الشائع أو الغالب لدى أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغط النفسي المهني مرتفع.

كما لم تتوافق نتائج دراستنا الحالية مع دراسة أمان الله رشيد، حبارة محمد، (أمان الله و حبارة، 2013) بعنوان مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. وكانت هذه الدراسة قد اسفرت عن تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس.

وفي نفس السياق ومع الدراسات التي تعارضت نتائجها مع ما نتج عن دراستنا الحالية، نجد دراسة حفيظة خلوف، مجلة العلوم الاجتماعية، (خلوف، 2022) بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. وقد توصلت الدراسة الآنفة الذكر الى نتائج مفادها أن مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع.

كما تعارضت مع نتائج دراستنا دراسة بن شعبان اسيا، شريفي هناء، (بن شعبان و شريفي، 2021) بعنوان الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية

والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية. وكشفت نتائج هذه الدراسة عن مستويات مرتفعة من الضغط النفسي لدى اعوان الحماية المدنية.

وايضا لم تتوافق نتائج دراستنا مع ما اسفرت عنه دراسة بوتمزين ابراهيم، (بوتمزين، 2022) بعنوان مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب. فكانت النتائج قد كشفت عن مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي فريق مولودية عين الحجر.

وفي المقابل اتفقت نتائج دراستنا مع ما توصلت اليه دراسة لمين عياط، محمد بوفاتح، (عياط و بوفاتح، 2022) بعنوان الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط. اذ نجد ان هذه الدراسة قد كشفت عن مستويات متوسطة من الضغوط النفسية لدى الاساتذة.

واسفرت دراسة بومجان نادية، (بومجان، 2016/2015) بعنوان بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة عن نتائج مشابهة لتلك النتائج التي اسفرت عنها دراستنا الحالية مفادها ان الأستاذة الجامعية المتزوجة تعاني ضغطا نفسيا متوسطا وفقا لمقياس الضغط النفسي.

يمكن تفسير المستويات المتوسطة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية من خلال عوامل عدة، منها: العوامل المهنية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية. اذ يُعتبر المناخ التنظيمي في المؤسسة أحد أهم العوامل التي تساهم في نشوء الضغوط النفسية أو الحد والتقليل منها. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر طول المنهاج الدراسي والحجم الساعي للعمل على مستوى الضغط النفسي.

كما تعد الظروف الاجتماعية والأسرية أيضًا من العوامل المساهمة والمتحكمة في مستويات الضغط النفسي لدى المعلمين. وايضا لا يمكن اغفال الجانب الاقتصادي الذي يلعب دورًا كبيرًا في الضغط النفسي. مثل انخفاض الدخل العام للأساتذة، وتراجع القدرة الشرائية، يمكن أن يساهم في تدني مستوى المعيشة.

أما من الجانب النفسي، فالشخصية تلعب دورًا حاسمًا في مواجهة وإدارة الضغوط النفسية. تأتي سمات شخصية الاستاذ في المقدمة في هذا السياق، فدورها رئيسي في مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها. كما يمكن أن تسهم المشكلات النفسية والاضطرابات مثل القلق والاكتئاب في زيادة مستويات الضغط النفسي لدى الاستاذ.

لا يجب أيضًا اغفال نوعية شخصية الاستاذ، حيث يمكن أن تؤثر هذه العوامل في استجابتهم السلوكية للضغوط النفسية. فمثلا: الشخصيات التجنبية والاعتمادية وغيرها من أنماط الشخصية يمكن أن تلعب دورًا فريدًا في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

ولا ننسى دور ارتفاع درجة الحرارة عادةً التي تساهم ارتفاع الضغوط النفسية، إذ يؤثر ارتفاع درجة الحرارة بشكل أكبر من انخفاضها على أداء الإنسان. عندما تكون درجة الحرارة منخفضة، يمكن للإنسان التكيف من خلال ارتداء الملابس العازلة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن النطاق المثالي لدرجة الحرارة أثناء أداء العمل يتراوح بين 21 و24 درجة مئوية، وأن أي زيادة عن هذا النطاق يمكن أن تؤثر سلباً الإنتاج. (عبدالمعطي، 2006، صفحة 44). وكما هو معروف المناخ القاري لولاية بسكرة والتي قد تصل فيها الحرارة لأكثر من 50 درجة مئوية مما يجعلها بيئة ضاغطة بامتياز.

للتحقق من استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الاكثر استخداما لدى اساتذة التربية البدنية بالمرحلة الثانوية قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي لبعدي استبيان استراتيجيات المواجهة، والمتوسط الوزني للبعدين والمقارنة بينهما، كما هو موضح في الجدول رقم **19.** حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال **34.59** والمتوسط الوزني بلغ **1,82.** بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة **36.25**، والمتوسط الوزني لهذا البعد **2,13.** بالمقارنة بين المتوسط الوزني للبعدين نخلص الى ان **الاستراتيجية الاكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية**

في مواجهة الضغوط النفسية، هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة. وهذا يؤكد تحقق الفرضية بعد التأكد من صحتها.

اتفقت نتائج دراستنا مع ما توصلت اليه **دراسة حبارة محمد، غالمي ايمان، بن عبد الله عبد القادر**، (حبارة، 2022). بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة الطور الثانوي بالمسيلة)، والتي كشفت ان الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، تتمثل في الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة والانفعال، ومن أكثر الأساليب استخداما نذكر (المبادأة بالفعل النشط، كف الأنشطة الأخرى، التريث، التنفيس الانفعالي، السلبية ولوم الذات...).

تعتمد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة على تعديل الوضع وتغيير أسباب الضغوط مباشرةً من خلال مواجهتها والتخطيط للتعامل معها. يحدث ذلك عندما يقوم الفرد بتقييم إمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعله مع البيئة المحيطة، مما يمكنه من تحديد الخطوات التي يجب اتخاذها لحل المشكلة واختيار الحل الأنسب. وبذلك، تكون هذه الاستراتيجية أكثر تعقيداً من الاستجابات السلوكية البسيطة وآليات الدفاع اللاشعورية. (شفيق، 2019/2018، صفحة 156)

يمكن تفسير نتيجة الدراسة التى تقر ان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الاكثر استخداما لدى اساتذة التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة وان دل هذا على شيء انما يدل على ان الاساتذة يمتلكون مهارات في التعامل مع الضغوط النفسية، حيث يسعون جاهدين لتغيير مصدر هذه الضغوط أو تقليلها. تشمل هذه المهارات القدرة على التفكير بشكل مناسب في المواقف التي تسبب هذه الضغوط، ووسائل حلها ومعالجتها. يلجؤون إلى تغيير نمط تفكيرهم في الموقف من خلال تحديد أهداف جديدة

أو التخلص من مصدر الضغط النفسي. كما يبحثون عن جذور المشكلة ويتعلمون كيفية التعامل معها بفعالية. تمنحهم هذه القدرات القوة لاستعادة توازنهم النفسي بعد تعرضهم لمواقف ضاغطة.

كما يمكن تفسير اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية على استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية بالطريقة الاتية:

عندما يواجه اساتذة التربية البدنية والرياضية مواقف ضاغطة تسبب القلق أو التوتر، يمكن لاستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة مساعدتهم في ادارة هذه الضغوط من خلال تحديد المشكلة بدقة والبحث عن حل ناجع وفعال.

النشاط البدني قد يكون مفيدًا للتخلص من الضغط النفسي والتوتر. باعتبار الاساتذة محترفين في مجال التربية البدنية، اذ يمكنهم استخدام الرياضة والنشاط البدني كوسيلة لتحفيز الاستجابة الجسدية التي تساعد في تخفيف الضغط النفسي.

عندما يتعلم اساتذة التربية البدنية اساليب التعامل مع التحديات وحل المشكلات بنجاعة، يزيد ذلك من ثقتهم بأنفسهم. مما قد يفيد في تقليل الضغط النفسي واسترجاع التوازن الحيوي.

كما انه قد أن يساعد توجيه الانتباه الى حل مشكلة معينة على صرف الانتباه بعيدًا عن الأفكار السلبية أو القلق، مما يحقق استجابات عقلانية متوازنة.

واستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة تشجع على تنمية مهارات التحكم الذاتي والتفكير الإيجابي الذي يمكن أن يساعد في تحقيق التوازن النفسي.

عندما يتعلم الأفراد كيفية التعامل مع الضغوط النفسية من خلال المواجهة المركزة على المشكلة، يمكن أن يستمروا في تحقيق التحسين والنجاح بشكل مستدام.

خلاصة القول، يمكن أن يكون استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة لدى اساتذة التربية البدنية أداة قوية للتعامل مع الضغوط النفسية وتحسين أدائهم البدني والنفسي.

خلاصة عامة:

ان موضوع هذه الدراسة الذي كان تحت عنوان "مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية" يقوم بتسليط الضوء على المشاكل والتحديات النفسية التي يتعرض لها هؤلاء الأساتذة سواء على مستواهم المهني، الشخصي، أو الاجتماعي، مما توجب عليهم استخدام عدة استراتيجيات تعمل على مواجهة تلك التحديات والحد منها، وفي هذه الدراسة توصل الباحث الى النتائج التالية:

1-مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية متوسط.

2-الاستراتيجية الأكثر استخداما لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في مواجهة الضغوط النفسية هي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.

5-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

6-توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير السن.

7-توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الخبرة.

8-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

في الأخير يمكن القول ان دراسة موضوع "مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية" لها أهمية بارزة، تتمثل في معرفة كيفية تأثير الضغوط النفسية على حياة هؤلاء الأساتذة في مختلف جوانبهم منها: الجانب الصحي، الجانب الوظيفي، والجانب الاجتماعي، كما تعمل أيضا هذه الدراسة على ابراز الأهمية العظمى لاستخدام استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط عندهم.

التوصيات والاقتراحات:

- اعداد دورات في مختلف المؤسسات حول ظاهرة الضغط النفسي.
- توفير تدريبات عملية على كيفية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- الاهتمام بالجانب النفسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توفير أوقات استراحة لأساتذة التربية البدنية والرياضية لاسترخائهم واستعادة حيويتهم.
- توفير الجو المناسب لأساتذة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات حول موضوع الضغط النفسي للتعرف على مختلف أبعاده.
- تقديم الإرشادات اللازمة لأساتذة التربية البدنية والرياضية لتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية.
- توفير الوسائل المادية اللازمة لأساتذة التربية البدنية والرياضية لضمان قدرتهم على تقديم حصصهم بشكل فعال.
- تذكير أساتذة التربية البدنية والرياضية بأهمية الاعتناء بصحتهم النفسية.
- تقديم الدعم الازم لأساتذة التربية البدنية والرياضية عند حاجتهم اليه.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية تنظيم وقتهم لأن ذلك يساهم في تقليل الضغوط النفسية.

- تعزيز الاعتراف بالمجهودات المبذولة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية لأن ذلك يساهم في رفع معنوياتهم وبالتالي التقليل من ضغوطهم النفسية.
- تشجيع أساتذة التربية البدنية والرياضية على التوازن بين حياتهم الشخصية والوظيفية.
- انجاز دراسات مشابهة على عينة من الإناث.
- انجاز بحوث تدرس مقارنة في مستويات الضغوط النفسية بين الأساتذة الذين يدرسون في المدينة والريف.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

1-أحمد حسين. (2019). *أسس تقويم الأداء لمعلم التربية البدنية*. عمان، الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

2-أحمد عارف العساف، و محمود الوادي. (2011). *منهجية البحث في العلوم الإجتماعية والإدارية (المفاهيم والأدوات)*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

3-احمد عبدالله مبروكة. (2018). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين*. عمان، الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.

4-أحمد عيد مطيع الشخانبة. (2010). *التكيف مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

5-أحمد نايل الغرير، و عبد اللطيف أحمد أبو أسعد. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

6-أسامة فاروق مصطفى، و كامل السيد الشربيني. (2011). *التوحد، الأسباب، التشخيص، العلاج*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

7-حسن مصطفى عبدالمعطي. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. جمهورية مصر العربية: مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

8-داود الربيعي محمود. (2011). *مناهج التربية الرياضية*. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.

9-سامي محسن ختاتنة، و أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2010). *علم النفس الإعلامي*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

10- سعد سلمان المشهداني. (2019). *منهجية البحث العلمي*. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

11- شريف الاماره أسعد. (2016). *جدل الانسان قراءات نفسية اجتماعية*. عمان، الأردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

12- عبد الرحمان بن سليمان الطريري. (1994). *الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته*. الرياض، السعودية: مطابع شركة الصفحات الذهبية.

13- عكلة سليمان الحوري. (2021). *مفاهيم حديثة في علم لنفس لرياضي (سلبيات ومعالجات)*. عمان، الأردن: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

14- فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

15- فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. عمان، الأردن: دار المنهاج للنشر والتوزيع.

16- ماجد محمد الخياط. (2011). *أساليب البحث العلمي*. عمان، الأردن: دار الراية للنشر والتوزيع.

17- مجدي أحمد محمد عبدالله. (2012). *الصحة النفسية وديناميا تها بين الفرد والمجتمع*. جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع .

18- محمد السيد سالم، علي عثمان محمود، عبد العظيم محمود ياسر، و علي امام محمد. (2020). *الضغوط النفسية وكبار السن*. القاهرة، مصر: ماستر للنشر والتوزيع.

19- محمد سرحان علي المحمودي. (2019). *مناهج البحث العلمي* (الإصدار ط3). صنعاء، اليمن: دار الكتب للنشر والتوزيع.

20- محمد شوكت. (2019). *إعداد معلم التربية البدنية*. عمان، الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

21- محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي، و غازي جمال خليفة. (2015). *طرق ومناهج البحث العلمي*. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

22- محمود داود الربيعي. (2012). *التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة*. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.

23- مزروع السعيد. (2016). *تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: دار الخلدونية.

24- مسعود حسين التائب. (2018). *البحث العلمي (قواعده-إجراءاته-مناهجه)*. القاهرة، مصر: المكتب العربي للمعارف للنشر والتوزيع.

25- منذر الضامن. (2007). *أساسيات البحث العلمي*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

26- نائف علي أيبو. (2019). *الضغوط النفسية*. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

27- هادي حسن أنعام. (2013). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

28- وليد السيد خليفة، و مراد علي عيسى. (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي " المفاهيم – النظريات – البرامج "*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الرسائل والأطروحات:

29- خيرة شويطر. (2017/2016). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية – دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران– (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وهران: جامعة وهران 2.

30- ساعد شفيق. (2019/2018). *مصدر الضبط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية (أطروحة دكتوراه)*. جامعة محمد خيضر بسكرة: كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية.

31- صابر بن عيسى. (2019/2018). الرضا الوظيفي وعلاقته بجودة الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

32- صهيب دخان. (2010). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة (رسالة ماجستير)*. عمان، الأردن: كلية الدراسات التربوية والنفسية.

33- عمر شداني. (2019/2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية(أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، سطيف: جامعة محمد لمين دباغين.

34- فتيحة بن زروال. (2008/2007). أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)(أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية، قسنطينة: جامعة منتوري.

35- منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية. (2014). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية(رسالة ماجيستير). كلية العلوم والآداب، سلطنة عمان: جامعة نزوى.

36- نادية بومجان. (2016/2015). بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة(أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

37- ناصر بقار. (2019/2018). اتجاهات مديري الثانويات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الأستاذ(أطروحة دكتوراه). معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر 3.

38- وسام بوفج. (2018/2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

39- وفاء خليل الحجار. (2015). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة القيادية بمحافظات غزة -(رسالة ماجستير) . كلية التربية، قسم علم النفس، غزة: الجامعة الإسلامية.

40- وفاء مسعود. (2009/2008). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي(رسالة ماجيستير). كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، بسكرة: جامعة محمد خيضر .

المجلات والجرائد:

41- إبراهيم بوتمزين. (2022). مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب. *المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، 3*(2)، الصفحات 13-24.

42- أبوبكر مفتاح المنصوري. (2014). اعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة(cope brief). *مجلة الساتل، جامعة ليبيا، 8*(11)، 83-109.

43- احمد بن الشين. (2016). مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 8*(24)، الصفحات 195-203.

44- احمد بوسكرة، و نوال صديقي. (2015). توظيف أساتذة التربية البدنية والرياضية لمعطيات العلوم الاجتماعية في إعداد وتنفيذ الكفاءة الختامية لحصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة الإبداع الرياضي*(18)، الصفحات 473-502.

45- اسماعيل لعيس. (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين. (5)، الصفحات 7-20.

46- اسيا بن شعبان، و هناء شريفي. (2021). الضغط النفسي المدرك وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والتنظيمية لدى أعوان الحماية المدنية. *مجلة دراسات نفسية، 12*(1)، الصفحات 244-261.

47- أميمة مغزي. (2018). المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 7*(27)، الصفحات 647-667.

48- ايمان غالمي، عبد القادر بن عبد الله، و محمد حبارة. (2022). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. *مجلة المنظومة الرياضية، 9*(2)، الصفحات 444-459.

49- حبارة، محمد. (2022). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية (دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بالمرحلة الثانوية بالمسيلة). *مجلة المنظومة الرياضية*، الصفحات 444-459.

50- حفيظة خلوف. (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الإجتماعية، 16*(1)، الصفحات 624-643.

51- الخليفة قندوز الغول. (2017). مدى توظيف مهارات الاتصال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بأبعاد الدرس لتلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة معارف، 12*(23)، الصفحات 253-272.

52- ديشية أمين، و لقوي وليد. (2019). أهمية بعض المهارات الحياتية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية. *11*(02)، الصفحات 123-141.

53- رشيد أمان الله، و محمد حبارة. (2013). مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية. *مجلة الإبداع الرياضي*(10)، الصفحات 24-42.

54- زينب بن رغدة. (2023). الضغط النفسي المهني لدى أساتذة مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، 12*(2)، الصفحات 279-304.

55- السعيد مزروع، و فاطمة الزهراء زيدان. (2015). معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث. *مجلة دفاتر المخبر، 10*(1)، الصفحات 270-285.

56- سعيدة لونيس. (2015). ضغوط مهنة التدريس: المفهوم والمصادر. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 4*(8)، الصفحات 169-182.

57- سلاف مشري. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*(29)، الصفحات 03-16.

58- عائشة ديحان قصاب العازمي. (2016). استراتيجية المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *مجلة كلية التربية، 35*(169)، الصفحات 531-574.

59- عز الدين احمد محمد دوابشة. (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الإحتلال الإسرائيلي. *مجلة ألفا للدراسات الإنسانية والعلمية*(3)، الصفحات 90-124.

60- عمار مالكي، محمد قزقوز، و العيد بن سميشة. (2020). اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الأقسام النهائية. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*(10)، الصفحات 34-49.

61- عمر شداني، و بوعبد الله لحسن. (2017). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية. *مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية، 08*(02)، الصفحات 126-150.

62- عمر قدير، و نسيمة جزار. (2019). تأثير خبرة وجنس لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض العلاقات الاجتماعية من خلال الأداء المهاري الحركي خلال

حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. *مجلة المنظومة الرياضية، 06*(16)، الصفحات 155-174.

63- عيسى براهيمي، حسناء صلحاوي، و منيرة كواش. (2018). معوقات ممارسة الأنشطة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة. *مجلة المنظومة الرياضية، 05*(02)، الصفحات 336-350.

64- فاضل عباس خليفة، و محمد مقداد. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*(9)، الصفحات 175-209.

65- لمين عياط، و محمد بوفاتح. (2022). الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7*(1)، الصفحات 1448-1471.

66- محمد حبارة. (2011). مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية – دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة –. *مجلة الإبداع الرياضي، 2*(1)، الصفحات 91-121.

67- محمد مقداد، و فاظل عباس خليفة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*(9)، الصفحات 175-209.

68- مريم عيسات، و بديعة آيت مجبر واكلي. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 05*(01)، الصفحات 425-448.

69- مريم مراكشي، و مراد رمزي خرموش. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد. *مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية*، *4*(14)، الصفحات 09-22.

70- نور الدين سليماني، نور الدين بن نجمة، و بشيري بن عطية. (2021). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي*، *02*(02)، الصفحات 101-118.

71- هند عبد الله السيد نصر، عبد الستار محفوظ، و خالد عبد الرزاق النجار. (2021). الضغوط النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية من العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة. *مجلة العلوم التربوية*، *4*(2)، الصفحات 215-235.

72- هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، و محمد خالد القضاة. (2014). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات : دراسة مقارنة. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، *41*، الصفحات 192-203.

73- وسيلة زروالي، و سامية ابريعم. (2020). صعوبات تدريس التربية البدنية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية بمدارس المرحلة الثانوية. *مجلة المنظومة الرياضية*، *07*(2)، الصفحات 65-81.

74- يحي لعجال. (2018). الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية العاملين بمديريات التربية لولاية الجزائر. *مجلة أبحاث نفسية وتربوية*، *09*(04)، الصفحات 27-42.

75- يحيى ونوقي. (2014). أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية الإرشادية في المؤسسة التربوية. *مجلة المنظومة الرياضية، 1*(1)، الصفحات 52-67.

المؤتمرات والمحاضرات:

76- عبد الجبار عبد الله سعد. (2005). التربية البدنية والرياضة المدرسية الواقع والطموح. *المؤتمر الاول للشباب* (الصفحات 01-35). الجمهورية اليمنية: وزارة الشباب والرياضة.

77- محمد قزقوز. (2018). محاضرات طرائق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية. معهد العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، البيض: المركز الجامعي نور البشير.

الأنترنت:

78- Christy White. (22 06, 2023). *استراتيجيات المواجهة: ماهي وكيف يمكنها مساعدتنا* . تاريخ الاسترداد 27 06, 2023، من Werbletoncouncil: ar.Werbletoncouncil.org/estrategias-afrontamiento-1933

79- Sozy Elrayes. (11 04, 2023). *موقع القمة*. تاريخ الاسترداد 25 07, 2023، من مفهوم الإعداد البدني: https://www.elqmaa.com/232423/

80- تامر الداوودي. (25 10, 2014). *المكتبة الرياضية الشاملة*. تاريخ الاسترداد 24 07, 2023، من أستاذ التربية البدنية والرياضية : https://www.sport.ta4a.us/scientific-research/1025-professor-of-physical-education-and-sports.html

81- فارس بن الشيخ الحسين. (25 03, 2012). *مدونة علم النفس العيادي*. تاريخ الاسترداد 23 06, 2023، من النظريات المفسرة للضغوط النفسية: http://firas-psychologist.blogspot.com/2012/03/blog-post_9464.html

82- نورا شيشاني. (22 12, 2016). *موضوع*. تاريخ الاسترداد 25 07, 2023، من مفهوم الإعداد البدني: https://mawdoo3.com/

83- هديل طالب. (18 05, 2020). *تعريف الضغوط النفسية*. تاريخ الاسترداد 03 06, 2023، من موضوع: https://mawdoo3.com/تعريف_الضغوط_النفسية

المراجع باللغة الأجنبية:

84- (CSEAS), T. C. (2015). *Understanding Stress.*

85- Bryce, C. P. (2001). *insights into the concept of stress.* Washington, D. C., USA: the pan American Health Organization.

86- Butler, G. (1993). Stress Management in General Practice. *The Royal College of General Practitioners*.

87- Chen, D. D. (2017). *Understanding Stress.* England: Taylor and Francis.

88- Fink, G. (2016). Stress: Concepts, Definition, and History. *Handbook of Stress Series, 1*.

89- Folkman, S., & Lazarus, S. R. (1984). *Stress Appraisal and Coping.* New York: Springer Publishing Company.

90- IRWIN, A., & JOACHIM , F. W. (1977). *Human Behavior and Environment- ADVANCES IN THEORY AND RESEARCH.* New York: Plenum publishing Corporation.

91- Lazarous, & Folkman. (1984).

92- Shahsavarani, A. M., Esfandiar Azad Marz Abadi, & Maryam Hakimi Kalkhoran. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews, 2*(2), pp. 230-241.

93- Trevor, H., & Caroline, M. (2006). *A Guide to Managing Workplace Seress.* Florida: Universal Publishers.

94- Ziegler, S. M. (2005). *Theory-Directed Nursing Practice.* New York: Springer Publishing Company.

الملاحق

الملحق رقم (01): وثيقة تسهيل المهام

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر _ بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
MOHAMED KHIDER UNIVERSITY OF BISKRA
INSTITUTE OF SCIENCES AND TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES
VICE INSTITUTE IN CHARGE OF THE PGRS

رقم : 59 /ن.م.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد المحترم : مدير مديرية التربية لولاية بسكرة

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة.

- للطالب (ة) :
- الاسم : معـاذ اللقب : شميني
- رقم التسجيل : 08/PG/D/LMD/SPR/20
- شعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي.

ومساعدته في إجراء الجانب التطبيقي، لإنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته.

وفي الأخير، تقبلو مني أسمى عبارات التقدير والإحترام

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني(ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 2023/03/12
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بقار

الملحق رقم (02): احصائيات خاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربيـــة الوطنيـــة

مديرية التربية لولاية بسكرة — السنة الدراسية : 2022-2023
مصلحة الدراسة والإمتحانات — مكتب التعليم الثانوي

إحصائيات خاصة بأساتذة مادة التربية البدنية

الدائرة	البلدية	العدد	الثانويات	عدد الأساتذة
بسكرة	بسكرة	1	ث/ العربي بن مهيدي	4
	بسكرة	2	ث/ سي الحواس	2
	بسكرة	3	ث /السعيد بن شايب	3
	بسكرة	4	ث/ الدكتور سعدان	3
	بسكرة	5	ث/ بوصبيعات محمد	3
	بسكرة	6	ث/ ضو مسعود	3
	بسكرة	7	ث/ مكي منـي	3
	بسكرة	8	ث/ خير الدين محمد	2
	بسكرة	9	ث/ بلونار محمد	3
	بسكرة	10	ث/ رشيد رضا العاشوري	2
	بسكرة	11	ث/ محمد بجاوي	3
	بسكرة	12	ث/ محمد قروف	5
	بسكرة	13	ث/ السعيد عبيد	3
	بسكرة	14	ث/ الأخوين عبيد الله بلقاسم ومحمد	1
	بسكرة	15	ث/ حساني عبد الكريم	2
	الحاجب	16	ث.هيشر لعمار	2
سيدي عقبة	سيدي عقبة	17	ث/ السايب بولرباح	3
	سيدي عقبة	18	ث/ بشير بسكري	3
	سيدي عقبة	19	ث.زراري محمد	1
	عين الناقة	20	ث/ صالحي بلخير	1
	شتمة	21	ث/ مودع الهاشمي	3
مشونش	مشونش	22	ث/ أحمد منصوري	2
زريبة الوادي	زريبة الوادي	23	ث/ بادي مكي	2
	زريبة الوادي	24	ث/ الاخوة خضراوي	3
	مزيرعة	25	ث/ بلحاج الصادق	1
	خنقة سيدي ناجي	26	ث/ عاشور بن محمد	1
	الفيض	27	ث/ الاخوة بن ناجي	1

الدائرة	البلدية	العدد	الثانويات	عدد الأساتذة
جمورة	جمورة	28	ثا/ لغويل منفوخ	2
	برانيس	29	ثا/ لطيف مسعود	1
لوطاية	لوطاية	30	ثا/ بوجمعة محمد	2
	لوطاية	31	ثا/ الأخوة برباري منبع الغزلان	1
القنطرة	القنطرة	32	ثا/ عمر ادريس	3
	عيز زعطوط	33	ثا/ أحمد بن ابراهيم	1
طولقة	طولقة	34	ثا/ محمد العربي بعرير	3
	طولقة	35	ثا/ شكري محمد	2
	طولقة	36	ثا/ الحاج محمد المقراني	3
	طولقة	37	ثا/ 1نوفمبر 1954	2
	ليشانة	38	ثا/ الزعاطشة	2
طولقة	بوشقرون	39	ثا/ حميمي السعدي	2
	برج بن عزوز	40	ثا/جلاب عبد الحفيظ	2
أورلال	أورلال	41	ثا / زاغز جلول	2
	ليوة	42	ثا/ بن ناصر محمد	3
	مليلي	43	ثا/ عبد الرحمان قوتال	1
	أوماش	44	ثا/ لخضر رمضاني	1
فوغالة	فوغالة	45	ثا/ دريسي محمد	2
	لغروس	46	ثا/ حاجي عمار	2
سيدي عقبة	الحوش	47	ثا/ الحوش	1
أورلال	مخادمة	48	ثا/ الشيخ عبد الرحمان الأخضري	1
				104

الملحق رقم (03): مقياس الضغط النفسي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السلام عليكم:

في انجاز بحل حول موضوع الضغط النفسي بعنوان: مستويات الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية.

نلتمس من سيادتكم تقديم يد المساعدة بالإجابة على أسئلة هذا المقياس ونحيطكم علما أن كل المعلومات الواردة ستبقى سرية ولا يطلع عليها أحد وتستخدم إلا للأغراض التي أعدت من أجله:

المعلومات الشخصية

السن:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الخبرة: 0-5 سنوات ☐ من 5-10 سنوات ☐ من 10-15 سنة ☐

أكثر من 15 سنة ☐

الحالة الاجتماعية: متزوج ☐ أعزب ☐

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الضغط النفسي لديك، لذلك نرجو منك أن تجيب بتلقائية على الأسئلة التالية عن طريق وضع دائرة حول الدرجة التي تناسب إجابتك.

- ما مدى ظهوركل عرض من الأعراض التالية لديك خلال الأشهر6 الأخيرة؟		أبدا (1)	نادرا (2)	أحيانا (3)	غالبا (4)	دائما (5)
01	الإحساس بالتعب	1	2	3	4	5
02	آلام في العضلات	1	2	3	4	5
03	حساسية متزايدة للضجيج	1	2	3	4	5
04	إضطرابات معدية (حموضة، آلام...)	1	2	3	4	5
05	صداع	1	2	3	4	5
06	الحاجة الملحة للتبول	1	2	3	4	5
07	قصر التنفس	1	2	3	4	5
08	جفاف الفم والحنجرة	1	2	3	4	5
09	إضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات...)	1	2	3	4	5
10	تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة	1	2	3	4	5
11	إرتجاف العضلات	1	2	3	4	5
12	الدوخة (الدوار)	1	2	3	4	5
13	عسر الهضم	1	2	3	4	5
14	ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)	1	2	3	4	5
15	آلام في الظهر	1	2	3	4	5
16	غثيان (رغبة في القيء)	1	2	3	4	5
17	الإحساس بغصة في الحلق	1	2	3	4	5
18	إضطرابات جنسية	1	2	3	4	5
19	برودة في الأطراف	1	2	3	4	5
20	سرعة الغضب	1	2	3	4	5
21	الشعور بقلة الحيلة (الله غالب !)	1	2	3	4	5
22	الشعور بالخطر	1	2	3	4	5
23	الشعور بنقص الطاقة	1	2	3	4	5
24	فقدان الثقة بالنفس	1	2	3	4	5
25	القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	1	2	3	4	5
26	فقدان الحماس	1	2	3	4	5
		أبدا (1)	نادرا (2)	أحيانا (3)	غالبا (4)	دائما (5)
27	الشعور بالحساسية اتجاه النقد	1	2	3	4	5
28	الشعور بالوحدة	1	2	3	4	5

29	الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	1	2	3	4	5
30	الشعور بالكآبة (الحزن)	1	2	3	4	5
31	الشعور بان الآخرين لا يفهمونني	1	2	3	4	5
32	القلق بشأن المستقبل	1	2	3	4	5
33	فقدان الرغبة في أشياء (أنشطة كانت ممتعة)	1	2	3	4	5
34	الشعور بالملل	1	2	3	4	5
35	زيادة الشك في الآخرين	1	2	3	4	5
36	أحلام مخيفة	1	2	3	4	5
37	تصرفات قهرية (تكرار التأكد من إقفال الأبواب أو الحنفيات ...)	1	2	3	4	5
38	صعوبة في التركيز	1	2	3	4	5
39	الإنعزال عن الآخرين	1	2	3	4	5
40	صعوبة في النوم (البدء أو الإستغراق فيه)	1	2	3	4	5
41	حركات عصبية كالدق بالأصابع	1	2	3	4	5
42	فقدان الشهية	1	2	3	4	5
43	زيادة إستهلاك المنبهات (قهوة، شاي، تبغ...)	1	2	3	4	5
44	تصرفات عدوانية	1	2	3	4	5
45	النسيان	1	2	3	4	5
46	التردد في إتخاذ القرارات	1	2	3	4	5
47	صعوبات في تنظيم الوقت	1	2	3	4	5
48	إستخدام المهدئات	1	2	3	4	5
49	إهمال المظهر	1	2	3	4	5
50	إرتكاب أخطاء متكررة في العمل	1	2	3	4	5

الملحق رقم (04): مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

إليك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة في مواجهة المواقف الضاغطة في حياة الإنسان اليومية (العامة والشخصية والمهنية)، والمرجو منك:

وضع دائرة حول الدرجة التي ترى أنها تعبر عن مدى إنطباق كل أسلوب عليك.

	أسلوب المواجهة	لا تنطبق (1)	تنطبق أحيانا (2)	تنطبق تماما (3)
01	ألوم نفسي لأني أتعامل بإنفعال مع المشكلة	1	2	3
02	أقوم بتحليل الموقف الضاغط لفهمه جيدا	1	2	3
03	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	1	2	3
04	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة	1	2	3
05	أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي	1	2	3
06	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها	1	2	3
07	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية	1	2	3
08	أتجنب التفكير بالمشكلة	1	2	3
09	ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله اتجاه المشكلة	1	2	3
10	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه	1	2	3
11	ألجأ إلى الدعم الأسري	1	2	3
12	أسارع فورا بحل المشكلة المسببة للضغط	1	2	3
13	أخفف من شعوري بالضغط عن طريق البكاء	1	2	3
14	أفرط (أزيد) في إستهلاك القهوة والشاي	1	2	3
15	أتجنب الحلول الوسط ولا أقبلهم	1	2	3
16	ألجأ إلى النقد والسخرية	1	2	3
17	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	1	2	3
18	أمارس التمارين الرياضية في وجود المشكلة	1	2	3
19	لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	1	2	3
20	أخضع و أسلم بالأمر الواقع	1	2	3
21	أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة	1	2	3
22	أستخدم وسائل الدعابة والضحك	1	2	3
23	ألوم نفسي لحصول المشكلة لي	1	2	3
24	أستعرض خطوات الحل قبل تنفيذه	1	2	3
		لا تنطبق (1)	تنطبق أحيانا (2)	تنطبق تماما (3)

25	أمارس بعض الهوايات (مطالعة، سماع الموسيقى، رسم، كتابة...)	3	2	3
26	ألجأ إلى النوم	3	2	3
27	أكثر من الشكوى	3	2	3
28	أتنبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة	3	2	3
29	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	3	2	3
30	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	3	2	3
31	أمارس بعض تقنيات الإسترخاء	3	2	3
32	أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة	3	2	3
33	أفرغ غضبي في موضوع لا علاقة له بالمشكلة	3	2	3
34	أحضر نفسي لأسوأ ما يمكن أن يحدث	3	2	3
35	أتذكر الماضي الذي كنت فيه أحسن حالا	3	2	3
36	أتجنب الإختلاط مع الآخرين أثناء المشكلة	3	2	3

الملحق رقم (05): مخرجات برنامج الحزمة الاحصائية

Frequencies

Notes

Output Created		23-AUG-2023 22:04:35
Comments		
Input	Data	F:\MOUCHEMINIDOC.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	104
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=SEX EXPERIENCE ETATCIVIL AGECLASSE /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03

[DataSet2] F:\MOUCHEMINIDOC.sav

Statistics

		SEX	EXPERIENCE	ETATCIVIL	AGECLASSE
N	Valid	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0
Mean		1,03	2,45	1,34	1,62
Std. Deviation		,168	1,051	,475	,596

Frequency Table

SEX

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MASCULIN	101	97,1	97,1	97,1
	FEMININ	3	2,9	2,9	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

EXPERIENCE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	(0-5)	20	19,2	19,2	19,2
	(6-10)	41	39,4	39,4	58,7
	(11-15)	19	18,3	18,3	76,9
	PLUS15	24	23,1	23,1	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

ETATCIVIL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MARRIE	69	66,3	66,3	66,3
	CELIBATAIRE	35	33,7	33,7	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

AGECLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	(25-35)	46	44,2	44,2	44,2
	(36-45)	52	50,0	50,0	94,2
	(46-55)	6	5,8	5,8	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

```
FREQUENCIES VARIABLES=SEX STRESSECLASSE SOMATOCLASSE PSYCLASSE COMPORTCLASSE
COPINCLASSE EMOFOCUSCLASSE EMOCOMPORTCLASSE EMOCOGNITIVOCLASSE
PROBLEMFOCUSCLASSE COMPORTPROBLEMCLASSE COGNITIVOPROBLEMCLASSE
  /STATISTICS=STDDEV MEAN
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes

Output Created		23-AUG-2023 22:06:01
Comments		
Input	Data	F:\MOUCHEMINIDOC.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	104
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=SEX STRESSECLASSE SOMATOCLASSE PSYCLASSE COMPORTCLASSE COPINCLASSE EMOFOCUSCLASSE EMOCOMPORTCLASSE EMOCOGNITIVOCLASSE PROBLEMFOCUSCLASSE COMPORTPROBLEMCLASSE COGNITIVOPROBLEMCLASSE /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet2] F:\MOUCHEMINIDOC.sav

Statistics

		SEX	STRESSECLASSE	SOMATOCLASSE	PSYCLASSE	COMPORTCLASSE
N	Valid	104	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1,03	1,65	1,65	1,73	1,00
Std. Deviation		,168	,478	,478	,446	,000

Statistics

		COPINCLASSE	EMOFOCUSCLASSE	EMOCOMPORTCLASSE	EMOCOGNITIVOCLASSE	PROBLEMFOCUSCLASSE
N	Valid	104	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2,00	2,00	2,40	1,85	1,89
Std. Deviation		,000	,000	,493	,856	,309

Statistics

		COMPORTPROBLEMCLASSE	COGNITIVOPROBLEMCLASSE
N	Valid	104	104
	Missing	0	0
Mean		2,00	1,8077
Std. Deviation		,639	,39602

Frequency Table

SEX

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MASCULIN	101	97,1	97,1	97,1
	FEMININ	3	2,9	2,9	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

STRESSECLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	36	34,6	34,6	34,6
	MOYEN	68	65,4	65,4	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

SOMATOCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	36	34,6	34,6	34,6
	MOYEN	68	65,4	65,4	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

PSYCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	28	26,9	26,9	26,9
	MOYEN	76	73,1	73,1	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

COMPORTCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	104	100,0	100,0	100,0

COPINCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MOYEN	104	100,0	100,0	100,0

EMOFOCUSCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MOYEN	104	100,0	100,0	100,0

EMOCOMPORTCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MOYEN	62	59,6	59,6	59,6
	MAXIMUM	42	40,4	40,4	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

EMOCOGNITIVOCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	47	45,2	45,2	45,2
	MOYEN	26	25,0	25,0	70,2
	MAXIMUM	31	29,8	29,8	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

PROBLEMFOCUSCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	11	10,6	10,6	10,6
	MOYEN	93	89,4	89,4	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

COMPORTPROBLEMCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MINIMUM	21	20,2	20,2	20,2
	MOYEN	62	59,6	59,6	79,8
	MAXIMUM	21	20,2	20,2	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

COGNITIVOPROBLEMCLASSE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	20	19,2	19,2	19,2
	2,00	84	80,8	80,8	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Oneway

Notes

Output Created		23-AUG-2023 22:09:24
Comments		
Input	Data	F:\MOUCHEMINIDOC.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	104
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY STRESSTOT COPINTOT BY EXPERIENCE /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,05

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRESSTOT	Between Groups	1639,933	3	546,644	2,754	,046
	Within Groups	19850,529	100	198,505		
	Total	21490,462	103			
COPINTOT	Between Groups	107,756	3	35,919	3,569	,017
	Within Groups	1006,466	100	10,065		
	Total	1114,221	103			

```
DATASET ACTIVATE DataSet2.
SAVE OUTFILE='F:\MOUCHEMINIDOC.sav'
 /COMPRESSED.
MEANS TABLES=STRESSTOT COPINTOT BY ETATCIVIL
 /CELLS MEAN COUNT STDDEV
 /STATISTICS LINEARITY.
```

Means

Notes

Output Created		23-AUG-2023 22:11:53
Comments		
Input	Data	F:\MOUCHEMINIDOC.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	104

Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=STRESSTOT COPINTOT BY ETATCIVIL /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRESSTOT * ETATCIVIL	104	100,0%	0	0,0%	104	100,0%
COPINTOT * ETATCIVIL	104	100,0%	0	0,0%	104	100,0%

Report

ETATCIVIL		STRESSTOT	COPINTOT
MARRIE	Mean	125,81	70,84
	N	69	69
	Std. Deviation	14,627	3,297
CELIBATAIRE	Mean	124,09	70,83
	N	35	35
	Std. Deviation	14,218	3,321
Total	Mean	125,23	70,84
	N	104	104
	Std. Deviation	14,445	3,289

ANOVA Table[a,b]

			Sum of Squares	df
STRESSTOT * ETATCIVIL	Between Groups	(Combined)	69,168	1
	Within Groups		21421,294	102
	Total		21490,462	103
COPINTOT * ETATCIVIL	Between Groups	(Combined)	,003	1
	Within Groups		1114,218	102
	Total		1114,221	103

ANOVA Table[a,b]

			Mean Square	F	Sig.
STRESSTOT * ETATCIVIL	Between Groups	(Combined)	69,168	,329	,567
	Within Groups		210,013		
	Total				
COPINTOT * ETATCIVIL	Between Groups	(Combined)	,003	,000	,986

Within Groups	10,924		
Total			

a. With fewer than three groups, linearity measures for STRESSTOT * ETATCIVIL cannot be computed.

b. With fewer than three groups, linearity measures for COPINTOT * ETATCIVIL cannot be computed.

Measures of Association

	Eta	Eta Squared
STRESSTOT * ETATCIVIL	,057	,003
COPINTOT * ETATCIVIL	,002	,000

```
T-TEST GROUPS=ETATCIVIL(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=STRESSTOT COPINTOT
 /CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Notes

Output Created		23-AUG-2023 22:15:47
Comments		
Input	Data	F:\MOUCHEMINIDOC.sav
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	104
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=ETATCIVIL(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=STRESSTOT COPINTOT /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,05

[DataSet2] F:\MOUCHEMINIDOC.sav

Group Statistics

	ETATCIVIL	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
STRESSTOT	MARRIE	69	125,81	14,627	1,761
	CELIBATAIRE	35	124,09	14,218	2,403
COPINTOT	MARRIE	69	70,84	3,297	,397
	CELIBATAIRE	35	70,83	3,321	,561

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
STRESSTOT	Equal variances assumed	,675	,413	,574	102
	Equal variances not assumed			,579	70,192
COPINTOT	Equal variances assumed	,001	,977	,018	102
	Equal variances not assumed			,017	68,001

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
STRESSTOT	Equal variances assumed	,567	1,726	3,007
	Equal variances not assumed	,564	1,726	2,979
COPINTOT	Equal variances assumed	,986	,012	,686
	Equal variances not assumed	,986	,012	,688

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
STRESSTOT	Equal variances assumed	-4,239	7,691
	Equal variances not assumed	-4,216	7,668
COPINTOT	Equal variances assumed	-1,348	1,372
	Equal variances not assumed	-1,360	1,384

DATASET ACTIVATE DataSet2.

DATASET CLOSE DataSet1.