

## استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

د/عمارة توفيق<sup>1</sup> د/شريف نصر الدين<sup>2</sup> أ/مداسي آية ريان<sup>3</sup>  
<sup>1</sup> جامعة الجزائر 03 <sup>2</sup> جامعة بومرداس <sup>3</sup> جامعة البويرة

تاريخ النشر: 2019/12/29	تاريخ القبول: 2019/12/16	تاريخ الارسال: 2019/11/17
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص:

هدفت هذه الدراسة التعرف على أهم الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لمواجهة الضغوط المهنية، قصد الرفع من رضاهم المهني، لهذا الغرض قام الباحثون بتصميم مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني استنادا على مجموعة من المقاييس ذات الصلة بموضوع الدراسة والتي تعتبر محك له، حيث طبق على عينة مكونة من (25) أستاذ التربية البدنية والرياضية موزعين على مستوى ثانويات ولاية بومرداس، وقد أظهرت النتائج أن الأساتذة يستخدمون استراتيجيات المواجهة الاجتماعية، النفسية والجسمية على الترتيب لمواجهة الضغوط المهنية بدرجة استعمال متوسطة للمقياس ككل، كما أظهرت النتائج أن الأساتذة راضون مهنيا على جميع أبعاد مقياس الرضا المهني على الترتيب الآتي: بعد العلاقات (زملاء العمل، الإشراف)، ظروف ومحتوى العمل، المكانة الاجتماعية بمستوى رضا مهني متوسط للمقياس ككل حسب معيار التقويم. كما اتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وأبعاد الرضا المهني، كما أشارت النتائج الراهنة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة وبعد المكانة الاجتماعية.

**الكلمات الدالة:** استراتيجيات المواجهة \_ الضغوط المهنية \_ الرضا الوظيفي \_ أساتذة التربية البدنية والرياضية .

### **Abstract :**

*This study aimed to show the most important psychological ,social and physical strategies that physical education teachers use in the secondary stage to face professional pressure in order to increase their professional satisfaction , for this purpose , researchers have designed 2 scales of coping strategies and professional satisfaction based on a set of relevant scales that test it , where it was applied to a sample consisted of (25) physical education teachers distributed at the level of Boumerdes high schools, and the results have shown that teachers use social , psychological and physical coping strategies respectively to face professional pressure with a medium degree of use for the whole scale ,the results also showed that physical education teachers were professionally satisfied on all dimensions of the professional satisfaction in the following order : relationship dimension ( colleagues, supervision ) , conditions and content of work , social status with a medium level for the whole scale according to the evaluation criteria , it also turns out that it exist a statistically significant correlation between coping strategies and professional satisfaction dimensions , the current results also indicated that there was no statistically significant correlation between coping strategies and social status dimension.*

**Key words :** coping strategies, professional pressure, professional satisfaction , physical education teachers.

### **1- مقدمة:**

من خلال مراجعة الباحثان لكثير من الأدبيات العربية و الأجنبية المتعلقة بمهنة التدريس، مثل دراسة كل من (باهي سلامي، 2008)، (قاشي محمد، 2012)، (لحوالي نصيرة، 2011)، (ابن الطاهر بشير، 2005)، (قيصاري علي، 2010)، (عبد الحميد بن عبد المجيد حكيم، 2009)، (زياد بركات، 2010)، (خليل حجاج، 2007)، (حبارة محمد، 2007). (علي حسن الشهري، 1425هـ)، (عارف بن ماطل الجريد، 2007)، (طه عبد العظيم حسين،

(2006)، (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006)، و في بيئات عمل مختلفة و عبر ملاحظتنا لكثير من الظواهر و المتغيرات التي تؤثر على العاملين في مهنة التدريس عبر مختلف البيئات عامة و في البيئة الجزائرية خاصة.

ولما كان الأستاذ هو أحد أهم أركان العملية التعليمية، فإن أي معوقات تعترض طريقه وتحويل بالتالي دون أدائه التعليمي على النحو الأفضل، كازدياد حجم العمل والعبء التدريسي و عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ و فقدان التحكم و السيطرة في مجريات أمور المهنة، إضافة إلى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس و النظرة الاجتماعية المتدنية للأستاذ و غيرها من الأسباب التي تؤدي به إلى الإحساس المباشر بالعجز عن القيام بواجباته و مسؤولياته تجاه الأجيال التي يدرسها و المجتمع الذي يعمل فيه و إزاء هذا الصراع بين الواقع و ما هو متوقع أن يقوم به الأستاذ، فان ذلك يدفع باتجاه الاحتراق النفسي و المعنوية المنخفضة و الضغط النفسي. (يحيى محمد مسلم ندى، 1992).

وانطلاقا من الدراسات الوارد ذكرها انبثق موضوع دراستنا و الذي أردنا من خلاله إلقاء الضوء على أهم استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية للحد من الضغوط و علاقتها بالرضا المهني، و الذي يعتبر احد أهم المواضيع التي لم تحضي بكم يُسلط الضوء على هذه العلاقة، خاصة المتخرجين من معاهد التربية البدنية و الرياضية عدا دراسة لحوالي نصيرة بجامعة الجزائر 2، والتي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا المهني لدى معلمي المدرسة الابتدائية .

وباعتبار الحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المتعددة، حيث يختلف الأفراد في الطرق و الأساليب التي يتعاملون و يواجهون بها الضغوط النفسية و الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، و يستخدم مفهوم استراتيجيات المواجهة بالإشارة إلى الطرق التي يستخدمها الأفراد للحد من الضغوط أو التخفيف منها أو حتى التكيف معها إذ اقتضى الأمر ذلك سواء كانت ضغوط نفسية أو اجتماعية، لذا

فالتكيف مع الحياة المهنية و مشكلاتها عملية مهمة في حياة الأستاذ و عليه لا بد من العمل بفاعلية للتعامل مع هذه المشكلات باستخدام استراتيجيات مواجهة سليمة (زياد بركات،2010)، حيث ان الفرد خلال عمله يتعرض إلى مواقف ضاغطة و مشاكل مهنية تؤدي به إلى عدم الرضا عن مهنته ، فالظروف الاجتماعية الصعبة والتوترات الأسرية تجعل الفرد متعرض لضغوط مهنية بالإضافة إلى عدم توفر محفزات ترفع من مستوى الرضا المهني ، و تدهور العلاقة مع المسؤولين ، اكتظاظ البرامج ، هذا ما يولد ضغوطات تجعل الفرد غير راض عن مهنته،(لحوالي نصيرة ، 2011) .

يرى لازاروس (1984) ، أن تنوع أساليب و استراتيجيات المواجهة المستعملة كاستجابة للضغوط النفسية للتوسط بين اثر الضغوط و النتيجة التكيفية للوضعية النفسية الاجتماعية ، و أسلوب الحياة الصحية الجسدية ، كما أشارت العديد من الدراسات إلى الارتباط الموجود بين سوء التوافق بأساليب المواجهة الغير فعالة في حين يرتبط التوافق الجيد بأساليب المواجهة الفعالة (لحوالي نصيرة 2011، ص2) .

يعبر رضا الفرد عن مدى إشباعه لجوانب مختلفة في العمل الذي يخلق مشاعر وجدانية تجاه عمله ، و التي تظهر على شكل محددات اتجاه العمل ، و الرضا يعتبر من الأهداف العامة التي تسعى إدارة القوى العاملة إلى تحقيقها ، حيث ظهرت أهميته من خلال أثارها على مؤشرات الأداء في المنظمات (اشرف عبد الغني،2001.ص232)، فالعامل إما أن يكون راضياً عن مهنته او غير راض، والرضا وعدم الرضا متعاكسان ، فالرضا المهني حسب لعديلي ناصر1990 هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل، مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية والداخلية والخارجية ذات العلاقة، أما الثاني فهو نقيض الأول (عارف بن ماطل الجريد 2007،ص44)، كما تتمثل جوانب الرضا عن العمل من أهم الخصائص التي يستجيب فيها الأفراد نحو أعمالهم وقد حدد سميث و زملاءه خمسة جوانب للرضا المهني و مصدرها متمثل في طبيعة العمل ،و

الرواتب، الأشراف، التقدم الوظيفي، الترقية، و زملاء العمل، و اعتبروا أن الرضا عن جانب من هذه الجوانب الخمسة لا يرتبط بالضرورة بجانب آخر منها، (لحوالي نصيرة. 2011، ص3).

ومن خلال ما سبق يمكننا الربط بين متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، اي كلما كانت آليات المواجهة فعالة كلما تحقق الرضا المهني، و العكس صحيح، وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

#### -التساؤل العام :

-هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعض مؤشرات استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و الرضا المهني لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟

#### - التساؤلات الجزئية :

- هل هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الاستراتيجيه النفسيه لمواجهه الضغوط المهنية و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟.
- هل هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الإستراتيجيه الاجتماعيه لمواجهه الضغوط المهنية و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟.
- هل هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الإستراتيجيه الجسميه لمواجهه الضغوط المهنية و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟.

## 2-فرضيات الدراسة:

### -الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين بعض مؤشرات استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي .

### -الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الإستراتيجية النفسية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين الإستراتيجية الجسمية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .

## 3-تحديد المفاهيم و المصطلحات

-**استراتيجيات المواجهة:** عرفها ثوتس(THOITS) سنة 1995 على أنها : "مجموعة من المعلومات او السلوكات الوجدانية و المعرفية و الاجتماعية المكتسبة و التي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط ، وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة ، وهي تضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه و إعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث " (طه عبد العظيم حسين ، 2006، ص83).

**التعريف الإجرائي :** هي مجموعة طرق واستراتيجيات المواجهة المتمثلة في الآلية النفسية، الآلية الاجتماعية، الآلية الجسمية ، التي يستعملها أساتذة التربية البدنية للمرحلة الثانوية لتخفيف من ضغوط العمل و التي تساهم في الرفع من الرضا المهني .

**-الضغوط المهنية:** هي مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل و في حالتهم النفسية والجسمانية أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد في بيئة عملهم التي تحتوي الضغوط (محمد بسيوني،1995،ص14) .

**التعريف الإجرائي :** هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي و التي تسبب لهم عدم القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة بهم ؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقهم ، وعدم قدرتهم على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين بهم لتخطي هذه الضغوط يصل الأساتذة إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل بهم إلى حالة من الانفعالات النفسية ، لذا وجب انتهاج آليات مواجهة هذه الضغوط سواءً كانت نفسية ،اجتماعية و جسمية حسب الموقف الضاغط للرفع من مستوى الرضا المهني .

**-الرضا المهني:** ويعرف بأنه الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل ،مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية والداخلية والخارجية ذات العلاقة (عارف بن ماطل الجريد ،2007، ص44).

**التعريف الإجرائي :** هي مجموعة من المشاعر الوجدانية التي يشعر بها أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية نحو العمل الذي يشغلونه وهذه المشاعر قد تكون إيجابية أو سلبية و هي تعبر عن مدى الإشباع الذي يتصوره الفرد أن يحققه من عمله و ذلك وفقاً لمحددات الرضا من ظروف و محتوى العمل ، الإشراف ، جماعة العمل و المكانة الاجتماعية

—أستاذ التربية البدنية و الرياضية :هو الشخص الذي يحقق علاقة مثالية مع الطالب و ثقافته بالمجتمع و المدرسة و مجال التربية البدنية و الرياضية ، و يتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية ، و نظرية نحو نظامه الأكاديمي و مهنته كما يتوقف كذلك على السباقات التربوية و المنهاج التربوي المدرسي( امين انور الخولي، 1999،ص138)

**التعريف الإجرائي :** تناولت دراستنا الحالية العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي و علاقتها برضاه المهني و الذي يعتبر الوسيط بين التلميذ و الرياضة و الذي يشارك في التطوير الثقافي و يهتم بتربية النشء و تحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها، لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعداد مهنيا و أكاديميا و ثقافيا و علميا بغرض إكسابه المهارات التي تمكنه من التغلب على صعوبات العمل في مهنة التدريس .

#### 4. المنهجية :

**1.4 منهج الدراسة:** إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج" (بشير صالح الرشيدي، 2000،ص59). اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا المهني التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية .

**2.4 مجتمع البحث:** لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإيجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس، 2006،ص299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية



والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور الثانوي بولاية بومرداس والذي يتراوح عددها حوالي 140 أستاذا .

**3.4 عينة الدراسة وكيفية اختيارها:** إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك" (رشيد زرواتي، 2007، ص334) وعليه فقد شملت عينة الدراسة على 25 أستاذا من مجموع 149 أستاذ بولاية بومرداس وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

#### 4.4 ضبط متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع و لا يتأثر به وفي دراستنا المتغير المستقل يتمثل في "استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية".
- **المتغير التابع:** إن المتغير التابع هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، وهو نتيجة المتغير المستقل وفي دراستنا المتغير التابع يتمثل في "الرضا المهني".

**5.4 الوسائل و الطرق المستخدمة في الدراسة:** لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتفيها للمنهج الذي يستخدمه والتي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها للحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات، حيث اعتمدنا على مقياسي: - استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ومقياس الرضا المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والجدولين أدناه يبين محاور ودرجة المعاملات العلمية المقياسين:

الجدول : (1) يبين محاور ودرجة تصديق مقياس آليات المواجهة .

صدق المقياس	معامل الثبات	أرقام العبارات	آليات المواجهة
0.85	0.73	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	الآلية النفسية
0.87	0.76	11.12.13.14.15.16.17.18.19.20	الآلية الاجتماعية
0.93	0.87	21.22.23.24.25.26.27.28.29.30	الآلية الجسمية
0.95	0.91		المقياس ككل

الجدول : (2) يبين محاور ودرجة تصديق مقياس الرضا المهني .

صدق المقياس	معامل الثبات	أرقام العبارات	الرضا المهني
0.92	0.85	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	ظروف و محتوى العمل
0.93	0.88	11.12.13.14.15.16.17.18.19.20	العلاقات
0.92	0.85	21.23.24.25.26.27.28.29.30	المكانة الاجتماعية
0.95	0.91		المقياس ككل

4-6 وسائل التحليل الإحصائي:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط (ارتباط بيرسون)، وكانت معالجة النتائج بالبرنامج الإحصائي SPSS 22

## 5. عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

## 1.5. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي مفادها :

هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الإستراتيجية النفسية لمواجهة الضغوط المهنية و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية “.

جدول رقم (3) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الآلية النفسية لمواجهة الضغوط والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العينة	ارتباط الإستراتيجية النفسية بالرضا المهني
دال احصائيا	0.01	0.55	25	الدرجة الكلية
دال احصائيا	0.01	0.51		محتوى العمل
دال احصائيا	0.01	0.52		العلاقات(الإشراف، زملاء العمل )
غير دال احصائيا	/	0.26		المكانة الاجتماعي

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان الارتباط بين المتغيرين قوي ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط 0.55 للمقياس الكلي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائية ، الامر الذي يدفعنا الى القول انه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الإستراتيجية النفسية لمواجهة الضغوط والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .

توقعنا في الفرضية الأولى وجود ارتباط موجب بين الإستراتيجية النفسية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لدى أفراد العينة ، وهذا ما توصلنا إليه بعد المعالجة الإحصائية فالجدول رقم (3) يُظهر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية حيث بلغ

$R=0.55$  بالنسبة للمقياس ككل و هذا يعني انه كلما زاد استخدام الآلية النفسية لمواجهة الضغوط زاد رضا الأستاذ عن مهنته و هو ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و لذلك يمكن القول أن الأستاذ الذي يستعمل الآلية النفسية لمواجهة الضغوط يرتفع لديه مستوى الرضا عن مهنته و من ثم يتحسن أداءه و فعاليته خلال العملية التعليمية التعليمية ، بحيث أن رضا الأستاذ عن مهنته مرتبط بجوانب الشخصية ، النفسية ، الاجتماعية و بحاجة إلى ظروف ملائمة لاستثمارها مما يسمح لهذه القدرات بالنمو و التطور .

يشير كل من هان ،(1977) Haan و فالنت (1971) Vaillant الى ان ميكانيزمات الدفاع النفسية هي استراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد ، وذلك من خلال تحريف الواقع و أن هذه الميكانيزمات تستثار إما عن طريق مثيرات داخلية أو عن طريق أحداث خارجية .

ولقد قام فالنت Vaillant بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة اجزاء هي الذهانية في مقابل العصابية، والنضج في مقابل عدم النضج ، و يرى ان ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين ان ميكانيزمات الدفاع الناجحة و التوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا و ان هذه الميكانيزمات تعمل على تعديل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ، و من ثم ينخفض الضغط الانفعالي و خاصة القلق لدى الفرد.

ويؤكد حسن عبد المعطي 1994 ان التجنب و الإنكار تشير الى مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبيل الإحساس و الشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الضاغطة التي مر بها و الكبت السلوكي للأنشطة المترتبة بها ،

وتتفق نتائج فرضية دراستنا مع نتائج فرضية لحوالي نصيرة التي توصلت الى وجود ارتباط بين الرضا المهني و إستراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال .

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية القائلة هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإستراتيجية النفسية لمواجهة الضغوط المهنية و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية “ قد تحققت .

## 2.5 عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي مفادها :

هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

جدول رقم (4) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العينة	ارتباط الإستراتيجية الاجتماعية بالرضا المهني
دال إحصائيا	0.01	0.68	25	الدرجة الكلية
دال إحصائيا	0.01	0.73		محتوى العمل
دال إحصائيا	0.01	0.56		العلاقات(الاشراف زملاء العمل )
غير دال إحصائيا	/	0.31		المكانة الاجتماعي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (4) و وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط المهنية والرضا المهني لدى أساتذة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ، حيث بلغت قيمة الارتباط  $r=0.68$  و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01، و هي الإستراتيجية الأكثر استخداما و الأكثر ارتباطا بمستوى الرضا مقارنة بالآلية النفسية و الآلية الجسمية و هذا ما أشارت إليه المعالجة الإحصائية و هذا يعني أن رضا الأستاذ عن مهنته متعلق بالإستراتيجية الاجتماعية ، فكلما زاد استخدام الآلية الاجتماعية زاد مستوى رضا الأستاذ عن مهنته و يتحصل الأستاذ على هذا الدعم الاجتماعي حسب الدكتور زياد

بركات من ثلاثة مصادر و هي على النحو التالي : الدعم الاجتماعي الحقيقي ، المناسبات الاجتماعية ، مصادر المعلومات والتوجيه.

فالدعم الاجتماعي الحقيقي كما يراه الدكتور زياد بركات في دراسته "الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية هو الدعم الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط و الأزمات ، و يمكن اعتبار كل من مدير المؤسسة و الزملاء عناصر أساسية لهذا النوع من الدعم، و المناسبات الاجتماعية المتوفرة تمكن المعلم من الحصول على الدعم الاجتماعي من خلال مشاركته ومساهمته الفعالة بالاحتفالات في المناسبات التي ترعاها المؤسسة التربوية او المجتمع المحلي او الألعاب الرياضية او اجتماعات مجالس الآباء ، كما يمكن الحصول على الدعم من خلال مصادر المعلومات و التوجيه و ذلك من خلال الإرشادات و التوجيهات الموجهة له من مدير المدرسة او الموجه او المشرف التربوي التي تساعده في حل المشكلات المهنية (زياد بركات 2010،ص06)

تشير نظرية التأثير الاجتماعي بقيادة كل من سالانسك و بيفير Salancik.Pfeffer والذي تقوم على فكرة رئيسية هي ان استجابة الفرد العاطفية للعمل قد تكون ناتجة عن رد فعل زملاء العمل حيال أعمالهم ، كما قد تكون نتيجة للخصائص الموضوعية للعمل ، اي انه لا تقوم استجابة الفرد تجاه عمله على أساس الخصائص الموضوعية فقط للعمل ، ولكنها تتأثر أيضا بدرجة كبيرة بمؤشرات اجتماعية في مكان العمل و بيئته ، و بالتالي يحتمل ان ينظر إلى نفس المهام بطرق مختلفة و وفقا للكيفية التي يستجيب بها الزملاء تجاه مهام العمل ، وبالتالي ترى هذه النظرية أن التأثير الاجتماعي يلعب دورا مهما في درجة رضا الفرد عن عمله .(شماطة عبد الناصر ،2011،ص129).

كما توصل موس و بيلنجر (1982) لتصنيف آليات المواجهة إلى ان البحث عن المعلومات او طلب النصيحة من بين الاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية التي تعمل على الرفع من الرضا ، تشمل هذه الإستراتيجية على محاولات للتعامل مع المشكلة عن طريق تغيير

أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا، ومن أمثلة ذلك علاقات اجتماعية جديدة، وتنمية وجهة ذاتية واستقلال ذاتي أكبر، والاشتراك في أنشطة بديلة مثل الاشتراك في الأعمال التطوعية.

ولكون الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط المهنية تعتمد على الحصول على المساندة الاجتماعية من خلال جمع المعلومات وأخذ النصيحة وتقوية الروابط، وهذا ما عبر عنه أفراد العينة في بعد العلاقات للرضا المهني والذي كانوا فيه راضيين عن زملاء عملهم وعلى المستوى الإشرافي ومن حيث تبادل المعارف والعلاقات الطيبة بين الأساتذة وعدم تسلط الإشراف عدالة الإدارة .

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة لحوالي نصيرة التي توصلت إلى أن الآلية الاجتماعية وكما سمتها بالمساندة الاجتماعية لها ارتباط دال إحصائيا مع الرضا المهني، حيث بلغت قيمة  $r=0.31$ ، وتتفق كذلك مع دراسة الدكتور زياد بركات الذي توصل إلى أن الآلية الاجتماعية هي الآلية الأكثر استخداما للتعامل مع المشكلات المهنية لدى المعلمين، حيث بلغت نسبتها المئوية 80.01% بمتوسط حسابي بلغ 4.03 وبمعيار تقويم مرتفعة جدًا.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الثانية القائلة أنه هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الإستراتيجية الاجتماعية لمواجهة الضغوط والرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

### 3.5 عرض و تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي مفادها :

هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاستراتيجية الجسمية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

جدول رقم (5) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين الإستراتيجية الجسمية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

القرار	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	العينة	ارتباط الإستراتيجية الجسمية بالرضا المهني
دال إحصائياً	0.01	0.52	25	الدرجة الكلية
دال إحصائياً	0.01	0.50		ظروف و محتوى العمل
دال إحصائياً	0.01	0.57		العلاقات ( الإشراف ، زملاء العمل )
غير دال احصائياً	/	0.19		المكانة الاجتماعي

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه ان الارتباط بين المتغيرين قوي ، حيث كانت قيمة معامل الارتباط 0.52 للمقياس الكلي عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة إحصائياً ، الامر الذي يدفعنا الى القول انه هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الإستراتيجية الجسمية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .

بينت نتائج البحث ان الأساتذة ذوي مستوى الرضا المرتفع والمتوسط يستعملون الإستراتيجية الجسمية أثناء مواجهة الضغوط ، فاستراتيجيات المواجهة الجسمية تعتمد كثيراً على الجانب البدني و السلوكي للحد من الضغوط المهنية ، ومن ضمن التوصيات التي خرج بها اول ملتقى وطني لعلم نفس الصحة ، المناعة و الأمراض ببوسطن ديسمبر (1991) للتحكم والتعامل مع الضغوط النفسية على مستوى الفرد و بوجه الخصوص الآليات الجسمية : ممارسة الاسترخاء و الاسترخاء العقلي يومياً وبدون انقطاع، كسر روتين العمل اليومي بخلق نشاطات اجتماعية وأسرية و هوايات وممارسة الرياضة ، تخصيص راحات الاستحمام ، تثبيت عادة المرح والابتسامة عند التعامل.



ومن المهم ونحن نتناول علاقة الضغوط بالنشاط البدني، أن نتذكر بأن رد فعل الجسم لمصادر الضغوط النفسية هو بطبيعته نشاط بدني، فعند مواجهة أي مصدر تهديد (مصدر ضغط) يأتي رد فعل الجسم بصورة مختلفة، يزداد تدفق الدم، تسرع ضربات القلب، تفرز غدد معينة هرموناتها، تشد العضلات، ويزداد السكر في الدم؛ ويكون الغرض من هذه الأنشطة الداخلية إعداد الجسم للمواجهة (القتال) أو الهرب (علي عسكر، 2000، ص204).

فالتمارين الجسمية تفيد في التخلص من توتر العضلات و خفض الاستثارة الفسيولوجية وتحصين الجسم من مهاجمة الامراض ، وايضا تكون مفيدة في ادارة الضغوط لأسباب عدة منها أنها تصرف الفرد عن التفكير في الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته و تعمل على خفض ضغط الدم واسترخاء العضلات المتوترة ، لان التوتر يساهم في الشعور بالضغط كما انها تقوي الجسم و تزيد من انسياب الدم للمخ و هذا يكون مفيدا للفرد في تنشيط الجهاز العصبي لديه و تسبب في إفراز مواد كيميائية في الجسم مثل بيتا اندروفين Beta endorphines و الذي ثبت ان له تأثير ايجابي على مشاعر الفرد ، و يعمل على استرخاء العضلات و خفض التوتر كما اوضحت بعض البحوث ان الهرمونات التي تفرز اثناء التمرينات الجسمية تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب (طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص149).

وتتفق نتائج الفرضية الثالثة مع نتائج دراسة الدكتور زياد بركات في دراسته "الاستراتيجيات التكيفية لمواجهة الضغوط المهنية " حيث توصل الى ان الاستراتيجية الجسمية إحدى الاستراتيجيات التي يستخدمها اساتذة التربية البدنية و الرياضية قصد الحد من الضغوط المهنية و التي جاءت في مؤخرة الترتيب بنسبة مئوية مقدرة 69.20 % وبتوسط حسابي مقدر 3.48 وبمعيار تقويم متوسط.

ومما سبق يكن القول أن الفرضية القائلة هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاستراتيجية الجسمية لمواجهة الضغوط و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية قد تحققت.

## 5-4 مناقشة الفرضية العامة :

والتي يفترض فيها الباحثان انه هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين بعض مؤشرات استراتيجيات المواجهة و الرضا المهني لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .

ولإثبات هذه الفرضية تبين لنا من خلال عرض و مناقشة الفرضيات السالف ذكرها و التي اسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين مؤشرات آليات المواجهة والرضا المهني ، و اعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي و التي أثبتت صحة الفرضية العامة ، حيث بلغت قيمة الارتباط بين مجموع درجات مقياسي آليات المواجهة و الرضا المهنية  $r=0.75$  ، و هذا ما يبين قوة الارتباط بين المتغيرين عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة لحوالي نصيرة (2011) و التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية و الرضا المهني

## 6.المصادر والمراجع :

1. أمين أنور الخولي(1999):أصول التربية البدنية و الرياضية- دار الفكر العربي ط 02 .مصر
- 2.باهي سلامي (2008) : مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرسي الابتدائي والمتوسط والثانوي .أطروحة دكتوراه ، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا ، كلية العلوم لانسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر.
3. بشير صالح الرشيدى .(2000). مناهج البحث التربوي،ط1، جامعة الكويت:كلية التربية.
- 4.رشيد زرواتي.( 2007). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية،ط1، الجزائر،عين مليلة : دار الهدى .

5. زياد بركات (2010) : الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية. محافظة طولكرم بفلسطين، جامعة القدس المفتوحة .
6. الطاهر إبن بشير(2005) : استراتيجية التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة على ضوء نمط الشخصية والدعم الاجتماعي ، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس ، كلية العلوم الإجتماعية . جامعة الجزائر.
7. طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين(2006) : إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر الطبعة الاولى عمان الاردن
8. عارف بن ماطل الحريد (2007): التحفيز ودوره في تحقيق الرضا الوظيفي لدى العاملين بشرطة منطقة الجوف ، رسالة ماجستير ن قسم العلوم الادارية ،جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، السعودية
9. العديلي، ناصر، محمد، (1990): السلوك الانساني والتنظيمي، معهد الادارة العامة، الرياض.
10. علي عسكر (2000):ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، الطبعة الثالثة، دار الكتاب الحديث الكويت .
11. قيصاري علي (2010): مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، قسم الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي
12. لحوالي نصيرة (2010) : استراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا المهني لدى معلمي المدرسة الابتدائية ،مذكرة ماجستير ،قسم علم النفس وعلوم التربية الارطوفونية، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ،جامعة الجزائر 2

13. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي (1992) : نظريات و طرق التربية البدنية ط2 ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

1. *1.Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,And Coping a Theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*
2. *Mourice ANGERS (1996): initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines, éd. Casbah, alger / CEC-Qubec*