مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة

أ. حبارة محمد جامعة المسيلة

ملخص البحث:

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

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

أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية على أغلب مصادر الضغوط النفسية للمقياس؛ كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق تميل لصالح الذكور؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ؛ وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح مابين (10 – 14 سنة)؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ وتوصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس؛ وأخيرا أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هي على الترتيب:

1. المكانة الاجتماعية.
2. الراتب الشهري.
3. العمل مع التلاميذ.
4. جماعة العمل.
5. العبء البدني.
6. صراع الدور.
7. التوجيه التربوي.
8. ظروف العمل.

- مقدمة البحث:

إن من أهمّ ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كلِ أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات...وأيضًا تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدٍ لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإن عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطًا نفسية لإنسان هذا العصر- وعليه التكيف معها، وفى الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

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

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

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

- 2 الكلمات المفتاحية:

الضغوط، الضغوط النفسية، مصادر الضغوط، أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- 3 إشكالية البحث:

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

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

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

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

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

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

- هل يتعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية ؟
- هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية

والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة)؟

- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

فرضيات البحث:

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

- 4 أهمية البحث:

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

- 5 أهداف الدراسة:

1- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2- معرفة مدى تأثر مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة .(

3- التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4- تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- 6 الدراسات السابقة:

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

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

تعرض الباحث إلى بعض الدراسات التي حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية للأستاذ (المدرس) وأثارها النفسية وقد تم تصنيف تلك الدراسات على النحو التالي-:

-دراسات عن الضغوط النفسية.

-دراسات عن الضغوط المهنية.

-دراسات عن الضغوط .

1.6.دراسات عن الضغوط النفسية:

1.1.6. .دراسة فيميان:(1983) Fimian

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة, حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

الإنهاك المهني، الدافعية، المظاهر السلوكية الانفعالية، مظاهر التعب.

2.1.6. .دراسة ميهر:(1983) Meagher

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي- للمدرس, كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات, أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية-:

قائمة ضغوط المعلم، مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش، قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية، استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية)، مقياس مركز الضبط.

وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:
المعاملة السيئة من المديرين، العلاقة بين الزملاء (الأساتذة)، المشكلات السلوكية للتلاميذ.
كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

3.1.6. .دراسة لورنس:(1982) Lawrence

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة, وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة, وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر, وكانت أهم النتائج:
-معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.
-أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة.(
-إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

4.1.6. .دراسة سوزان اندريا:(1985) Andrea Susan

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ, وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.
تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبيانا مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين, وكانت أهم النتائج كالتالي:
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

-عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

5.1.6. دراسة هابلين, هاليين وهاريس:(1985) Haplin,Halyin and harris

تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين, وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية, على النحو الأتي (48) معلما من ولاية الاباما, (52) معلما في ولاية كانساس, (31) معلما في ولاية متشجان.
وتم استعمال الأدوات التالية في البحث, مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة, واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة, وكانت النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:
العجز المهني، التدريس الجماعي، أعباء العمل الزائدة، العلاقة المهنية بين المعلمين والإدارة، العلاقة بين الزملاء.

☒ كذلك أظهرت الدراسة ان المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور.
☒ كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم.

6.1.6. دراسة راتشر و استراث:(1985) Raschre & Strathe

قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبهدف التعرف على العوامل المسئولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية, اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22- 50سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية :
-الوضع الراهن للعملية التعليمية، استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم، استبيان رضا المعلم عن عمله.
وكانت أهم النتائج كالتالي :
-كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية.
- المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
-العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي للطلاب من العوامل التي تؤدي

إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.

-لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

7.1.6. .دراسة سادوسكي و بلاكويل:(1985) Sadoowski & Blakwell

دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة المعلمين, وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من (38) من الطلبة والطالبات المعلمين, منهم (27) أنثى و(11) ذكر, وتم استعمال أدوات البحث التالية:

- ☒ مقياس وجهة الضبط للمعلمين من إعداد كل من سادوسكي, تيلور, ادوار ومارتن حيث يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.
- ☒ النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.
- ☒ قائمة الضغوط المدركة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة المعلمين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرون على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها اقل ضغوطا, أما الطلبة المعلمون الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تنطوي على ضغوط شديدة.

8.1.6. . دراسة شو و آخرون:(1985) Show & Al

قام بدراسة الأحداث المسببة للضغوط النفسية للمعلم, وهدفت إلى التعرف على الأحداث الضاغطة ومعرفة أي من تلك الأحداث تهديدا له في مهنته, كما تهدف أيضا إلى مساعدة المعلمين أثناء إعدادهم على كيفية التوافق والتغلب على تلك الأحداث الضاغطة؛ وقد تكونت عينة الدراسة من (399) معلم من التعليم العام بمدينة كولورادو (الولايات المتحدة الأمريكية), وطبقت أداة قائمة الضغوط واستبيان مكون من (35) عبارة, وأشارت النتائج على أكثر الأحداث الضاغطة :

- نقل المعلم من المدرسة دون رغبة منه.
- التهديدات الناتجة من قبل المشرفين.
- إبلاغه بان أداءه غير جيد.
- إنكار فرصة المعلم في الترقي
- لا يوجد تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية على شعور المعلم بالضغوط النفسية.

9.1.6. . دراسة ابوت كوك:(1986) Abbot Kock

قام بدراسة الضغوط التي يدركها المعلمون بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية من خلال الضغوط الناشئة من طبيعة المهنة, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتربية الخاصة والمعلمين بالتربية النظامية, أجريت الدراسة على عينة قوامها (264) معلما من (07) مدارس من المدارس النظامية ومدراس التربية الخاصة؛ وطبق استبيان يشتمل على (30) عبارة للضغوط, وأشارت أهم النتائج إلى وجود خمس مصادر للضغوط النفسية للمعلم وهي :

الأعباء الزائدة من دور المعلم، صراع الدور، عدم المشاركة في قرارات المدرسة، الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.

التسهيل الاجتماعي.

10.1.6. . دراسة سوزان كابل :(1987) Capel Susan

قامت بدراسة نسبة حدوث وتأثير الضغوط النفسية والاحتراق لدى عينة من أساتذة الثانوي, وتهدف إلى بحث العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وبين المتغيرات النفسية مثل: وجهة الضبط، وصراع الدور، وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, واستخدمت الباحثة عينة قوامها (78) فرداً حيث تم اختيارهم من أربعة مدارس للمرحلة الثانوية ببريطانيا، و الذين يقومون بتدريس مواد مختلفة.

استعانت الباحثة بالأدوات البحثية التالية :

- مقياس أعراض الضغوط النفسية .
- مقياس لضبط الداخلي الخارجي لروتر .
- استبيان الدور لهاوس وليرتيزمان .
- استبيان موجز ويتضمن خصائص ديموغرافية

وأسفرت الدراسة على أهم النتائج :

☒ إن المعلمات المتزوجات لديهن مستويات عالية من الاحتراق النفسي وهن أكثر شعورا بالضغوط.

☒ كما أوضحت النتائج أن الفئة التي تقع بين (30-40) هي أكثر الفئات شعورا بالضغوط النفسية.

11.1.6. . دراسة وورال و ماي :(1989) Worrall & May

قاما بعمل نموذج موقفي للضغوط النفسية لدى المعلمين, درس أهم مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى المعلمين ومحاولة التغلب عليها, اشتملت عينة البحث على (250) معلم في المدارس النظامية.

طبق استبيان ديموغرافي على الدراسة مكون من (25) عبارة وقائمة الضغوط النفسية, وأشارت أهم النتائج إلى أن الضغوط تتولد نتيجة التفاعل بين الناس بعضهم البعض، و أن من أهم محاولات المعلم مواجهة الضغوط تكمن في تعديل سلوكه اتجاه المواقف المسببة لهذه الضغوط .

12.1.6. .دراسة جارلاند:(1990) Garland

قام بدراسة قياس الضغوط لنفسية لدى المعلمين, بهدف تصميم أداة تصلح لقياس مدى شدة وتكرار الضغوط التي يتعرض لها المعلمون بالمدارس النظامية وغير النظامية, وشملت عينة البحث (98) معلما.
استخدم الباحث استبيان للضغوط النفسية للمعلمين (TOS) حيث قام الباحث بمقارنة هذا الاستبيان بالمقاييس الأخرى المستخدمة في البحوث الأخرى, وأسفرت النتائج وجود أربعة عوامل تشكل مصادر رئيسية للضغوط للمعلمين وهي:

- التلاميذ.
- ضغط الوقت.
- المناخ المدرسي.
- المشاكل المتعلقة بالمهنة.

13.1.6. . دراسة شوقية ابراهيم السمادوني (1993):

قامت بدراسة الضغوط لنفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتحقيق الذات, وهدفت الدراسة إلى التعرف على المواقف الضاغطة كما يدركها المعلمون والمعلمات, كما استهدفت التعرف على شعور المعلم بعدم قدرته على مواجهة أحداث متطلبات مهنة التدريس والتي تشكل تهديدا لذاته.
و تكونت عينة الدراسة من (247) معلم ومعلمة، منهم (153) معلم ومعلمة في المعاهد الخاصة، و (94) معلم ومعلمة بالتعليم العام, واستخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:
استبيان الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة، استبيان الضغوط النفسية لمعلم التعليم العام، مقياس تقدير الذات للمعلم.
وقد أشارت النتائج إلى:
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات المشتغلين في مجال التربية الخاصة وكانت غالبية الفروق لصالح المعلمات.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية لصلح المعلمين والمعلمات صغار السن.
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات معلمين ومعلمات التربية الفكرية ودرجات معلمين ومعلمات الصم والبكم.

14.1.6. .دراسة محمد بخيت محمد (1994):

تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من أساتذة المرحلة الثانوية, وتهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المعلمين, وقد استخدم الباحث عينة قوامها (325) من أساتذة المرحلة الثانوية من إدارة الوايلي في محافظة القاهرة، منهم (132) أستاذ وأستاذة من التعليم العام، و (168) أستاذ وأستاذة من التعليم الفني، و(25) أستاذ وأستاذة لم يكملوا بعض بيانات الدراسة.

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية في الدراسة:

- قائمة الضغوط النفسية.
- مقياس وجهة الضبط.
- اختبار.(TAT)
- مقابلات إكلينيكية.
- اختبار التوجيه الشخصي وقياس تحقيق الذات للمعلمين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

-وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين مصادر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية وبين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات وتقبل العدوان والمقدرة على إقامة علاقات ودية.

-وكذلك توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين مظاهر الضغوط كبعد من أبعاد الضغوط النفسية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة ممن يعملون بالتعليم العام والفني لصالح أساتذة التعليم الفني.

2.6.دراسات عن الضغوط المهنية:

1.2.6. دراسة فيميان وآخرون:(1986) Fimian & Al

قام بدراسة الضغوط المهنية لدى المعلمين بهدف تحديد المواقف الأكثر شدة وتوترا للضغوط المهنية، كما هدف إلى التعرف على المظاهر الجسمية والسلوكية لتلك الضغوط.

أجريت الدراسة على عينة قوامها (365) معلما، واستعملت الأدوات التالية في البحث، استبيان مكون من (18) سؤال للحصول على معلومات شخصية ومهنية عن المعلم يسبقه مجموعة من البيانات الديموغرافية؛ والثاني مقياس مصادر الضغوط يتضمن ستة مقاييس نوعية هي: الضغوط المهنية، عدم الرضا عن العمل، مصاحبات سلوكية، استثارة الدافعية، مصاحبات فيزيولوجية (جسمية)، مصاحبات انفعالية،

وكانت النتائج كالأتي:

-أن أكثر من (80 %) من أفراد العينة راضيين عن عملهم، بينما سجلت نسبة قليلة بأنهم غير راضيين عن عملهم.

-سجل ثلث عدد أفراد العينة بأنهم يشعرون بالضغوط عندما يعملون في ورش العمل.

وأشارت النتائج أن هناك مصادر أساسية للضغوط منها:

-المرتب غير المناسب. – سلوك التلاميذ. – نقص المعرفة في العمل.

-الاستنزاف الانفعالي والجسدي. – صعوبة النظام في الفصل. - الشعور بالقلق.

.2.2.6. دراسة باين و فورنهام:(1987) Payne & Furnham

قام بدراسة أبعاد الضغوط المهنية لدى أساتذة المدارس الثانوية بقرب الهند، بهدف تحديد الأبعاد والعوامل التي تشارك بصفة رئيسية في الضغوط المهنية، والتي تمثل مصادر رئيسية للضغوط.

وأجريت الدراسة على عينة من (195) مدرساً ممن لديهم خبرة خمس سنوات، (100) مدرساً ممن لديهم خبرة من (06-10) سنوات، و (149) مدرساً ممن لديهم خبرة (11) ستة أو أكثر؛ وأستعمل مقياس مكون من (36) عبارة تقيس الضغوط المهنية.

وأسفرت النتائج عن وجود ثمانية عوامل هي:

- عدد ساعات العمل. - الثقة الروتين.
- السلطة. - العلاقات بين الزملاء.
- سلوك التلاميذ. - ظروف العمل
- الكفاءة المهنية.

-كما أشارت أيضا أن الإناث لديهن ضغوط أكثر من الذكور؛ وان المدرسات الأقل خبرة والأقل إعداداً لديهن اقل شعور بالضغوط من غيرهن.

.3.2.6. دراسة علي عسكر و أحمد عباس (1988):

قام بدراسة مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، بهدف تحديد ومقارنة درجة الضغوط التي يتعرض لها العاملون في كل من مهنة التعليم في المعاهد، والخدمة الاجتماعية، والتمريض.

وكانت عينة البحث مكونة من (353) عاملاً في مهنٍ مختلفة، (78) معلما، (162) ممرضا، (73) أخصائيا اجتماعيا، (40) من العاملات في قطاع الخدمة النفسية؛ واستعمل مقياس لقياس الضغوط النفسية.

وكانت أهم النتائج تشير إلى :

- ☒ عدم وجود درجة عالية في الضغوط بين العاملين.
- ☒ أن العاملين بالتمريض هم الأكثر تعرضا للضغوط من بين المهن الثلاثة.

.4.2.6. دراسة محمد السيد الششتاوي (2000):

قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي، بهدف التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من حيث :

- ☒ سنوات الخبرة والممارسة.
- ☒ المرحلة التعليمية (إعدادي - ثانوي).
- ☒ الفروق بين العينة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).
- ☒ التعرف على ترتيب الضغوط النفسية المهنية.

وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (560) معلما ومعلمة، (410) معلماً و (145) معلمة، وتم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية إعداد محمد حسن علاوي (1998)، وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية هي :

عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ، عوامل مرتبطة بالإمكانيات المادية، عوامل مرتبطة بالراتب الشهري، عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي، عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم و إدارة المدرسة، عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين.

وأسفرت أهم النتائج عن:

-وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

-هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

-معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضا للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية.

-هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة.

.5.2.6. دراسة شمه محمد خليفة آل خليفة (1999):

قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة الكويت، وذلك بغرض قياس وتقويم الضغوط النفسية والمهنية.

و أجريت الدراسة على عينة قوامها (217) معلما ومعلمة للتربية الرياضية بكل من المرحلتين الإعدادية والثانوية، (111) معلم و (106) معلمة؛ وتم تطبيق مقياس من تصميم الباحثة يتكون من (70) عبارة موزعة على سبعة محاور هي:

العبء المهني، العلاقة مع الأفراد، الدافعية، القلق النفسي، العبء البدني، المكانة الاجتماعية.الحوافز والإمكانات.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

-لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المؤهل الدراسي لعينة البحث.

-هناك فروق دالة إحصائيا بين المراحل التعليمية لصالح معلمي المرحلة الثانوية.

-هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغير الجنس (إناث، ذكور) لصالح الذكور.

.3.6. دراسات عن الضغوط:

.1.3.6.دراسة كيرياكو و سوتيكليف (1978):

قام بدراسة ضغوط المعلم، أسبابها، مصادرها، وأعراضها؛ وذلك بهدف تحديد إلى أي مدى يشعر المعلم بهذه الضغوط؛ وتكونت عينة البحث من (257) معلما تم اختيارهم من (16) مدرسة متوسطة؛ وطبق عليهم استبيان مكون من أربعة أجزاء هي:

- معلومات شخصية. -تعليمات لتحديد شدة المواقف.

-المواقف الضاغطة. -أعراض الضغوط.

كشفت أهم النتائج عن وجود أربع مصادر أساسية للضغوط هي:

- سلوك التلاميذ. -الفترات الضاغطة.

-ظروف العمل السيئة. - الأساليب الإدارية المدرسية السيئة.

.2.3.6. دراسة محمد الكيلاني إبراهيم (1986):

قام بدراسة الضغوط التي يعاني منها مدرسين مادة التربية الرياضية، بقصد التعرف على أنواع هذه الضغوط؛ واشتملت عينة البحث على (65) مدرس.

استعمل في الدراسة استبيان لجمع المعلومات، وكانت أهم النتائج وجود أنواع من الضغوط التي يعاني منها المدرسون وهي:

الضغوط الاجتماعية، الضغوط الإدارية، الضغوط المهنية.

كما أوضحت الدراسة أن مدرسي التربية الرياضية بالمدينة يعانون من ضغوط أكثر من قرنائهم في القرية؛ وأن مدرسي المرحلة الثانوية يعانون ضغوطا أكثر من زملائهم في المرحلة الإعدادية.

.3.3.6. دراسة حمدي الفرماوي (1994):

قام بدراسة مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات، وذلك بهدف التعرف على المصادر الأكثر أهمية لضغط المعلم، وهل يتأثر هذا الضغط بالمرحلة التعليمية التي يعمل بها المعلم، أو بعدد سنوات الخبرة، أو مادة التخصص، أو بالجنس.

تكونت عينة البحث من (175) معلم ومعلمة من مختلف التخصصات اختيرت من (10) مدارس من المراحل التعليمية الثلاث؛ وجاءت أهم النتائج كالتالي:

-توجد فروق دالة في مستوى ضغط المعلم ترجع إلى المرحلة التعليمية التي يعمل بها.

-هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى مادة التخصص.

-هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى سنوات الخبرة.

-هناك فروق دالة في مستوى ضغط المعلم تعود إلى كونه يعمل بمؤهل تربوي.

- 7 التعليق على الدراسات السابقة:

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

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

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

4. هناك ثلاثة دراسات تناولت دراسة مصادر الضغوط النفسية والمهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؛ دراسة محمد سيد الششتاوي ومحمد الكيلاني (مصر)؛ ودراسة شمه محمد آل خليفة (البحرين.(

5. تشير نتائج الدراسات إلى عدة مصادر للضغوط النفسية والمهنية التي يعاني منها الأساتذة (المعلمين)؛ وانطلاقا من هذه النقطة استطعنا تحديد محاور مقياس الدراسة الحالية.

6. تشير الدراسات السابقة على أنها أجريت على عينات موحدة (معلمين أو أساتذة) يعملون في قطاع التربية والتعليم.

7. كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الأساتذة و المعلمين تبعا لمتغير العمر السني؛ للجنس (إناث، ذكور)؛ الخبرة المهنية وهذا فادنا في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط النفسية للأساتذة تبعا لمتغير السن، الجنس، سنوات الخبرة المهنية.

8. استخدمت الدراسات السابقة المقاييس النفسية المقننة، الاستبيانات، كأدوات لجمع البيانات؛ لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص بالبيئة الجزائرية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدينة والرياضية.

-8 الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.8. منهج الدراسة:

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

2.8. أداة الدراسة:

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

-المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

-مراجعة العديد من المقاييس وقوائم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

-توجيه سؤال مفتوح استكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية استرشادا بالخطوات السابقة.

-اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.

-عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتدريب الرياضي.

-الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

3.8. أدوات جمع البيانات:

1.3.8. وصف أداة القياس:

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

أ- الجزء الأول:

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

ب- الجزء الثاني:

ويحتوي هذا الجزء مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 65 عبارة موزعة على 08 محاور؛ للإشارة فقد تم إعداد هذا المقياس على ضوء المعايير الخاصة بإعداد المقاييس، وقد استعمل الباحث مقاييس تقدير وصفية خماسية التدريج؛ فعن طريق هذا المقياس نستطيع أن نحدد مركز الفرد عن طريق استجاباته على مقياس مستمر ومتصل، له طرفان يمثلان درجة كبيرة جدا للتعرض للضغط ودرجة قليلة جدا للتعرض له (عبد الرحمان العيسوي،1999 .(

2.3.8. تصحيح القائمة:

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

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

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

ثلاثة (03) درجات، بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات، بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

4.8. الصدق والثبات:

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

1.4.8. صدق الأداةValidity :

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

أ- الصدق الظاهريFace Validity :

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

ب- صدق المضمون أو المحتوى Content Validity :

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

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

ج- الصدق الذاتي Intrinsic Validity :

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

د- صدق التكوين الفرضي Construct Validity :

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

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

2.4.8. ثبات الأداة Reliability :

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

أ. معادلة ألفا كرونباخ: Alpha Cronbach

بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية.Alpha = 0.70

ب. التجزئة النصفية Split Half Method :

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

5.8. مجتمع الدراسة:

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

6.8. عينة الدراسة:

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

9. عرض ومناقشة النتائج

1.9. مستويات الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

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

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

2.9. أثر متغير الجنس على مستويات الضغوط النفسية:

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

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

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

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

3.9. أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية :

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

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

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

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

4.9. أثر متغير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية :

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

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

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

5.9. أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية :

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل، وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة

المستخلفين؛ وتفاوتت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا.

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

6.9. أثر متغير الحالة المدنية للأستاذ على مستويات الضغوط النفسية :

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

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

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

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

7.9. مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، والجدول رقم (23) يوضح مصادر الضغوط النفسية وترتيب تأثيرها على عينة البحث، واختبار كا2 يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 فيما يخص أهمية وتأثير هذه المصادر على الأساتذة؛ وفيما يلي ترتيب هذه المصادر حسب أهميتها:

-1 المكانة الاجتماعية.

-2 الراتب الشهري.

-3 العمل مع التلاميذ.

-4 جماعة العمل.

-5 العبء البدني.

-6 صراع الدور.

-7 التوجيه التربوي.

-8 ظروف العمل.

قائمة المراجع العربية

1- الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
3. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب (1997 ب): احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
5. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية –تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
7. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
8. تشالز أبيوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
9. جان بنجامين ستورا (1997):الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات , بيروت لبنان .
10. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
11. جلال العبادي وأخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
12. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية – إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
13. حسن حريم (1997):السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
14. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة.

15. ديفد فونتانا (1994): الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
16. رابح تركي (1990): أصول التربية والتعليم – المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومة للطبع، الجزائر.
18. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ط1, عمان, الأردن.
19. سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن .
20. سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. شيخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
22. صالح عبد العزيز.عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
23. صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000): السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر.
24. صلاح الدين محمود علام (1993):الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية .دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ا لقاهرة
25. عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضة، جامعة بغداد.
26. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، مصر.
27. علي عسكر (2000):ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
28. عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
29. غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية – كتاب منهجي، جامعة بغداد.
30. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .

31. قاسم المندلاوي وأخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
32. القيروتي محمد قاسم (2000): نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
33. كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيرون، لبنان.
34. ليندا دافيدوف (2000): الشخصية -الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للأستثمارات الثقافية، مصر العربية.
35. ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي- في المجال الرياضي، طبعة أولى، بدون دار نشر، القاهرة، مصر.
36. محمد أحمد النابلسي- (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
37. محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
38. محمد الزعبي و عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي **SPSS** -فهم وتحليل البيانات الإحصائية،دار وائل للنشر، الأردن.
39. محمد السباعي،معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
40. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر- والتوزيع، القاهرة.
41. محمد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .
42. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفرك العربي، القاهرة، مصر العربية.
43. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
44. محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

2- الأطروحات والرسائل الجامعية:

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

10. ارزوق .ف (1997): الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر.

3- المجلات العلمية:

1. بارون خضر- عباس (1999): دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
2. جلين ويلسون (2000): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكر عبد الحميد، سلسلة عالم المعرفة، العدد 258، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
3. الصباغ زهير (1981): ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، المجاد 05، العدد01، جامع اليرموك، الأردن.
4. طوالبة محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي- لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أربد والمفرق وعلجون وجرش، مؤته للبحوث والدراسات، المجلد 14، العدد 02، الأردن.
5. عبد الستار إبراهيم (1998):الاكتئاب اضطراب العصر- الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
6. العتيبي أدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.
7. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
8. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية،الرياض.

4- القواميس والمعاجم:

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

قائمة المراجع الأجنبية

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