



المسيلة في: 2021/01/04

شهادة تقدير

يتشرف معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة المسيلة بالتنسيق مع مؤسسة تكنويرف الرائدة في التكنولوجيات الحديثة ان تمنح هذه الشهادة للأستاذ:

جامعة المسيلة

د. كرميش عبد المالك فريد

د. سليماني نور الدين

د. بن عطية بشيري

نظير تقديمها محاضرة في المؤتمر الدولي الافتراضي حول التكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومتطلبات سوق العمل بعنوان : **الصلة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية**

البدنية والرياضية يومي 29 و 30 ديسمبر 2020 بجامعة المسيلة

مدير المعهد
الأستاذ الدكتور فاتح يعقوبي

المدير بالشبيبة لمحمد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية الرياضية

يعقوبي فاتح



رئيس الملتقى
الدكتور مجادي مفتاح



مدير تكنويرف
الأستاذ : مجبور عبد الرحمن

abd. rhaman



تيسمسيلت	دراسة توجهات خريجي قسم التدريب الرياضي بمعهد STAPS تجاه مهنة التدريب الرياضي ميدان التكوين (STAPS)	قرولي الحسين أ.د. واضح أحمد الأمين طاهري راجع
المسلية	العرافيل التي تواجه خريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ميدان التدريب الرياضي	د. تباني علي د. تريش لحسن د. بن رجم إدريس
أم البواني	مهنة المحضر البدني بين التكوين الأكاديمي وتكوين الاتحاد الجزائري لكرة القدم	د. منصوري عبد الله
بومرداس المسلية بومرداس	أثر برنامج للتنمية العضلية على رياضي كمال الأجسام فئة مانس فزيك الهوا للتحضير للمنافسات الجهوية والوطنية من وجهة نظر الناتج المحصل عنها	اسماء سليمان د مجادي مفتاح د فتنى مونية

المحور السادس: النشاط الرياضي المكيف ومتطلبات سوق العمل

جذاريات المحور:

الجامعة	عنوان المداخلة	المتدخل	الرئيس: بلخير عبد القادر
مستغانم	التوجه نحو المستقبل لدى طلبة الطور الأول بقسم النشاط الرياضي المكيف	عروسي الدراجي د. بلخير عبد القادر د. عبدالكبير كمال	
سطيف	مدى فعالية النشاط الرياضي المكيف في إكساب ذوي الاحتياجات الخاصة للكفايات المهنية الالزمة في سوق العمل الجزائرية من وجهة نظرهم	رابعي عبد الحق د. مساحلي صغير	
شلف	فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا	شاقور جلطية محمد الأمين عربوس حكيمة	

المحور السابع: النشاط الرياضي التربوي ومتطلبات سوق العمل

الجلسة الأولى:

الجامعة	عنوان المداخلة	المتدخل	رئيس الجلسة: حملاوي عامر
المسلية	قلق المستقبل المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى الطلبة المقبلين على التخرج	د. خلادي مراد د. بوساق بدر الدين د. لورنيق يوسف	14.10 – 14.00
المسلية	استراتيجيات التدريس الحديثة ودورها في بلوغ جودة التعليم لدى أساتذة الطور الثانوي	د. لزرق احمد	14.20 – 14.10
المسلية	د. كرميش عبد المالك ميدان التكوين (STAPS) د. سليماني نور الدين د. بن عطية بشيري وشنيلات الشناوي	د. كرميش عبد المالك ميدان التكوين (STAPS) د. سليماني نور الدين د. بن عطية بشيري	14.30 – 14.20
المسلية	توظيف متخرجى معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ودوره في التقليل من البطالة	د. بن عطية بشيري د. سليماني نور الدين د. كرميش عبد المالك	14.40 – 14.30

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المؤتمر الدولي الافتراضي الأول
تحت عنوان:
التكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
ومتطلبات سوق العمل.

المدخلة بعنوان:
**الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية
والرياضية**

الأساتذة المشاركون:

د/ كرميش عبد المالك فريد أستاذ محاضر أ
د/ سليماني نور الدين أستاذ محاضر أ
د/ بن عطية بشيري أستاذ محاضر أ

جامعة محمد بوضياف المسيلة - الجزائر.

البريد الإلكتروني المهني: abdelmalekfarid.kermiche@univ-msila.dz

المداخلة كاملة

مقدمة

يواجه الإنسان في حياته العديد من المشاكل ، تباين باختلاف العوامل المسيبة لها ، وهذه العوامل تقتربن بها ضغوطات ، تضعهم أمام مسؤوليات كبيرة يحاولون الإيفاء بها ، مما يعرضهم إلى تلكم الضغوط التي قد تتعكس على أدائهم المهني بشكل سلبي .

وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك مجموعة من العوامل الداخلية والقدرات الوجدانية لأن الانفعال يؤثر على طاقتنا البدنية والعقلية من شانها ان تخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، وتساعده على مواجهة الوضع الصعب والمواقف الضاغطة ، حيث أنها تساعد الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية ، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية . ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، الصلابة النفسية أو ما يسمى أحياناً المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات .

وتتمثل الصلابة النفسية في "الالتزام" وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، و"التحكم" ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاءه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم في القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة ، التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة ، والقدرة على المواجهة الفعالة ، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ، وبعد الثالث للصلابة النفسية "التحدي" وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمرٌ مثيرٌ وضروري للنمو أكثر من كونه تحدياً ، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية .

ويواجه أستاذة التربية البدنية الرياضية في مدارسنا مشاكل عده ، مصدرها عوامل بشرية و مادية متباعدة و مختلفة . ومع وجود هذه العوامل المتباعدة نجد أن هناك ضغوطات تقتربن بكل هذه العوامل ، مما يجعل أستاذ التربية الرياضية أمام مسؤوليات كبيرة ، يحاول بوسائل مختلفة الإيفاء بها للوصول إلى أهداف محددة . وكلما

زادت هذه المسؤوليات زادت معها جهوده المبذولة ، مما يعرضه بشكل خطير للضغط الذي قد تؤثر في نهاية الأمر على أدائه المهني. ومن هنا بدأت الحاجة إلى التركيز على المتغيرات المدعومة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة دائمًا بالسلامة النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة، ومنها الصلابة النفسية.

وعليه نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

وبتفرع عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

-هل توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الالتزام ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

-هل توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التحكم ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

-هل توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التحدي ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وابعادها في ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

أهمية الدراسة

-تكمّن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوع الصلابة النفسية باعتباره متغيراً واقياً من الضغوط أو كسمة من السمات الشخصية التي تجعل الأفراد يواجهون بفاعلية واقتدار المواقف الضاغطة التي تحدد سلامتهم النفسية.

- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة سالبة بين الالتزام ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد علاقة سالبة بين التحكم ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- توجد علاقة سالبة بين التحدي ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الدراسات السابقة:

دراسة دخان والجبار، 2006) بعنوان: "الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وإضافة إلى أثير بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدام الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة 541 طالباً وطالبة. واستخدم الباحثان استبيانين، الأولي لقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم .

أوضحت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

دراسة غادة الشواف 2005 : الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي والإبداع في مرحلة المراهقة في المملكة العربية السعودية

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي اتجاه الطالبات ، واستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي وكذلك الأدوات البحثية المستعملة هي المقياس (الصلابة ، الضغط ، الإبداع) (توصلت هذه الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من حده وقع الضغوط وتزيد من قدره الفرد على الإبداع والخروج عن المألوف والإبداع حتى تحت وطنه الضغوط ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهمية الصلابة النفسية في مواجهة مرحلة المراهقة في مواجهة ضغوط هذه المرحلة.

دراسة أمل علي خليل(2006): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى السباحين لنشاء،

واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي الملائم لدراسة ، وكذلك اختارت أدوات بحث على المقاييس ، كما اختارت الباحثة مجتمع البحث السباحين و السباحات المقيدين في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين تراوح أعمارهم من(2006-14) سنة في (المعادي-الأهلي-الزمالك) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور واناث) في أبعاد مقياس الصلاة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلاة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور واناث) وبين الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلاة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

الصلاحة النفسية:

كما يُعرف البهاص الصلاة النفسية بأنها "إدراك الفرد وقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغط، وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط" (البهاص، 2002: 391).

التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلاة النفسية المستخدم في الدراسة.
الضغط المهنية :

–عرف كوبر وآخرون : الضغوط المهنية على أنها "مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر سلبا في أداء الفرد في العمل، ومنها غموض الدور وصراع الدور وبيئة العمل المادية وعوامل العمل والعلاقات الشخصية في العمل وهذه العناصر مجتمعة هي المسببة للضغط المهنية (".الزبيدي وآخرون،2015،ص157).

التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط المهنية المستخدم في الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية تقدر بـ(8) أستاذة للتربية البدنية والرياضية، وهذا بغرض تجريب أدوات الدراسة والتأكد من ثباتها، حيث تم توزيع أدوات الدراسة (مقياس الصلاة النفسية ومتغير الضغوط المهنية).

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى ما يلي:

- التأكد من أدوات القياس المستعملة في الدراسة الحالية(مقياس الصلاة النفسية، واستبيان الكفايات التدريسية لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية) ، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الصلاة النفسية بطريقة الفا كرونباخ(0.87) ومعامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية بطريقة الفا كرونباخ(0.84).

وهذا ما يدل على توفرهما على الخصائص السيكوميتيرية التي يتطلبها البحث العلمي الجيد.

- المنهج المتبعة في الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة موضوع الدراسة.

- مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من مجموع أستاذة التربية البدنية والرياضية الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط بمدينة المسيلة وتكونت عينة الدراسة من (38) أستاذة للتربية البدنية .

- أدوات جمع البيانات والمعلومات

أولاً: مقياس الصلاة النفسية:

تم الاعتماد على مقياس الصلاة النفسية الذي صممته عادل(2011)، ويكون المقياس من (43) فقرة موزعة على ثلات أبعاد:

-بعد الالتزام-بعد التحدي-محور التحكم.

ثانياً: مقياس الضغوط المهنية

من إعداد منصوري مصطفى 2010 مقتنن على البيئة المحلية الجزائرية يحتوي على 50 فقرة موزعة على تسعة مصادر.

الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة

الثبات:

1-مقياس الصلاة النفسية: لقد تم تقدير الثبات بطريقة الفا كرونباخ حيث بلغ 0.87 وهي قيمة ثبات

مقبولة للحكم على ثبات المقياس الحالي وبالتالي تسمح لنا بتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

2- مقياس الضغوط المهنية: الثبات: لقد تم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ حيث بلغ 0.84 وهي

قيمة ثبات مقبولة للحكم على ثبات المقياس الحالي وبالتالي تسمح لنا بتطبيق المقياس على عينة الدراسة.

تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول رقم (1)

يبين معامل الارتباط لبيرسن بين الصلابة النفسية وابعادها ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

مواجهة الضغوط المهنية			الحاور
مجموع افراد العينة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
38	0.01	0.823	المحور الأول: الالتزام
	0.01	0.651	المحور الثاني: التحدي
	0.01	0.735	المحور الثالث: التحكم
	0.01	0.841	الصلابة النفسية

من خلال الجدول يتبين أن هناك علاقة سالبة بين الالتزام ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية

البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة 0.01. ويفك هذا معامل الارتباط، حيث بلغ (0.823)،

يعني أن هناك علاقة بين الالتزام الذي يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون

لديه هدف يتحقق، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والترابط الداخلي

وتفسير ذلك أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يتسمون بالالتزام العالي بإمكانهم مواجهة الضغوط

التي يتعرضون لها أثناء أداء مهامهم.

هذه النتائج التي توصلنا إليها تؤكد على صحة الفرضية التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين

الالتزام ومواجهة الضغوط المهنية لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية.

كما يتبيّن من الجدول أن هناك علاقة سالبة بين التحدّي ومواجهة الضغوط المهنية لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة (0.01). ويؤكّد هذا معامل الارتباط، حيث بلغ (0.651)، وهذا ما يفسّر بان اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجلّد في أحداث الحياة، هو أمرٌ طبيعي بل حتّمی لابد منه لارتقاء، أكثر من كونه تحديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسيّة.

كما يتبيّن من الجدول ايضاً أن هناك علاقة سالبة بين التحكّم ومواجهة الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.01)، ويؤكّد هذا معامل الارتباط لبيرسون، حيث بلغ (0.735)، ومعنى ذلك أن استخدام العمليّات الفكرية في التحكّم في الحدث الضاغط. و القدرة على المواجهة الفعالة على التعامل مع الموقف بصورة علنية، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيّات لتعديلها أو تغييرها. وارتباط التحكّم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته كاها عوامل من شأنها أن تحدّ من الضغوط المهنية لدى أستاذة التربية البدنية والرياضية وبالتالي النجاح في مهامهم الوظيفية.

وفي الأخير يمكننا القول بان هناك علاقة بين الصلابة النفسيّة وابعادها ومواجهة الضغوط المهنية لدى الأستاذة، عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.841) وبعد معامل الارتباط مرتفع.

معنى ذلك أن الصلابة النفسيّة مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسيّة والجسمية حيث ينظر الفرد للتغييرات والضغط التي يتعرّض لها على أنها نوع من التحدّي وليس تحديّات، ويظهر الأفراد الذين يتميّزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشطة مثل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة، والبحث عن المساندة الاجتماعيّة

استنتاجات عامة

ارتفاع مستوى الضغوط المهنية التي يتعرّض لها أستاذة التربية الرياضية .

يعد مفهوم الصلابة النفسيّة من المفاهيم الحديثة نسبياً التي حظيت باهتمام الباحثين بوصيف مين

العوامل النفسية المهنية التي تساعده في اردة على التوافق مع المواقف المختلفة والتي يتعرضون لها في حياتهم.

*الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على وضع أساليب واستراتيجيات وطرق معينة للتصدي للمواقف والضغوطات التي تتعرض له.

-اقتراحات

من خلال النتائج المتوصلا إليها في الدراسة يقترح الباحث ما يلي:

-أجراء دراسات مشابهة تعتمد قائمة الضغوط المهنية لمعلم (مدرس) التربية الرياضية ، على معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المدارس الابتدائية التقييم الدوري المستمر للضغط المهنية التي يتعرض لها مدرسي (مدرسات) التربية الرياضية ، كمدخل لوضع الحلول الناجعة لها .

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

-سيد أحمد البهاص: "النهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة" ، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد الواحد والثلاثون، المجلد الأول (2002)

-الشمرى، بدر بن عوده . الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، المملكة العربية السعودية. 2015

-حيدر عبد الرضا طراد ؛ بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005

-سيد علي شحاته ؛ أهم معوقات التربية الرياضية في المدارس الثانوية الصناعية للبنين: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1999

- محمود المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989.

–خيمير، عماد محمد، مقياس الصلابة النفسية : كراسة التعليمات .: مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة.2015

المراجع باللغة الأجنبية

- Kobasa, M. (2010). Effectiveness of Hardness Exercise an Support as resources against allness, journal of psychosomatique research,(29), 16-39.
- Salyers, M., Rollins, A., Kelly, Y.F., Lysaker, P., Williams, J. (2013). Job Satisfaction and Burnout among VA and Community Mental Health Workers. Adm. Policy Ment, Health, 40, 69-75.
- Walker, M.J. (2006). The effects of nurses: practicing of the heart tochTecnique on perceived stress, spiritual well-being, and hardness. Journal holistic Nursing, 23, 164-175