

شهادة مشاركة

المسيلة في: 2021/01/04

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

د. كرميش عبد المالك فريد
د. سليمان نورالدين
د. بن عطية بشيري

نظير تقديمه محاضرة في المؤتمر الدولي الافتراضي حول التكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومتطلبات سوق العمل بعنوان: **الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية اليومية: 29 و 30 ديسمبر 2020 بجامعة المسيلة**

مدير المعهد
الأستاذ الدكتور فاتح يعقوبي

المعلم بالنشاطات البدنية والرياضية
العلوم والتقنيات

يعقوبي فاتح



رئيس الملتقى
الدكتور مجادي مفتاح

و. مجادي مفتاح

مدير تكنوبرف

الأستاذ: مجبور عبد الرحمن



تيسمسيلت	دراسة توجهات خريجي قسم التدريب الرياضي بمعهد Staps نحو مهنة التدريب الرياضي ميدان التكوين (STAPS)	قرومي الحسين أ.د واضح أحمد الأمين طاهري رابع
المسيلة	العراقيل التي تواجه خريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ميدان التدريب الرياضي	د. تباني علي د. تريش لحسن د. بن رجم إدريس
أم البواقي	مهنة المحاضر البدني بين التكوين الأكاديمي وتكوين الاتحاد الجزائري لكرة القدم	د. منصور عبد الله
بومرداس المسيلة بومرداس	أثر برنامج للتقوية العضلية على رياضي كمال الأجسام فئة مانس فزك الهواء للتخضير للمنافسات الجهوية والوطنية من وجهة نظر النتائج المحصل عنها	اسماء سليمان د مجادي مفتاح د فتني مونية

المحور السادس: النشاط الرياضي المكيف ومتطلبات وسوق العمل

جداريات المحور:

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

المحور السابع: النشاط الرياضي الترويحي ومتطلبات وسوق العمل

الجلسة الأولى:

رئيس الجلسة: حملاوي عامر	نائب: فايد عبد الرزاق	مقرر: بركاتي نصر الدين	الساعة	المتدخل	عنوان المداخلة	الجامعة
14.10 – 14.00	د. خلادي مراد د. بوساق بدر الدين د. لورنيق يوسف	قلق المستقبل المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى الطلبة المقبلين على التخرج	المسيلة			
14.20 – 14.10	د. لزرقي احمد	استراتيجيات التدريس الحديثة ودورها في بلوغ جودة التعليم لدى اساتذة الطور الثانوي	المسيلة			
14.30 – 14.20	د. كرميش عبد المالك د. سليمان نور الدين د. بن عطية بشيري	علاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية	المسيلة			
14.40 – 14.30	د. بن عطية بشيري د. سليمان نور الدين د. كرميش عبد المالك	توظيف متخرجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية ودوره في التقليل من البطالة	المسيلة			

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.

المداخلة 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

المدخلية كاملة

مقدمة

يواجه الإنسان في حياته العديد من المشاكل ، تتباين باختلاف العوامل المسببة لها ، وهذه العوامل تقتزن بها ضغوطات، تضعهم أمام مسؤوليات كبيرة يحاولون الإيفاء بها ، مما يعرضهم إلى تلكم الضغوط التي قد تنعكس على أداءهم المهني بشكل سلبي .

وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك مجموعة من العوامل الداخلية والقدرات الوجدانية لأن الانفعال يؤثر على طاقاتنا البدنية والعقلية من شأنها ان تخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وتساعده على مواجهة الاوضاع الصعبة والمواقف الضاغطة ، حيث انها 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 يلقاه 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، والبعد الثالث للصلابة النفسية "التحدي" وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمرٌ مثيرٌ وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية .

ويواجه أساتذة التربية البدنية الرياضية في مدارسنا مشاكل عدة، مصدرها عوامل بشرية و مادية متباينة ومختلفة. ومع وجود هذه العوامل المتباينة نجد أن هناك ضغوطات تقتزن 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 جهودده المبذولة ، مما يعرضه بشكل خطير للضغوط التي قد تؤثر في نهاية الأمر على أداءه المهني. ومن هنا بدأت الحاجة إلى التركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة دائماً بالسلامة النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة، ومنها الصلابة النفسية.

وعليه نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

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

ويتفرع 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 الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وابعادها في مواجهة الضغوط المهنية.

لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

أهمية الدراسة

-تكمّن أهمية الدراسة الحالية في تناولها موضوع الصلابة النفسية باعتباره متغيرا واقيا من الضغوط أو كسمة

من السمات الشخصية التي تجعل الأفراد يواجهون بفاعلية واقتدار المواقف الضاغطة التي تهدد 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 والحجار، (2006) بعنوان: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وإضافة إلى أثر بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة 541 طالباً وطالبة. واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى 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 بالضغوط النفسية والإبداع في مرحله المراهقة في المملكة العربية السعودية

هدفت الدراسة الى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية اتجاه الطالبات ، واستعمل الباحث النهج الوصفي التحليلي وكذلك الأدوات البحثية المستعملة هيا 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 وطئه الضغوط ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهمية الصلابة النفسية في مواجهه مرحله 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 لنشء،

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 تتراوح أعمارهم من (14-17) سنة في (2006) من أندية (المعادي-الأهلي-الزمالك) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور واث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور واث) وبينت الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات.

تحديد المفاهيم والمصطلحات

الصلابة النفسية:

كما يُعرّف البهاص الصلابة النفسية بأنها "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتسهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط" (البهاص، 2002: 391) .
التعريف الإجرائي :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة.
الضغوط 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 وعبء العمل والعلاقات الشخصية في العمل وهذه العناصر مجتمعة هي المسببة للضغوط 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) أساتذة للتربية البدنية والرياضية، وهذا بغرض تجريب أدوات الدراسة والتأكد من ثباتها، حيث تم توزيع أدوات الدراسة (مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوط المهنية. ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى ما يلي:

- التأكد من أدوات القياس المستعملة في الدراسة الحالية (مقياس الصلابة النفسية، واستبيان الكفايات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية)، حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة الفا كرونباخ (0.87) ومعامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية بطريقة الفا كرونباخ (0.84).
- وهذا ما يدل على توفرهما على الخصائص السيكومترية التي يتطلبها البحث العلمي الجيد.
- المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة.
- مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من مجموع اساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط بمدينة المسيلة وتكونت عينة الدراسة من (38) أستاذًا للتربية البدنية .
- أدوات جمع البيانات والمعلومات

أولاً: مقياس الصلابة النفسية:

تم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية الذي صممه عادل (2011)، ويتكون المقياس من (43) فقرة موزعة على ثلاث أبعاد:

-بعد الالتزام-بعد التحدي-محور التحكم.

ثانياً: مقياس الضغوط المهنية

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

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الثبات:

1-مقياس الصلابة 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			المحاور
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). ويؤكد هذا معامل الارتباط، حيث بلغ (0.823)، يعني ان هناك علاقة بين الالتزام الذي يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية وتفسير ذلك أن أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يتسمون بالالتزام العالي بإمكانهم مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها اثناء أداء مهامهم. هذه النتائج التي توصلنا إليها تؤكد على صحة الفرضية التي تنص على انه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين

الالتزام ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

كما يتبين من الجدول أن هناك علاقة سالبة بين التحدي ومواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عند مستوى الدلالة (0.01). ويؤكد هذا معامل الارتباط، حيث بلغ (0.651)، وهذا ما يفسر بأن اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

كما يتبين من الجدول أيضاً أن هناك علاقة سالبة بين التحكم ومواجهة الضغوط المهنية لدى أفراد عينة الدراسة عند مستوى الدلالة (0.01)، ويؤكد هذا معامل الارتباط ليرسون، حيث بلغ (0.735)، ومعنى ذلك أن استخدام العمليات الفكرية في التحكم 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 السلوكيات لتعديله أو تغييره. وارتباط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته كاهها عوامل من شأنها أن تحد من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وبالتالي النجاح في مهامهم الوظيفية.

وفي الأخير يمكننا القول بأن هناك علاقة بين الصلابة النفسية وابعادها ومواجهة الضغوط المهنية لدى الاساتذة، عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.841) ويعد معامل الارتباط مرتفع.

معنى ذلك أن الصلابة النفسية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث ينظر الفرد للتغيرات والضغوط التي يتعرض لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات، ويظهر الأفراد الذين يتميزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشطة مثل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة، والبحث عن المساعدة الاجتماعية

استنتاجات عامة

-ارتفاع مستوى الضغوط المهنية التي يتعرض لها اساتذة التربية الرياضية .

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

العوامل النفسية المهنية التي تساعد الأفي ا رد على التوافق ميع 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 المتوصل 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 والمستمر للضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرسي (مدرسات) التربية الرياضية ، كمدخل لوضع الحلول الناجعة لها .

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

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

-الشمري، 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.

–مخيمر، 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 hardiness. Journal holistic Nursing, 23, 164–175