

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي

على عينة من أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث تقدم به الطالبان
محمد علي هادي
محمد نعيم عبد زيد

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

إشراف
أ.م. د. محمد حاتم عبد الزهرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ

وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى من أوصى الله بهما في محكم كتابة والدي

والدتي أطل الله في عمرها

إلى سندي أخواتي وأخوتي

إلى ينبوع التضحية أساتذتي الأفاضل

أهدي هذا الجهد المتواضع

الصفحة	الموضوع	رقم البحث
--------	---------	-----------

شكر وتقدير

إلى المشرف إلى أ.م.د محمد حاتم عبد الزهرة
والى جميع أعضاء كليه التربية البدنية والعلوم الرياضية
النبلاء

الذين منحوني العلم بقدر ما يستطيعون
أتمنى لهم الصحة والسلامة الشاملين
إلى كل من وقف بجانبى
من الإخوة والأصدقاء

١	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	الإهداء	
د	قائمة المحتويات	
١	الفصل الاول التعريف بالبحث	
٢	التعريف بالبحث	١-١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكله البحث	٢-١
٣	أهداف البحث	٣-١
٣	فروض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٣	المجال البشري	١-٥-١
٣	المجال الزمني	٢-٥-١
٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٤	المصطلحات	٦-١
٥	الفصل الثاني الدراسات النظرية	
٦	الدراسات النظرية	٢
٦	تعريف الضغط النفسي	١-٢
٦	عناصر الضغط النفسي	١-١-٢
٧	انواع الضغط النفسي	٢-١-٢
١٠	الرضا الوظيفي	٣-١-٢
١٠	الدراسات السابقة	١-٢
١١	الفصل الثالث	
١٢	منهج البحث واجراءاته الميدانيه	٣
١٢	منهج البحث	١-٣
١٢	عينه البحث	٢-٣
١٢	الادوات والاجهزه المستخدمه	٣-٣
١٣	التجربة الاستطلاعية	٤-٣

	اجراءات البحث	٥-٣
	مقياس الضغط النفسي	-
	مقياس الرضا الوظيفي	-
١٥	الفصل الرابع	-
١٥	عرض النتائج ومناقشتها	-
١٥	عرض وتحليل ومناقشة الضغوط النفسية وتارضا الوظيفي لدى اساتذه جامعه القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	-
١٧	الفصل الخامس	
١٨	الاستنتاجات والتوصيات	٥
١٨	الاستنتاجات	١-٥
١٨	التوصيات	٢-٥

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهميه البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال ألزمني

٣-٥-١ المجال المكاني

٦-١ المصطلحات

١-٦-١ الضغط النفسي

٢-٦-١ الرضا الوظيفي

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

بدأت الضغوط النفسية مع خلق الإنسان على وجه هذه الأرض وهي جزء من الحياة، وقد زادت هذه الضغوط مع ازدياد تقدم الحضارة المدنية، إذ أن الأغلبية من أبناء المجتمع ومنهم شريحة الأساتذة يتعرضون للعديد من المواقف التي قد تكون عاملاً معوقاً للأداء، سواء تطلب هذا الأداء جهداً بدنياً أم ذهنياً، وهذا ما قد يسبب لهم نوعاً من القلق والاضطراب النفسي، مما يفرض على الأساتذة نوعاً من ردود الفعل غير المتوقعة أو غير صحيحة من حيث الأداء للواجب الموكل إليهم بشكل دقيق، ويعانون من القلق الذي يهدد أمنهم النفسي ويستطيعون في كثير من الأحيان أن يبعدوا الخطر أو يسلكوا سلوكاً إيجابياً إزاءه، ومن ثم تكون الأحداث التي يمرون بها في حياتهم اليومية سبباً في ظهور الأعراض النفسية والمرضية لديهم. (غالي، ٢٣، ١٩٧٣) ولا يخفى علينا بأن هذا لا يقتصر على شريحة الأساتذة وإنما قد يحدث لأي شريحة اجتماعية أخرى وفي أي وقت كان، لا بل لا تخلو مؤسس حكومية أو غير حكومية من ذلك وحتى في البيت قد يتعرضون إلى ضغط نفسي يجعلهم غير متزنين أو عدم الشعور بالراحة نتيجة لهذا الضغط، وكما قلنا فإن الضغط النفسي قد يكون وليد البيئة المتواجد فيها الأساتذة، وقد يصادف أن تكون هذه البيئة هي محل عملهم (الكلية)، وهذا ما يدعى بضغوط العمل الذي يمثل جملة من المتغيرات التي تحيط بالأساتذة وتسبب لهم شعوراً بالتوتر، ويكمن خطر هذا لتفتقر إلى الاندماج الوجداني، التشاؤم، قلة الدافعية نحو العمل، فقدان القدرة على الابتكار. (عسكرو عبد الله، ٦٥، ١٩٨٨) وترجع أهمية دراسة الرضا الوظيفي والضغوط النفسية الناجمة عن ذلك لدى المعلمين والمعلمات إلى حقيقة أن العمل هو أحد الطرق التي بوساطتها يتم اندماج الأساتذة في المجتمع، بل أن الرضا الوظيفي يعتبر أحد مكونات السعادة والرضا عن الحياة وله علاقة مباشرة بالإنتاجية، وتتفق معظم الرضا الوظيفي يعتبر أحد مكونات السعادة والرضا عن الحياة وله علاقة مباشرة بالإنتاجية، وتتفق معظم الدراسات والبحوث التي تناولت جوانب العمل والعاملين على وجود علاقة إيجابية وثيقة الصلة بين الرضا عن العمل، وبين نوعية وكمية إنتاجه من جهة أخرى (العتيبي، ٢٣، ١٩٩٥)* وكما أن الرضا الوظيفي نجده من الموضوعات التي ينبغي أن تظل موضوعاً للبحث والدراسة بين فترة وأخرى عند القادة والمشرفين والمهتمين بالتطوير الإداري، وذلك لأسباب متعددة.

فما يرضى عنه الأساتذة حالياً قد لا يرضونه مستقبلاً، وأيضاً لتأثر رضاهم بالتغير في مراحل حياتهم فما لا يعد مرضياً حالياً قد يكون مرضياً في المستقبل فالرضا الوظيفي ما هو ألا تجمع للظروف النفسية والفسيولوجية والبيئية التي تحيط علاقتهم بزملائهم ورؤسائهم وتتوافق مع شخصيتهم والتي تجعلهم يقولون بصدق نحن سعداء بعملنا). (البديري ٢٠٠٦)

٢-١ مشكلة البحث

ان دراسة موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضية يعد أمراً ضرورياً نظراً إلى طبيعة تركيبة شخصية التلميذ التي تميل إلى اللعب والمرح مما يجعله قريباً ومحباً لأساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن خلال الأنشطة الرياضية يمكن لهم المرور بالكثير من المظاهر التربوية التي من شأنها ان تؤثر في التلميذ ، وهنا يبرز الدور المهم الذي يلعبه اساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، على ذلك تبرز مشكلة البحث من خلال معرفة الضغوط النفسية التي يمكن أن يتعرض لها أساتذة التربية البدنية وعلوم الرياضية ومدى تأثيرها ، وما هي هذه الضغوط وأهميتها أو ثقلها في ميزان الضغوط بشكل عام، فضلاً عن إمكانية ربطها بالرضا الوظيفي والذي يرى الباحثان بأنه قد يلعب الدور الايجابي في التخفيف من حدة هذه الضغوط النفسية ومنها .

٢-١-٢ أهداف البحث

١- التعرف على مستوى الضغط النفسي والرضا الوظيفي لدى أساتذة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

١-٣-١ فرض البحث

١- يفترض الباحثان وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الرضا الوظيفي والضغط النفسي

١-٥-٥ مجالات البحث

١-٥-١- المجال المكاني: كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

١-٥-٢- المجال الزمني: ١/١١/٢٠١٧-١/٤/٢٠١٨

١-٥-٣- المجال البشري: أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

-الضغط النفسي: شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الكثير من الباحثين لأن الإنسان يعيش في بيئة ملؤها الأحداث والمشاكل والصراعات والكوارث ولعل الضغط النفسي أهم مميزات عصرنا الحالي لما له من آثار سلبية في الجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد والجدير بالذكر انه ليس جميع الضغوط تتضمن ضرراً وأثار سلبية بل تتضمن جوانب ايجابية أيضاً وقد عبر عنها ال (Selye) بأنها أصل الحياة وان غيابها يعني الموت . (فائق، ١٣٦، ١٩٩٦)

وبدأت تظهر الاتفاقات في الآراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام كلمة الضغوط النفسية للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والإعياء عند المصابين بها وحل هذا المصطلح بدلا عن معاني أخرى تترادف معه للدلالة على المضمون نفسه مثل القلق (Anxiety) والشعور بالمعاناة العاطفية (emoti)

مفهوم الرضا الوظيفي:

يعتبر الرضا الوظيفي من أهم الاتجاهات المتعلقة بالعمل ولذا قام العديد من الكتاب والباحثين بدراسته باستمرار ولازال يحظى باهتمام المديرين في مختلف المنظمات والسبب الرئيسي لدراسة الرضا الوظيفي هو تزويد المديرين بآراء والاتجاهات والأفكار التي تساعد على تحسين اتجاهات العاملين نحو العمل أو المنظمة أو الرواتب أو الإشراف أو التدريب أو غيرها(حريم:2004:97)

وأورد الباحثون تعريفات عديدة للرضا الوظيفي فيرى البعض أن الرضا عن العمل هو درجة إشباع حاجات الفرد نتيجة العمل، ويتحقق هذا الإشباع عادة عن طريق الأجر، ظروف العمل، طبيعة الإشراف، طبيعة العمل نفسه، الاعتراف بواسطة الآخرين (عبد الباقي:2004:171)

وهناك من يرى أن الرضا عن العمل هو اتجاه الفرد نحو عمله فالشخص الذي يشعر بالرضا عن العمل يحمل اتجاهات ايجابية نحو العمل، بينما الشخص الغير راضي عن عمله فإنه يحمل اتجاهات سلبية نحو العمل وفي الواقع أن المصطلحين يستخدمان بشكل مترادف (ماهر:2002:211)

كما وصف الرضا الوظيفي بأنه الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لإشباع الحاجات والرغبات والتوقعات عن العمل نفسه وبيئة العمل، مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل ومؤثرات البيئية الداخلية والخارجية(ألعديلي:1993: 190)

كما ويمكن تعريف الرضا الوظيفي على انه حالة التكامل التي تحدث ما بين الفرد ووظيفته والتي تعكس مدى قبوله وقناعاته بالعوامل الوظيفية المحيطة في بيئة العمل والمتمثلة في الأجر والإشراف والقيادة والعلاقات مع الزملاء وظروف العمل المادية والسياسة التنظيمية للمؤسسة التي يحدث فيها العمل والتي من شأنها أن تجعله راضياً عن العمل (عويضة:2008:97)

وفي ظل ما سبق يمكن تعريف الرضا الوظيفي على انه درجة إشباع حاجات الفرد المادية والمعنوية من خلال العمل، كما ويشير إلى الحالة النفسية التي يشعر فيها الفرد نحو عمله واثار هذا الشعور النفسي على أدائه وولائه وانتمائه للعمل الذي يعمل فيه.

الفصل الثاني

٢ الدراسات النظرية

١-٢ تعريف الضغط النفسي

١-١-٢ عناصر الضغط النفسي

٢-١-٢ أنواع الضغط النفسي

٤-١-٢ الرضا الوظيفي

٢-٢ الدراسات السابقة

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع "الضغط النفسي Stress" من جانب المهتمين بالصحة

النفسية و البدنية. إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا. ويشير "ويليامز Williams" " إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام. من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين

مفهوم الضواغط Sressors " و الضغط Stress ". "و قد جاءت "الضواغط" لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط). أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته (2). (و الضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية و الانفعالية و النفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل (3).

و تتضمن ردود الأفعال الفيزيولوجية علامات على الاستثارة الزائدة. مثل سرعة التنفس و ضربات القلب، زيادة ضغط الدم، و يبدو أن هذه الاستجابات الفيزيولوجية تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة. وتشمل الاستجابات الانفعالية للضغط: القلق، الخوف و الإحباط، أما ردود الأفعال النفسية فتشمل على تقييم مصدر الضغط و ما يمكن أن ينتج عنه من آثار على التفكير في جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط والإعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط بالكر أو الفر.

و قد تم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق، و هذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكلوجيين و التي أكدت على أن القلق علامة على أن هناك شيئا غير متزن في المحيط النفسي للفرد. و أنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة، و يتمثل أساسا في الخوف و الإنذار بالخطر و الفرع و يمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار (4). (كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيدا عن التعب العصبي أو الإثارة العاطفية الفارطة).

و الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير، الاستجابة، التفاعل.

٢-١-٢ عناصر الضغط النفسي :

من خلال تفحصنا لمختلف التعاريف و النماذج المفسرة للضغط

النفسى ، نجد أن هناك ميل مشترك لاعتبار الضغط ظاهرة معقدة تتكون من (٣) عناصر

مترابطة ببعضها البعض و لا يمكن فهمها إلا من خلال تناول عناصرها:

0-0/المثير (القوى الضاغطة أو المجهدات) :تنشأ العوامل المثيرة للضغط و التوتر من المكونات

الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن: (المجال الحيوي = الشخص + البيئة النفسية

+العالم الخارجي) (زينب محمود شقير ،، ٢٠٠٢ ص. ٦، ٧

0-0/الإستجابة: هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية اتجاه الضغط ، و يكثر ظهور استجابتان هما الإحباط و القلق (زينب محمود شقير ،، ٢٠٠٢ ص ٧) و ترتبط الإستجابة للضغوط بطبيعة إدراك و تقييم الفرد لها (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة ،، ٢٠٠٦ ص .) ١٤ 0-0/التفاعل: يكون ذلك بين العوامل المثيرة سواء كانت داخلية أو خارجية و الاستجابة لها، ويتضمن هذا التفاعل إدراك الفرد و تقييمه للقوى الضاغطة من حيث طبيعتها و آثارها و قدرته على التعامل معها (لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة ،، ٢٠٠٦ ص

٢-١-٣ أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط ، فهي العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى ، كالضغوط الاجتماعية و المهنية و الاقتصادية و الدراسية و الأسرية (محمد علي كامل ،، ٢٠٠٤ ص ،) ١٠ و قد قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع على أساس الآثار المترتبة عنها ، و من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها و مصدرها ، موضوعها ، و شمولها

الضغوط من حيث آثارها تنقسم/الضغوط من حيث الآثار المترتبة عنها إلى ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية:

٢-١-٣-١ الضغط الإيجابي Eu. stress: من خصائصه أنه:

- * ملح الحياة إذ ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية للمواقف المهددة (لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة ،، ٢٠٠٦ ص ،) ١٥ و هو ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية (بوزقاق سميرة ،، ٢٠٠٦ ص.) ٥٢
- * يعزز قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغط ، و يخلق الدافعية لدى الفرد للعمل بشكل منتج (علي عسكر ،، ٢٠٠٦ ص .) ٢٥
- * يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات و البيئة المحيطة كولادة طفل ، سفر في مهمة عمل،.... (أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،، ٢٠٠٣ ص) ٢٣
- * يدفع الفرد إلى التوافق و الإنجاز و الإبداع (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين 33) (ص، ٢٠٠٦
- * يحث على التحريض و الإدراك ، كما يوفر حس الإلحاحية و التيقظ اللازمين لمواجهة التهديد ، و هو ضروري للتمتع بكثير من مظاهر الحياة و إلا ستكون الحياة مملة.
- (سمير شيخاني ،، ٢٠٠٣ ص .) ١٤

٢-١-٤ الضغط السلبي Di.stress: من خصائصه أنه:

- * يتسبب في اضطرابات جسمية و نفسية عند بلوغه حدا معيناً.

(لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة ، 2006 ص ١٥)
*يخلق نوعا من التوتر و الشدة (Strain) (كال ح مل الزائد أو ال حمل المنخفض.
(علي عسكر ، 2000 ص ٢٥)
*يزيد من حجم المتطلبات و يثير الألم ، ك فقدان عمل أو عزيز.
(أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2003 ص ٢٣)
*يُ عوق و يُ شل حركة الفرد عن الأداء (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين
٢٠٠٦،

33) ص.

*يؤثر على الصحة العقلية و الجسدية و الروحية من خلال مشاعر الإحباط و الخوف
و الغضب و الاكتئاب، المتولدة عن الضغط غير ال مُفَـرَّج ، إذ تمثل الحالات المرضية كالقرح
و الأمراض الجلدية و الأرق ... و غيرها نسبة 40% من الأمراض التي يسببها الضغط و التي قد
تصل لحد السرطان ، الانتحار ، الأمراض القلبية الشريانية ، و حتى الموت.

(سمير شيخاني ، 2003 ص ١٣)

4-2 الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها: نميز هنا نوعين من الضغوط المؤقتة
والمزمنة.

4-2-1 الضغوط المؤقتة: هي حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات

(سعاد مخلوف، ٢٠٠٦ ص 26) فتحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل : ضغوط الإمتحانات
و الزواج الحديث، و هي في أغلبها سوية.

(طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٦ ص ٣٤)

4-2-2 الضغوط المزمنة : تكون نتيجة لأسباب متراكمة تحدث ضغطا نفسيا ملازما للفرد

(سعاد مخلوف ، ٢٠٠٦ ص 26) فهي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتواجد الفرد في ظروف
اقتصادية و اجتماعية غير ملائمة بحيث تجعله يجند كل طاقته و إمكانياته لمواجهةها ، لذا فهي
ترتبط دائما بظهور العديد من المشكلات النفسية و الجسدية لدى الفرد الواقع تحت طائلتها.

(طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٦ ص ٣٤)

4-3 الضغوط من حيث شدتها : نميز بين ضغوط قوية عنيفة و ضغوط متوسطة و ضغوط عادية.

4-3-1 الضغوط العنيفة: يشير "سيللي" إليها بالضغط الزائد " الذي ينتج عن تراكم الأحداث

السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز إمكانيات و قدرات الفرد على التكيف معها"

(أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، ٢٠٠٣ ص ٢٣) و يصعب تجاهلها نظرا لما
تفرضه من تهديدات و هي طويلة المدى.

(طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٦ ص ٣٤)

4-3-2 الضغوط العادية المنخفضة : تحدث حسب " سيللي " عند الشعور بالملل و انعدام التحدي

و الشعور بالإثارة (أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، ٢٠٠٣ ص 23) كما تتعلق

بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات و توزيع

الحصص على المدرسين

طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٦ ص ٣٤)
3-3-4 الضغوط المتوسطة :كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي و توزيع الأنشطة التربوية
واستقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي (المرجع السابق ، ص ٣٤)
4-4-4 الضغوط من حيث مصادرها :تُصنف حسب (Lazarus ,Cohen ,1997) (إلى داخلية
و خارجية.

/ 4-4-1-1 الضغوط الداخلية :هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي ،
و النابع من ذات و فكر الفرد.

4-4-2 الضغوط الخارجية :تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد ، و تشمل
الأحداث البسيطة و الحادة. (أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، ٢٠٠٣ ص ٢٣)
4-5-4 الضغوط من حيث موضوعها :تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ
نجد:

- * الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية : كثرة المجادلات، الطلاق ، الانفصال،...
- * الضغوط المالية و الإقتصادية : انخفاض الدخل ، ارتفاع معدل البطالة ،...
- * الضغوط الإجتماعية : العزلة ، الإساءة الجسمية و الجنسية ، إهمال الأطفال ،...
- * الضغوط الصحية و الفسيولوجية : كالتغيرات الفيزيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم ،
اختلاف النظام الغذائي ، مهاجمة الجراثيم للجسم ،...
(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، ٢٠٠٤ ص ٣٠)
- * الضغوط الفيزيائية : كالحرارة ، البرودة ، تلوث الهواء ، الضوضاء ، الرطوبة ،...
- * الضغوط الشخصية : تنشأ داخل الفرد ذاته ، كضغوط أسلوب الحياة المتبع و الضغوط النفسية
و الجسمية و العصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات.
- * الضغوط الفيزيائية : تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي ، الكوارث الطبيعية
كالزلازل و البراكين و الأعاصير ،...
- * الضغوط النفسية : كالأحباطات و الصراعات اللاشعورية ، الشعور بالوحدة النفسية ، نقص
تقدير الذات

٤-٦ الضغوط من حيث شمولها

- أي من حيث عدد المتأثرين بها ، وتنقسم إلى عامة وخاصة.
- ٤-٦-١ ضغوط عامة :يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة مثلا.
- ٤-٦-٢ ضغوط خاصة :تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو
منغصات الحياة اليومية. (جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٧ ص ١)

٢-١-٤ الرضا الوظيفي

قد تعددت تعريفات الرضا الوظيفي وذلك لاختلاف المداخل التي تناول بها العلماء المختلفون والباحثون مفهوم الرضا الوظيفي وهناك العديد من المحاولات التي بذلت لتحديد معنى محدد للرضا الوظيفي وعلى سبيل المثال إن الرضا الوظيفي هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح والسعادة لاشباع الحاجات والرغبات والتوقعات مع العمل نفسه وبيئة العمل ، مع الثقة والولاء والانتماء للعمل ومع العوامل والمؤثرات البيئية الداخلية والخارجية ذات العلاقة .(العديلي، ١٨٩١، ١٩٩٥ وفي تعريف آخر يشير) بلوك (إلى الرضا ان الرضا الوظيفي هو اتجاه يعبر محصلة للعديد من الخبرات المحبوبة المرتبطة بالعمل ويكشف عن نفسه بتقدير الفرد للعمل وإرادته. اسعد و رسلان، (٢٩، ١٩٨٤)

ويعرف الرضا الوظيفي بأنه يمثل حصيلة لمجموعة العوامل ذات الصلة بالعمل الوظيفي والتي تقاس أساسا بقبول الفرد ذلك العمل بارتياح ورضا نفس وفاعلية في الإنتاج نتيجة للشعور الوجداني الذي يمكن الفرد من القيام بعمله دون ملل أو ضيق . (الرشودي ، (٢٢ ، ١٩٩٧

٢-٢ الدراسات السابقة

(دراسة بدران) (٢٠٠٦)

((البنية العاملية لقائمة الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والعلوم الرياضية))
هدف البحث إلى الكشف عن البنية العاملية لمصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والعلوم الرياضية من الجنسين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي – بالأسلوب المسحي- لمناسبته لطبيعة البحث وطبق البحث على عينة قوامها () (٤) (١) تربية رياضية بمرحلة التعليم الأساسي

الفصل الثالث

٣ منهج البحث واجراءته الميدانية

١-٣ منهج البحث

٢-٣ عينه البحث

٣-٣ الادوات والاجهزه المستخدمه

٤-٣ التجربه الاستطلاعيه

٥-٣ اجراءات البحث

- مقياس الضغوط النفسية

- مقياس الرضا الوظيفي

٣ منهج البحث واجراءته الميدانية

٣-١ منهج البحث

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي (باساليب المسح و العلاقات الارتباطية) لملائمه وظيفه البحث

٣-٢ مجتمع البحث:-

٣-٤ مجتمع وعينه البحث- تم اختيار مجتمع البحث المتمثل بأساتذة الكلية التربوية البدنية والعلوم الرياضية بواقع (٦٩) تدريسي وكانت عينة البحث (٥٠) تدريسي ونسبة ٧٢% من مجتمع الأصل.

. جدول (١)

يبين عينة البحث

المجتمع	عينة الدراسة	نسبة عينة الدراسة إلى المجتمع
٦٩	٥٠	٧٢

٣-٣ الادوات والاجهزة و الوسائل المساعدة

٣-٣-١ المقابله

٣-٣-٢ الاستبيان

٣-٣-٣ لابتوب نوع dell

٣-٣-٤ فريق عمل مساعد

٣-٣-٥ المقاييس المستخدمه (الضغط النفسي و الرضا الوظيفي)

٣-٦ الأسس العلمية للمقياس:

٣ مقياس الضغوط النفسية: اعتمد مقياس الضغوط النفسية لاساتذة التربية الرياضية (بدران ٢٠٠٦). ويتكون المقياس من ٥٥ فقرة تمثل خمسة أبعاد تخضع لميزان تقدير خماسي تتمثل بالترج (أبدا = ١، نادرا، ٢ أحيانا = ٣، عاليا = ٤، عاليا جدا = ٥) موزعة على خمسة عوامل. الدرجة العليا للمقياس (٢٧٥) والدرجة الدنيا للمقياس (٥٥ والمتوسط الفرضي) (١٦٥) وللمقياس صدق وثبات عاليين.

٣-٣-٢ مقياس الرضا الوظيفي: اعتمد مقياس الرضا عن العمل (السياف ، ٢٠٠٦ والمكون من (٢٥ فقرة
نُما
تم الإجابة عليها بثلاث بدائل دائما ، أحيانا، نادرا (وأعطيت درجة لكل بديل فبلغت الدرجة العليا
للمقياس
(٧٥ والدرجة الدنيا للمقياس) . (٢٥ المتوسط الفرضي). (٥٠)
وللمقياس صدق وثبات . ومن أجل التأكد من صلاحية المقياسين لعينة البحث تم إجراء الصدق
والثبات
للمقياسين
٣-٦-١ الصدق:

تم استخراج الصدق عن طريق عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين وهو ما يسمى
بالصدق (الظاهري) وحصل الموافقة على تطبيقه بنسبة ١٠٠ % لكل من مقياسي أساليب الحياة
والتوجه نحو النشاط الرياضي.

٢-٦-٢ الثبات للمقياس:

تم ذلك من خلال استخدام طريقة اعادة الاختبار عن طريق تطبيق المقياس على
(٢٠) استاذ جامعي وهم أفراد التجربة الاستطلاعية وبعد فترة اسبوعين تم اعادة تطبيق الاختبار
في نفس الظروف وحصل وبعد استخدام معادلة بيرسون بين درجات الاختبار الاول الثاني حيث
كانت قيمة معامل الارتباط لاختبار مقياس أساليب الحياة (٠.٨٩٧٧٨) واختبار مقياس التوجه نحو
النشاط الرياضي (٠.٩٢١٦) وهي قيم معنوية عالية وهي تدل على ثبات الاختبار للمقياسين.

٣-٦-٢ الموضوعية:

بما أن المقياسيين يمتازان بمفاتيح تصحيح فهما لا يحتاجان الموضوعية.

٧-٢ التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع الاستمارات الخاصة بالمقاييس على كليات
التربية البدنية وعلوم الرياضة في كل من جامعة (القادسية -) للفترة ٤ بتاريخ ٢٠١٨/١٢/١ حيث
تم توزيع مقاييس الضغط النفسي والرضا الوظيفي .

٨-٢ - لوسائل الإحصائية المستخدمة:

*أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية الـ (spss).

١-الوسط الحسابي.

٢-الانحراف المعياري.

٣-النسبة المئوية

٤-معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٥-(t-test) للعينات المستقلة

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١- عرض وتحليل ومناقشة الضغوط النفسية والرضا الوظيفي لدى اساتذه جامعه القادسيه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

لغرض تحقيق اهداف البحث - قام الباحثان بايجاد كل من الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمه (t) والارتباط لمقاس (ضغط النفسي والرضا الوظيفي)

جدول رقم (٢)

الاوراط الحسابيه والانحراف المعياري والوسط الفرضي لمتغيرات البحث (ضغط نفسي - الرضا الوظيفي)

متغيرات الدراسة	- س	ع±	الوسط الفرضي	الارتباط	قيمة t	الدالة
ضغط العمل	١٧٩,٤٨	١٨,٢٤	١٦٥	٠,٣٨٢	٦٢,٥٨٩	معنوية
الرضا الوظيفي	٤١,٧٩	٨,٥٧	٥٠			

من خلال الجدول اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لمتغير مقاييس ضغط النفسي قد فاقت الوسط الفرضي - بما ان الدرجة العليا على المقاييس تشير الى ارتفاع مستوى ضغط النفسي لذلك يعكس حجم الضغوط النفسية التي تعاني منها عينه البحث خلال ممارستهم لعملهم الاكاديمي (ان عمل الاستاذ التربوي عادة ما ينطوي على العديد من المعوقات والمشكلات و المتاعب والمتطلبات الزائده التي تجعل منه عملا ضاغطا - والتي تحد من فاعليه الاستاذ في المجال الاكاديمي haser\2002\56\67 وكذلك يرى لبحثن ان ما يكلف به الاستاذ الجامعي من مهام اضافيه او مهام بعيدة كل البعد عن نطاق عمله شكل ضغط عليه - نجد ذاتها وتعد متغيرات خارجيه تمثل تهديدا وهموما تثقل كاهله مما يؤدي الى حدوث اضطراب سلوكه (الزيادي ١٩٨٧ - ٨٥) وقد وجد من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي لمتغير الرضا الوظيفي كان اقل من الوسط الفرضي ويعزز الباحثان ذلك الى ما صدر بحق الاساتذه الاكاديميين من مجموعه من القرارات التي تمس حاله الاجتماعيه لهم من مخصصات اكاديميه وغيرها من القرارات. في حين انه الجدول يبين وجود علاقه ارتباط عكسي بين مقاييس الضغوط النفسية ومستوى الرضا الوظيفي ان هور العلاقه العكسيه السالبه الى انه كلما ارتفعت درجه الضغط النفسي لدى الاساتذ الاكاديمي كلما

انخفض مستوى الرضا الوظيفي لديه والعكس صحيح ويعزز الباحثان الى عدم القناعة في التواجد مع جماعه العمل ونمط العلاقات الاجتماعيه وعدم القناعه لدى البعض منهم بجدوى العمل نتيجة القرارات المتخذة بخصوص التعليم الاعالي والبحث العالمي بحق الأستاذ الجامعي و الطلاب

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذه كليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه جامعه القادسيه
- ٢- عدم وجود الرضا الوظيفي لدى اساتذه كليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه.
- ٣- وجود علاقه ارتباط عكسيه سالبه بين الضغط النفسي ومستوى الرضا الوظيفي لدى اساتذه كليه التربيه البدنيه والعلوم الرياضيه.

٥-٢ التوصيات

- ١- العمل على تذليل الصعوبات والمشكلات التي يعاني منها الاستاذ الاكاديمي او الجامعي .
- ٢- ضروره تطبيق كل من قائمه الضغوط النفسيه والرضا الوظيفي بشكل دوري للوقوف على مستوى هذه الضغوط والرضا لدى الاساتذه الجامعيين.

المصادر العربية والاجنبية

- ١- اسعد ، محسن اسعد ، ورسلان، نبيل إسماعيل ، (" ، (١٩٨٤) الرضا الوظيفي للقوى البشرية العاملة في المملكة العربية السعودية" ، مركز البحوث والتنمية ، كلية الاقتصاد ، جامعة الملك عبد العزيز ، جدة.
- ٢- البديوي، محمود) (٢٠٠٦) الرضا الوظيفي والقيادة الفعالة "مجاله عالم السعودية، العدد، ٤ الرياض.
- ٣- الرشودي ، محمد عبد الله ، (" ، (١٩٩٧) مفهوم الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي في الأجهزة الأمنية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض.
- ٤- الزيايدي، جار الله بن مبارك السندي) (١٩٨٧) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي " رسالة ماجستير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية..
- ٥- العتيبي، آدم غازي) (" (١٩٩٥) الرضا الوظيفي بين موظفي القطاعين الحكومي والخاص في دولة الكويت "مجلة الإدارة العامة، مجلد، ٣٠ العدد . ٤
- ٦- العديلي ، علي احمد) (" ، (١٩٩٥) السلوك الإنساني والتنظيمي " ، معهد الإدارة العامة ، الرياض.
- ٧- عسكر، علي وعبد الله، احمد عباس ، (" ، (١٩٨٨) مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية"، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (١) (المجلد ٦) كلية التربية ، جامعة تكريت
- ٨- غالي، أبو علام) (" ، (١٩٧٣) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية.
- ٩- فائق ، فوزي عبد الخالق ، (" (١٩٩٦) ضغوط العمل الوظيفي " ، مجلة أفاق اقتصادية ، المجلد ، ١٧ العدد . ٦٧-٦٨
- ١٠- الهاشمي لزكيا: الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية و تربوية، ع2002/00.
- 1-4 الوثائق:
- ١١- الهاشمي لوكيا و الآخرون: الإجهاد لدى المكتبيين الجامعيين، مشروع بحث، ج 1، رمز المشروع R 2501/01/00 2003.

- ١٢-بوزقاق سميرة ، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين ، رسالة ماجستير ، جامعة قصدي مرباح ورقلة ، ٢٠٠٠
- ١٣-بن زروال فتيحة ، أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد ، رسالة دكتوراه جامعة منتوري قسنطينة . ٢٠٠٤
- ١٣ بن زروال فتيحة ، مصادر و مستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي ، رسالة ماجستير ، جامعة الحاج لخضر باتنة، ٢٠٠٠

الملاحق

ملحق (١) الكادر المساعد

ملحق (٢) استمارة استبيان مقاييس الضغوط النفسية

ملحق (٣) استمارة مقاييس الرضا الوظيفي

ملحق (٤) اسماء الخبراء والمختصين.

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د.	عبد العزيز حيدر عبد الرضا	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٢	أ.د.	على صكر جابر	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٣	.د.	علي حسين هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د.	ا.م أسعد علي سفيح	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	.د.	رأفت عبد الهادي	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	م.د.	مصطفى نعيم الياسري	علم النفس التربوي	جامعة القادسية - قسم العلوم التربوية والنفسية
٧	ا.م	حيدر كاظم عيسى	علم النفس الرياضي	كلية التربية المفتوحة
٨	.د.	ا.م حيدر مهدي	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	.د.	ا.م حيدر كريم	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	م.د.	ا.م سلام محمد حمزة الكرعاوي	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة