



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم الإدارة والتسيير الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص إدارة وتسيير المنشآت الرياضية

الضغط المهني

لدى مدربي كرة القدم

دراسة ميدانية لمركب الجواري بلدية سيدي خالد

من إشراف:

بعروري جعفر

إعداد الطالب:

* لحر علي

الموسم الجامعي: 2016/2017

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: اَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ (النمل)

نحمد الله عز وجل على توفيقه لنا في انجاز هذا العمل المتواضع و ليس من
المروءة ان تطوى صفحات هذه المذكرة دون ان نشكر كل من ساهم في
انجاز هذا العمل سواء من قريب او من بعيد، خاصة صاحب الفضل علينا و
خير سند الدكتور " بعروري جعفر " التي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه و
على ما منحه من وقته و علمه و جهده ، كما لا ننسى ان نشكر كل أساتذة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ،

وكل من كانت لهم بصمات لا تحيد في انجاز هذا العمل .

لحمر علي



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي

إلى المرأة التي كانت تعزيني في العزن ورجائي في اليأس وقوتي في الضعف ولا
تزال ... إلى من علمتني معنى الحياة ... إلى من القلب يهواها والعمر فداها. وأطلب
من الله أن يرعاها ... إلى **أمي، أمي، أمي**. "رحمها الله"

إلى من زرعني على ضفاف العلم... ونازل من أجلي وتعجب لارتاح، وهيا لي أسباب
النجاح ... إلى من يسرف في حياته من أجل أن يراني أرتقي صوات المجد والكبرياء
... إلى **والدي حفظ الله**

إلى **إخوتي** وأخواتي، إلى **كل الأعمام والأخوال** وإلى **كل الأصدقاء والأحباب**.

وإلى كل من رافقني في درج الدراسة وذاق معي طعم النجاح

إلى من وسع قلبي ولم تسعه كلمات قلبي .. أسدي لهم ثمرة عملي .

علي

محتويات البحث

	شكر
	الإهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول والأشكال
	المقدمة
	الفصل التمهيدي: مدخل عام
3	1- إشكالية البحث
4	2- أسباب اختيار البحث
4	3- أهداف البحث
4	4- تحديد المصطلحات
6	5- الدراسات السابقة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: ماهية الضغط المهني

11	تمهيد
12	1- لمحة تاريخية
14	2- طبيعة الضغوط
14	2-1- المادية والشيئية
15	2-2- عامة ومنتشرة
15	2-3- تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة
15	2-4- علاقة الضغوط بنواتجها دياتيكية
16	2-5- الضغوط ومؤشر ضروري للتكيف
16	2-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية
16	2-7- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية
17	2-8- الضغوط قوة دافعة
17	3- النظريات المفسرة للضغوط
17	3-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

20	3-2- النظريات المفسرة للضغط المهني
22	4- كيفية حدوث الضغط
24	5- ديناميكية الاستجابة للضغوط
24	5-1- الاستجابة الفيزيولوجية
25	5-2- الاستجابة النفسية السلوكية
26	6- النماذج المختلفة للضغط
26	6-1- النموذج الأول (A)
26	6-2- النموذج الثاني (B)
26	6-3- النموذج الثالث (C)
27	خلاصة

الفصل الثاني: عوامل وآثار الضغط وأساليب العلاج

29	تمهيد
30	1- عوامل الضغط المهني
30	1-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل
32	1-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفرد
32	1-3- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية
34	1-4- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب
35	1-5- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق
35	1-6- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية
36	2- آثار الضغط المهني
36	2-1- آثار الضغط المهني على مستوى الفرد
42	2-2- آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية
42	3- أساليب علاج الضغط المهني
42	3-1- الأساليب الشخصية
45	4- أساليب الوقاية من الضغط المهني
46	خلاصة

الفصل الثالث: شخصية المدرب الرياضي في كرة القدم.

44	تمهيد
45	1- شخصية المدرب
45	1-1- مفهوم الشخصية
46	2-1- شخصية المدرب وخصائصه
48	3-1- المدرب الرياضي كشخصية تربوية
49	4-1- سمات المدرب الناجح
52	5-1- تقدير الذات والمدرب الرياضي
54	6-1- واجبات المدرب الرياضي
56	7-1- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي
57	2- التدريب الرياضي
57	1-2- مفهوم التدريب الرياضي
57	2-2- مميزات التدريب الرياضي وخصائصه
58	3-2- أهداف التدريب الرياضي
58	4-2- التدريب الرياضي والحالة التدريبية
58	5-2- خصائص الحالة التدريبية
59	3- كرة القدم
59	1-3- لمحة عن كرة القدم
59	2-3- صفات لاعب كرة القدم
60	3-3- طرق تنمية الصفات البدنية
62	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

65	تمهيد
66	1- الدراسة الاستطلاعية
66	2- الدراسة الأساسية
66	3- المنهج
67	4- عينة الدراسة وخطوات اختيارها

67	4-1- حجم العينة
67	5- حدود الدراسة
68	6- أدوات البحث
68	7- إجراءات التطبيق الميداني
68	8- المعالجة الإحصائية
69	خلاصة

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

71	تمهيد
72	1- عرض وتحليل النتائج
72	1-1- الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم
73	2-1- الكشف عن عوامل الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم
80	3-1- الكشف عن آثار الضغط المهني
86	2- مناقشة النتائج
86	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
87	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
89	خلاصة
90	التوصيات
91	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق.

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان	الرقم
48	الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب.	.1
72	توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم	.2
73	المعالجة الإحصائية للمنافسات.	.3
74	المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.	.4
75	المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.	.5
76	المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.	.6
77	المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام	.7
78	المعالجة الإحصائية للمشجعين	.8
79	المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية	.9
80	المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية	.10
82	المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية	.11
84	المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.	.12
85	المعالجة الإحصائية للآثار المعرفية.	.13
86	توزيع درجات عوامل الضغط المهني.	.14
87	توزيع آثار الضغط المهني.	.15

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان	الصفحة
1.	العلاقة الديالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها.	16
2.	حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلبي.	18
3.	نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"	21
4.	نموذج توركوت للعمل التنظيمي.	21
5.	أزمنة (مراحل) الثلاث للضغط	22
6.	ديناميكية حدوث الضغط النفسي.	23
7.	بناء الاستجابة للضغوط النفسية.	25
8.	مصادر الضغوط المهنية للمدرب الرياضي	36
9.	علاقة الضغط بالقلق.	37
10.	يمثل نموذجا لتركيب الشخصية طبقا لمفهوم هولاندر	46
11.	يمثل اتجاهات المجال السلوكي للمدرب.	51
12.	الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي.	56
13.	يمثل توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم	72
14.	يمثل المعالجة الإحصائية للمنافسات.	72
15.	يمثل المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.	73
16.	يمثل المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.	74
17.	يمثل المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.	75
18.	يمثل المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام	76
19.	يمثل المعالجة الإحصائية للمشجعين	77
20.	يمثل المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية	78
21.	يمثل المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية	79
22.	يمثل المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية	81
23.	يمثل المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.	83
24.	يمثل المعالجة الإحصائية للآثار المعرفية.	85
25.	يمثل توزيع درجات عوامل الضغط المهني.	86
26.	يمثل توزيع آثار الضغط المهني.	88

مقدمة:

بالرغم مما أحرزه إنسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل إليه من اكتشافات ومنجزات مازال يعاني من الضغط إلى الحد الذي أصبح عصرنا ككل يوصف بعصر الضغوط.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، وبصفة خاصة في بعض الأنشطة الرياضية الأكثر شعبية ككرة القدم بحيث تستقطب العديد من الشعوب حيث أخذت الحياة خاصة المهنية منها في التعقد لما تفرضه من ظروف جديدة ومتغيرات باستمرار قد تجعل الفرد غير قادر على التكيف معها، فبدانا نسمع بالأمراض المدنية التي ما فتأت تهدد وتفكك بصحة العامل النفسية والجسمية وأصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات العصر الذي نعيشه، ما جعل بعض الباحثين يعتبرها مرض القرن واعتبرها البعض الآخر القاتل الصامت فأصبحنا كلنا نتكلم عنها، والكثير يعاني منها، وقليلنا فقط من يعرفها.

وقد أولى الباحثون للضغط المهني أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوعنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين حيث يعتبر موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى جانبين هاميين مدعمين لبعضهم البعض، جانب نظري وآخر تطبيقي، مع العلم أننا تعرضنا قبل الغوص في هاذين الجانبين إلى فصل تمهيدي يعرفنا بالبحث حيث تضمن إشكالية البحث وتساؤلاته، وأسباب اختيار الموضوع، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه أما الجانب النظري فقد شمل ثلاثة فصول أملتنا ضرورة الدراسة حيث جاء في الفصل الأول ليعرفنا بماهية الضغط المهني، والثاني ليدلنا على عوامل وآثار الضغط المهني، والثالث نقلني فيه الضوء على شخصية المدرب في كرة القدم.

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الرابع إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الخامس فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للاستبيان الذي أعد لخدمة موضوع البحث، بعد ذلك تأتي مناقشة هذه النتائج على فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الصعوبات التي واجهتنا والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة، إضافة إلى اقتراح بعض المواضيع للدراسة التي قد تفتح آفاقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث مشابهة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.

الفصل التمهيدي

مدخل عام

1- إشكالية البحث:

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها، إلا أن إدراك العاملين بهذه المهن واستجاباتهم لهذه الضغوط تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة المدرب الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا آثار جانبية.

باعتبار أن رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها وأصبح للاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تسهم في إنهاء قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، وتعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء في عمله كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض للأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل.

كما أشار "سيلي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية.⁽¹⁾

ومن هذا المنطلق نطرح الإشكال أو التساؤلات ونحاول الإجابة عليها:

1- ما هي عوامل الضغوط المهنية التي تؤثر على مدربي كرة القدم؟.

2- ما هي آثار الضغوط المهنية لديهم؟.

وانطلاقا من هذه التساؤلات تم صياغة عدة فرضيات هي:

1- هناك عدة عوامل تسبب الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم وهي:

1-1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب، شخصية المدرب، وظروف معيشته.

1-2- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق، اللاعبين والإداريين.

1-3- ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام، المشجعين والنتائج.

2- تظهر آثار الضغوط المهنية على مدربي كرة القدم من:

1-2- الناحية النفسية.

2-2- الناحية الجسمية.

(1) د. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

2- أسباب اختيار البحث:

لا شك أن اختيار الباحث لمشكلة ما اعتباراته وأسباب قد تكون أسباب ذاتية، فتكون هذه الأخيرة بمثابة دوافع محفزة على اختيارنا لهذا الموضوع و جاءت نتيجة للأسباب التالية:

- الكشف عن العوامل التي تسبب الضغط لدى مدربي كرة القدم.
- الكشف عن آثار الضغوط على مدربي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

يمكن تحديد الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال دراستنا للضغوط المهنية حيث يهدف بحثنا إلى:

1- الكشف عن وجود الضغط لدى مدربي كرة القدم.

2- عوامل هذه الضغوط.

3- آثار هذه الضغوط على مدربي كرة القدم.

4- تحديد المصطلحات:

إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هو أسباب وانعكاسات الضغط المهني لدى المدربين ولذا يستلزم منا تحديد المفاهيم الأساسية التي تتدرج ضمن إطار هذه الدراسة:

4-1- مفهوم الضغط:

لغة: ضغط، ضغطاً، ضغطه أي: عصره، زحمه، ضيق عليه.⁽¹⁾ والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على" فيقولون: ضغط عليه، والضغوط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة

من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress: تعني الضغط.

- De: تعني سيء.⁽²⁾

وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن، الإنهاك".⁽³⁾ ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع".⁽⁴⁾ كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على -شد- أو ثق.⁽⁵⁾ كما استخدمت كلمة (Stress)

(1) المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996، ص 451.

(2) المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

(3) Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980, P 114.

(4) أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992، ص 157.

(5) جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 14.

في القرن السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة.⁽⁶⁾

اصطلاحاً: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم.⁽⁷⁾

- التعريف الإجرائي:

نقصد بالضغط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب

وإرهاق

المدرّب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

4-2- تعريف كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Souer".

ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾ وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستايبسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

ج- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، وحكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك

⁽⁶⁾ المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

⁽⁷⁾ Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk.

⁽¹⁾ رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص 5052.

شوطيين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطيين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5- الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي أجريت حول الضغط المهني بهدف الكشف عن أسبابه ومحاولة التخفيف منه وفيما يلي بعض هذه الدراسات التي سنتناولها باختصار محاولين الاستفادة منها في بحثنا الذي نحن بصدد القيام به.

• **دراسة فتيحة مزياني:** عنوان هذه الدراسة: "أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين"، وذلك من خلال الإجابة على الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة والمتمثلة في هل هناك علاقة بين الضغط المهني والصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، وقد اقترحت هذه فروض من بينها يدرك المديرون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص مصادره المختلفة كالعامل في حد ذاته والدور الإداري والعلاقات الشخصية والسير المهنية والإنجاز والجو التنظيمي وهذا نظرا لخصوصية مهام مهنية المديرين بتميز المديرين بقوة عالية في مقاومة الضغط حيث يستعملون بصورة عالية الاستراتيجيات التالية: السند الاجتماعي، استراتيجية المهمة، المنطق والعلاقة بين البيت والعمل والاندماج والوقت، وقد استخدمت للتأكد من فرضيتها استبيان مؤشر الضغط المهني (Occupational stress indicator) "لكوجر وسلون روبلياس) الذي تم نشره سنة 1988، حيث أعد هذا الاستبيان بغرض تحديد وقياس مصادر وآثار الضغط المهني، بالإضافة إلى استبيان عوامل الشخصية.

وقد تكونت عينة البحث من 100 مدير موزعين على العديد من المؤسسات. وقد كشفت نتائج الدراسة بأن المديرين الجزائريين يدركون ضغطا مهنيا مرتفعا فيما يخص العمل في حد ذاته والجو والبنية التنظيمية والدور الإداري والعلاقات الشخصية، وضغطا متوسطا فيما يخص السيرة المهنية والإنجاز.⁽¹⁾

وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن المديرين يلجؤون في مقاومتهم للضغط إلى استعمال استراتيجيات عديدة تتمثل في استراتيجية السند الاجتماعي واستراتيجية المهمة واستراتيجية الوقت واستراتيجية الاندماج.

⁽¹⁾ مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، ص

- تعليق عام على الدراسة:

تناولت هذه الدراسة علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والجسمية والرضا عن العمل، متطرقة أثناء ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني التي يعاني منها المديرون ومحاولة إيجاد حلول لها.

- توظيف الدراسة:

لقد أفادتنا هذه الدراسة أولاً من الجانب النظري حيث تعرفنا على ظاهرة الضغط المهني، كما أنها أفادتنا من الجانب المنهجي في صياغة فرضيات بحثنا وتحديدنا تحديدا قابلا للدراسة.

• **دراسة هندركس (Hendrix):** قام هندركس سنة 1985 بعدد من الدراسات حول "طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والإضطرابات النفس جسمية"، بدأها بدراسة استهدفت التعرف على تأثير ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وذلك باستخدام طريقة تحليل المسارات وتكونت عينة الدراسة من 225 موظف في مؤسستين في الولايات المتحدة الأمريكية، وبينت نتائج هذه الدراسة أن ضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وبالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيها تأثيرا مباشرا من خلال ارتباطه بحالات الإصابة بالزكام والأعراض السيكوسوماتية والرضا الوظيفي والولاء التنظيمي وتؤثر كل هذه العوامل بدورها تأثيرا مباشرا في الغياب الوظيفي ومن جانب آخر يرتبط ضغط العمل بالرضا الوظيفي والولاء التنظيمي حيث يؤثران بدورهما تأثيرا مباشرا في الأداء الوظيفي.⁽¹⁾

• **دراسة عويد المشعان:** جاءت هذه الدراسة بعنوان: "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية بدولة الكويت" يهدف التعرف على مصادر الضغط المهني وفقا لمتغيرات الجنس والجنسية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية. وتكونت عينة الدراسة من 746 من المدرسين من بينهم 377 ذكور و369 إناث ومنهم الكويتيين و383 أجنبي.

وكانت إشكالية الدراسة هي: ما هي مصادر الضغوط المهنية وما مدى شدتها بالنسبة للمدرسين الكويتيين والمدرسين الأجانب وذلك باستخدام مقياس الضغوط المهنية ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية.

وكشفت هذه الدراسة عن فروق جوهرية بين الجانبين في المتغيرات التالية: العبء المهني، والتطور المهني، والاضطرابات النفسية الجسمية حيث حصلت الإناث على متوسطات أعلى من الذكور في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية تشير إلى تزايد متوسطات المدرسين الكويتيين في مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية من غير الكويتيين واتضح أن

(1) آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد 2، 1997، ص 180.

جميع معاملات الارتباط إيجابية وذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والاضطرابات النفسية الجسمية.⁽¹⁾

تعليق عام عن الدراسة:

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها بالضغط المهني، وربطته بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة، حيث نجد مثلاً أن دراسة فتيحة مزياني قد تناولت علاقة الضغط المهني بالصحة النفسية والرضا عن العمل متطرفة في سياق ذلك إلى بعض مصادر وآثار الضغط المهني الذي يعاني منه المديرون

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولها للضغط المهني الذي يعتبر المتغير المشترك بينها، كما أنها أفادتنا في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص ضغوط العمل وتحليل أبعادها.
- فهم وتحليل المعالم والأبعاد المختلفة لظاهرة الضغوط لدى العمال.
- مساعدتنا في بناء الاستمارة الاستبائية.
- بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

⁽¹⁾ عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000، ص 6364.

البيان الأول
البيان النظري

الفصل الأول

ملاقيته الضغط المعني

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية وضغوط العمل من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيدا، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا. وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، حيث يستدل على وجوده من خلال نتائجه وآثاره النفسية والسلوكية والجسمية التي تنعكس على الفرد مما جعل من الصعب الحصول على صورة شاملة وواضحة للضغوط بصفة عامة، وضغوط العمل بصفة خاصة.

ولهذا أردنا في أول فصل أن نلقي الضوء على ماهية الضغوط من حيث تطورها تاريخيا، وطبيعتها وأهم النظريات المفسرة لها وكيفية حدوثها، وأخيرا النماذج المختلفة لها.

1- لمحة تاريخية:

لقد حظي الضغط (Stress) بدراسات عديدة إلى 120 ألف دراسة قبل 1981. ويسمى الضغط بمرض الحضارات الحديثة، وهو ليس بداء جديد بل كان معروفا لدى أسلافنا غير أن ميكانيزم هذا الأخير لم يكن واضحا حين ذلك.

وتوسعت الدراسات حول الضغط وفي مختلف التخصصات العلمية والاجتماعية الأمر الذي جعل هذا المفهوم شائع الاستعمال حتى عند عامة الناس، ويعتبر الطبيب الكندي عالم الغدد الصماء (هانس سيلبي Hans Selye) أول من استخدم هذا المفهوم سنة 1936 حيث كان له شأن عظيم في اكتشاف مصطلح الضغط وهذا بفضل دراساته العديدة التي قام بها حول استجابات الجسم غير المحددة عند تعرضه للآثار الخارجية، والتي توصل من خلالها إلى أن هناك أسباب غامضة من شأنها أن تحدث توترات لدى الشخص عندما يفشل في التكيف معها، مثل حالة الحزن أو الفرح أو الغضب.. الخ.

بعد هذا الاكتشاف أخذ هذا المصطلح في التبلور أكثر من بداية الستينات حيث توسعت مجالات تطبيقه أكثر فأكثر من البيولوجيا إلى الفيزيولوجيا وأخيرا إلى العلوم النفسية والاجتماعية التي تشير إلى كل ما لا يمكن تفسيره وفقا للعوامل الوراثية أو البيولوجية أو الفيزيولوجية.

وقد بين أصحاب هذا التطور أن العوامل الاجتماعية تعمل من خلال وظيفتين هما أن هذه العوامل تعمل على نشر المرض باعتبار المجتمع منبع الأحداث والاحباطات والتغيرات. إنها تعمل على التخفيف منه حيث يقود المجتمع إلى الشفاء أو التخفيف من المرض بفضل الشد الأخلاقي أو الفوائد الجانبية.⁽¹⁾

فالمنظور الاجتماعي يهتم بالضغط ولكنه يركز أساسا حول التعامل الفعال معه، وهو يبحث في العوامل الاجتماعية التي تعمل على الحد منه وفي العوامل التي تزيد من آثاره.

وقد تدعت أهمية العوامل الاجتماعية بافتراضين هامين سنة 1970 هما:

أولاً: الأول مفاده أن المرض قد تكون له عوامل عديدة وغير محددة من الصعب التوصل إليها، لذلك يجب القيام بالبحث انطلاقا من العوامل النفسية والاجتماعية ذات الخطورة الملحوظة على الصحة.

ثانياً: أما الافتراض الثاني فمفاده أن المرض لا يتحدد بالعوامل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد فقط بل يتحدد بمدى مقاومة الفرد لهذه العوامل.

ما يتضح من خلال هذين الافتراضين أنه من الضروري البحث عن العوامل والضوضاء والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية، فالوقائع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها وهي وقائع يقع تحت طائفتها فرد ما وليست ضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ولها نتائج تحدث على المستوى ذات الفرد جسمية-معرفية، عقلية،

(1) Griffiths : Psychology and medicine, the British psychological society, England, 1981, P 336.

نفسية، وتستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن أنهم واقعون تحت طائلة ضغط ما، وهم يتحدثون عن أشياء يعرفونها ويستطيعون تشخيصها بدقة لأنها كامنة في الوسط الذي يعيشون فيه في البيئة الطبيعية للتعلم ضغوط الغلاف الجوي، ودرجة الحرارة، البرودة، طبيعة التضاريس، شح الموارد الطبيعية وأيضا الضغط السكني وازدحام السكان وقلة الخدمات، وضغوط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل، ضعف الإضاءة... الخ.

وفي البيئة الاجتماعية توجد ضغوط التشكيلات والوضعيات والنماذج الاجتماعية، والشقاكات الأسرية، التفاوت الحضاري، كثرة الأبناء، الجيران، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائط التكنولوجية وضغوط الأحداث الشائعة في الحياة ففقدان أو موت عزيز كما أن الحوادث السيارة يمكن أن تكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير في الحياة وتتطلب إعادة التوافق، وأن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا ينتج عنه الضغط.⁽¹⁾

وفي الوضع الاقتصادي توجد ضغوط الفقر، البطالة، انخفاض الإنتاج، عدم عدالة توزيع الناتج القومي، التفاوت الطبقي، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالوفاة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية، وعلى المستوى السياسي نشأة الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، ضغط الحكم، الصراعات السياسية، الصراعات النقابية وأهمية بعض القوى، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ويكون معنى الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوفاة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. أما فيما يخص تطور مفهوم الضغط لدى العاملين بالمهن الإنسانية لوحظ اهتمام كبير بالبحث في هذا الموضوع وتطورت نتائجه حيث يؤكد باركلي "Perkily - 1977" أن ما يجعل الضغط أكثر حدة في المهن الأساسية هو المتطلبات التي تفرضها هذه المهن والتي تختلف عن متطلبات المهن الإنسانية يستعملون أنفسهم كوسائل لتحقيق حاجات الآخرين.

وفي سنة 1993 خلال المؤتمر العالمي للصحة المهنية الذي أقيم بفرنسا بين الباحثين الأسباب الموحدة الأساسية للضغط المهني منها العامل الأكثر أهمية هو مشكل التنظيم في الحياة المهنية ومن عوامل الخطر ذكروا: المرتب، غياب الاستقلالية، العبء الثقيل في العمل، عدم توجيه العامل لعمله بنفسه، غياب التشجيع من طرف المسؤولين والزملاء، عدم إتاحة الفرصة للعامل لاستعمال معرفته الخاصة ومؤهلاته وذكائه في تطوير العمل وخلق الجديد.⁽¹⁾

(1) Griffiths : Psychology and medicine, OP cité , P 337.

(1) Griffiths : Psychology and medicine, OP cité , P 337.

2- طبيعة الضغوط:

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي للظاهرة والخصائص الداخلية الباطنية وإذا كانت الصفات الظاهرة تدرك في عملية المعرفة الحسية، من خلال الحواس فإنه يستدل على الصفات الداخلية من آثارها.

والأمر نفسه بالنسبة لظاهرة الضغوط والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نتائج الضغوط تظهر في مخرجات فيزيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية، فالتفكير الأسري وترك العمل وفقدان عزيز والمشاحنات اليومية. كما يمكن أن يكون هناك ضغوط مهنية يكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التميز غير المبرر، الرؤساء، الجمهور، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوطأة والعبء والنقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

وهناك ضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتتكون من التشوه الإدراكي، والاختلالات الوظيفية العقلية مثل: القصور في التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر، وتنشأ الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية، قصور في إشباع الحاجات، وعندما تكون منظمات علم النفس في حالة صراع أو قلق أو شعور بالإحباط وعدم التوافق والتكيف النفسي وهكذا نجد أن الضغط ذو طبيعة معقدة، يعبر عن ظواهر وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية، ونفسية واقتصادية واجتماعية وهو إما حاد أو مزمن ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية أو الداخلية والتي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة وهي كما نص عليها كثيرون تتمثل فيما يلي:

2-1- المادية والشخصية: حيث تأتي الضغوط النفسية من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فمنشأها يكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي وكذلك من الوظيفة المنوطة بهذه الصراعات التي تكون مكونات هذه الأبنية وقصور وظيفتها.⁽¹⁾

كما تنشأ الضغوط من مثيرات حيوية، بيولوجية، كيميائية (جراثيم، تغيرات هرمونية، تهديدات جسمية خطيرة). ومن المثيرات النفسية مثل: صراعات، احباطات، مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها، اختلالات أو عدم توازن الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها.

وهذه الوقائع يمكن إدراكها ماديا وتحديدها من خلال المعرفة الحسية واستنباطها من خلال المعرفة والشعور بوطأتها، وتجسيدها في الواقع بصورة عيانية.

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،

2-2- عامة ومنتشرة:

بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية وأن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم لمعاناتها، وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم واستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية، وكذلك يمكن في طبيعة المجال الذي يعيشون فيه، إلا أن هناك شروطاً عندما تتوافر لا بد أن يعاني الفرد من ضغوط نفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر ومنه تتحقق صفة العمومية للضغوط. كما أن للضغط تأثيرات مختلفة على النواحي العصبية والفيزيولوجية تكاد تكون عامة لدى أفراد البشر كالقلق مثلاً الذي يؤدي إلى زيادة حالة النشاط الكهربائي للجلد وهذه الاستجابة تكون عامة لدى كل الأفراد الذين يعانون من الضغط.

2-3- تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة:⁽¹⁾

ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغير الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة أيضاً تسبب ضغطاً لكنه قليل القدر، إذا ما قورن بالضغط الناتج عن الخبرات غير السارة، ومن أمثلة الضغوط الناشئة عن خبرات سارة نجد: التفوق والنجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق من أجل المحافظة عليه.

وهناك أيضاً الضغط الناتج عن توقعات الآباء لطموح أبنائهم ورغباتهم وضرورة تطابقها مع هذه التوقعات ومواقف الفرح والسرور الزائد، وذلك باعتبار أن الضغط هو استجابة غير نوعية للجسم، وأنه حالة فيزيولوجية ناتجة عن تغيرات في الأنشطة الأصلية، وما الحالات العقلية والعاطفية إلا مرشد للاستجابة الفيزيولوجية ولكنها ليست في حد ذاتها الضغط، السرور والألم يثيران هذه الاستجابة، فكلاهما تغير في الحالات التي يعمل الجسم في ظلها.

2-4- علاقة الضغوط بنواتجها ديابتيكية:

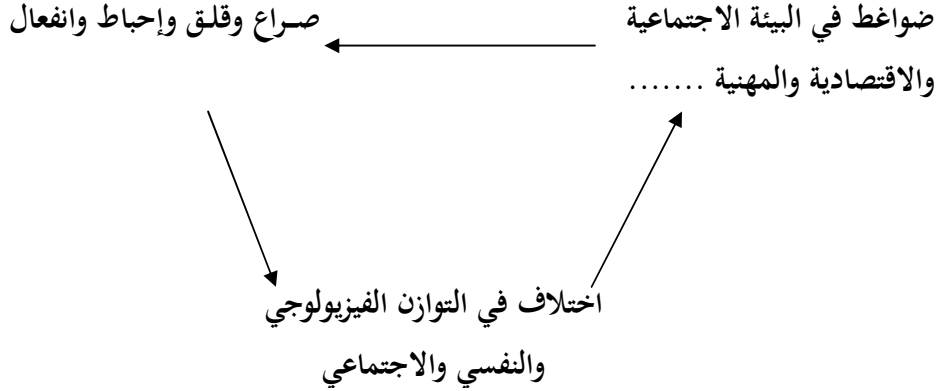
ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق، والصراع والإحباط وهذه بدورها لها تأثيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية.

فقد كشفت الدراسات على أن من أهم نتائج الضغط هو تغير المزاج والأمراض الجسمية والعقلية والتأثير السلبي على أداء الفرد بصفة عامة.

فحالات القلق مثلاً كإحدى نتائج الضغط لها تأثير ضار على سعة الذاكرة، والانتفاع بها تحت تأثير الضغط يضعف الأداء الحسي الحركي كما تتأثر الجوانب المعرفية في الشخصية، القلق يؤدي إلى إضعاف إدراك الترابط بين الكلمات المترابطة، ونوضح في الشكل رقم 01 أن العلاقة بين الضغوط ونواتجها ديابتيكية فقد ظهرت استجابة القلق والصراع والإحباط للضغوط الخارجية الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد ونتجت عن هذه الاستجابة آثار غيرت في الاتزان العام الفيزيولوجي والنفسي

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، مرجع سبق ذكره، ص 11.

والاجتماعي لدى الفرد، ثم أن هذه الأخيرة أدت بدورها إلى تشويه إدراك الوقائع الموجودة في البيئة واعتبارها مهددة وضاغطة.



شكل رقم 01: يوضح العلاقة الديالتيكية (الدائرية) بين الضغوط ونواتجها.⁽¹⁾

2-5- الضغوط ومؤشر ضروري للتكيف:

يعتبر الضغط حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيف أو سوء تكيف فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق، وأما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

فكلما زادت قوة الضغط زاد احتمال خروج الفرد على اتجاه الاحتمال والتي تساعد قدرات الفرد وإمكانيته على التكيف معها.

وفي الأخير ما يمكن قوله هو أن التكيف ما هو إلا وسيلة للتخلص من الضغوط التي يقع تحت طائلتها الفرد.

2-6- الضغوط ذات طبيعة وظيفية:

تعتبر الضغوط من جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك فتحدث الضغوط بفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف آليات الدفاع النفسية والفيزيولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية وأهلية القدرات والاستعدادات لديه لتحمل الضغوط، أو لتعرضه لكثير من الضغوط في فترات زمنية متقاربة.

2-7- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:

من الصفات التي تتصف بها الضغوط أنها ليست استقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من التغيرات المترابطة فهي ظاهرة تتأثر بعوامل مثل: الجنس ودرجة الوعي الذاتي للأفراد، ومستواهم

⁽¹⁾ هارون توفيق الرشيد: المرجع السابق، ص 12.

الاقتصادي والطبقة التي ينتمون إليها وتتأثر بالثقافة المنشئة له فقد ثبت أن الأسرة تمثل ضغطا بالنسبة للفرد المصري أكثر من الأمريكي كما تحقق أيضا أن هناك فروقا بين الجنسين عدا الأداء في مواقف الانفعال وأن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يستطيعون التقليل من التأثيرات الضاغطة الناشئة عن ضغوط الحياة المختلفة.⁽¹⁾

2-8- الضغوط قوة دافعة:

تعتبر الضغوط عند حد معين قوة دافعة نحو غاية وهدف معين فهي منظومة مترابطة تساهم في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد، وتشكل مهاراته وخبراته الاجتماعية وتصلق قدراته واستعداداته العقلية والمعرفية وتجعل منه كائنا اجتماعيا قادرا على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي، وعند هذا الحد يكون لها غاية أما إذا تجاوزت ذلك فإنها تصبح خطرة ومهددة بالنسبة للفرد.

3- النظريات المفسرة للضغوط:

تنشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية من تعقيدها وصعوبة تفسيرها وتعد الضغوط من الظواهر المعقدة التي حاول الكثير من النتائج التي ساعدت على فهم الضغوط، وسنقسم النظريات إلى قسمين، الأول يتناول الضغوط النفسية والثاني خاص بالضغط المهني.

3-1- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

سوف نتناول فيها ثلاث وجهات نظر والتي تمثل ثلاث أنساق فكرية والتي بدورها اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي النسق الأول فيزيولوجي عصبي لهانز سيلي، أما الثاني فهو نفسي قدمه سيبيلبرجر، أما الثالث فهو نفسي اجتماعي وقدمه هنري موارى.

3-1-1- نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، حيث تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجية الناتجة عن الضاغطة (Stresser) كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط.

ويرى هانز سيلي من خلال نظريته أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة دليلا على وجود ضغط، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.⁽¹⁾

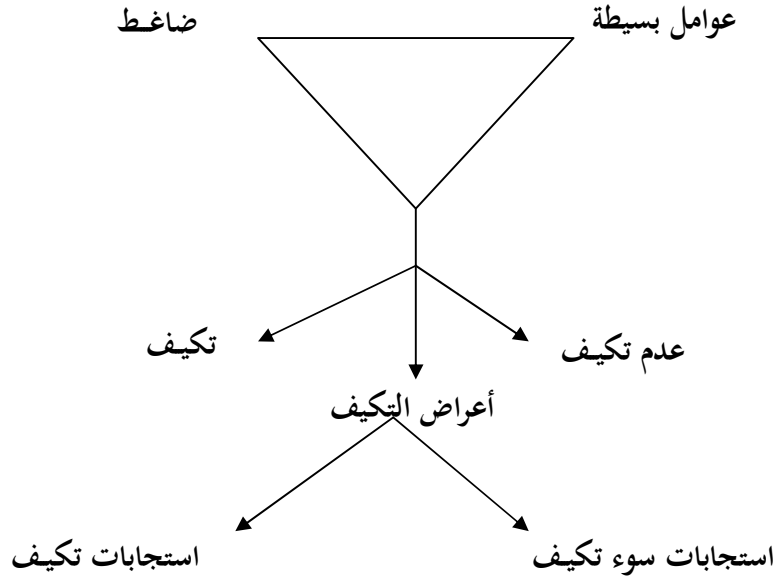
ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على

الكيان والحياة.

⁽¹⁾ Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse, 1981, P 41.

⁽¹⁾ Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse, 1981, P 42.

كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغوط وفي هذا الصدد يحدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل نفسها تمثل أيضا مراحل التكيف العام، وهذه المراحل هي: الفرع، المقاومة، الإجهاد، ويختم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه: "حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف". وقد أوضح هاتز سيلبي مفهومه برسم توضيحي كما هو مبين في الشكل رقم 02.



شكل رقم 02: يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هاتز سيلبي (1).

في إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضغوط وهو متغير مستقل ينتج منه ضغوط، العوامل الوسيطة وهي التي لها دور هام في زيادة أو تقليل تأثير الضغوط، مثل: المناخ، والطعام، وأعراض التكيف المتزامن التي تظهر في وقت واحد ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل: التغيرات الكيميائية، وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب. ويذكر سيلبي أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغط عن طريق العوامل الوسيطة كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف.

3-1-2- نظرية سبيلبرجر (Spielberger):

يتخذ سبيلبرجر من القلق وحدته التعبيرية لتفسير الضغوط النفسية ولهذا فإن فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة (Anxiety state) وقلق السمة (Anxiety trait). وفي هذا الإطار يشير سبيلبرجر على أن القلق شقين يشملان قلق السمة أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك قلق الحالة أو القلق الموضعي أو قلق الموقف.

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، مرجع سبق ذكره، ص 52.

وقلق السمة استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً، يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما قلق الحالة هو حالة موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة. سيبيلجر في نظريته يربط بين قلق الحالة والضغط حيث يعتبر أن: الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ويهتم في هذا الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم تستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.⁽¹⁾

وقد اهتم سيبيلجر بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط. فالقلق كما يرى سيبيلجر هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط. ويميز أيضاً بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد (Theat) فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة ضغط تشير على الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (Objectue danger) أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع الخطر أو إدراك ذاتي للخطر (Sybjective approssal danger).

3-1-3: نظرية هنري موراي (Henry Murray):

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميت التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي، وسيتم منهجه بالديناميات النفسية. وتوصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة (Neod) ومفهوم الضغط (Stress) ويعتبرها مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفصل بينهما تحريفاً خطيراً، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما (Thema) والذي يعني به موراي "وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة.

(1) هارون توفيق الرشيد: المرجع السابق، ص 55.

وهكذا فإنه طبقاً لوجهة نظره فإنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يعرف الضغط على أنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.⁽¹⁾

وهكذا طبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعية لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تتضافر مع القوى البيئية في دينامية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، وإذا كانت هذه القوى مسيرة وقادرة على الإشباع استعاد الإنسان توازنه وانتظامه.

أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة تكون الضغوط وهنا نكون إزاء حالتين من الضغوط:
أولاً: حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج، والأنماط والقوالب والوضعية الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء، ويمكن أن نكشف عنه بالبحث الموضوعي، وهذه الحالة سماها موراي ضغط ألفا (ALPHA)
ثانياً: حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة وترتبط هذه الحالة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والوضعية الاجتماعية، والقوى، وفسر الفرد هؤلاء الأشخاص والقوى أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع وإزالة التوتر، فإنه ينشأ ضغط بيتا (BETA) فالاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد فليست الموضوعات والأشياء هي ضواغط في حد ذاتها وإنما تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الفرد على أنها كذلك.

ومما سبق نجد أن موراي ميز بين نمطين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهر البحث الموضوعي.

3-2- النظرية المفسرة للضغط المهني:⁽¹⁾

ونتناول فيها نظريتين الأولى لماك لين والثانية لتوركوت على النحو التالي:

3-2-1- نظرية ماك لين (MC. LEAN): ولقد قدم ماك في نظريته هذه سنة 1974 بتناول ثلاثي الأقسام يمثل المؤثرات، القابلية للانجرار والمحيط وبعد كل قسم من هذا التناول مبنياً على علاقة التفاعل والتداخل فيما بينها.

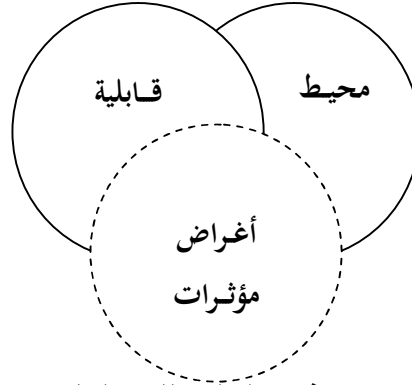
أ- المحيط (Le Contexte): تشبع المحيط لكل الميادين، الاجتماعي، المادي، الاقتصادي، السياسي وتدخل مؤثرات هذا المحيط في مستويات مختلفة لحياة الفرد (مادية، مهنية، عملية) وتلزم بعض المحيطات المهنية قدرات كبيرة للتكيف معها وفقاً لطبيعة العمل وخصائصه وتنشأ ظروف العمل غير الملائمة لقدرات وطاقت العمل ضغطاً لدى أغليبيتهم.

⁽¹⁾ هارون توفيق الرشيد: المرجع السابق، ص 55، 57، 64، 65.

⁽¹⁾ Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, P 45.

ب- قابلية الإنجراح (Vulnérabilité): تختلف القابلية من فرد لآخر، حيث يلاحظ في ظروف مشابهة ومؤثرات متماثلة تختلف طريقة وطبيعة الاستجابة للأفراد، ويتعلق هذا المجال بالقابلية الفردية للعمل، استعداد لمواجهة الصعوبات والمؤثرات الداخلية والخارجية.

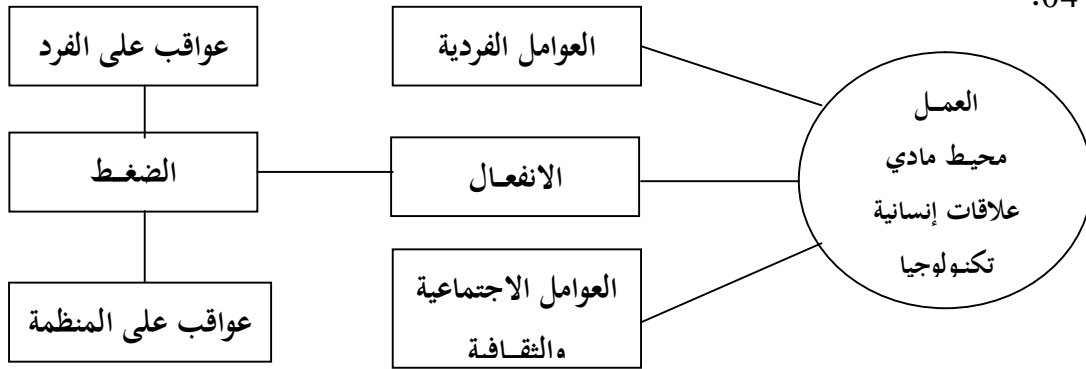
ج- المؤثرات (Agents du Stress): تكون العوامل الخاصة بغض النظر عن طبيعتها (علائقية، نفسية، محيطية، فيزيولوجية، مهنية) المحرك المؤثر في توجيه وتوليد سياق الضغط ويوضح النموذج المتمثل في الشكل رقم 03 العوامل سالفة الذكر:



شكل رقم 03: نموذج ماك لين للضغط المهني "تفاعل العوامل"

يتضح من هذه النظرية حسب ماك لين أنه عندما تتقاطع مكونات الضغط المذكورة سالفاً، والمتمثلة في المؤثرات أو عوامل الضغط القابلة للإنجراح، المحيط، فإن ذلك يؤدي بالضرورة إلى ظهور أغراض الضغط.

3-2-2- نظرية تور كوت (P.R. Turcotte): يدرس توركوت في نظريته التفاعل الموجود بين مؤثرات الضغط والاستجابة، تأثير المتغيرات المعدلة عليها، حيث يحاول توضيح العلاقة الموجودة بين المؤثرات واستجابة الفرد من خلال نموده سنة 1982 العمل التنظيمي كما هو موضح في الشكل رقم 04.



شكل رقم 4: نموذج توركوت للعمل التنظيمي. (1)

(1) دليلة عيطور: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997، ص 101.

يذهب هذا النموذج إلى إبراز التفاعل الموجود بين عوامل الضغط والاستجابة لها، وتوضيح دور المتغيرات المعدلة للضغط، وعليه يركز الباحث على طبيعة العمل، إطاره الحقيقي، نوع العلاقات الإنسانية داخل المؤسسة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي والتكنولوجيا المستخدمة والجو العام لمحيط العمل، وتعد كل هذه العوامل مصادر للضغط المهني ونخلص في الأخير أن ظاهرة الضغوط اهتمت بدراستها تخصصات متعددة باعتبارها ظاهرة إنسانية، بيولوجية، اجتماعية، مهنية، وقد انتهت كل دراسة إلى نتائج ساعدت في فهم هذه الظاهرة والكشف عن أبعادها.

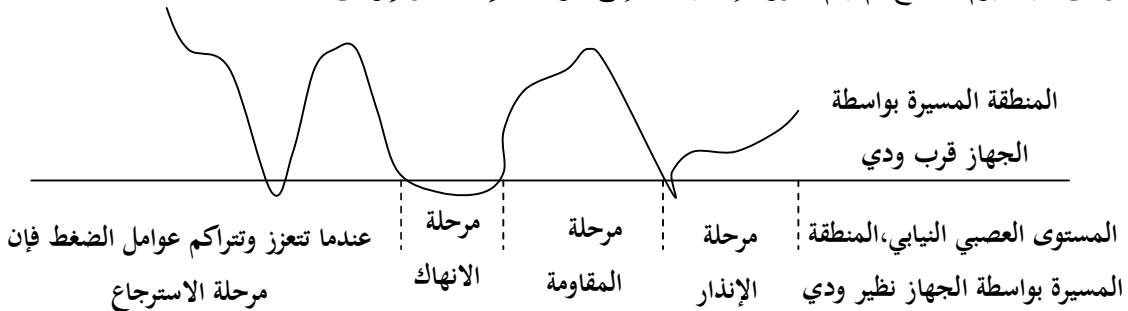
4- كيفية حدوث الضغط:

إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب هانز سيلبي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل يوضحها الشكل رقم 05 هي:

4-1- مرحلة الإنذار: تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز الدوراني وتفاعلات الهدم والبناء في حالة يقظة، تتدخل أثناء هذه المرحلة الميكانيزمات الدفاعية للفرد، فيعبيء الجسم الطاقة المحصل عليها من استجابة الإنذار حسب تغيرات قلبية عرقية نتيجة لتفريغ الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية بصفة مفاجئة وعنيفة ويرتفع ضغط الدم ويزداد دوران الدم في العضلات والدماغ، وتزداد الإيقاعات القلبية والتنفسية مما يجعل استجابة الفرد السلوكية في هذه الحالة تتميز بالمواجهة أو الهروب، وإذا استمر تعرض الفرد للضغط فإنه يعيش المرحلة الثانية من الضغط.

4-2- مرحلة المقاومة: ويطلق عليها أيضا مرحلة التكيف الكامل أو التوازن وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف، فهذه المرحلة أساسية لميكانيزم الضغط تسير بواسطة الجهاز الودي.

يزداد في هذه المرحلة النشاط الفيزيولوجي تزايداً سريعاً يجعل الفرد يعيش ضغطاً يومياً وتوتراً داخلياً إلا أن هذا الأخير يتلاءم مع المرحلة بعكس ما يحدث في مرحلة الإنذار التي تأتي فجأة وعلى شكل صدمة وزيادة عنيفة لما يجري داخل الفرد من أفكار وأحاسيس، بيد أنه إذا ما استمر عامل الضغط أو أن ميكانيزم الدفاع لم يقم بدوره فإنه يصل إلى مرحلة الإنهاك والإرهاق.



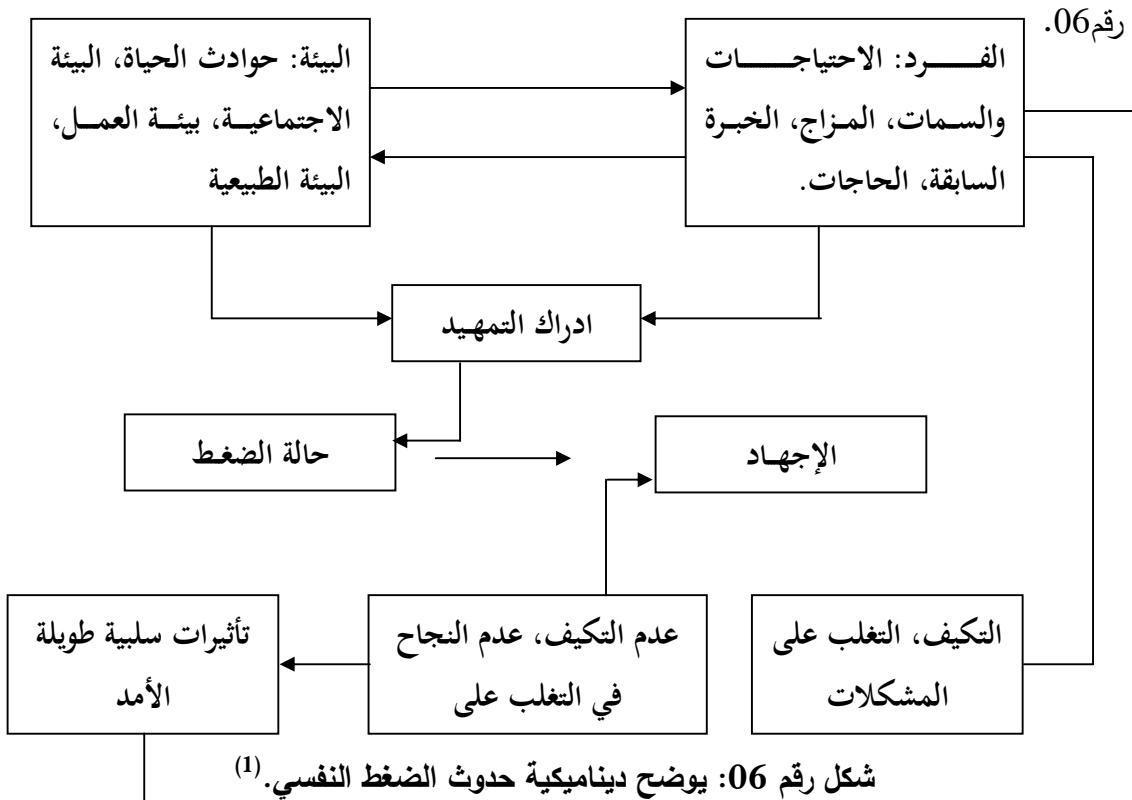
شكل رقم 05: يوضح أزمناة (مراحل) الثلاث للضغط

4-3- مرحلة الإرهاق:

وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الصاروخية تكون قد استمدت وأنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة، ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفيزيولوجي وبمعنى آخر فإن هذه المرحلة تأتي بعد تلاشي ميكانيزمات التكيف وتحت فعل الجهاز نظير ودي، وبحركات الذهاب والإياب تعود إلى مستواها شيئاً فشيئاً، إذ أن هذه المرحلة قابلة للانعكاس، فبعد فترة جيدة من الراحة يعود الجسم إلى حالته الطبيعية.

يبدو جلياً مما سبق أن تقسيم آليات الضغط إلى ثلاث مراحل يحقق هدفاً هاماً يتمثل في تسيير طاقة الجسم بطريقة فعالة، وجعلها تحت التصرف عند الحاجة وتجديدها مباشرة بعد الاستعمال بهذا يعتبر الضغط مبدأً بيولوجياً ضرورياً، إذ ينظم دفاع الجسم ضد كل الاعتداءات الخارجية سواء باتخاذ سلوك هروبي أو هجومي.

لقد رأينا في مراحل حدوث الضغط وذلك حسب تقسيم هانز سيللي، لكن هناك من أعطى رأياً آخر حول ديناميكية حدوث الضغط وهذا ما قام به العالم كوبر (Cooper) والذي يوضح لنا وجهة نظره من خلال نموذجه الذي يبين فيه ديناميكية حدوث الضغط النفسي، والذي نعبّر عنه من خلال الشكل



⁽¹⁾ هارون توفيق الرشيدى: مرجع سبق ذكره، ص 22.

تحدث حالة الضغط من خلال ديناميكية فيزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات، وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينيئها العمل، ومتطلبات تفوق قدرة الفرد وبيئد الجهاز الفيزيولوجي والجهاز التنفسي جهودا تكيفية لتفادي هذه الضغوط والتغلب عليها. وبمعنى آخر يكون الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط مختلفا من الناحية الفيزيولوجية والنفسية عنه في حالة عادية فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والعبء الذي يقع على كاهل ومضمون هذه الحالة والضغط النفسي فمن الناحية البدنية تحدث اختلالات في الاتزان العام للجسم، واضطراب في الجهاز الغدي ومن الناحية النفسية تظهر اختلالات في دفاعات النفس وانهايرها وتشوهات في الإدراك وتغيرات في المزاج يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر على أنه واقع تحت تأثير الضغط.

5- ديناميكية الاستجابة للضغط:

ينتج عن حدوث الضغط لدى الفرد حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية، وهو ما يعبر عن وجود استجابة ما تتضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية وأبعاد أخرى نفسية وسلوكية ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات هي:

5-1- الاستجابة الفيزيولوجية:

تعتمد هذه الاستجابة على رد فعل الهجوم أو الهروب وتكون عصبية كيميائية حيث يستجيب الجسم للضغط بواسطة جهازين للدفاع هما الجهاز العصبي والجهاز الأصبم (الغدي) اللذان يلعبان دورا هاما في التكيف الاعتداءات ومقاومتها ويساعدان في الحفاظ على استقرار الجسم، أي التوازن البيولوجي والاستقرار الفيزيولوجي، وبما أنه هناك علاقة مباشرة بين الجهاز العصبي والغدد الصماء فإن حدوث الضغط يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي الذي يعمل على تحفيز الغدد لتفرز عدة هرمونات تؤثر مباشرة على حالة الجسم وإنما يمكن بقاء هذه الهرمونات الطبيعية بشكل مفرط نظرا لحالة الضغط التي يعاني منها الفرد، والتي تسبب في الإرهاق وظائف الأعضاء الفعالة في الجسم، ويمكن تمييز نوعين من الاستجابة على مستوى الجسم.

5-1-1- استجابة أدرينالية:

الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية، وتفعيل الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يؤدي إلى استجابة الجسم بزيادة سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة جريان الدم بما يحمله من أكسجين وجلوكوز إلى العضلات والدماغ مما يساهم في تنبيهها.⁽¹⁾

5-1-2- استجابة كورتيزولية:

تأتي متأخرة وبطيئة يتم خلالها إفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية الذي يساعد على تنظيم الوظائف الجسمية تحت الضغط ويهيأ الجسم لمرحلة الانفراج، إلا أن زيادة نسبته في الدم تسبب

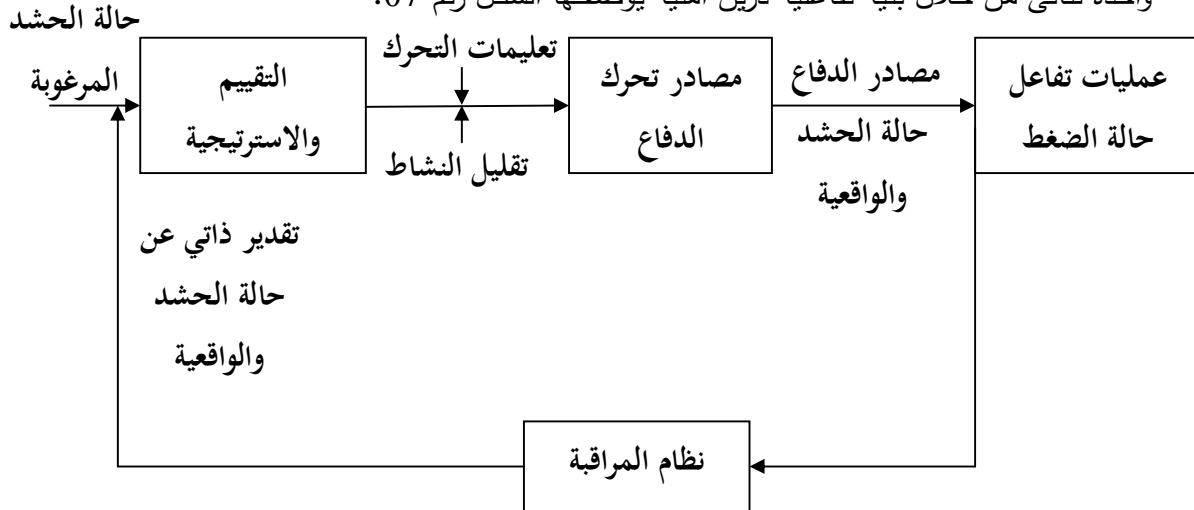
(1) محمد نصر لدين ياحي: الضغط والقلق والحالات العصبية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، بدون تاريخ، ص 18

الضغط وتؤدي إلى إمساك الماء والملح في الجسم وارتفاع ضغط الدم، ولنقص كالسيوم العظام وإدرار البوتاسيوم في البول، وارتفاع الحموضة في المعدة مما يؤدي إلى ظهور قرحة المعدة والإثني عشر (1).
5-2- الاستجابة النفسية السلوكية :

تتضمن استجابات سلوكية، انفعالية، اجتماعية، وهي تتجلى بوضوح في تصرفات الفرد الذي يعاني من الضغط، كردة فعل طبيعية عما يعانيه وتؤثر في حالته المزاجية والانفعالية ومن بينها .

- القلق، والعصبية، وسرعة الغضب .
- الحزن، البكاء، الإحساس بالعجز .
- سرعة تقلب المزاج .
- ضعف التركيز والانتباه .
- شرود الذهن باستمرار وكثرة التفكير .

أما الاستجابات الاجتماعية فتكون إما بميل الفرد إلى الانعزال أو العصبية الزائدة بحيث يكون من السهل عليه الوقوع في المشاجرات مع الآخرين مما سبق يتضح لنا أن الاستجابة للضغوط سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو سلوكية فإنها مترابطة ومتداخلة فيما بينها، بحيث نستطيع اعتبارها استجابة واحدة تتأتى من خلال بنية تفاعلية درين أمنية يوضحها الشكل رقم 07.



شكل رقم 07: يوضح بناء الاستجابة للضغوط النفسية.(1)

كما هو موضح فإن الاستجابة للضغوط تبدو في ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط التي قد تكون إما خارجية أو داخلية مع أن هذه المصادر ليست هي الضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكون كذلك (أي ضاغطة) عندما يراها الإنسان كذلك، فتنشأ عمليات تفاعل حالة الضغط وهي عمليات جسمية، بدنية، فيزيولوجية وعمليات إدراكية عقلية معرفية، وأخرى مزاجية انفعالية مما يؤدي إلى حالة من حشد الطاقات والاستعداد والإمكانات، فينشأ نظام المراقبة لكي لا يقرر متى تحدث الدفاعات ويشعر الفرد بهذه

(1) هارون توفيق الرشيدى: مرجع سبق ذكره، ص 39.

الوثبات الدفاعية وتنشط مراحله، وحالة التهؤ التي يكون عليها، حتى أنها تبدو في تقرير ذاتي وأثناء ذلك تهب حالة من التقييم لتحديد استراتيجية القرار لإعطاء تعليمات لمصادر تحرك الدفاع لمواجهة أو مقاومة حالة الضغط.

6- النماذج المختلفة للضغط:

هناك ثلاث نماذج مختلفة للضغط هي:

6-1- النموذج الأول (A):

هو النموذج المنبسط بمعنى خاص الأشخاص الذين يظهرون استجاباتهم بعنف فهم بمثابة براكين نشطة، بحيث كل نفخة انفعالية تثير انفجار.

6-2- النموذج الثاني (B):

هو النموذج النظري الخاص بالأشخاص الذين يكتمون ردود فعلهم للضغط فهم هادئين غير حقيقيين يتأملون في صمت.

6-3- النموذج الثالث (C):

هو النموذج الوسيط يقع بين النموذجين السابقين ويطابق النموذج المثالي للسلوكات فالأشخاص الذين ينتمون إلى النموذج الأول يستجيبون عن طريق ميكانيزم Catecholaminique بينما يستجيب الأشخاص في النموذج الثاني بميكانيزم Corlicosaur renalien، فهؤلاء الأشخاص يميلون أكثر إلى ضعف الدفاعات المناعية وبمعنى آخر فإن الشخصية ذات النمط A لديها ميكانيزم الضغط الداخلي الذي يجعلها أكثر مقاومة للضغط من الشخصية ذات النمط B التي لديها ميكانيزم الضغط الخارجي. فالشخصية ذات النمط الأول تعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب داخلية بينما الشخصية من النمط الثاني فتعرب أسباب ما يحدث لها إلى أسباب خارجية مما يجعلها أكثر عرضة للضغط.

خلاصة:

من معالجتنا لماهية الضغوط في هذا الفصل نجد أنه قد تم دراستها والبحث فيها من جوانب وزوايا عديدة وفق طرق مختلفة ومناهج متباينة، حيث اهتمت بدراسة الضغوط تخصصات متعددة كعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم الإدارة والطب باعتبارها ظاهرة إنسانية وبيولوجية واجتماعية ومهنية لتنتهي في الأخير رغم اختلافها إلى نتائج تتكامل فيما بينها لتزيل اللبس الذي أحاط بالظاهرة وتكشف عن أبعادها.

الفصل الثاني عوامل وآثار الضغط وأساليب العلاج

تمهيد:

لا شك أن ظروف العمل الجالية في كثير من المهن تسبب الشعور بالضغط لدى كثير من العاملين، ومما لا شك فيه أن هناك بعض المهن التي هي بطبيعتها أكثر جلبا للضغط من غيرها، كما هو الحال بالنسبة لمهنة التدريب.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى العوامل والمصادر التي قد تسببت في إحداث الضغط المهني بالإضافة إلى الآثار الناتجة عن الضغوط، كما سنتعرض في الأخير إلى بعض أساليب علاج الضغط المهني والوقاية منه.

1- عوامل الضغط المهني:

1-1- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعمل:

أولى الباحثون للعوامل المهنية المسببة للضغوط الكثيرة من اهتمامهم نظرا لأهميتها، وتأثيره على أداء الفرد، فقد كشفت الدراسات عن وجود عدد من المتغيرات في محيط العمل لها تأثير مباشر على المعانات من الضغط المهني ومن بينها:

1-1-1- عوامل خاصة ببيئة العمل: إن محيط العمل إذا كان غير مريح، أو غير مناسب فإنه يساهم في زيادة معاناة الفرد من الضغط المهني كالحرارة... الخ، وفي مايلي عرض موجز لأكثر مصادر الضغوط شيوعا الناتجة عن محيط العمل.

- **الحرارة:** ينبغي أن يعمل الإنسان في بيئة عمل توفر درجة حرارة معتدلة لأن.... الفرد تقل كلما زادت درجة الحرارة وانخفضت عن المعدل المناسب، كما تؤثر تأثير سيئا على التوالي الفسيولوجية ما يزيد الإحساس بالضغط ويقلل الكفاءة، ولا شك أن درجات الحرارة المثلى لبيئة العمل سوف تختلف بعض الشيء من قطاع جغرافي إلى آخر ومن هنا فإن تحديد درجات الحرارة المثلى ينبغي أن يتم بناء على نوعية القطاع الجغرافي الموجود به ونوع القطاع الجغرافي الموجود به ونوع الفصل في السنة... الخ.⁽¹⁾

- **الضوضاء:** تعرف الضوضاء على أنها تداخل الموجات الصوتية بطريقة غير منظمة، فتغير باستمرار من حيث الطول والتردد، وهي عامل ذو تأثير سيء ويرجع ذلك إلى سببين أساسيين هما:

- كون الضوضاء عاملا مزعجا فتسبب بذلك ضيقا واستياءا.
- كونها عاملا مشتتا للإنتباه والتركيز فتصرف بذلك الانتباه.

1-1-2- عوامل خاصة بظروف التحفيزية:

وهي العوامل التي من شأنها إذا توفرت تشعر بالراحة وإذا غابت فتسبب له ضغطا يؤثر على أدائه كعامل الأجر، والحوافز، والأمن الوظيفي.

- **الأجر:** يعتبر الأجر المتقاضى من أهم عناصر بيئة العمل وتحفيزاته، وهو إلى جانب هذا عنصر يجمع بين الجانب الطبيعي والإجتماعي والنفسي وفي ذات الوقت، حيث أن الأجر الذي يحصل عليه لقاء عمله هو المصدر الأساسي لإشباع أغلب متطلباته وحاجاته الأساسية والفيزيولوجية والنفسية سواء أكانت غذاء أو تكوين أسرة، أو تحقيق ذات، أو تأمين مستقل... الخ.

- **الحوافز:** هي عبارة عن متغيرات أو عوامل تؤدي إلى تغيير إيجابي في السلوك أو العكس صحيح حيث تستخدم الحوافز بأنواعها في الحث على أعطاء المزيد وتحقيق الحاجات النفسية الأساسية للتقدير والنجاح.

(1) هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998،

- الأمن الوظيفي:

كلما كان مناخ العمل خاليا من التهديدات وعدم الشعور بالأمان كان سلوك المدرب خاليا من الحوادث والأخطاء حيث أن المدرب لا يشعر بالأمان في عمله سواء كان ماديا أو معنويا فإنه لا يستطيع تأدية مهامه على أكمل وجه، وذلك لكونه واقعا تحت طائلة الضغط الذي تؤثر في إدراكه، وسلوكه وبالتالي ينعكس ذلك على أدائه في عمله.⁽¹⁾

1-2- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالفرد:

إلى جانب الأسباب السابقة الذكر نجد أسباب أخرى للضغط تتعلق بالفرد في حد ذاته، ومدى السيطرة الذاتية التي تتجلبها المنظمة للفرد في أدائه لعمله، وفي اختيار السرعة التي يؤدي بها عمله كلما زاد رضاهم عنه، فالمتغيرات الذاتية بإمكانها أن تميز طموح الفرد لمستوى أداء أقل من المستوى طموح يؤثر لديه الإحساس بالفشل ويحرك بداخله مشاعر الأشياء والعكس صحيح.

وبالتالي فالخصائص الفردية تعتبر عاملا أساسيا يحقق أو يزيد من وطأة الضغوط على الأفراد ولهذا نجدهم لا يستجيبون بنفس الطريقة للمواقف الضاغطة، وفيما يلي سيتم تناول أهم المؤثرات الشخصية على الضغط المهني والتي اتفق حولها كل من خاض في هذا الموضوع.

1-2-1- نمط الشخصية:

حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين (أ و ب) كالتالي:

- **النمط أ:** وهو أكثر قابلية لضغوط العمل، بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته، وكأنه يسابق الزمن، وهو النمط الذي يجب تحدي البيئة ومتغيراتها وما يتعرض له من صراع يتميز في الغالب بالعدوانية ويكون أكثر عرضة من غيره لأمراض القلب.

- **النمط ب:** يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر، ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه مما يجعله أقل عرضة لضغوط العمل.

وقد أكدت الدراسات التي قام بها (فيرمان وروز تمار) بأن النمط (أ) أكثر تعرضا لأمراض القلب بثلاث مرات من النمط (ب)، وما يتميز به من خصائص كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس، فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط (ب) فهو حين يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة من الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم.⁽¹⁾

ومن جهة أخرى هو أميل للانسحاب من مواقف الضغط والشعور لعدم القدرة على مواجهة والتكيف معها خاصة إذا كان يشعر بأنه لا يستطيع التحكم في عوامل الضغط هاته.

⁽¹⁾Dobley K. Rook and R. Ctalano: " Job and nomjob Stresses and their moderation" in: Journal of occupational psychology, 1987, P 117.

⁽¹⁾ عبد الحفيظ مقدم: المدبرون، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996،

1-2-2- القدرات: ونعني بها قدرات الفرد، ومدى توافقهما مع المتطلبات هذا التوافق الذي يتحقق للفرد من خلال قدرته على أداء المهام المطلوبة منه بكل سهولة وشعوره بكفاءته وأهليته بالعمل المطلوب منه، وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل معاناته من ضغوط العمل، والعكس صحيح.

1-2-3- الحاجات: إن إشباع الأفراد لحاجاتهم باعتبارها موجه لسلوكياتهم و دافعيتهم للأداء وموقعها في سلم الإشباع، وقد قام (أبرهام ماسلو 1945) بتقديم نظرية تحديد مجموعة الحاجات الإنسانية والأهمية النسبية لكل منها في تدرج الإشباع، وعلاقة إشباع هذه الحاجات بأداء الفرد لعمله ونجدها تنقسم إلى خمس مجموعات هي:

- الحاجات الفيزيولوجية:

وتتضمن حاجات الفرد الجسمانية الأساسية للحياة مثل الحاجات للطعام والماء والهواء والنوم... الخ.

- حاجات الأمان: وتعتبر عن حاجات الفرد إلى أن يكون بمأمن من الأخطار وأن يشعر بقدر من الاطمئنان على الكيان المادي للفرد فقط، وإنما يتضمن الأمان النفسي والمعنوي أيضا فاستقرار الفرد في عمله وانتظامه داخله وتأمين مستقبله تمثل عوامل أمن نفسي.

- الحاجات الإجتماعية: وهي تتضمن حاجات الفرد في أن يشعر بأن الآخرين يباد لونه الود والمحبة وأنه ينتمي إلى جماعة معينة وأن يكون له أصدقاء يتصل ويتفاعل معهم.⁽¹⁾

- حاجات التقدير: وهي متمثلة في حاجات الفرد إلى الشعور بأنه محل تقدير، وهذا من خلال المكانة الاجتماعية التي يحتلها.

- حاجات تحقيق الذات: وتعتبر عن حاجة الفرد في أن ينطلق بقدراته ورغباته إلى أفاق تتيح له أن يمارس الأعمال والأنشطة بما ينفق والاستخدام الأمثل لامكانياته وطاقاته.

ومن هنا يمكن القول بأن الصحة النفسية ترتبط بإشباع المجموعات الخمس من الحاجات فالأفراد الذين يحققون ذواتهم يعيشون دون أن تعترضهم ضغوط تسبب لهم الألم عكس الذين لم يصلوا إلى إشباع جميع حاجاتهم.

1-2-4- التحكم: يتعلق بمدى اعتقاد الفرد في مدى تحكمه وسيطرته على الأحداث المحيطة به، والفرد الذي يتصف بأنه داخلي يعتقد بأنه أكثر تحملا للأحداث من حوله، بينما نمط مركز أ التحكم الخارجي يعتقد بأن ما يحدث له خارج نطاق سيطرته، وقد بينت الدراسات بأن ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة لضغوط العمل والشعور بالإحباط والمرارة عن غيرهم.⁽¹⁾

1-3- عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة الخارجية: يميز الباحثون بين نوعين من الأحداث الضاغطة التي تؤثر في الفرد، الأولى تلك التي تسجل داخل إطار العمل، والثانية تلك التي تسجل خارجه

(1) عبد الحفيظ مقدم: المرجع السابق، ص 39.

(1) حمدي ياسين وآخرون: علم النفس الصناعي والتنظيمي، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1999، ص 174.

وهي التي سنتناولها وفق أربع عناصر المتمثلة في العوامل الأسرية الإجتماعية، الثقافية، وأخيرا العوامل الموقفية.

1-3-1- العوامل الأسرية: قد يتأثر الفرد بجملة من المشاكل الشخصية كالزواج الفاشل مثلا أو فقدان شخص عزيز... الخ، وهذا لكونه عنصر يتأثر ويؤثر داخل عائلته، ومن هذا قد يصاب الفرد بالحسرة والألم، أين يصبح قابل لإدراك أن جميع الحالات تعد مصدرا للضغط حيث يكون رد فعله متمثلا في إحساسه بعدة اضطرابات مصحوبة باستجابات للجهاز العصبي الإعاشي ويظهر ذلك من خلال الأعراض التالية: إفراز الأدرينالين، والنورادينالين، ارتفاع ضغط الدم، زيادة دقات القلب، وبالتالي فإن المشاكل الأسرية تؤثر على الفرد حيث أنها تتفاعل مع الحياة المهنية، ومن هنا يكون الفرد قابل بالضغط المهني.⁽¹⁾

1-3-2-العوامل الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية كعلاقاته مع أصدقائه أو مع زملائه، أو مع جيرانه... الخ، خارج مجال العمل تعتبر من العوامل التي تؤدي إلى اضطرابات العامل، وعدم استقراره، الأمر الذي يؤثر على صحته النفسية فينعكس ذلك على أدائه في العمل وسلوكه وتهيئة جسمه للاستجابة إلى الضغط. من أهمها يمكن ذكر:

- **حوادث مفاجئة:** تتمثل في الصدمات المتتالية، لفقدان فرد أو شخص محبوب أو شيء عزيز، الأمراض الخطيرة، الحزن،...
- **حوادث مزمنة:**

تتميز بالاستمرارية مثل صراع الأجيال، الصراع العائلي.

- **المراحل الانتقالية في الحياة:**

وتشكل الأزمت التي عرفها الفرد مثل: المراهقة، الزواج، الطلاق، تغير مقر العمل... الخ. وقد حقق "راه وهلس 1975م" سلما يقيس التغيرات الحاصلة في حياة الفرد والتي تطلب منه جهد كبيرا للتكيف إذا تعرض لها، لكن هذا السلم لا يفرق بين الحوادث الايجابية والحوادث السلبية مثل: الموت، الحادثة وهما مولدتان للضغط.

1-3-3-العوامل الثقافية: نفترض "مارغريت ميد" أن الثقافة تترجم استجابة الضغط إلى لغة مفهومه، فالثقافة المتبادلة في الجماعة يمكن أن تلعب دور الوافي هي عوامل الضغط، كما يمكن أن يزيد منها ويطلق عليها ضغط الثقافة الوراثية، فكل ما تحصل عليه الفرد ثقافيا له تأثير خاص على مستوى احتمال الضغط فحسب هوارد مثلا يتفاعل الكنديون مع الضغط بطريقة واضحة ويطورون أعراضا من السهل الكشف عنها، بينما يكتب الكنديون الإنجليز الأعراض التي تتطور لديهم والتي تظهر على شكل أعراض معدية، معوية، وقلبية.

(1) André – Savoie et Alain forget : Opercitato, Paris, France, P 18.

ومن العوامل التي لديها تأثير على طريقة الاستجابة للضغط هناك ثقافة محيط العمل.

1-3-4- العوامل الموقفية:

يقصد بها الحالة التي يوجد عليها الفرد أثناء تعرضه للضغط في وقت معين، وتشمل طبيعة الضرر أو التهديد ما إذا كان الحادث الذي تعرض له الفرد مألوفاً لديه، أو جديداً عليه، وما هي احتمالات حدوثه، والوقت المتوقع فيه، وإلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدوا النتيجة المتوقعة. نجد العوامل الموقفية أيضاً تتعلق بالحالة التي تتم فيها العلاقة بين الضغط والفرد ويدخل فيها مدى اهتمام الفرد وفهمه وتصوره لمصدر الضغط، فالأفراد يختلفون في مدى إدراكهم للضغط والفرد ويدخل فيها مدى فهمهم وتفسيرهم لها، وكل ذلك يدخل في العناصر الموقفية التي تقوم بتعديل العلاقة بين الضغط والاستجابة له من قبل الفرد.⁽¹⁾

1-4-1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب:

1-4-1-1 عوامل الضغط المهني المتعلقة بالمنافسات والنتائج:

من بين أهم الضغوط التي قد يعاني منها المدرب الرياضي بالنسبة للمنافسات الرياضية ونتائجها ما يلي:
- الاهتمام المغالى فيه بالنسبة لنتائج المنافسات الرياضية بغض النظر عن مستويات الفرق المنافسة أو اللاعبين المنافسين ومحاولة أن يكون الهدف الرئيسي للمدرب الرياضي هو الفوز بأية وسيلة نظراً لارتباط الفوز في المنافسات بالعديد من المكاسب المادية والمعنوية.
- تكرار خبرات الفشل والهزيمة في المنافسات الرياضية لفريق المدرب الرياضي أو اللاعبين وظهور اللاعبين بمستويات منخفضة أو عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة.

1-4-1-2 عوامل الضغط المهني المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي:

- توافر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي واتسامه ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي وسرعة الاستثارة والتقلب الوجداني وسمة القلق العالي وغيرها من الخصائص والسمات التي تلقى بالمزيد من الضغوط على كامل المدرب الرياضي.

- توافر بعض الأنماط السلوكية لدى المدرب الرياضي مثل محاولته الوصول إلى الكمال أو الإتقان التام أو محاولة وضع المعايير أو مستويات عالية جداً أو غير حقيقية للاعبين أو الفريق الرياضي لمحاولة تحقيقها، وبالتالي عدم قدرتهم في الوصول إليها، أو ميل المدرب إلى إتقان المزيد من الوقت الجهدى إزاء ما دون ضرورة حقيقية لذلك.⁽¹⁾

- إحساس المدرب الرياضي بعدم التقدير الكافي لعمله من جانب الإدارة العليا للفريق الرياضي (مجلس إدارة النادي مثلاً) أو هي جانب اللاعبين أو من جانب الآخرين كوسائل الإعلام أو المتفرجين مثلاً).
- حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه إليه من الآخرين.

(1) دليلة عبطوط: الضغط النفسي الاجتماعي، مرجع سابق، ص 8990.

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 184185.

- عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللعبين أو الإداريين أو ممثلي وسائل الإعلام أو المشجعين.

1-5-5- ضغوط مرتبطة بالعمل في الفريق:

1-5-5-1 عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعلاقة مع اللاعبين:

من بين أهم الضغوط التي قد يعاني منها المدرب الرياضي والتي قد ترتبط بعلاقاته مع اللاعبين أو الفريق الرياضي ما يلي:

- عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب الرياضي لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو عدم الاعتراف بالدور الرئيسي للمدرب الرياضي في تطوير قدراتهم ومهاراتهم الرياضية.
- عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي للنتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة للاعبين أو الفريق الرياضي وظهور بوادر التخاذل وعدم توافر دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.⁽¹⁾

1-5-5-2 عوامل الضغط المهني المرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي بكفاءة المدرب أو عدم تقديرها المادي والمعنوي له.
- التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي ومحاولتها السيطرة عليه والتأثير في قراراته أو محاولة وضع العراقيل والمعوقات والعقبات في طريقه باستخدام بعض القرارات السيادية (مثل رفض إقامة منافسات، أو معسكرات خارجية أو داخلية لسبب أو لآخر).
- شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الإدارة العليا للفريق أو شعوره بالحد من اختصاصاته وسلطاته.

1-6-1 ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

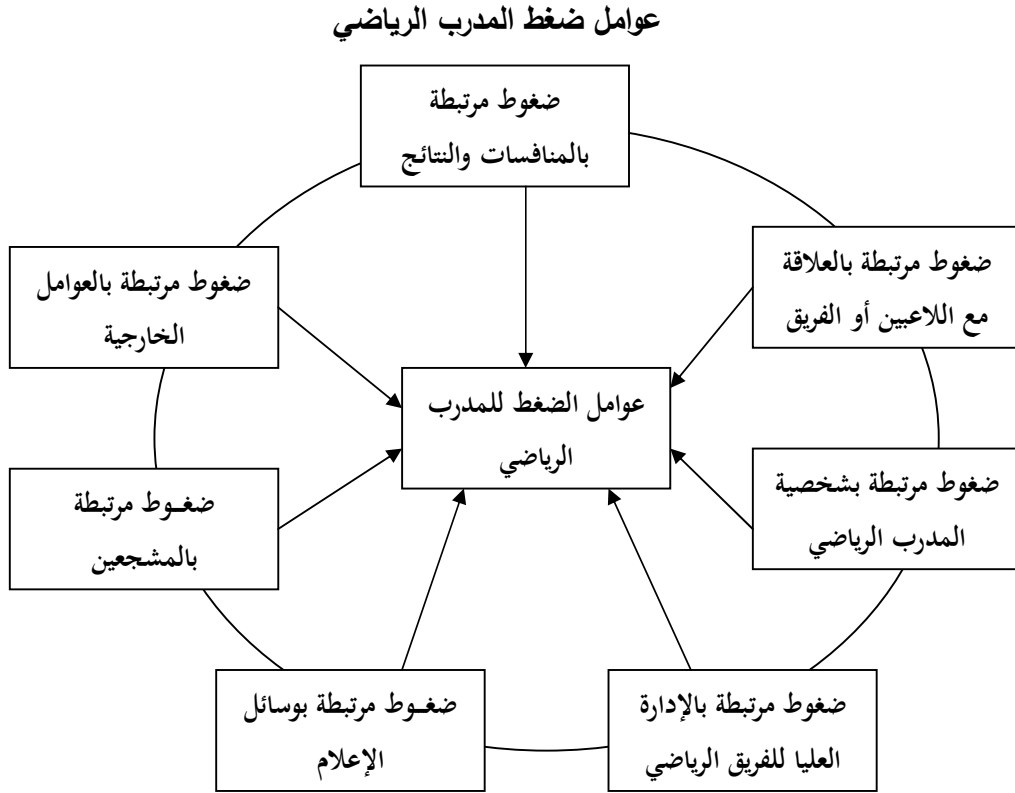
1-6-1-1 عوامل الضغط المرتبطة بوسائل الإعلام:

- النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الإعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته أو تحفيز.
- شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الإعلام لإبراز وتضخيم ما تطلق عليه أخطاء المدرب سواء بالنسبة لتشكيل الفريق الرياضي أو اختيار اللاعبين أو تغييرهم أو بالنسبة لخطط الأداء أو طرق التدريب وغير ذلك من النواحي التي ترتبط بالرؤية المتكاملة للمدرب الرياضي والتي قد لا تعرفها أو تدركها بعض الوسائل الإعلامية بالإضافة إلى عدم الاستجابة هذه الوسائل الإعلامية لإيضاحات المدرب أو وجهة نظره التي قد توضح بعض الأسباب أو عدم محاولة هذه الوسائل الإعلامية الاقتناع برأي المدرب الرياضي.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 186.

1-6-2- عوامل الضغط المرتبطة بالمشجعين:

- الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي قد تمس المدرب الرياضي بالدرجة الأولى.
- محاولة التهجم أو الاعتداء البدني أو اللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين لسبب أو لآخر. (1)
- مقاطعة المتفرجين لمشاهدة المنافسات التي يشترك فيها فريق المدرب الرياضي كوسيلة احتجاج على المدرب



الشكل يمثل 08: مصادر الضغوط المهنية للمدرب الرياضي (1)

2- آثار الضغط المهني:

2-1- آثار الضغط المهني على مستوى الفرد:

يمكن أن تكون نتائج على مستوى الفرد غير خطيرة كزيادة ضربات القلب كما يمكن أن تكون جد خطيرة حيث تؤدي إلى الوفاة، ففي حالات كثيرة يسمح سلوك الصراع أو الهروب الذي يثيره عامل الضغط بالتخلص من مصدر الضغط، بينما لا يمكن إثارة هذا النوع من السلوك في حالة الضغط المستديم الذي يمكن أن تكون نتائجه وخيمة على المدى الطويل، وقد تم تحديد آثار الضغط على مستوى الفرد في أربع مستويات هي:

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 186187.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 189.

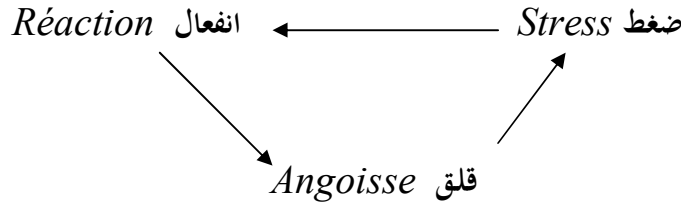
2-1-1- الأثار النفسية:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات المحددة لآثار الضغط المهني، ذلك أن الناس جميعا لديهم درجة محدودة من التحمل للضغوط الواقعة عليهم والتي يؤدي تجاوزها نتيجة الضغوط العالية التي يواجهونها إلى اختلالات عصبية تمثل في أساسها حيل دفاعية اعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا وهو يحاول تجنب الضغوطات التي يوجهها.

ومن أهم الآثار الناجمة عن ضغوط العمل في هذا الإطار الاكتئاب، القلق، التوتر، العدائية، التعب والملل.

- القلق والتوتر:

يعتبر الضغط النفسي ظاهرة انفعالية للإنسان، ويعد عنصرا من الحقائق اليومية إلى درجة اعتباره مصدر عدة أمراض كالآلم والخوف والغضب وخاصة القلق الذي يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة، كما أنه عند زيادة الانفعال يؤدي إلى زيادة شدة القلق. فيتحول إلى الشعور بالخوف الشديد من مواجهة موقف أو أمر علما أن هذا الموقف لا يثير في حد ذاته أي خوف، وذلك كأن يشتد خوف شخص عندما يدخل إلى مكتب أو يقابل شخصا ما، حيث يرجع السيكولوجيين سبب هذا القلق إلى حالة سابقة قوامها الشعور بانعدام الأمن، والعلاقات الاجتماعية الغير مرضية.⁽¹⁾



الشكل رقم 09: يوضح علاقة الضغط بالقلق.

- الاكتئاب:

يظهر الاكتئاب عندما يعجز الفرد عن التوافق مع بعض المواقف والأحداث المؤلمة، مما قد يؤدي إلى إصابة الفرد بالحزن والانهيار، الاكتئاب عادة ما يحدث للفرد عندما يتعرض لصدمة ما كأن يفقد شخصا عزيزا عليه، أو عجزه في إنجاز المهام المسندة إليه، أو خيبة أمل كبيرة، وللاكتئاب نتائج وخيمة تظهر على شكل أعراض تنهك قواه كالشعور بالتعب وعدم الاستقرار وانخفاض دافعية الفرد في العمل، والدافعية إلى الاستجابة إلى المثيرات الحياتية.

- العدائية:

تنتج عن كبت الجهود اللازمة لتحقيق هدف ما، ومن أعراضها التوتر الشديد والمبالغة في ردة الفعل على أمور تافهة وثورات غضب عنيفة قد تؤدي إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية.

(1) محمد نصر الدين بجي: مرجع سبق ذكره، ص 07.

- **ضعف الإنسان:** عندما تزداد التهديدات والاحباطات والصعوبات يلجأ الإنسان إلى ميكانيزمات جد معقدة، حيث يبدأ بالانفصال الجزئي عن الواقع بتشويه منخفض للصور العقلية، مروراً بتشويه الجسم، إلى أن يصل الإنسان إلى الفشل في تنظيم الدفاعات المناسبة لمواجهة الضغوط، ويقود هذا المستوى إلى انتكاسة وانهيار واضح بحيث يبدو الإنسان في هذه الحالة منفصلاً عن الواقع متخلياً عليه تماماً، وهكذا يبقى الهروب من الواقع يمثل طريقة الإنسان لحماية الشخصية، وإحداث التوازن الداخلي حتى يصل الإنسان إلى حالات من الهذيان والهلوسة وجملة أخرى من الأمراض العقلية حتى النضوب ثم الموت.⁽¹⁾

- **التعب:** ويسمى أيضاً الإعياء المهني، ويعد من أهم الآثار التي تنجم عن ضغوط العمل وهو حسب (روشتون) آخر مرحلة لضغوط العمل، ويسمى أيضاً الإنهاك المهني، والاحتراق النفسي، وكلها تدل على حالة من الإنهاك يعيشها في عمله والتي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي.

كما يذهب جمع كبير من الباحثين إلى تعريف الإعياء المهني بأنه سوء التكيف الناتج عن ضغوط العمل.

- **الملل:** يقصد بالملل تلك الحالة النفسية التي تنشأ من القيام بعمل ينقصه الدافع القوي، أو اضطرار الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه.

ويختلف مفهوم الملل عن التعب، فالعمل الممل غير المتعب، يختلف عن العمل المتعب غير الممل، ولكنهما يشتركان في الضجر والسأم والتناؤب وفتور المهمة، ولكن الملل يمكن السيطرة عليه بتنوع العمل، أما الشعور بالتعب فلا يخففه سوى الراحة والاستجمام، ومن أعراض الملل لدى العاملين المغالاة في تقدير الزمن فيشعر العامل بأن الوقت قد طال وعقارب الساعة لا تتحرك، ومن المعروف أن من يؤدي عملاً شيقاً ممتعاً يلفت الانتباه ويثير الاهتمام لا يشعر بالزمن ومن يؤدي عملاً رتيباً مملاً يشعر وكأن الزمن أبطأ ولا يريد أن يمضي، وربما كان ذلك رغبة لا شعورية في التعبير عن الملل مع العمل الرتيب.⁽¹⁾

2-1-2- الآثار السيكوسوماتية: يعتبر الضغط ضرورياً كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للإنسان إلا أن الزيادة في نسبة الضغط أو مدة التعرض له، والتي تتجاوز طاقات التكيف لدى الفرد قد تؤدي إلى نشأة الأمراض أو تطورها، أو حتى صعوبة الشفاء منها ومن بين هذه الأمراض:

- **أمراض الجلد:**

قد يتأثر الجلد بحالات الضغط النفسي الذي يحدث خلافاً في الجهاز العصبي اللاإرادي (فقدان التوازن بين الجهاز الودي والجهاز الودي) فينتج من ذلك تقلصات أو امتدادات في أوعية

⁽¹⁾ مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1999، ص 56.

⁽¹⁾ مسعودي رضا: المرجع السابق، ص 57.

الجلد الدموية مع نفوذ مادة الهيستامين تحت الجلد ومن أهم أمراض الجلد التي قد تحدث جراء التعرض للضغط الشديد.

- **سقوط الشعر:** في حالة التشنج الشرياني لأوعية الجلد أول ما يتأثر هو الشعر، نظراً لنقص تزويده بالمواد الغذائية والأكسجين ولهذا السبب يلجأ أطباء الجلد إلى استخدام مراهم ممددة للأوعية الجلدية لعلاج سقوط الشعر.

- **مرض حساسية الجلد:** من أهم أسبابها الوراثية والبيئية والرطوبة وخاصة الانفعال النفسي الذي يؤدي إلى نفوذ مادة الهيستامين تحت الجلد المسببة للحكة الجلدية في مرض الإكزيما التي تعالج بمضادات الهيستامين والكورتيكوستيرويدات.

- **مرض تشمع الجلد:** وفي هذا المرض تنته مادة الكيراتين المغطية للجلد، فيكثر انقسام الخلايا الشمعية بشكل سريع فينتج تراكم قشرات شمعية في الجلد، ولعلاج هذا المرض يجب أيضاً مكافحة القلق زيادة وصف أدوية مثل: البيتاميتازون، والبولارامين.⁽¹⁾

- **أمراض الجهاز التنفسي:** إن الضغط الذي يصيب الفرد يعمل على تواتر الجهاز العصبي اللاإرادي، وخاصة الجهاز الباراسمبتي، ومعلوم أن كل عضو من أعضاء الجسم له نهايات عصبية مزدوجة أي مكونة من الجهاز السمبتي والجهاز الباراسمبتي وكل جهاز يعمل بصفة مضادة للجهاز الآخر، ويعتمد التيار العصبي في الجهاز السمبتي على مواد كيميائية أهمها المواد الأدرينرجية، النورادرينرجية المرخية لعضلات القصبات الهوائية.

- **أمراض القلب الوعائية:** من أضرارها ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب وتصلب الشرايين وبعد ارتفاع ضغط الدم الظاهرة المرضية الأكثر انتشاراً حيث يلعب الضغط دوراً هاماً في ظهورها، وإن لوحظ أنه خلال الفترة الشتوية للحرب الروسية التقليدية بين 1939-1940 وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية أن عدداً كبيراً من الجنود والمتواجدين في الصف الأول والذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة أصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم، وعادت الحالة إلى وضعها الطبيعي بمجرد عودة الجنود إلى منازلهم.⁽¹⁾

- **الأمراض المعدية المعوية:** وتشمل القرحة المعدية، الالتهاب، القولون، الغثيان، القيء، حرقه فم المعدة، الإمساك، الإسهال، وزيادة حموضة المعدة.

- **مرض قرحة المعدة والاثنا عشر:** المعدة عبارة عن أنسجة لحمية غددية تفرز العصارات والإنزيمات، وحامض (HCL) وهي مسؤولة عن عملية طحن الغذاء وهضمه قبل مروره بالأعضاء، في الحالات العادية تكون عملية الهضم دون إحساس بتحريك المعدة ودون ألم، أما في حالات الضغط النفسي وحالات القلق المزمن إفراز حمض (HCL) وتنتج المعدة بفعل العصب التائه، ويصعب التئام القرحة، وقد يصل الأمر

(1) محمد علي شهاب: السلوك الإنساني في التنظيم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص 215.

(1) محمد علي شهاب: مرجع سبق ذكره، ص 217.

إلى إجراء عملية جراحية يتم من خلالها قطع الشبكة الباراسمناوية المسئولة عن تلك الاضطرابات وتسمى هذه العملية بـ:.

- مرض المع الغليظ: أو ما يعرف بالخلل الوظيفي.

توجد علاقة متينة بين الأمعاء والجهاز العصبي اللاإرادي، ففي حالة عدم وجود سبب عضوي، وبعد التشخيص بمحلول الباريت وبقاء الألم في الأمعاء الغليظة، يمكن القول بان مصدر هذه الآلام راجع إلى عامل نفسي يتمثل في تهيج المع الغليظ، نتيجة الضغط النفسي المسلط على المريض، في هذه الحالات يختل التوازن بين السمبتاوي المرضي والباراسمناوي القابض للعضلات الملساء المبطنة للمع الغليظ ويكون التيار العصبي في اتجاه الباراسمبتاوي.

وتوجد أيضا علاقة بين الجهاز اللاإرادي (السمبتاوي و الباراسمبتاوي) والمخ ومركز الإحساس بالألم. وتوجد عدة طرق لعلاج تشنجات المع الغليظ غير العضوية أي الوظيفية.⁽¹⁾

- الأمراض العضلية العظمية:

من بين هذه الاضطرابات نجد آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء المشاحنات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الانفعالية الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكريات المؤلمة.

- الاضطرابات الجنسية: ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

- اضطرابات الوظيفة الجنسية، حيث تضطرب وظيفة بعض الأعضاء وتعجز عن أداء مهامها ومن أمثلة ذلك البرود الجنسي والعجز الجنسي.

- اضطرابات وظيفة التبول، وهي مجموعة من الاضطرابات التي تتعلق بوظيفة التبول اللاإرادي، التبول الليلي، العجز عن التبول، في بعض الأماكن مثل دورة المياه العامة، وتسهل ملاحظة ذلك في المستشفيات حيث يحدث كف وعجز عن التبول للكثير من الأشخاص.⁽¹⁾

- اضطرابات الغدد والإفرازات:

تتمثل هذه الاضطرابات في زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية والكظرية، مرض السكر، العرق المفرط، حب الشباب، أما فيما يخص زيادة إفراز الغدة الدرقية كهرمون النيروكسين فإنه يؤدي إلى زيادة نشاط الفرد قابليته للانتشار والزرقة والتوتر، وكذا تغير المزاج، والإصابة بالأرق، وقد بينت بعض الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخم الغدة مما يؤدي إلى زيادة التوتر بسبب زيادة إفرازها وهذا ما يوضح العلاقة بين الجسم والنفس، ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد

(1) محمد علي شهاب: المرجع السابق، ص 217.

(1) مسعود رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، رسالة ماجستير، معهد علم النفس، الجزائر، 1997، ص 58.

المبالغ فيها لموقف مثير بطريقة غير كافية فهذا دليل على نقص إفراز هذه الغدة وبالتالي يصاب هذا الشخص بالاكتئاب والعزلة.

2-1-3- الآثار السلوكية:

فيما يخص النتائج السلوكية يمكن الإشارة إلى أنه غالبا ما تكون الاستجابة الانفعالية ترجمة سلوكية تتمثل في استهلاك الدخول أو السجائر وردود أفعال عدوانية ومحاولات الانتحار، ومشاكل في الوزن واضطرابات النوم.⁽¹⁾

2-1-4- الآثار المعرفية:

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية ولهذه الاضطرابات آثارها البيئية على عملية التفكير والعجز المتعلم.

- التفكير:

إن عدم القدرة على التفكير بموقف معين تفكير موضوعيا يزيد من صعوبة التماشي معه تماشيا بناء إلا أن وضوح الأثر الذي يحمله الضغط على التفكير يسهل عملية المعالجة ومنها:

- صعوبة التركيز: وينتج عنها تراجع الأداء لأن ضعف التركيز يعني حتما صعوبة إكمال الواجبات.
- عدم القدرة على التفكير بشكل سليم: أي صعوبة ترتيب الأفكار ترتيبا منطقيا يسمح بمعالجة المشاكل غالبا، ما يؤدي بالفرد إلى الشك بقدراته ومؤهلاته وهذا نتيجة للضغوط الزائدة.⁽¹⁾
- القيام بتصرفات مبالغ فيها: قد يجد الشخص نفسه مثبتا بشدة في أنماط معينة من التصرفات مما يزيد من صعوبة قدرته على التماشي مع الظروف المتغيرة التي تتطلب الكثير من المرونة.

- العجز المتعلم:

إن فقدان الإمكانيات والقوة يعتبران من أهم مسببات الضغط والقلق والكآبة عند الأفراد، وعند استمرار هذه الحالة قد تطور ظاهرة تسمى العجز المتعلم، حيث أن الفرد يستخلص من ذلك بأنه عاجز عن عمل أي شيء لتحسين وضعه وبداخله اليأس، هذه الظاهرة تشبه إلى حد كبير ظاهرة الاحتراق النفسي وبناء على ذلك من الممكن الافتراض بأن أي موقع عمل يكون الفرد فيه مفتقر إلى المصادر والتعود لحل المشاكل التي تواجهه سوف تكون مصدرا للضغط وفي حالة استمرار هذه الحالة يحدث العجز المتعلم والذي تتجلى مظاهره في الأشكال التالية:

- انخفاض في الدافعية المهنية، وغياب الرغبة في المبادرة بالقيام بسلوك غير عادي أو طرح فكرة تحمل جديد.

(1) مسعود رضا: المرجع السابق، ص 58.

(1) كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم لبنان،

1999، ص 18.

- الاقتناع الشخصي بعدم إمكانية التحكم في ظروف العمل وبالتالي التكيف معها حتى وإن كان ذلك على حساب الصحة البدنية النفسية.

- رفض وتجنب المعلومات التي تساهم في إعادة التحكم أو التعامل مع الأحداث من حوله.⁽¹⁾

2-2- آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية:

يتأثر الشخص المصاب بالضغط بعدة عواقب كالأضطرابات مزاجية، الإحساس بالتعب، قلة النوم، وهذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة تجاه عائلته، فيتغير الجو العائلي، وهذا لون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك المتغير هو الغضب، غياب المناقشة، ومن هنا تضطرب علاقته مع أفراد عائلته، وأصدقائه، وخبراته، وهذا ما يزيد شدة ضغطه وتوتره.

وفي هذا الصدد قام كل من هولماس وراهي بإعداد زائد للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي، حيث يشمل هذا الاختبار مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج، الحالة الاقتصادية، العلاقات مع المحيط ... الخ ومفتاح هذا الرانز يقسم إلى ثلاث أقسام:

- أقل من 150 نقطة يعني احتمال ضئيل للإصابة باضطراب جسدي أو نفسي.

- بين 150 و 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 9.50 للإصابة بمرض خطير خلال السنين الآخرين.

- أكثر من 300 نقطة يعني احتمال يقدر بـ 80% للإصابة بمرض خطير.

ولقد وضع بعض علماء النفس أمثال (رشارد ولازاروس) وزملائه قائمة من 118 خطر يومي قد يتعرض له الفرد وسألوا المشاركين في الدراسة بأن يحدد كل واحد منهم أي من هذه الأخطاء قد واجهته، وكيف كانت شديدة أو مكثفة.

3- أساليب علاج الضغط المهني:

هناك العديد من الأساليب التي قد يلجأ إليها المدرب لحماية نفسه من آثار الضغوط التي تسقط عليه، كما أن هناك أساليب أخرى يلعب فيها النادي دورا هاما في التحكم في مصادر الضغوط النابعة من البيئة وطبيعة المهام المختلفة فيها، وعلى هذا الأساس سنصنف الأساليب إلى أساليب شخصية وأساليب تنظيمية.

3-1- الأساليب الشخصية:

تدخل هذه الأساليب ضمن الاعتقاد الشخصي من جانب المدرب بأنه المسؤول الأول والأخير عن سلامته وتعاسته وبالتالي إدراك دوره فيما يجب القيام به، وتجدر الإشارة إلى أن الأساليب تكمل بعضها البعض وتتطلب إرادة قوية للنجاح فيها، هذه الأساليب أهمها:

(1) مسعودي رضا: مرجع سبق ذكره، ص60.

3-1-1- العلاج النفسي:

يعتبر العلاج النفسي وسيلة من الوسائل الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية، الجسدية الناتجة عن تراكم الضغوط، وذلك عن طريق إجراء حوار مع المدرب المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على الحالة النفسية التي يعاني منها، والتي عن طريقها يحاول المعالج النفسي التعديل في استجاباته وأول شيء يجب أن يتحقق هو استخراج ما هو مكبوت واللاوعي إلى الوعي حينها يصبح المريض واعيا بما يجري داخل نفسه.⁽¹⁾

و الأساس الذي يعتمد عليه العلاج النفسي هو أن الاضطرابات النفسية عبارة عن سوء تكيف ترجع أسبابه الحقيقية إلى عوامل نفسية، وجدانية، ومعالجة سوء التكيف هذا ممكنة بالوسائل التي برهنت عليها التجارب المتعددة، ومن بين أهم المناهج المستعملة في العلاج النفسي نذكر:

- العلاج البيئي الجماعي. - العلاج النفسي السلوكي. -العلاج البيئي أو الاجتماعي.

3-1-2- العلاج بالأدوية:

إن أهم وأخطر عرض ناتج عن حالة الضغط هو القلق أو القلق الشديد ولا سيما إذا صار مزمنًا يرافق الإنسان في حياته ولذا سنبداً بمضادات القلق ثم يتبعها أنواع الأدوية الأخرى.
مضادات القلق:

وهي عديدة وتختلف في قوة التأثير وفي مضاعفاتها الثانوية ومنها ما يؤدي إلى الاعتياد والإدمان ومنها ما لا يؤدي إليهما ومن بين الأدوية التي تؤدي إلى الاعتياد عليها يوجد (البربيتورات) ومركبات البتروديازيبين، ولهذا يجب التحلي بالحكمة في استعمالها ضد القلق وبفضل تخصيصها للحالات المؤقتة للأعصاب والتي لا تتجاوز مدة شهر.

أما الأدوية التي لا تؤدي إلى الاعتياد والإدمان فهي نوع مضادات الكولين المركزية:

- المهدئات.

- مضادات الاكتئاب.

- المثبرات النفسية.

- الايضات البنائية.

3-1-3- التمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية من الوسائل التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم كما أنها تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، ويساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة وتحسن وظيفة الجهاز المناعي وتكمن أهمية الرياضة في إحراق مادة الأدرينالين والمواد الكيماوية الأخرى، التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للإجهاد المستمر.⁽¹⁾

(1) Pierre R. Turcotte : Operactato, P 160.

(1) Pierre R. Turcotte : Operactato, P 161.

ولذلك نجد الرياضيين يمتازون بقوة تحمل الأعباء، وقلة الانفعال النفسي الجسدي أثناء الضغط.

3-1-4- العلاج بالمياه الساخنة:

إن أقل ما يمكن توفيره للعلاج عن طريق المياه هو الحمام المنزلي، حيث يعتبر العلاج بالماء سواء كان معدني أو غير ذلك وسيلة ناجحة لتحسين الدورة الدموية ومكافحة الشيخوخة وتهدئة الأعصاب واسترجاع راحة الجسم مع انشراح الصدر، حيث أن الماء الساخن يرخي العضلات ويحلل السموم، فيسمح بطرحها عن طريق الجلد، وهو مهدئ قوي للأعصاب والآلام المفصلية والتشنجية.

3-1-5- الاسترخاء:

وهو عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الفرد، والتي تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس، والدورة الدموية، والزيادة في موجات "α" وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء.

ويتضمن هذا الاسترخاء تنفس عميق ومتناغم وتمارين خيالية ويقترح (هربرت بنسون) بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء هي: (1)

- إيجاد محيط هادئ.

- الجلوس في وضعية جيدة ومريحة للجسم.

- إغلاق العينين.

- التركيز على استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الأنف.

ومن أبرز الوسائل ضمن هذا الإطار الاسترخاء التقدمي أو التدريجي ويرتبط هذا الأسلوب بتعلم الفرد كيفية استرخاء عضلات جسمه بشكل منتظم (يبدأ من الأسفل ويتجه إلى أعلى نحو الرأس أو العكس). (2)

3-1-6- التأهل العقلي:

يصحب الفرد بعد فترة من التأهل العقلي نقص في التنفس، وفي ضربات القلب تكون مصطحبة بثبات في الضغط الدموي، والهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة يمكنها الوصول إلى صحة الشعور الخالية من التشوهات لكي لا يراها الشخص تهديدا له.

ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل، بحيث ترفع الأداء وتجعل العامل أكثر رضا عن عمله. (1)

ومن الأحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم ما بين 15 إلى 20 دقيقة في كل مرة بإتباع

الخطوات التالية:

(1) Pierre.r.turcotte:opercitato.p161.

(2) حمدي ياسين: مرجع سبق ذكره، ص 187.

(1) Pierre.R.Turcotte: Opercitato. P 164 165

- النوم بصفة مريحة على الظهر.
 - غلق العينين.
 - تمديد الأيدي على طول الجسم.
 - محاولة تصور عملية التنفس والإحساس بمرور الهواء عبر الأنف.
 - ترديد كلمة ما ذهنيا بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات.
- وبمعنى آخر يختار المدرب وضعا مريحا ويغلق عينه ويحاول أن يتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه ثم يقوم باختيار كلمة يرددها مرة بعد مرة.

4- أساليب الوقاية من الضغط المهني:

المرونة: الشخص ذو المرونة يتكيف بسهولة للتغير فهو لا يشعر بالإحباط عندما تسير الأمور عكس توقعاته لكن الشخص الذي يتميز بالصلابة لا يشعر بالارتياح عند حدوث أي تغيير.

الانبساط والانطواء: الشخص المنطوي على نفسه يجد صعوبة في مقاسمة همومه ومشاكله مع الآخرين، عكس الشخص المنبسط الذي يسهل عليه الاستفادة من مساعدة الآخرين له أثناء تعرضه للمواقف الصعبة وبالتالي التكيف معها، وعليه يكون أقل عرضة للضغط.

4-1- التقدير المستمر للضغط المهني:

وهي إستراتيجية وقائية تهدف من خلالها الإدارة الفعالة إلى مراجعة وتقييم مستمر للضغط المهني لدى الأفراد العاملين عن طريق الكشف على مستوى الضغط، وأسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة، وكذا تحديد جوانب العمل المختلفة المتسببة في إحداث الضغط المهني، ويتم هذا التقييم عن طريق دراسات مسحية لاتجاهات العاملين بواسطة المقابلات المقننة والاستبيانات.

4-2- برامج الوقاية من الضغط المهني:

تهدف هذه البرامج لمساعدة العاملين على فهم الضغوط وأبعادها المختلفة، وأساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية وتشتمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ودورات تدريبية، ويمكن أن نستعين بمختصين وخبراء في الضغط المهني لمساعدة العاملين على تطوير حالة ذهنية ونفسية أفضل بحيث تنمو لديهم ثقتهم بأنفسهم، ويزداد فهمهم لأنفسهم وسيطرتهم عليها، ومقدرتهم على العمل بفعالية. (1)

(1) Pierre.R.Turcotte: Opercitato. P 80 ARC JNC.

خلاصة:

تعرضنا بالذكر في هذا الفصل من البحث إلى جملة من العوامل المتسببة للضغط، والتي لها صلة بالضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وكذا الآثار الناتجة عن هذه الضغوط، حيث قد تظهر على شكل أعراض نفسية أو سلوكية، اوجسمية أو معرفية، وتظهر جميعا في وقت واحد تبعا لخصائص كل عامل، ثم في الأخير عرضنا مجموعة من الأساليب المتعددة في علاج الضغط سواء نفسيا أو مهنيا. لكن في جميع الأحوال تبقى الوقاية خير من العلاج لهذا تعرضنا لبعض أساليب الوقاية من الضغط.

الفصل الثالث

شخصية المدرب الرياضي

في كرة القدم.

تمهيد:

تتحد العمليات التدريبية في الألعاب الجماعية بعدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى الرياضي (التكتيك والتكنيك وتقني الأحمال) الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية، حتى يمكن الوصول لتدقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية للاعبين أو الفريق ككل قد يمكن الوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالمية فالمدرّب الرياضي يعتبر بمثابة القائد فالقيادة الرياضية هي العملية التي يقوم بها المدرّب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل نفعهم برغبة صادقة نحو تدقيق هدف مشترك بينهم.

إن التدريب عملية متشعبة المطالب بجمع خيوطها المدرّب في يديه، والمدرّب الممتاز يكون من أهم واجباته خلق التآلف الجيد بينه وبين جميع من يتعامل معهم وإيجاد روح التعاون بينهم وحب كل منهم للتضحية في سبيل الفريق وهذا بلا شك يعتمد على مقدار الذكاء الاجتماعي الذي يتمتع به المدرّب.⁽¹⁾

(1) علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 15 16.

1- شخصية المدرب:

1-1- مفهوم الشخصية:

أنت كمدرّب رياضي أو كمدبر فني لفريق رياضي معين هل حاولت أن تصف وأن تتعرف على شخصيتك؟ إنك إذا حاولت ذلك فمن المحتمل أن تجد نفسك تتعدد مجموعة من السمات أو الصفات أو القدرات مثل: اجتماعي أو منبسط أو متسامح أو قوي أو شجاع، أو قلق أو متردد أو انفعالي. وربما قد تتذكر بعض السمات أو الصفات أو القدرات التي جعلتك تستجيب بصورة معينة أو سلوك معين في بعض المواقف المختلفة سواء في مواقف التدريب الرياضي أو في مواقف المنافسة الرياضية أو في بعض المواقف العامة في حياتك اليومية.

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة فلقد حاول العديد من الباحثين في علم النفس تعريف الشخصية "Personality" "إلا أنهم اختلفوا فيما بينهم في العديد من الجوانب. وبالرغم من ذلك فإن معظم الباحثين في علم النفس يتفقون في الوقت الحالي على أن هناك بعض الجوانب التي يمكن أن تحدد مفهوم الشخصية بصورة واضحة، ومن بين أهم هذه الجوانب التي أشار إليها محمد علاوي (1999) ما يلي:

- الشخصية تتميز بالتفرد أي تختلف من شخص إلى آخر بالرغم من تشابه الأشخاص في بعض الجوانب بحكم البيئة أو الوراثة أو الثقافة.

- الشخصية ليست السلوك الظاهري للشخص ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف، وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو الاتجاهات أو الدوافع وما إليها.⁽¹⁾

ومن ناحية أخرى أشار هولاندر إلى أنه من أفضل الطرق لفهم الشخصية النظر إليها من خلال بنيتها أو تركيبها وذلك على أساس تقسيمها إلى ثلاثة مستويات مرتبطة بعضها ببعض الآخر، وهذه المستويات كما يقدمها هولاندر هي:

- **الجوهر النفسي:** وهو يمثل المستوى الأساسي للشخصية كما أنه المكون الأكثر عمقا في الشخصية ويتضمن الاتجاهات والقيم والميول والدوافع والمعتقدات وغيرها عن شخصية الفرد، وعن قيمته وقدراته، فكان الجوهر النفسي يمثل قلب الشخصية ويعتبر بمثابة حقيقة الشخص، أو الشخص على حقيقته.

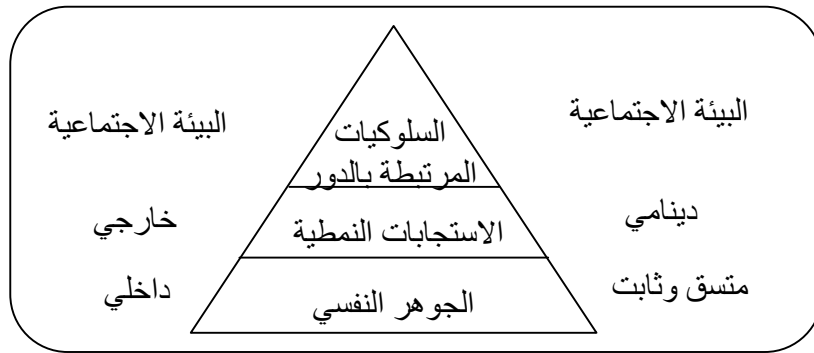
- **الاستجابات النمطية:** الاستجابات النمطية تشكل الأسلوب المعتاد الذي يستجيب به الشخص للمواقف البيئية المختلفة، فعلى سبيل المثال يبدو على المدرب الرياضي أو المدير الفني في معظم المواقف أنه يتحكم في انفعالاته وخاصة في موقف المنافسات الرياضية من حيث أن هذا التحكم الانفعالي يشير إلى أسلوبه المضاد الذي يستجيب به في مواقف المنافسة الرياضية والذي يعتبر بمثابة مؤشر صادق للجوهر النفسي للشخص.

(1) علي فهمي البيك: المرجع السابق، ص 13 14.

وعلى ذلك إذا لاحظنا هذا المدرب الرياضي أو المدير الفني الانفعالي أو العصبية في موقف واحد فقط - أي في منافسة رياضية واحدة فقط- فإننا نخطئ عندما نصفه بالانفعالية أو العصبية لأن مثل هذا الوصف قد لا يشكل الاستجابات النمطية له.⁽¹⁾

- السلوكيات المرتبطة بالدور:

السلوكيات المرتبطة بالدور تشكل الجانب الظاهري للشخصية والتي على أساسه يقوم الشخص بالاستجابات طبقاً لإدراكه للمواقف البيئية أو الاجتماعية المختلفة وهذه الاستجابات أو السلوكيات هي الجانب الأكثر تغيراً في الشخصية في ضوء إدراكات الشخص لتغيرات البيئة الخارجية، نظراً لأن المواقف المختلفة قد تتطلب من الشخص الاستجابة أو السلوك بصورة مختلفة أو بالأدوار مختلفة وهذه الأنواع من السلوكيات لا يمكن اعتبارها "استجابات نمطية" كما لا يمكن اعتبارها مؤشراً صادقاً "للجوهر النفسي" ولكنها تمثل في حقيقتها الجانب الدينامي للشخصية من حيث أنه يتضمن أنواع السلوك في المواقف المتغيرة والمتعددة، والشكل رقم 01 يوضح نموذجاً لتركيبة الشخصية طبقاً لمفهوم هولاندر.



الشكل رقم 10: يمثل نموذجاً لتركيبة الشخصية طبقاً لمفهوم هولاندر⁽¹⁾

1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، مستقلة في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط وألا تراه انفعالي، قادراً على ضبط النفس أمام لاعبيه يتقبل المناقشة بدون انفعال.
- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.

(1) علي فهمي البيك: المرجع السابق، ص 15.

(1) محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص 15.

- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون الطمع.
 - أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
 - يتمتع بروح التفاؤل وثقا من نفسه وتصرفاته.
 - لديه القدرة والاستعداد على الإطلاع الدائم في مجال اللعبة، كذلك المجالات الأخرى المرتبطة بها، مطلع على المجالات الدورية المتخصصة المرتبطة بالتدريب الرياضي والعلوم المرتبطة به بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة.¹
 - يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية أو دولية مرتبطة بمجال تخصصه.
- ثانيا: الصفات الصحية للمدرب الرياضي.**
- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية مظهره على النشاط.
 - أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
 - أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- ثالثا: الصفات الفنية للمدرب الرياضي.**
- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
 - لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكاملة.
 - لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
 - القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
 - لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
 - تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلا هل الهدف هو الوصول إلى البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟ هل فقط البقاء في الدوري وعدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟ ومن الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.²
 - تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.
 - تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها.
 - مراجعة المتاح بالنادي من ملاعب وصالات تدريب وأجهزة وأدوات تدريب.
 - وضع تحديد الميزات المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية.
 - وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة تدريب سنوية.

¹ علي فهمي البيك: المرجع السابق، ص 16 17 19.

² محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 20.

- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- المدرب كقائد يجب أن يكون صبوراً هادئاً حازماً دون تكلف أو شدة وأن يختار الألفاظ غير الجارحة مع اللاعبين وأن يحافظ على كرامتهم أمام الغير وأن يكون حازماً في انتزاه وتعقل وأن يكون لديه روح المرح دون ابتذال.⁽¹⁾

رابعاً: الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرات السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن شبع الدراسات التدريبية المتخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرّب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عالٍ من التأمل المهني في مجال التدريب فكلما زاد التأمل المدرب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبه.

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
- الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار - الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين - العمل - عدم النظام - الأنانية - القلق - الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطوف على الآخرين	- القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط النفس - الثقة

الجدول رقم 01: الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب.⁽²⁾

1-3- المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 21.

(2) علي فهمي البيك: مرجع سبق ذكره، ص 15.

إن المهمة الملقاة على عاتق المدرب الرياضي أو المدير الفني تتطلب منه الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية، فالمدرب الرياضي الذي يقتنع في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين حسب، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفاعلة.

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي أو المدير الفني لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إمام تام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعه والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة والتي تحدد أهداف ومحتويات ووسائل تربية الأفراد تربية رياضية واعية وبهذه الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء القوي التسامح لوطنه ورفع رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم.⁽¹⁾

ولا يتحقق للمدرب الرياضي النجاح في عمله في تكوين مختلف الاتجاهات الوطنية والخلقية والمميزات وما لم ينعكس ذلك كله على سلوكه وتصرفاته ويقوم بممارستها ممارسة فعلية، فبذلك يصبح نموذجاً ومثالاً حياً يؤثر تأثيراً بالغاً في سلوك لاعبيه.

ولا يخلو الأمر - في بعض الأحيان - بالنسبة لطبيعة عمل المدرب الرياضي من قيامه بالنقد وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض المميزات ومن مثل هذه الحالات يراعي قيام المدرب الرياضي بإيضاح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك، والتأكد من فهم اللاعب لتلك الأسباب واقتناعه بها حتى يمكن ذلك العمل على توافر العلاقة الوطيدة بين المدرب الرياضي واللاعبين.⁽³⁾

1-4- سمات المدرب الناجح: مما سبق ونتيجة لخبرتنا التطبيقية العلمية في مجال التدريب الرياضي يمكن استخلاص أن العديد من المدربين الرياضيين الناجحين يتشابهون في بعض السمات الشخصية وهذه السمات قد يعزى إليها - بالإضافة إلى عوامل أخرى - نجاحهم في عملهم كما أنه من الأهمية بمكان أن يعرف المدرب الرياضي السمات الشخصية التي يتسم بها حتى يعرف نفسه على حقيقتها وبالتالي يستطيع تطوير أو تنمية هذه السمات بوسائل مختلفة وأن يعرف درجة إسهام هذه السمات الشخصية في درجة نجاحه أو فشله فالمدرب الرياضي الناجح يتميز بالعديد من السمات أهمها:

القدرة على اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي يتميز بها المدرب الناجح وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من بين بعض البدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية وهنا يجب أن نؤكد أنه ليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار المناسب الموقف المعين وفي التوقيت المناسب.⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص 19.

(3) محمد حسن العلاوي: المرجع السابق، ص 20.

(1) علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الأولمبية، ص 25.

- **الثقة بالنفس:** إن المدرب الرياضي الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف الغير متوقعة ويستطيع إبراز وجهة نظر اللاعبين ومعاونيه بسهولة وإقناعهم بها فالمدرب يتميز بثقة في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً.⁽²⁾

- **تحمل المسؤولية:** المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الظروف والأوقات والمواقف الخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات ففي بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى اللاعبين أو الفريق ككل أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى.

- **الإبداع:** إن الإبداع والابتكار أحد السمات الهامة والضرورية التي يجب أن يتميز بها المدرب الرياضي فالقدرة على الابتكار واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء عملية التدريب وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي المرنة: المدرب الذي يتسم بالمرونة مدرب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو خيالية، فالمرونة يقصد بها القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

- الثبات الانفعالي:

فكثيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية سواء في عمليات التدريب أو المنافسات والتي تتطلب من المدرب ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاتها، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والزفزة والعصبية وسرعة التقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار بالعمل التربوي الرياضي للمدرب وتساعد على التأثير السلبي النفوذ وسلطان المدرب.

- **الاعتطاف:** أظهرت العديد من الدراسات إلى أن الاعتطاف أو التناغم الوجداني من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كعميق ومساعد للاعبين إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع اللاعبين ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم.

- **القدرة على اتخاذ القرار:** إذ قدرة المدرب على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية، وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ القرار بتنوع أو تغير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكان الخطأ في الأداء كلها عوامل هامة مرتبطة بالقدرة على اتخاذ القرار.

- **الطموح:** المدرب الناجح طموح يتميز بالواقعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية وبالتالي يسعى إلى دفع لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى لتحقيق الأهداف الموضوعية فالمدرب الطموح يتميز بالمتابعة والإصرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي، ولا يستسلم بسهولة تجاه الفشل أو عدم تحقيق الأهداف ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته

(2) محمد حسن العلاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، ص 23.

ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت أو الجهد المبذول ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى المزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

- القيادة: تعتبر القيادة أحد السمات الهامة لنجاح المدرب في عمله سواء أثناء التدريب أو المنافسة، ويقصد بالقيادية قدرة المدرب على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات اللاعبين والفريق ككل إلى أقصى درجة.

بعد العرض السابق لشخصية المدرب وخصائصه والسمات التي يجب أن يتحلى بها المدرب - كأحد المحاور - لضمان نجاحه كمدرب في قيادة الفريق خلال التدريب. والمنافسة يمكن استخلاص أنه إذا كانت شخصية المدرب تتحدد بسلوكه الناتج عن العلاقات المباشرة وغير المباشرة فيمكن القول بأن مجالات السلوك لمدرّب تتخذ اتجاهات ثلاثة هي:

- المجال البدني. - المجال المعرفي. - المجال الانفعالي.

فوق اتجاهات السلوك في هذه المجالات الثلاثة يمكن القول بأنه على المدربين في مجالات

الألعاب الجماعية أن يتحلوا ويتصفوا بالخصائص التالية:



الشكل رقم 11: يمثل اتجاهات المجال السلوكي للمدرّب.⁽¹⁾

(1) عماد الدين عباس: مرجع سبق ذكره، ص 30.

- معنى الذات:

يرى دايفيد مايرز (1996) وهيريت مارش (1997) أن مفهوم الذات "Self concept" يعتبر من بين أهم متغيرات الشخصية كما أنه يمثل الجوهر النفسي للشخصية. ومفهوم الذات و مفهوم الشخص عن ذاته أو معتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره أو وصفه لذاته، وبعبارة أخرى هو مجمل الأفكار والمشاعر والإدراكات والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص.

وأنت كمدرّب رياضي أو كمدرب فني هل تعرف نفسك أو ذاتك؟ إذا لم تكن تعرف نفسك أو ذاتك فكيف تستطيع أن تساعد اللاعبين على أن يعرفوا أنفسهم؟ ومفهوم الذات للمدرّب الرياضي أو المدير الفني يكتسب غالباً من تقديراته الشخصية عن نفسه أو عن ذاته، وكذلك عن طريق إدراك الكيفية التي يستجيب بها الآخرون اتجاهه أو كيفية ردود أفعالهم نحو سلوكه وأفعاله وأداته.

- الذوات الثلاثة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى إمكانية تقسيم مفهوم الذات إلى ذوات ثلاثة هي:

- الذات الواقعية.
- الذات العامة.
- الذات الممكنة.

1-5- تقدير الذات والمدرّب الرياضي:

- معنى تقدير الذات:

أشار كينت فوكس 1997 إلى ضرورة التمييز بين مصطلح "مفهوم الذات" تقدير الذات لأن هناك فروقاً بينهما فمفهوم الذات يعزى إلى وصف الذات في حين أن تقدير الذات يرتبط بالعامل التقييمي لمفهوم الذات من حيث أن الشخص يصدر حكماً أو تقديراً عن جدرانه أو كفاءته.⁽¹⁾ وعلى ذلك فإن مقدرة المدرّب الرياضي على الوعي بذاته أو قدرته على تقدير وتقييم ذاته هي بمثابة اللبنة الأولى نحو فهم ذاته وقدراته على تغيير أو تشكيل ذاته نحو الأفضل.⁽²⁾

- تصنيفات تقدير الذات:

أشار فوكس (1997) ومارش (1996) إلى وجود العديد من النماذج التي يمكن على أساسها تصنيف وتقدير الذات إلا أن أفضل نموذج هو النموذج "الهرمي متعدد الأبعاد" والذي يوجد في قمته التقدير الشامل أو الكلي للذات ثم تتدرج إلى أبعاد يندرج إلى أبعاد فرعية خاصة بكل بعد.

(1) محمد حسن العلاوي: مرجع سبق ذكره، ص 35 37 38.

(2) محمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق، ص 38.

وفي إطار هذا النموذج يمكن تصنيف تقدير الذات للمدرب الرياضي إلى العديد من التصنيفات ومن بين هذه التصنيفات ما يلي: شكل رقم 07.

- تقدير الذات الجسمية:

تقدير الذات الجسمية تعبر عن مدى إدراك المدرب الرياضي للجوانب المختلفة المرتبطة بصحته البدنية والنفسية وإدراكه لعواقب الإفراط في التدخين أو في تناول الأطعمة والوجبات الغذائية غير الصحية، وإدراكه لمدى أهمية النوم الكافي والراحة الإيجابية وقدرته على ما يواجهه أو يعترض طريقه من ضغوط أو توتر أو قلق بالأساليب المناسبة.

- **تقديرات الذات الخلقية:** تقدير الذات الخلقية بالنسبة للمدرب الرياضي تعبر عن تقديره لذاته من وجهة نظر الإطار المرجعي الخلقى والقيم الحميدة للرياضة من حيث حث لاعبيه على اللعب التطبق واحترام المنافسين والبعد عن استخدام العنف والعدوان في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى تقديره لمختلف الجوانب الخلقية من سلوكه كالأمانة والصدق وعدم التحيز وغيرها من الجوانب الخلقية التي تتسم بها الرياضة في أفضل معانيها.

- **تقدير الذات الاجتماعية:** تقدير الذات الاجتماعية بالنسبة للمدرب تشير إلى تقييمه لطبيعة علاقاته مع اللاعبين والمساعدين والزلاء والإداريين وغيرهم ممن تستدعي طبيعة عمله التفاعل معهم سواء في المجال الرياضي أو خارج المجال الرياضي.

- **تقدير الذات الشخصية:** يقصد بتقدير الذات الشخصية للمدرب الرياضي إدراكه بقيمته الشخصية (قيمة الذات) ومدى تقديره لصلاحياته وكفاءته كإنسان ومدى ما يتسم به من سمات شخصية إيجابية سواء بعلاقته مع نفسه أو بعلاقته مع الآخرين.⁽¹⁾

- **تقدير الذات الأسرية:** تقدير الذات الأسرية للمدرب الرياضي يقصد بها إحساسه وتقييمه لنفسه كعضو في أسرة ووفائه بمتطلباتها والاهتمام برعايتها وقضاء المزيد من الوقت معها والتفكير في المستقبل الزاهر لها.

- **تقدير الذات التدريبية:** تقدير الذات التدريبية للمدرب الرياضي يقصد بها تقييمه لقدراته التدريبية في مجال تخصصه الرياضي وإدراكه لمدى نجاحاته في تطوير مستويات الفريق الرياضي أو اللاعبين ومدى تحقيقه للانتصارات في المنافسات الرياضية وتقييم مستوى معلوماته ومعارفه العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي وفي مجال إدارة المنافسة الرياضية.

- **تقدير الذات القيادية:** تقدير الذات القيادية للمدرب الرياضي تعني قدرته كقائد رياضي على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين الرياضيين (أو فريق رياضي) من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق الأهداف المرجوة، بالإضافة إلى تقييم سلوكه القيادي واما إذا كان يهتم بالدرجة الأولى بالأداء أو برعاية اللاعبين أو بالاهتمام المتكامل بكل من الأداء ورعاية اللاعبين.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 39 40.

- الثقة بالذات والمدرب الرياضي:

يعرف واينبرج وريتشاردسون (1990) الثقة بالذات بأنها الاعتقاد بأن الفرد يستطيع أداء سلوك معين بنجاح.

فكأن الثقة بالذات بالنسبة للمدرب الرياضي يقصد بها درجة التأكيد أو اليقينية بأنه يمتلك القدرة والمهارة والمعرفة لكي يكون مدربا رياضيا ناجحا وفاعلا.

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن الثقة بالذات تعتبر من بين أهم الخصائص الحيوية للمدرب الرياضي كما أنها عامل هام في تحديد درجة فاعلية ونتائج أدائه.⁽¹⁾

وقد أشار محمد علاوي (1998) إلى الفروق بين المدرب الرياضي الذي يتسم بالثقة الأفضل بالذات والمدرب الرياضي الذي يتميز بالثقة المنخفضة بالذات وذلك على النحو الآتي:

- خصائص الثقة الأفضل بالذات للمدرب الرياضي:

- مسترخ وهادئ ومطمئن.

- يستطيع تركيز انتباهه على ما يقوم به من أعباء.

- يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه أن يفعله.

- يثق تماما في كفاءته وفاعليته.

- يبدو عليه التفاؤل.

- خصائص الثقة المنخفضة بالذات للمدرب الرياضي:

- متوتر وقلق.

- يصعب عليه التركيز والانتباه في كثير من المواقف.

- غير قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.⁽¹⁾

- يبدو عليه التشاؤم في كثير من المواقف.

1-6- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يلغي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وتتلخص أهم هذه الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 46 47.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 47.

- الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع المعطيات التي تستهدف التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- تعليم القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية.
- إكساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة والجوانب الصحية والنفسية والقوانين واللوائح والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي المتخصص وغير ذلك من المعارف والمعلومات النظرية الهامة الأخرى.⁽¹⁾

- الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية والنفسية الهامة للاعب الرياضي وتشتمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن تكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- إكساب وتنمية السمات والخصائص الإرادية كسمة الهادفة وسمة ضبط النفس والتعميم والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وغيرها من السمات النفسية لدى اللاعب الرياضي.
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي أو المدير الفني إلى أربع عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق بعض الواجبات المعينة، وهذه العمليات هي:

- **الإعداد البدني:** يهدف الإعداد البدني إلى إكساب وتنمية الصفات أو القدرات البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط الرياضي المتخصص.

- **الإعداد المهاري والخططي:**⁽¹⁾

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستعملها اللاعب الرياضي والإعداد المهاري الخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، كما أن عملية تعلم المهارات الحركية ينبغي أن يخضع أساساً لوجهة النظر الخططية.

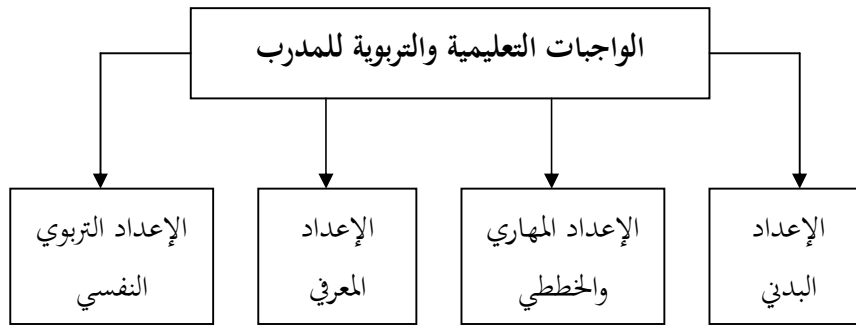
(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 39 40.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 52 53.

الإعداد المعرفي: يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف المعارف والمعلومات العامة المرتبطة بالتدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية بصورة تساهم في قدرته على استثمار هذه المعارف والمعلومات من الارتقاء بمستواه الرياضي.

الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إكساب وتنمية مختلف السمات والصفات والقدرات التربوية والنفسية الإيجابية من حيث أنها من العوامل الهامة لتشكيل شخصية اللاعب الرياضي بصورة متكاملة ومتوازنة، وينبغي علينا النظر إلى هذه الجوانب الأربعة على أنها مكونات مترابطة وينبغي الاهتمام بها جميعها حتى يمكن التأثير على مستوى اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية.



الشكل رقم 12: الواجبات التعليمية والتربوية للمدرب الرياضي. (1)

1-7- الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

تتصف المنافسات الرياضية بالكثير من الانفعالات المصاحبة والتي تثبت في تحركات وتصرفات المدرب عن قيادة الفريق من خارج الملعب من النداء والصياح الناجم عن المتابعة وفي كثير من الأحيان يتطلب من المدرب -خلال المنافسات- نوع من ضبط النفس من توافر له ظروف ملائمة لاتخاذ القرار في ظروف تتميز بالضغط والتوتر النفسي وقد يصل انفعال بعض المدربين في المنافسات الهامة خلال بعض البطولات المحلية أو الإقليمية أو القارية أو العالمية إلى درجة فسيولوجية تعادل أو تفوق اللاعب نفسه، وتتغير تلك الحالة وفي ظروف ومجريات اللعب ونتيجة المباراة تبقى اللاعبين لمهام واجباتهم داخل الملعب وفيما يلي بعض الخصائص الإيجابية والسلبية للمدرب الرياضي:

أولاً: الخصائص الإيجابية للمدرب الرياضي:

- تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسة.
- تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- تكوين علاقات إيجابية طيبة مع جميع اللاعبين على حد سواء (نجم أو لاعب ناشئ).
- إطلاق روح الفريق ومتابعة الجو النفسي المتناغم طول فترات الموسم.
- اشتراك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية.

(1) محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 52 53.

ثانيا: الخصائص السلبية للمدرب:

- إهانة اللاعب والسخرية منه والإقلال من شأنه مما يقلل من رصيده لدى اللاعبين وبالتالي فقد شعبية لنوع العدوان اللفظي.⁽¹⁾
- توجيه التعليمات بصورة انفعالية حادة (الصراخ) والاعتقاد بأن نجاحه في التدريب والمنافسة يتوقف على السخط والنفرة.
- يبدي سلوك متزن في التمرين ويبدو بصورة مغايرة تماما في المنافسة (مضطربا أو مهددا).
- الاعتقاد بأن لاعب أو أكثر يحد دون مكانته الاجتماعية بل ومستقبله الرياضي.
- المدرب الرياضي يسعى إلى تحقيق ما يصبوا إليه دون وضوح رؤية الجماعة الفريق مثل شرح الأهداف العامة.
- إتباع أساليب معقدة في التهيئة على حساب مهارات الفريق.
- استخدام الأسلوب التسلطي في جميع المواقف التي قد لا تحتاج إلى ذلك.
- التعبير عن الاتصالات بشكل مبالغ فيه مما قد يثير اللاعبين وال جماهير ويؤدي إلى شغب الملاعب.
- عدم الاحتفاظ بقدر من اللياقة مما يعرضه لأزمات فسيولوجية نتيجة التغيرات المفاجئة في مواقف المنافسة.

2- التدريب الرياضي:

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لقوانين ومبادئ مختلف العلوم كعلم التشريح، والميكانيك الحيوية، وعلم النفس، والفيزيولوجيا وعلم التربية يهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستوى العالي واعدده إعدادا كاملا في اختصاصه الذي يمارسه.⁽¹⁾

2-2- مميزات التدريب الرياضي وخصائصه:

إن للتدريب الرياضي الأثر المباشر في تحسين أسلوب حياة الرياضي كطرق التغذية ونظام الدراسة، الحياة العملية، كما له الفضل الكبير في تطوير مستواه الرياضي.

يعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة طوال اشهر السنة، حيث لا يجب ترك التدريب عند انتهاء بطولة أو منافسة لأن في ذلك تأثير سلبي على إمكانيات الرياضي ويستلزم الاستمرار في التدريب لأجل تنمية وتطوير المستوى البدني والوظيفي.

يتميز التدريب بميزة الفردية إذ أن الفروق الفردية يجب أن تراعى في عملية التدريب من حيث المستوى والجنس والعمر الخاص بالرياضي، كما أن التدريب يختلف من رياضي إلى آخر لأسباب نفسية بيولوجية، فتدريب المبتدئين يختلف عن تدريب الكبار ، كذلك يختلف تدريب الذكور عن تدريب الإناث.

(1) عاد الدين عباس أبو زيد: مرجع سبق ذكره، ص 30 31 32.

(1) بهاء الدين سلامة: فيزيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 20.

للتدريب الرياضي الدور الأساسي في التكوين فالمدرّب الكفؤ لديه العديد من المسؤوليات والمهام التعليمية والتربوية والتي تساهم في إعداد الرياضي بدنياً ونفسياً ومهارياً وخططياً.⁽¹⁾

2-3- أهداف التدريب الرياضي:

تنمية عناصر اللياقة البدنية: إن التدريب الرياضي يعمل على تطوير الصفات والقدرات البدنية كالتحمل والسرعة والرشاقة إلى غير ذلك.

- تطوير القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضي إلى إكساب الرياضي القوانين الأساسية والمعارف العلمية لمختلف الرياضات، كذلك المعلومات الخاصة بها من حيث التاريخ، النشأة، التطور، كما يؤدي إلى معرفة مختلف العوامل التي تؤثر في مستوى الرياضي.

- تطوير القدرات النفسية والإرادية: إن التدريب الرياضي يهدف إلى إعداد الرياضي نفسياً وتربوياً وإرادياً والتي تعمل على استمرار قدراته على النشاط، ضبط النفس، التحلي بالأخلاق الرياضية وروح المنافسة. تنمية القدرات الخطئية والمهارية: يساهم التدريب الرياضي في تعلم المهارات الحركية وتطوير القدرات الخطئية (دفاعية، هجومية)، لأن تنمية الجانب المهاري والخطئي يعتبر وحدة كاملة في وحدة التدريب.⁽²⁾

2-4- التدريب الرياضي والحالة التدريبية:

تعتبر الحالة التدريبية مستوى الكفاءة الخاصة للرياضة والتي قد تكون على درجة عالية أو متدنية على حسب التدريب إذ ترتفع مع التدريب المنتظم وتنخفض في حالة الانقطاع، كما أن مستوى الكفاءة في تغير مستمر أثناء المستوى التدريبي فهي ترتفع تدريجياً بدءاً من المرحلة التمهيديّة حتى تصل إلى أقصاه أثناء فترة المنافسة التراجع بعد ذلك خلال المرحلة الانتقالية.

2-5- خصائص الحالة التدريبية:

ويقصد بها التغيرات التركيبية والوظيفية لمختلف أجهزة الجسم والتي تحدث نتيجة التدريب الرياضي وهي تختلف بين الراحة وأثناء الحمل البدني، تبلغ هذه الخصائص الفيزيولوجية مستوى معين خلال مراحل التدريب الرياضي الأولى، ولا يطرأ أي تغيير عند تغيير شدة الحمل وحجمه كما هو الحال عند الرياضيين ذوي المستوى العالي بالإضافة إلى معدل نبضات القلب، وتوجد خصائص أخرى متغيرة تزداد مع زيادة الحالة التدريبية وتنخفض أثناء المرحلة الانتقالية كحجم القلب، وزمن فترة الانقباض كل هذه الخصائص مرتبطة بنوع النشاط الرياضي.⁽¹⁾

(1) بهاء الدين سلامة: المرجع السابق، ص 21.

(2) Platonov. V. N : L'entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2^{ème} édition revue Eps, Paris, 1984. P 44.

(1) Monod. H Flandrois. R : physiologie de sport base physiologique de l'activité sportive, 3^{ème} édition Masson, Paris, 1996, P 35.

3- كرة القدم

3-1- لمحة عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العام وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور اللعبة خلال السنين تعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

نشأة كرة القدم في بريطانيا ولعل طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا الكرة في عام 1175م، إذ أن لعبة كرة القدم في تلك الفترة اعتمدت على العادات والتقاليد لكن في بداية 1800 م شاركت جهود العديد في وضع بعض القوانين وفي عام 1830 تم التعرف على ضربات الهدف الرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل وفي عام 1840م كتبت مجموعة من القوانين أسس أول نادي في كرة القدم نادي كامبريدج حيث اجتمع 20 شخصية يمثلون المدارس العامة في عام 1848م، فأخرجوا القانون المعروف (قواعد كمبودج) التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قانون كرة القدم.⁽²⁾

في المرحلة الأولى للقرن العشرين ابتدأ التنظيم العالمي لكرة القدم، حيث اقتربت كل من فرنسا وهولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمارك، في عام 1904 لتشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA ولقد نظمت أول بطولة اولمبية في 1908 وبسته فرق فقط فازت بها إنجلترا على حساب الدانمارك، وكانت كأس عالمية أقيمت بالبراغواي 1930، وحازت عليها الدولة المنظمة.⁽¹⁾

وفي الوقت الحالي هناك بطولات متعددة على مستوى الدولة وعلى الأندية مثل كأس الأمم الأوروبية، وكأس الأمم الإفريقية وكأس أمم آسيا، عند الأمم ورابطة أوروبا بدأت عام 1955، على مستوى الأندية ورابطة الأبطال الإفريقية.

3-2- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد، ومن هذه الخصائص والمتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب الكرة وهي الفنية الخطئية، والنفسية، وأخيرا البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عالي والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل.⁽²⁾

3-2-1- الصفات المرفولوجية: من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كانت

تكوينهم الجسماني ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقني ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا ندش إذا شاهدنا مباراة قد ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لا نتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية فقد

(2) موفق مجد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، الأردن، 1999، ص 09 10.

(1) مذكرة ليسانس، دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية، الجزائر، 1994، ص 24.

(2) موفق مجد المولى: مرجع سبق ذكره، ص 45.

يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة، على خصمه القوي الحازم الشريف، المخدوع بحركات خصمه الغير متوقع وذلك ما يضيف صفة العالمية على كرة القدم⁽¹⁾

3-2-2- الصفات الفيزيولوجية تتحدد الإنجازات في كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيد من أي لعبة فردية أخرى وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة للقابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء والنشاطات متقطعة طويلة (التحمل).

3-3- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

3-3-1- طريقة التدريب المستمرة: تتميز هذه الطريقة بأن التدريبات تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجم كبير، وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.⁽¹⁾

3-3-2- طريقة التدريب الفترية: طريقة هذا التدريب هي أن يعطي وقت معين ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانيا ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.⁽²⁾

وينقسم التدريب الفترية إلى نوعين:

التدريب الفترية المرتفع الشدة:

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة الواحدة، ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

التدريب الفترية المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطويل التحمل والتحمل والسرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم التحمل اكبر قليلا.

3-3-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى

الحالة

(1) محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البجار، لبنان، 1998، ص 99.

(1) weineck jurain / Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris, 1986, P 97.

(2) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 223.

الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة والقوة المميزة للسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة على التنمية، المهارات الأساسية تحت ضغط الدفع. (1)

3-3-4- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 متر تكرر خمس مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وأخرى 10، 15، 20، 25 ثانية على الترتيب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح هذا التمرين تنمية التحمل السرعة، كما يعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

3-3-5- طريقة التدريب المحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف على حجم أو شدة التمرين عن العادة الذي يحدده المدرب من التمرين. (2)

3-3-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 موزعة في المعالم أو قاعة التدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى تمرين آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين وتقدير الدورة الواحد مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ويستغرق التدريب من 10 إلى 30 دقيقة والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلى صفتي تحمل القوة. (3)

3-3-7- طريقة STRETCHING: استعملت هذه الطريقة لأول من قبل الاسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (1)

وتجدر الإشارة إلى الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديثة وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللاعب وطريقة السابقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد تحقيقه.

(1) DORNHOREF VARTINHABIL : 2^{ème} éducation physique et sportives, office des publication universitaire, Alger, 1993, P 74.

(2) حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره، ص 227.

(3) حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 230.

(1) TUPIN BERNARD : Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris , 1990, P 58.

خلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري للفريق فعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق ، فالمدرب هو القادر على حماية أعضاء الفريق من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يرتبط بها أداء فريقه، ويرتبط ذلك بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه بالارتقاء وبقدرات لاعبيه وغالبا ما يحتل هذا

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

لما كانت هذه الدراسة محاولة الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم القسم الجهوي الغربي والوقوف على أسباب حدوث هذه الظاهرة ومعرفة أهم الآثار المترتبة عنها، يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد النظر في الدراسات السابقة، التي استعملت استمارات استبائية ومقاييس بقياس الضغط المهني والتي بحثت في أسبابه ومصادره، انتقلنا أيضا إلى الميدان من أجل تكوين فكرة واضحة حول أفراد الدراسة، ومن جهة أخرى لبناء استبيان يعبر بصدق عن مسببات الضغط وآثاره حيث قمنا بزيارة أولية لثلاث ولايات التي تمثل ميدان دراستنا والتي من شأنها أن تساعدنا في بناء الصور النهائية للاستمارة وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إعادة صياغة أسئلة الاستمارة بشكل مبسط لتمثل جميع فئات العينة بمن فيهم ذو مستوى التعليم الابتدائي.

- إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهنا إليها أفراد العينة.

- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

ونجد هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية البدنية (إدارة وتسيير الرياضي)، وعلم التربية من تخصصات مختلفة منهم إبداء الرأي من حيث.

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.

- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.

- مدى ملائمة العبارات لقياس لما أعدت له.

- إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها مناسبة.

- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.

وبعد جمع الاستبيانات المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رآها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات وللسؤال العام الذي يخص المحور الثاني.

ولقد اجمع معظم المحكمين على طول الاستبيان لكن نظرا لطبيعة الموضوع وخصائصه لم

نتمكن من تقليص بنوده وتعليماته.

2- الدراسة الأساسية:

يتضح في هذا الفصل عرض المنهج المستخدم والتعريف بمكان الدراسة وخطوات اختيار العينة وحجمها، إضافة إلى وضع أداة الدراسة وأدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني وأخيرا المعالجة الإحصائية.

3- المنهج:

يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة

موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة

والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.⁽¹⁾

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وبما أننا في دراستنا بصدد وصف ظاهرة الضغط المهني، وكذا الكشف عن أسباب حدوثه وأهم الآثار الناتجة عنه فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.⁽²⁾

4- عينة الدراسة وخطوات اختيارها:

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساساً على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس وجود رابطات ولائحة لكرة القدم يقوم المدربون بتدريب الفرق التي تنتمي إليها، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في هذه الرابطات واختارنا مدربين كرة القدم (القسم الجهوي الغربي).

4-1- حجم العينة:

بداية قمنا بتوزيع استمارات على المدربين حيث قمنا بتوزيع 35 استمارة استبائية على مختلف المدربين أي مجتمع بحثنا، وبعد عملية الفرز اتضح أن 03 غير صالحة للتليل وبالتالي تم الاعتماد على 32 استبيان المتبقية في تحليل النتائج وعلى هذا الأساس يبلغ حجم العينة 32 فرد .

5- حدود الدراسة

5-1- الحدود المكانية

ميدان الدراسة ملعب عمر العمري بن قويدر أولاد جلال

5-2- الحدود الزمانية:

دامت مدة تطبيق الاستبيانات أسبوعان حيث امتدت من 01 مارس إلى 15 أبريل 2018

(1) - محمد زياد حمدان: أساليب التدريس، أنواعها، عناصرها، كيفية قياسها، دراسة التربية الحديثة، دمشق، 1999، ص 07.

(2) - محمد زياد عمر: البحث العلمي ومناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 118.

6- أدوات البحث:

وتتضمن الأدوات التي استخدمناها في بناء الجانب النظري والمتمثلة في مجموعة من المراجع والمجلات والقواميس ذات الأهمية في دراستنا التي أفادتنا في إنجازنا لبحثنا. إضافة إلى استخدامنا للدراسة الاستطلاعية كأداة من أدوات البحث حيث ساعدتنا في جمع المعلومات حول كيفية بناء الاستبيان، كما أنها أفادتنا في تحديد بنوده وأسئلته وأخيرا اعتمدنا في الجانب الميداني على أداة واحدة وهي الاستبيان الذي سبق عرضه ووصفه.

7- إجراءات التطبيق الميداني:

وقد شرحنا للمدربين أهداف البحث وكيفية الإجابة على الاستبيان وقد تركنا لهم حرية الاختيار بين استرجاع الاستبيانات في نفس اليوم أو تحديد موعد آخر لاسترجاعها وقد حبذوا الاختيار الثاني وذلك لتعدد الإجابة عليها في الحال نظرا:

- طول الاستبيان مما يستغرق وقتا للإجابة عليه.

- ارتباط المدربين لمواقيت العمل.

- جودة هذه الإجراءات عليه.

ولهذه الأسباب قد تم توزيع الاستبيانات على أفراد العينة وطلبنا منهم ملأها بعهد انتهائهم من التدريب وذلك بأخذها معهم إلى منازلهم على أن يعيدوها في اليوم الموالي مملوءة وتسليمها إلينا.

8- المعالجة الإحصائية:

- التوزيع التكراري:

تعتمد اغلب العمليات الإحصائية على هذا التوزيع اعتمادا كبيرا لأنه نقطة البداية في أغلب العمليات ويهدف التوزيع التكراري إلى تبسيط العمليات الإحصائية وذلك بتبويبها وصياغتها في إحدى الصور المناسبة التي تكون سهلة في إجرائها. كذلك يهدف إلى صياغة البيانات العديدة صياغة علمية يسهل التعامل معها.

- النسب المئوية:

وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف إمكانيات كل سؤال.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

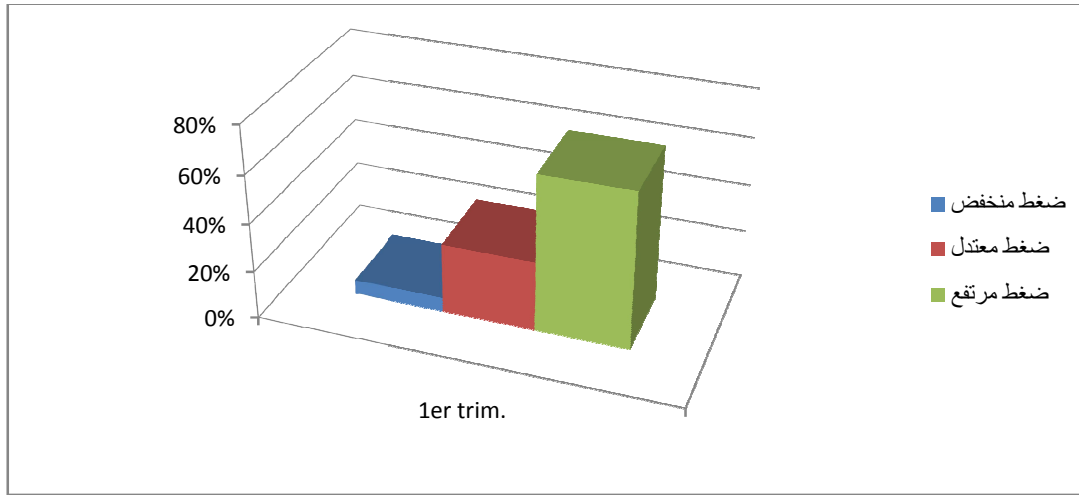
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- الكشف عن الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى القائلة بمعاونة مدربي كرة القدم من الضغط المهني تم حساب تكرارات كل فرد سؤال ثم جمعها وفرزها وترتيبها حسب المفتاح التالي:

المعالجة الإحصائية			
مستويات الضغط	عدد الأفراد	النسبة	الرتبة
ضغط منخفض	02	06	03
ضغط معتدل	09	29	02
ضغط مرتفع	21	65	01

الجدول رقم 02: يوضح توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم



الشكل 14: يمثل توزيع مستويات الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

تعليق:

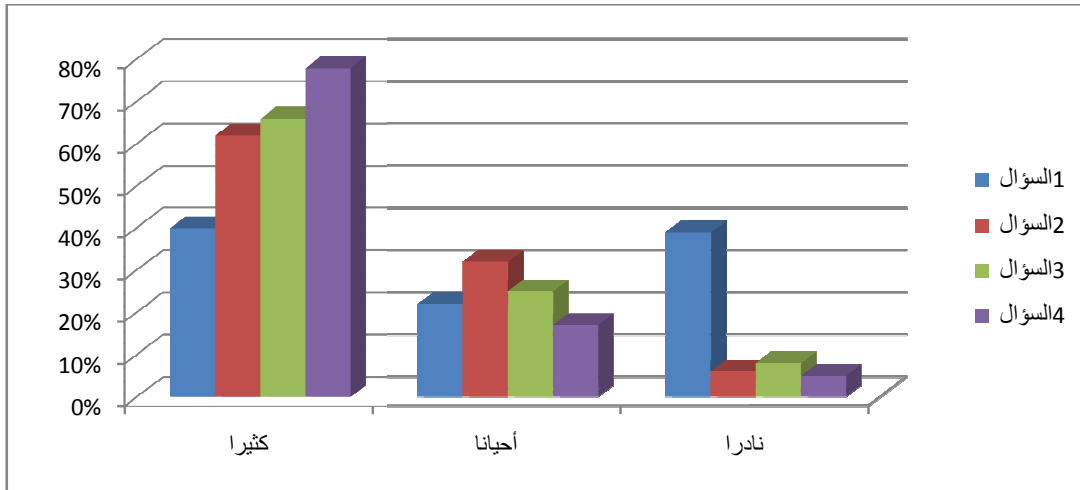
يبين الجدول 02 ثلاث مستويات للضغط المهني بحيث يعاني 2 من الأفراد من ضغط مهني منخفض ويقابل هذا العدد نسبة 6% وهي نسبة ضعيفة ويعاني 9 أفراد من ضغط مهني معتدل تقابل نسبة 29% من المجموع الكلي، في حين يعاني 21 من الأفراد من ضغط مهني مرتفع أي ما يعادل نسبة 65% وهي النسبة الأكبر بالمقارنة مع المستويين الآخرين.

1-2- الكشف عن عوامل الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

- الضغوط المرتبطة بالمنافسات: تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم

الرتبة	النسبة %			التكرار			الأسئلة
	نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	39	22	40	12	7	13	1
02	06	32	62	02	10	20	2
02	08	25	66	03	08	21	3
01	05	17	78	02	05	25	4
	14	24	62	19	30	79	المجموع

الجدول رقم 03: يوضح المعالجة الإحصائية للمنافسات.



الشكل 15: يمثل المعالجة الإحصائية للمنافسات.

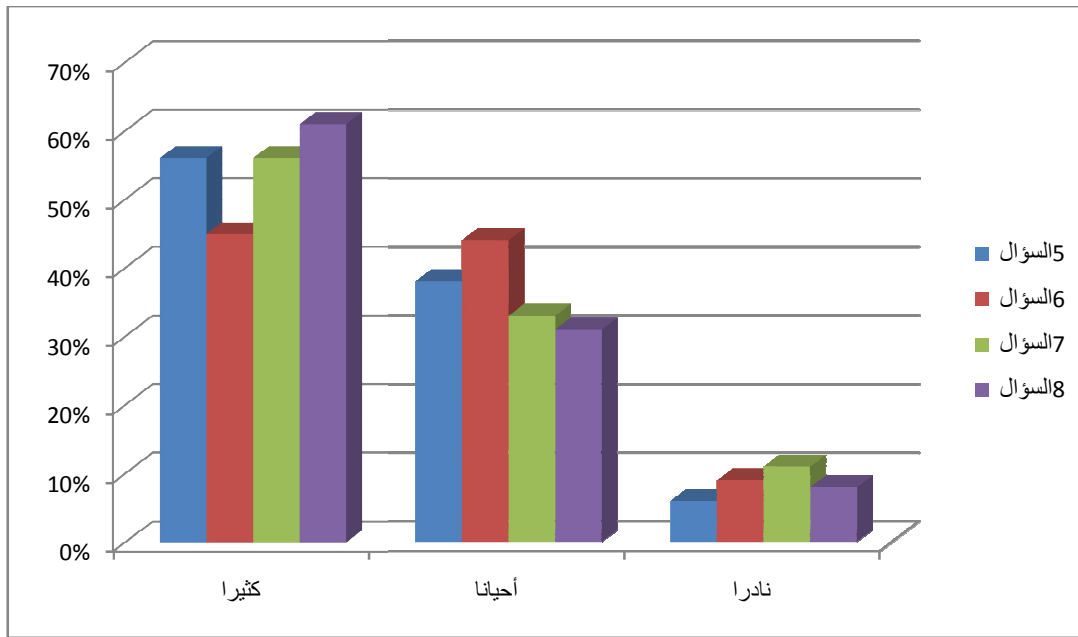
تعليق: تبين النتائج الإحصائية الواردة في رقم 03 إلى الدور الذي تلعبه ظروف العمل كمصدر لدى مدربي كرة القدم إذا تراوحت النسب بين 157 من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 26% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 17% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

كما نلاحظ أن العوامل الثلاثة الأولى المنسية في إحداث الضغط، تؤثر في مدربي كرة القدم بالنسب التالية على الترتيب، العامل الأول يؤثر بنسبة 78% والعامل الثاني يؤثر بنسبة 64% في حين يؤثر العامل الثالث بنسبة 40%.

الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين: ترمي أسئلة هذا البند إلى الوقوف على مدى تسبب اللاعبين في معاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %	نادرا	أحيانا	كثيرا	
1	80	06	38	56	02	12	18	5
03	74	15	44	45	04	14	14	6
02	78	11	33	56	04	10	18	7
01	80	08	31	61	03	10	19	8
	312	9	36	55	13	46	69	المجموع

الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة مع اللاعبين.



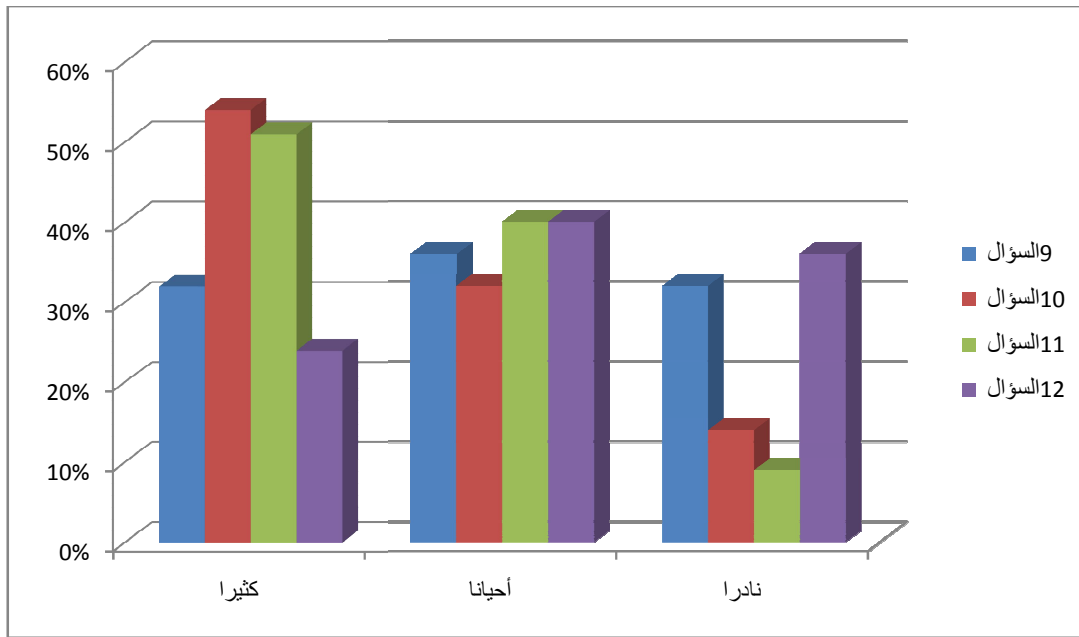
الشكل 16 : يمثل المعالجة الإحصائية لبند العلاقة مع اللاعبين.

تعليق: الضغط المهني الناتج عن العلاقة مع اللاعبين، تسبب في إحداث الضغط المهني لدى مدربين كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربع أما النسبة الإجمالية للبند ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 55% ، ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 36%، أما الدرجة المنخفضة فهي تقدر بنسبة 9% بالنسبة لأكثر العوامل التي تؤدي إلى الضغط المهني فنسبها كالتالي: 58% بالنسبة للعامل الأول، و 56% بالنسبة للعامل الثاني، بينما يقدر العامل الثالث بنسبة 45% أيضا.

الضغوط المرتبطة بشخصية المدرب: تكشف أسئلة هذا البند عن مدى تسبب شخصية المدرب للضغط المهني كما تهدف إلى إبراز أكثر العوامل المسببة في حدوث الضغط وإقلها تأثيرا

الأسئلة	التكرار	النسبة %			نادرا	أحيانا	كثيرا	عدد الدرجات	الرتبة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %					
9	10	10	12	32	32	36	64	3	
10	17	05	10	54	32	14	76	02	
11	16	03	13	51	40	09	77	01	
12	08	11	13	24	40	36	61	04	
المجموع	51	29	48	40	37	23	278		

الجدول رقم 05: يوضح المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.



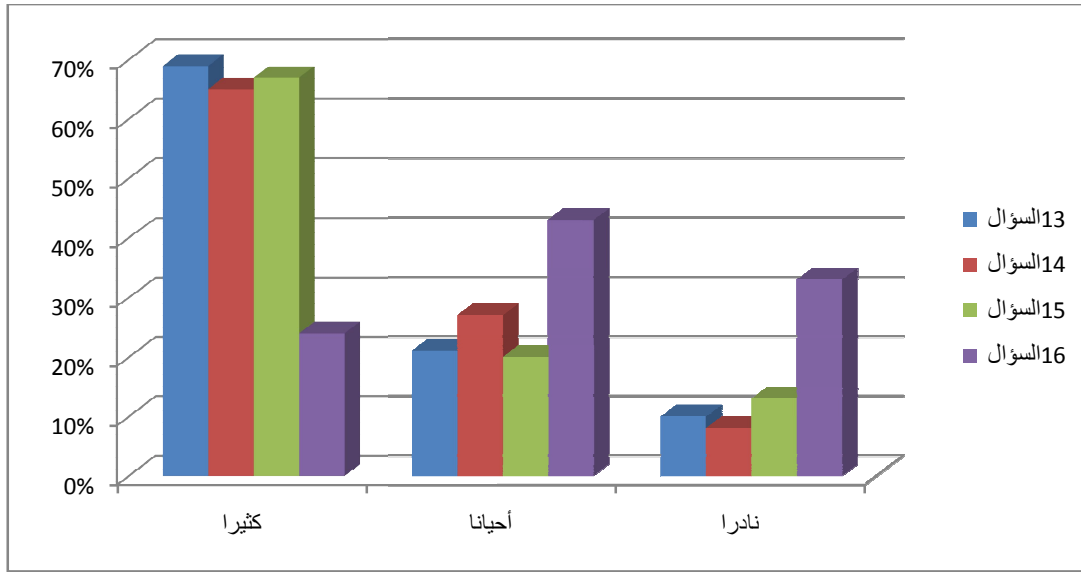
الشكل 17: يمثل المعالجة الإحصائية لبند شخصية المدرب.

تعليق: تشير المعطيات المبينة في الجدول رقم 05 أن عوامل الضغط المهني الناتجة عن الشخصية لدى المدربين تراوحت نسبها بين 40% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط مهني مرتفع، ونسبة 37% بالنسبة للذين نسب لهم ضغط مهني معتدل و 23% بالنسبة للذين تسبب لهم ضغط مهني منخفض، أما العوامل الثلاثة الأولى المتسببة في إحداث الضغط المهني بدرجة مرتفعة حسب الترتيب الذي جاء به الجدول رقم (3) فتتراوح نسبها بالترتيب بـ 51% بالنسبة للعامل الأول و 54% بالنسبة للعامل الثاني و 32% بالنسبة للعامل الثالث.

الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا: نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند إلى مدى معاناة مدربي كرة القدم من الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا والجدول الموالي يظهر هذه المعطيات.

الأسئلة	التكرار	النسبة %			نادرا	أحيانا	كثيرا	عدد الدرجات	الرتبة
		نادرا %	أحيانا %	كثيرا %					
13	22	03	07	69	83	01	10	21	
14	21	02	09	65	83	01	08	27	
15	21	04	06	67	79	02	13	20	
16	08	10	14	24	62	03	33	43	
المجموع	72	19	36	56	307		16	28	

الجدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.



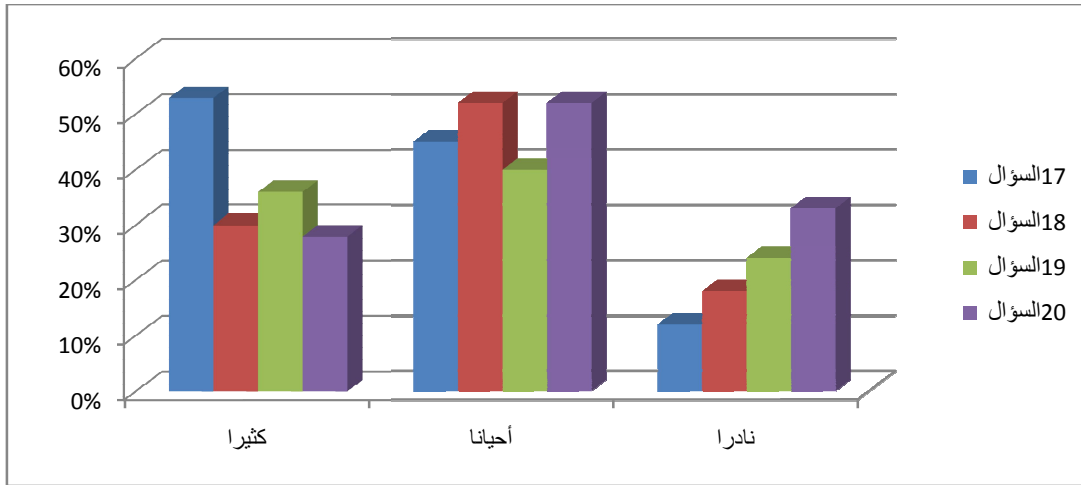
الشكل 18: يمثل المعالجة الإحصائية للإدارة العليا.

تعليق: تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 06 إلى أن العوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم الناشئة عن الضغوط المرتبطة بالإدارة العليا، لها تأثير مرتفع، وهذا ما تؤكدته النسب المعروضة حيث أن 56% من أفراد تسبب لهم هذه العوامل ضغطا مرتفعا في حين أن 28% تسبب لهم ضغطا معتدلا بينما، بقيت نسبة 16% لذوي الضغط الضعيف. أما بالنسبة للعوامل الأكثر تسبب في إحداث الضغط فسنعرض العامل الأول كما جاء ترتيبها في الجدول، فالعامل الأول 67% جاء بنسبة 69% للأفراد الذين يتأثرون بهذين العاملين كثيرا، و28% للذين أجابوا على أنه ذو تأثير متوسط أو معتدل و24% للذين قالوا بأن تأثيره ضعيف.

الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام: تهدف أسئلة هذا البند إلى إبراز أهمية وسائل الإعلام في تسبب بالضغط لدى مدربي كرة القدم والجدول الموالي يلخص ذلك.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة %			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	74	12	45	53	04	14	14	17
02	69	18	52	30	05	17	10	18
03	67	24	40	36	08	13	11	19
03	67	20	52	28	06	17	09	20
	277	19	47	34	23	61	44	المجموع

الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام



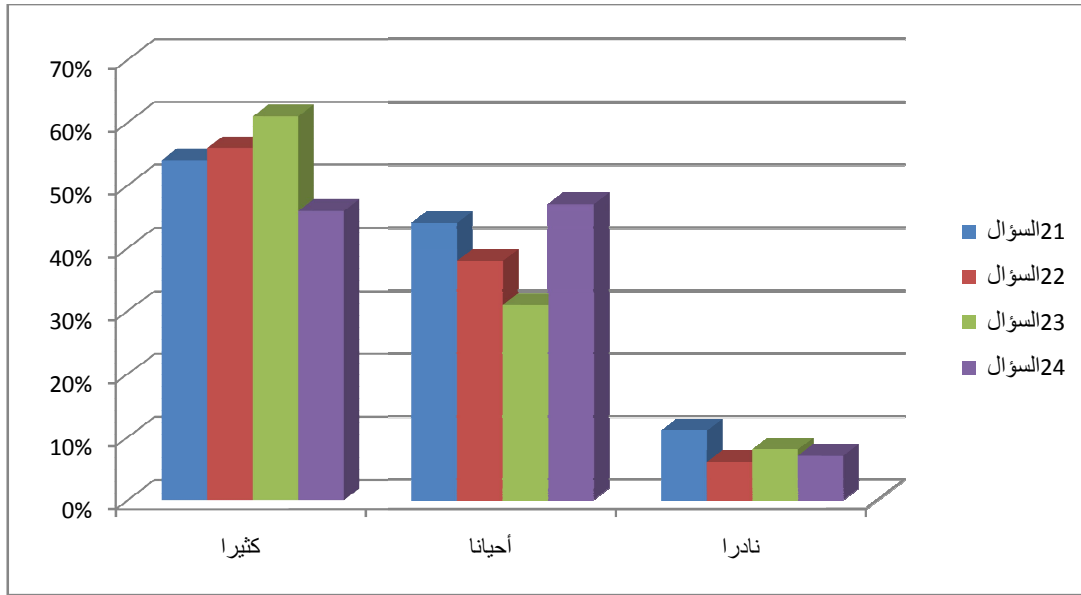
الشكل 19: يمثل المعالجة الإحصائية لوسائل الإعلام

تعليق: تشير النتائج الإحصائية المبينة في الجدول رقم 07 أن الضغط المهني الناتج عن الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام، حيث أن نسبة الذين أجابوا بكثير قدرت بـ 34%، أما الذين أجابوا على أساس أنه معتدل بنسبة 47%، في حين الذين أجابوا بأن هذه العوامل منخفضة التأثير قدرت نسبتهم بـ 19%، وفيما يخص العوامل الثلاثة الأولى حسب الترتيب الذي جاء به الجدول السابق التي لها الصدارة في أحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، فإن نسبتها جاءت كالتالي: بالنسبة للعامل الأول 43% من مجموع أفراد العينة اختاروه كعامل مسبب بكثرة، 69% اختاروه كعامل متوسط أما العامل الثالث فإن نسبة 67% اختاروا كعامل ضعيف بالنسبة للعامل الثالث قد اشترك عاملين في عدد الدرجات وكذا الرتبة في تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم.

الضغوط المرتبطة بالمشجعين: ترمي أمثلة إلى الوقوف على مدى تسبب المشجعين بمعاناة مدربي كرة القدم من الضغط المهني، وكذا معرفة أي عوامل هذا البند الأكثر إحداثا للضغط

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا		
21	14	14	04	54	44	11	74	03
22	18	12	02	56	38	06	80	01
23	19	10	03	61	31	08	80	01
24	15	15	02	46	47	07	77	02
المجموع	66	51	11	52	40	08	311	

الجدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية للمشجعين



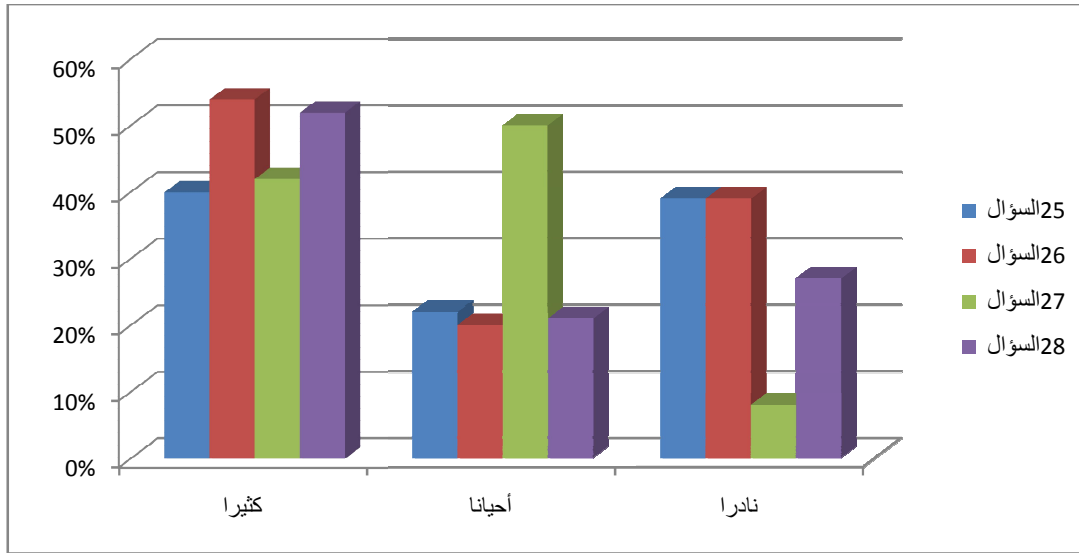
الشكل 20: يمثل المعالجة الإحصائية للمشجعين

تعليق: تبين النتائج الإحصائية في الجدول رقم 08 الضغط المهني الناتج عن المشجعين، تسبب في إحداث الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم بنسب متفاوتة في العوامل الأربعة، أما بالنسبة لإجمالية ككل فإنها تؤثر كثيرا بنسبة 52% ثم تأتي الدرجة المتوسطة بنسبة 40% ونسبة 08% الدرجة المنخفضة، أما بالنسبة للعوامل فنسبتها كالتالي: 58% بالنسبة للعامل الثاني و45% بالنسبة للعامل الثالث لأن عاملين اشتركا بالنسبة عدد الدرجات التأثير بالنسبة لهذا البند.

الضغوط المرتبطة بالعوامل الخارجية: تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف درجة الضغط المهني التي يتعرض لها مدربي كرة القدم بسبب مكونات العوامل الخارجية.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	65	39	22	40	12	07	13	25
03	72	26	20	54	09	06	17	26
01	74	08	50	42	03	16	13	27
02	73	27	21	52	08	07	17	28
	274	25	28	47	32	36	60	المجموع

الجدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية



الشكل 21: يمثل المعالجة الإحصائية للعوامل الخارجية

تعليق: تشير النتائج المعروضة في الجدول رقم 09 إلى الدور الذي تلعبه العوامل الخارجية كمصدر مسبب للضغط لدى مدربي كرة القدم إذ تراوحت النسب بين 47% من أفراد العينة تؤثر فيهم كثيرا في حين أن نسبة 20% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر بـ 25% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة. كما نلاحظ أن العوامل الثلاثة الأولى المتسببة في إحداث الضغط تؤثر في مدربي كرة القدم بالنسب التالية على الترتيب: العامل الأول يؤثر بنسبة 50% على أفراد العينة بنسبة متوسطة، أما العامل الثاني يؤثر بنسبة 52% على أفراد العينة بنسبة كثيرة أما العامل الثالث يؤثر بنسبة 54% أيضا بنسبة كثيرة في حين يؤثر العامل الأخير بنسبة 40% للمستوى الأول كثيرا.

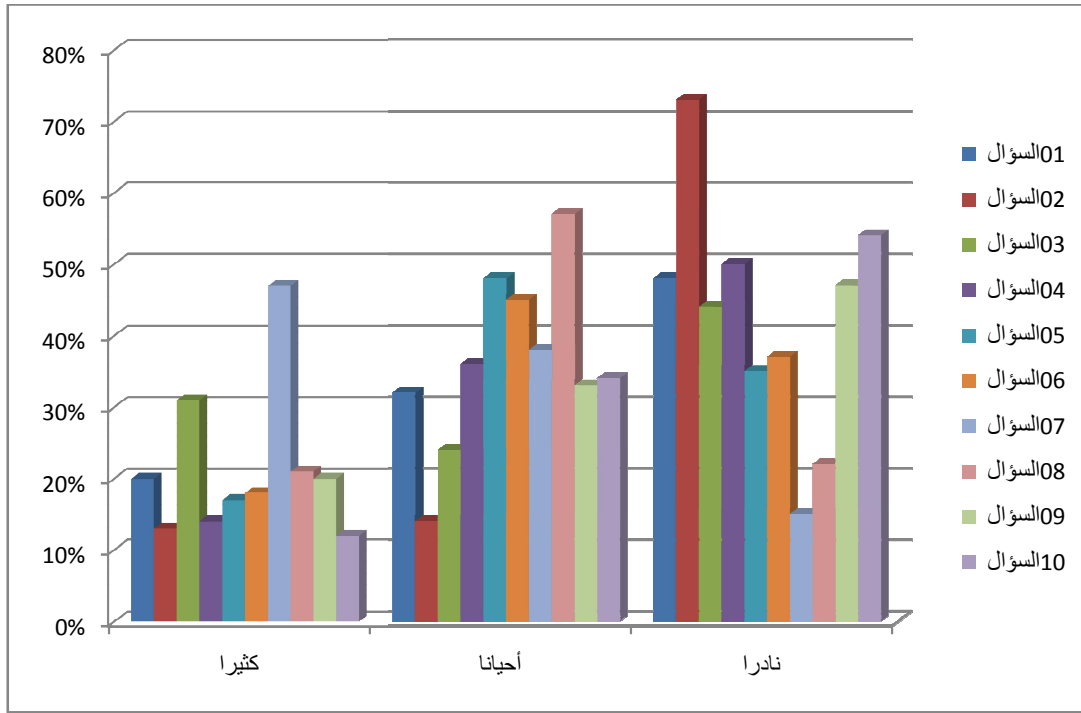
1-3- الكشف عن آثار الضغط المهني: بعد التأكد من معانات مدربي كرة القدم من اضطهاد المهني ومعرفة أهم العوامل المتسببة في حدوثه

1- الآثار السلوكية:

نتعرض من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار السلوكية للضغط المهني لدى مدربي كرة القدم لسبب تعرضهم للضغط المهني، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
07	56	48	32	20	15	10	07	01
10	45	73	14	13	23	05	04	02
04	60	44	24	31	14	08	10	03
02	70	50	36	14	16	12	04	04
05	59	35	48	17	11	15	06	05
06	58	37	45	18	12	14	06	06
01	74	15	38	47	05	12	15	07
03	64	22	57	21	07	18	07	08
08	55	47	33	20	15	11	06	09
09	51	54	34	12	17	11	04	10
	601	43	36	21	135	116	69	المجموع

الجدول رقم 10: يوضح المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية



الشكل 22: المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية

التعليق:

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 10 أن 21% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار السلوكية بدرجة مرتفعة، وأن 36% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 43% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر أو الآثار بدرجة ضعيفة، وهذا يعني أن النسبة الأكثر من مدربي كرة القدم لا تظهر عليهم الآثار السلوكية.

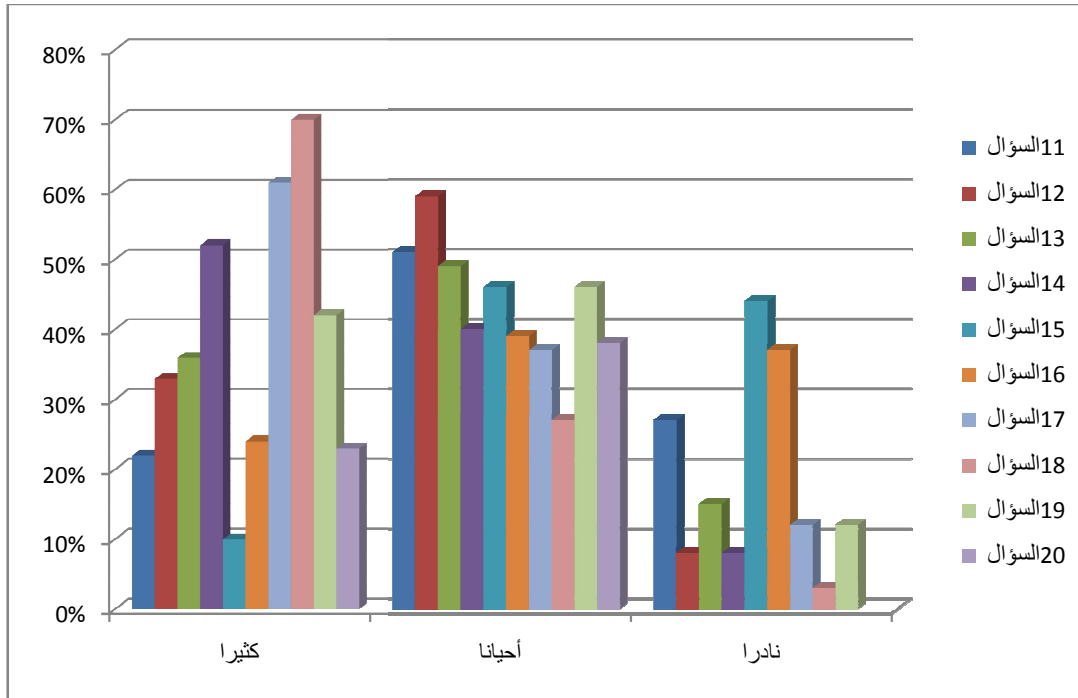
أما إذا رجعنا إلى ترتيب الآثار فإننا نجد في المرتبة الأولى الأثر الأول يظهر بدرجة مرتفعة 47% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة 38% منهم وبدرجة منخفضة 15% من المشاركين، أما الأثر الذي يأتي في المرتبة الثانية من حيث ظهوره لدى مدربي كرة القدم فيأتي بدرجة مرتفعة لدى 21% من المشاركين وبدرجة متوسطة لدى 57% منهم وبدرجة منخفضة لدى 22% منهم فيما يخص الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 31% من أفراد العينة بدرجة متوسطة لدى 24% منهم وبدرجة منخفضة لدى 44% من العدد الإجمالي للعينة.

2- الآثار السيكوسوماتية:

سنقف في هذا البند على أكثر الآثار ظهورا لدى مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني وكذا أقلها ظهورا، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
05	62	27	51	22	09	16	07	11
03	73	08	59	33	02	19	11	12
04	70	15	49	36	05	16	11	13
02	79	08	40	52	02	13	17	14
07	53	44	46	10	14	15	03	15
06	60	37	39	24	12	12	08	16
01	85	12	37	61	04	12	19	17
01	85	03	27	70	01	09	22	18
04	70	12	46	42	04	15	13	19
06	60	39	38	23	12	12	08	20
	697	20	42	38	65	139	119	المجموع

الجدول رقم 11: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية



الشكل 23: يمثل المعالجة الإحصائية للآثار السيكوسوماتية

تعليق:

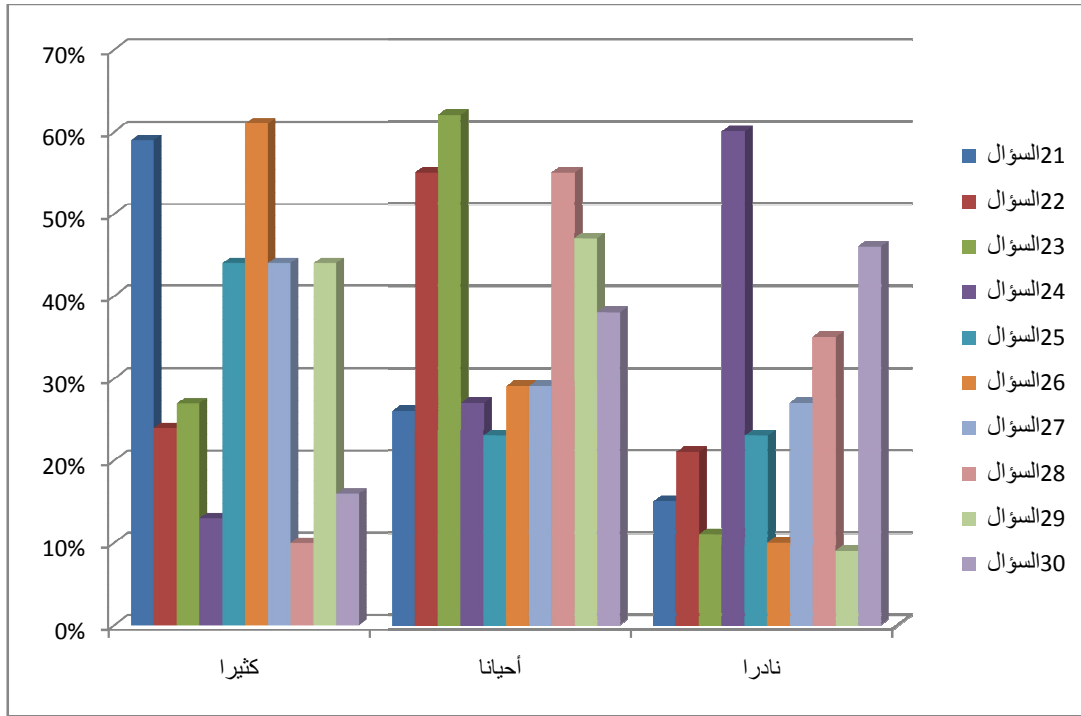
تدل المعطيات الواردة في الدول رقم 11 أن النسبة الكلية لظهور الآثار السيكوسوماتية على مدربي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغط المهني درجتها معتدلة أو متوسطة حيث أن نسبة 38% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار بدرجة مرتفعة وأن نسبة 42% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة في حين تظهر على النسبة المتبقية من أفراد العينة والتي تقدر بـ 20% بدرجة منخفضة.

3- الآثار النفسية:

سنبحث في هذا البند من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها على الآثار النفسية التي تظهر لدى مدربي كرة القدم بسبب تعرضهم للضغط المهني والجدول التالي يوضح ذلك.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	78	15	26	59	05	08	19	21
7	66	21	55	24	06	18	08	22
05	70	11	62	27	03	20	09	23
10	49	60	27	13	19	09	04	24
04	71	23	23	44	07	11	14	25
01	80	10	29	61	03	10	19	26
06	69	27	29	44	09	09	14	27
08	56	35	55	10	11	18	03	28
03	75	09	47	44	03	15	14	29
09	54	46	38	16	15	12	05	30
	668	30	38	32	81	130	95	المجموع

الجدول رقم 12: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.



الشكل 24: يمثل المعالجة الإحصائية للآثار النفسية.

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 12 أن ما يقارب 32% من المشاركين في الدراسة يتعرضون للآثار النفسية بدرجة مرتفعة وأن 38% منهم يتعرضون لنفس الآثار بدرجة متوسطة بينما نسبة 30% من الأفراد يتعرضون لها بدرجة منخفضة، وبما أن النسبة الأكبر تعود للدرجة المعتدلة نستطيع القول أن الآثار النفسية تظهر على مدربي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط المهني بدرجة متوسطة.

وفيما يتعلق بالآثار الثلاثة الأولى التي تظهر على مدربي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للآثار الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 29% ومنخفضة لدى 10%، والآخر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 26% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 15% من الأفراد، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 44% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 47% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 9% منهم.

2- مناقشة النتائج:

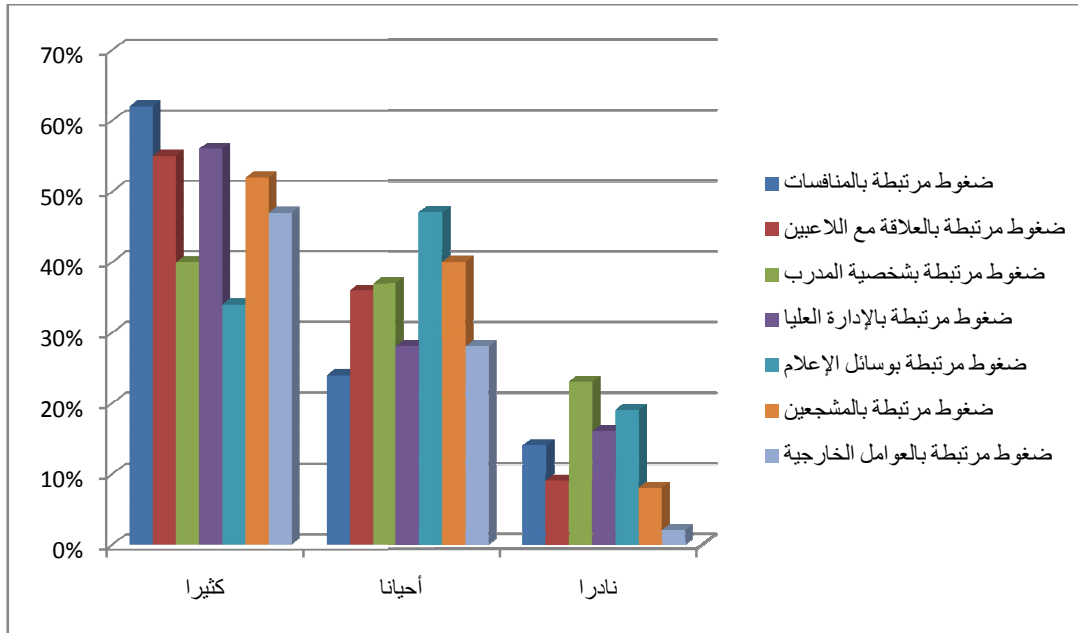
2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي فحواها أن هناك عوامل تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وهذا ما يبينه الجدول

الموالي:

الأسئلة	التكرار			النسبة (%)			الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا	أحيانا	نادرا	
ضغوط مرتبطة بالمنافسات	79	30	19	62	24	14	01
ضغوط مرتبطة بالعلاقة مع اللاعبين	69	46	13	55	36	09	03
ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب	51	48	29	40	37	23	06
ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا	72	36	19	56	28	16	02
ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام	44	61	23	34	47	19	07
ضغوط مرتبطة بالمشجعين	66	51	11	52	40	08	04
ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية	60	36	32	47	28	25	05

الجدول رقم 14: يوضح توزيع درجات عوامل الضغط المهني.



الشكل 25: يمثل توزيع درجات عوامل الضغط المهني.

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن الفرضية الأولى والتي تقول أن هناك عوامل تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم بحيث:

1- وجود ضغط مهني مرتفع لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بالمنافسات والإدارة العليا والعلاقة مع اللاعبين.

2- وجود ضغط مهني متوسط لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بالمشجعين والعوامل الخارجية وشخصية المدرب.

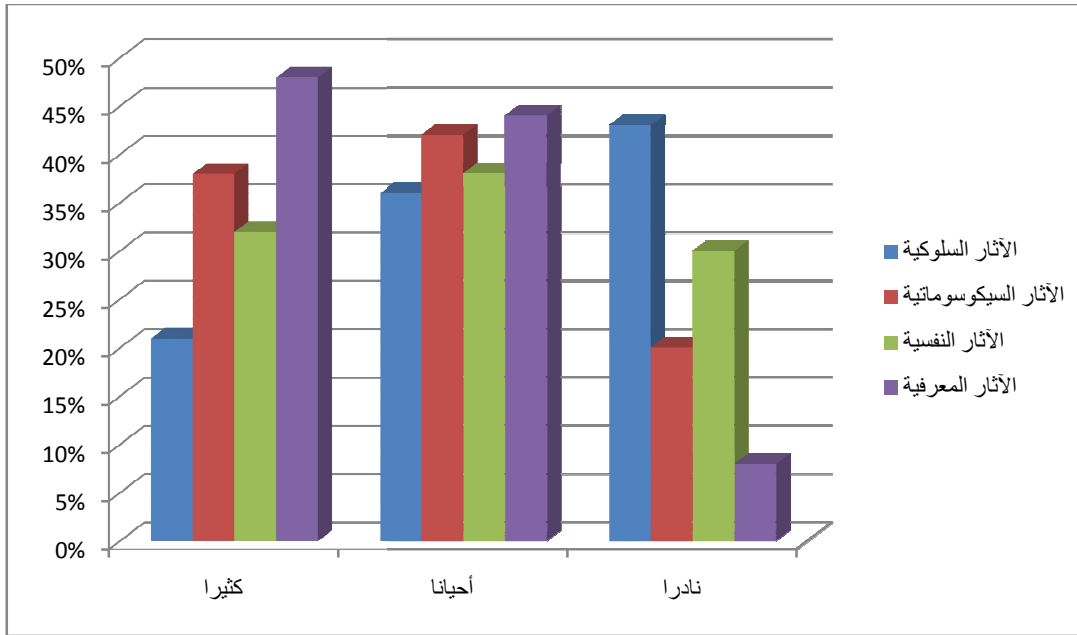
3- وجود ضغط مهني منخفض لدى مدربي كرة القدم بسبب العوامل التالية: ضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي افترضنا فيها أن مدربي كرة القدم يعانون من آثار الضغط المهني وهذا ما يبينه الجدول الموالي:

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			الأستلة
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
04	43	36	21	135	116	69	الآثار السلوكية
02	20	42	38	65	139	119	الآثار السيكوسوماتية
03	30	38	32	81	130	95	الآثار النفسية
01	08	44	48	08	42	46	الآثار المعرفية

الجدول رقم 15: يوضح توزيع آثار الضغط المهني.



الشكل 26: يمثل توزيع آثار الضغط المهني.

يبين الجدول رقم 15 صدق الفرضية الثانية وتحققها في الميدان، والقائلة بمعاناة مدربي كرة القدم من آثار الضغط المهني والمتمثلة في:

- الآثار المعرفية: على مدربي كرة القدم في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة.
- الآثار السيكوسوماتية والنفسية: على مدربي كرة القدم في المرتبة الثانية والثالثة بدرجة متوسطة.
- الآثار السلوكية: على مدربي كرة القدم بالمرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تتحقق ما عدا البند الأخير المرتبط بوسائل الإعلام في الفرضية الأولى والعوامل التي تسبب الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم، أما بالنسبة للفرضية الثانية وهي آثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم فالآثار السلوكية جاءت في المرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة.

وعموماً أظهرت نتائج هذا البحث الحالي أن مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط المهني المذكورة إلا أن درجاتها متفاوتة من عامل إلى آخر ونفس الشيء بالنسبة للآثار، فهي تظهر جميعاً على مدربي كرة القدم لكن بدرجات مختلفة.

التوصيات:

إن تعمقنا في هذا البحث وعملية البحث الواسعة التي أجريناها لمعرفة عوامل الضغط المهني وآثاره لدى مدربي كرة القدم تسمح لنا بتقديم جملة من التوصيات التي خرجنا بها لتساعد في التخفيف من الضغط المهني الذي يتعرض له مدربي كرة القدم والتي تتمثل في:

- تحسيس المدربين بخطورة الظاهرة وضرورة الاهتمام بها.
- إجراء المدربين لفحوص طبية ونفسية دورية تساعدهم في الكشف والتغلب على المشاكل التي يعانون منها قبل تفاقمها.
- إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط المهني وأساليب التعامل معها وتشمل هذه البرامج على محاضرات وندوات ينشطها مختصون في هذا المجال.
- تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني.
- توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط المهني.

الخاتمة:

عملنا في هذا البحث على إبراز أهم عوامل الضغط المهني سواء كانت خارجية أو داخلية ومدى تأثيرها على الحالة النفسية والجسمية والسلوكية والمعرفية عند مدربي كرة القدم.

ومن خلال بحثنا النظري المدعم بالبحث الميداني خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن مدربي كرة القدم يعانون ضغطا مهنيا بسبب العوامل الراجعة إلى ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي للمدرب والمتمثلة في شخصية المدرب وظروف معينة وظروف مرتبطة بالعمل والفريق واللاعبين والإدارة. ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية، وسائل الإعلام والمنافسات، وهذه المعانات التي يعبر عنها المدرب سواء بطريقة شعورية أو لا شعورية تظهر على شكل آثار، إلا أنها تكون متفاوتة في الدرجات بين مدرب وآخر وتكون إما من ناحية النفسية، والأخلاقية، والجسمانية.

وبهذا نتائج هذا البحث حول موضوع الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وآثاره تتفق مع فرضيات ولدفع عملية البحث مجددا في هذا الموضوع نقول أنه استوقفتنا عدة نقاط وأسئلة يمكن أن تكون نقطة بداية لأبحاث أخرى وعليه نقترح المواضيع التالية:

- 1- إجراء دراسة مقارنة حول مصادر الضغط المهني وآثاره بين المدربين في جميع المستويات.
- 2- دراسة أثر الضغط المهني على أداء المدربين في كرة القدم.
- 3- إجراء دراسة مقارنة حول أسباب الضغط المهني بين المدربين المبتدئين والمحترفين في ميدان كرة القدم وكذا الألعاب الجماعية الأخرى.

وأخيرا نوصي بضرورة الاهتمام بموضوع الضغط المهني عند مدربي كرة القدم وليس فقط عندهم وإنما عند جميع المدربين في الألعاب الأخرى لأن تجاهله يزيد من الآثار السلبية على المدربين فينعكس سلبا على أدائهم الأمر الذي يقلل من النتائج الإيجابية في هذا الميدان.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

• القواميس والمعاجم:

1. المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996.
2. أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992.

• المراجع العربية:

1. احمد محمد الطيب: اخصائي في التربية وعلم النفس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، ازرايطا، اسكندرية، 1999.
2. بهاء الدين سلامة: فيزيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
3. جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
4. حمدي ياسين وآخرون: علم النفس الصناعي والتنظيمي، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1999.
5. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
6. رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
7. عبد الحفيظ مقدم: المديرين، دراسات نفسية اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996.
8. علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003.
9. عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
10. كيت كنان: السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم لبنان، 1999.
11. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
12. محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998.
13. محمد علي شهيب: السلوك الإنساني في التنظيم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
14. محمد نصر لدين ياحي: الضغط والقلق والحالات العصبية، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، بدون تاريخ.
15. موفق مجد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، الأردن، 1999.

16. هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999.

17. هيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998

• المراجع الأجنبية:

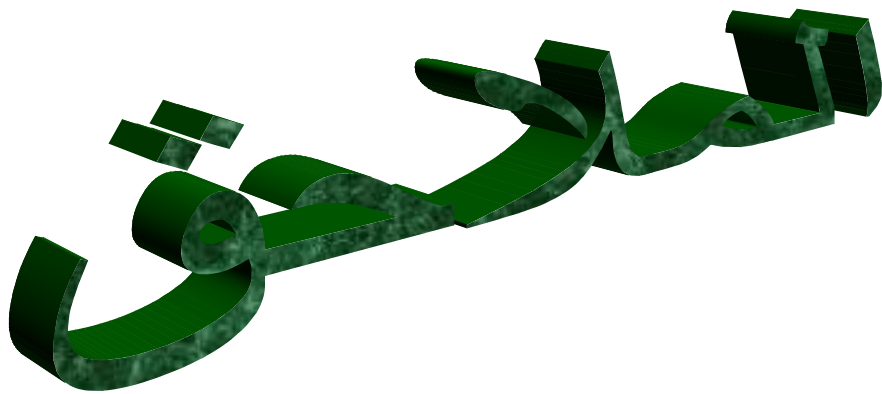
1. Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980,
2. Lazarousse : Psychological stress and the coping process, New Yourk.
3. Griffiths : Psychology and medicine, the British psychological society, England, 1981
4. Fraser (T.M): Stress et satisfaction au travail B.T.T, Genève, Suisse, 1981
5. André – Savoie et Alain forget : Opercitato, Paris, France.
6. Doble K. Rook and R. Ctalano:” Job and nom–job Stresses and their moderation” in: Journal of occupational psychology, 1987.
7. Platonov. V. N : L’entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2ème édition revue Eps, Paris, 1984.
8. Monod. H Flandrois. R : physiologie de sport base physiologique de l’activité sportive, 3ème édition Masson, Paris, 1996.
9. weineck jurain / Manuel d’entraînement, édition vigot, Paris, 1986.
10. DORNHOREF VARTINHABIL : 2ème éducation physique et sportives, office des publication universitaire, Alger, 1993.
11. TUPIN BERNARD : Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris , 1990.

• الرسائل الجامعية

1. دليلة عيطوط: الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1997.
2. مسعودي رضا: الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، رسالة ماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1999.
3. مزياني فتيحة: أثر الضغط المهني المميزات النفسية على صحة والرضا الوظيفي عند المديرين، مذكرة لنيل شهادة ماجستير.

• المجالات:

1. آدم العتيبي: علاقة ضغوط العمل الاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع العمومي في الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج25، العدد 2، 1997.
2. عويد المشعان: مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مج 28، العدد 1، 2000.



إستمارة إستبيان

موجهة الى المدربين

في إطار القيام بدراسة أسباب وأثار الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ونرجوا منك الإجابة عن جميع أسئلة الاستبيان بعناية ولكم منا جزيل الشكر سلفا، ونؤكد بأنها لا توجد أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة، أن كل ما يهمنا هو رأيك الشخصي والصريح.

ملاحظة: الرجاء منك قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة X في المربع الذي تراه

مناسبا.

المحور الأول:

نادرا	أحيانا	كثيرا	01 إلى أي مدى تتعرض للضغط بسبب؟
			02 تشعر بزيادة الضغط عليك لكي تفوز بالمنافسات الرياضية
			03 عدم توقع الفوز بالمنافسات الرياضية؟
			04 الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار
			05 إحساسك بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته؟
			06 النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة تعتبر قاسية؟
			07 الهتافات العدوانية من بعض المتفرجين والتي تمسك
			08 بعد المؤسسة عن مقر السكن
			09 عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي تبذله
			10 حساسيتك الزائدة للنقد الذي قد توجهه
			11 الإدارة لا تمنحك التقدير الذي تستحقه
			12 شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تضخم أخطائه
			13 محاولة بعض المتعصبين التهجم أو الإعتداء عليك
			14 تشعر بعدم وجود أصدقاء أو أقارب تستطيع أن تحدثهم عن مشاكلك
			15 الغضب بسرعة عند المنافسة الرياضية
			16 وجود العديد من الصراعات والمشاكل مع اللاعبين
			17 احساسك بعدم قدرتك على تحقيق المزيد من الإنجازات
			18 تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني الذي تقوم به
			19 احساسك بتحيز بعض وسائل الإعلام
			20 محاولة بعض المتعصبين الإعتداء اللفظي عليه
			21 عدم توفر المرافق الصحية
			22 توقع الفوز بالمنافسات الرياضية
			23 تحقيق اللاعبين لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم
			24 شعورك بعدم قدرتك على تحفيز اللاعبين
			25 ضغط الإدارة العليا لبعض الطلبات الضرورية
			26 تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب
			27 مطالبة بعض المشجعين المتعصبين بتغييرك
			28 قلة العناد الرياضي

المحور الثاني

نادرا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تظهر عليك الآثار التالية	
			التهرب من العمل	01
			الرغبة في التدخين	02
			اللامبالاة	03
			تكشير الوجه	04
			فرقة الأعصاب	05
			فقدان الشهية	06
			توتر علاقتك مع الآخرين	07
			قضم الأظافر	08
			الضغط على الأسنان	09
			الإنهاك العاطفي	10
			آلام العضلات	11
			آلام المفاصل	12
			اضطرابات التنفس	13
			آلام الظهر	14
			اضطرابات الجهاز الهضمي	15
			اضطرابات النوم	16
			الصداع	17
			ارتفاع ضغط الدم	18
			انخفاض الدافعية في العمل	19
			عدم الرضا عن العمل	20
			تقلب المزاج	21
			العدوانية	22
			الاكتئاب	23
			القلق	24
			الشعور بالضيق	25
			الشعور بالملل	26
			الشعور بالخوف	27
			النسيان	28
			صعوبة التركيز	29
			صعوبة التفكير	30

ملخص الدراسة

عنوان البحث: الضغط المهني لدى مدربي كرة القدم

أهداف البحث 1- الكشف عن وجود الضغط لدى مدربي كرة القدم.

2- عوامل هذه الضغوط.

3- آثار هذه الضغوط على مدربي كرة القدم.

فرضيات البحث:

تظهر آثار الضغوط المهنية على مدربي كرة القدم

هناك عدة عوامل تسبب الضغوط المهنية لدى مدربي كرة القدم

إجراءات البحث الميدانية:

العينة: تم أخذ العينة من (35) عامل من مديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة

المجال الزمني: اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل السيد المشرف

- شرعت في جمع المادة النظرية

- تم توزيع الاستبيان وإعطاء التوضيحات اللازمة ثم قمنا باسترجاعها للقيام بالمعالجة الإحصائية وتم ذلك بين مارس وأفريل 2017.

المجال المكاني: من أجل الإلمام بالمشكلة ومعرفة جوانبها المختلفة قمنا بدراسة هذه الإشكالية على ميدان الدراسة ملعب عمر العمري بن قويدر أولاد جلال

المجال البشري: تم توزيع (الاستمارات) الاستبائية على (35) عامل وكان اختيارهم مقصودا وجمع منها (32) استبيانا

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: اعتمدنا في بحثنا على استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها: لقد تم التوصل إلى النتائج التالية.

- مدربي كرة القدم يعانون من مختلف عوامل الضغط المهني

- و بالنسبة لآثار فهي تظهر جميعا على مدربي كرة القدم لكن بدرجات مختلفة..

الاستنتاجات والاقتراحات

إعداد برامج خاصة لمساعدة المدربين على فهم الضغط المهني وأساليب التعامل معها

- تدريب المدربين على كيفية الوقاية من الضغط المهني.

- توعية المدربين بأساليب وطرق مواجهة الضغط المهني.