

## الضغوط المهنية لدى العاملين بجامعة حلوان (دراسة ميدانية)

\* د/ عمرو أحمد السيد

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الضغوط النفسية أحد أهم مشكلات العصر الحديث لما لها من تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة على حياة الفرد سواء كانت فسيولوجية أو إجتماعية أو نفسية والتي بدورها تتأثر ببعضها البعض إذا حدث خلل في أى جانب من هذه الجوانب المكملة لبعضها البعض.

وتختلف طبيعة الضغوط النفسية باختلاف مصادرها ، فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ، فى حين ينبع بعضها الآخر من مطالب وظروف العمل ، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً فى حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلاقاته مع الآخرين .

(١٩ : ١٨٧)

يشير كل من أمال صادق وفؤاد أبوحطب ١٩٩٩ ، أن الضغوط النفسية تعتبر أحد أهم مشكلات العصر الحديث لما لها من تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة على حياة الفرد ، سواء كانت فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية ، والتي بدورها تتأثر ببعضها البعض إذا حدث خلل فى أى جانب من هذه الجوانب المكملة لبعضها البعض . (٥ : ٧-٨)

وتختلف طبيعة الضغوط النفسية باختلاف مصادرها ، فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية ، فى حين ينبع بعضها الآخر من مطالب وظروف العمل ، وتكاد تكون تلك المرتبطة

\* منسق منتخبات رياضية بجامعة حلوان .

بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً في حياة الأفراد والمجتمعات نظراً  
لآثارها السلبية على الصحة النفسية للفرد وعلاقاته مع الآخرين .

(١٩ : ١٨٧)

كما يشير إبراهيم خليفة ٢٠٠٠ ، على أن الضغوط النفسية في حياة  
الفرد هي أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها ، والتي قد تؤدي شدتها  
والتعرض المتكرر لها لتأثيرات سلبية على الصحة ، وقد يصل الأمر إلى  
الإرهاك العقلي والإجهاد النفسي والذهني . (١ : ١٦)

كما أن العمل يعتبر مصدراً من مصادر الضغط النفسي، وضغوط  
العمل يمكن أن تؤثر على كفاءة العاملين وعلى علاقاتهم الأسرية وأوضاعهم  
الصحية، لأنه عند حد معين تصبح الضغوط قوة دافعة ولكن إذا ما تجاوزت  
هذا الهدف فإنها تصبح خطرة ومهددة للسلامة والصحة النفسية والبدنية .

(٢ : ٤٥)

ويشير روثمان ٢٠٠٣ Rothmann إلى أن الضغوط المهنية تعتبر  
أحد الظواهر الإنسانية التي تصاحب التعقيدات المتسارعة والمواكبة لعملية  
التطور في العالم المعاصر سواء في الدول المتقدمة أو النامية على حد سواء  
(٢٢ : ٥٢)

ويشير أدريان Adrian ١٩٩٠ ، على ما اتفق عليه كل من  
دال Dale ووينبرج Winberg ١٩٨٩ ، وسميث Smith ١٩٨٦ ، على أن  
الضغوط صفة ملازمة لنواحي كثيرة في حياتنا ورد الفعل الطبيعي لمواجهة  
تلك الضغوط هو ممارسة النشاط البدني بانتظام كأسلوب للحياة .

(١٧ : ٨٤)

كما يؤكد كل من إيفا نيفيتش ومانسون Ivancevich & Mattson  
١٩٩٠ المعنى السابق ، حيث يرى كل منهما أن حوالي ٤٠ % من أيام  
العصر الحالي بها أنواع كثيرة من الضغوط ، ولا بد من ممارسة النشاط  
البدني كمحاولة لتخفيض حدة هذه الضغوط . (١٩ : ٨)

ويرى الباحث من خلال ما سبق أن هناك اتفاق لحد كبير على أن المقصود بالضغط هو الصعوبات أو المهام والمستويات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تعوقه عن تحقيق آماله وأهدافه في الحياة ومن خلال هذه الإعاقة يتعرض لعدم الاتزان والتوافق مع المواقف التي يواجهها فتحدث الضغوط المهنية التي ينتج عنها أضرار جسمية ونفسية بالنسبة للفرد. ومن خلال عمل الباحث بجامعة حلوان وجد أن هناك العديد من الضغوط المهنية التي يعاني منها العاملين بقطاع الجامعات المصرية عامة وجامعة حلوان خاصة مما يؤثر سلباً على أدائهم ورضاهم عن العمل الذي يقومون به ، وقد يؤثر ذلك على جودة العمل الخدمي لكل من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم وكذلك الطلاب مما يكون له بالغ الأثر على تكامل العمل داخل المجتمع الجامعي (أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم ، طلاب ، عاملين) وسير العملية التعليمية بكفاءة ، وقد إهتمت العديد من الدراسات في الآونة الأخيرة بالضغط النفسي والمهنية للعاملين بالهيئات المختلفة لما لها من أهمية كبيرة مثل دراسة (مطراوى سيد مطراوى عام (٢٠١١) (١٦) ، باوكيوفيومين فان Bao, Q.F.U,F عام (٢٠٠٦) (١٨) ، بينتو الكسندرا Pinto, A. عام (٢٠٠٥) (٢١) وغيرها من الدراسات المتعددة في هذا المجال، والتي أكدت على تعرض العاملين في هذه المهن إلى العديد من المشكلات الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية الناجمة عن شعورهم بالضغط النفسية المهنية في العمل، ولذا فإن الباحث قد اختار موضوع البحث للتعرف على الضغوط المهنية لدى العاملين بجامعة حلوان.

### أهمية البحث والحاجة إليه :

- تستهدف هذه الدراسة شريحة مهنية هامة حيث تقدم الجامعة خدمات تعليمية وتنقيفية لخدمة المجتمع .
- يهتم هذا البحث بالعاملين بالقطاع الجامعي لما لهم من أهمية في خدمة أهم فئة وهم الشباب ثروة المجتمع

- محاولة لتخفيف الضغوط المهنية للعاملين بقطاع الجامعة حيث يؤثر ذلك على تقديم افضل خدمات للشباب الجامعى

### هدف البحث:

- ١- التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى العاملين بجامعة حلوان.
- ٢- التعرف على الفروق فى مصادر الضغوط المهنية وفقاً للجنس والفئات العمرية المختلفة.

## المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:

### الضغوط المهنية :

ويعرفها جمعة سيد يوسف ٢٠٠٤هى حالة تُصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع بيئة العمل، لتعرضه لمثيرات ذاتية وبيئية تفوق طاقته التكيفية وينتج عنها مجموعة من الأثار السلبية التي تؤثر على الحالة النفسية والفيولوجية والسلوكية. (٩: ١٧)

### الدراسات المرتبطة:

١. قام باوكيو فيومين Bao,Q.Fu,F فان عام (٢٠٠٦) (١٨) بدراسة موضوعها "ضغوط المعلمين والصحة النفسية لدى المعلمين فى المدارس المتوسطة" وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام بتصميم قائمة للضغوط وذلك على عينة عشوائية من المرحلة المتوسطة بالصين قوامها (١٠١٢) معلم ، وأظهرت النتائج أن المعلمين يعانون بضغط مرتفعة ووجود علاقة عكسية بين الضغوط والصحة النفسية.
٢. قام بينتو الكسندرا Pinto,a. فان عام (٢٠٠٥) (٢١) بدراسة موضوعها "مصادر الضغوط والإحترق والمواجهة لدى المعلمين " وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام إستخدام قائمة ماسلاش Maslash للإحترق ، والإستبيان المعدل لجونسون Johnson وذلك على عينة عشوائية من معلمى مرحلتى التعليم المتوسط والثانوى قوامها (٧٧٧) معلم ، وأظهرت النتائج أن المعلمين يعانون بضغط مهنية مرتفعة وأهم مصادرها العلاقة مع الزملاء والسلوك الخارج للتلاميذ وضغط الوقت.
٣. قام إيهاب محمد زكريا عام(٢٠٠٤) (٨) بدراسة موضوعها "الضغوط النفسية لدى أخصائى التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظة القاهرة

والجيزة " وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام بتصميم مقياس للضغوط وذلك على عينة عشوائية من الأخصائيين الرياضيين بمراكز الشباب قوامها (٢٤٧) ، وأظهرت النتائج أن من أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها أفراد العينة الضغوط الإجتماعية والشخصية والإمكانات والأدوات.

٤. قام طارق محمود إسماعيل عام (٢٠٠٢) (١١) بدراسة موضوعها "الضغوط النفسية لمعلمي التربية الرياضية في مرحلة التعليم قبل الجامعي بمحافظة المنيا " وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقام بتصميم مقياس للضغوط وذلك على عينة عشوائية من معلمي التربية الرياضية في مرحلة التعليم إبتدائي - إعدادى - ثانوى بمحافظة المنيا قوامها (١٣٥) ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الوظيفى لدى معلمى التربية الرياضية.

### **إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث

#### **مجتمع وعينة البحث**

يتمثل مجتمع البحث على العاملين بالإدارة العامة وكليات جامعة حلوان . واشتملت عينة البحث على (٤٠٠) من العاملين بجامعة حلوان تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بواقع (٣٠٠) للعينة الأساسية ، (١٠٠) للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

#### **أداة جمع البيانات:**

- قائمة الضغوط المهنية إعداد وليام بروننيس William Premtice تعريب أسامه راتب وإبراهيم خليفة ٢٠٠٤ ويتكون من ٤ محاور ، ٤٠ عبارة . (٣: ١٥٥)

### **المعاملات العلمية لأدوات ومقاييس البحث :**

أجرى الباحث دراسة استطلاعية للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق ، الثبات) لقائمة الضغوط المهنية ، وذلك خلال الفترة من

٢٠١٤/٩/١ حتى ٢٠١٤/٩/١٥ م . وقام الباحث بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية قوامها (١٠٠) من العاملين بجامعة حلوان .

### أولاً : حساب الصدق

إستعان الباحث بطريقتين لحساب الصدق هما التمايز باستخدام المقارنة الطرفية ، الاتساق الداخلى

### أ- صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية

وذلك عن طريق حساب الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى وحساب قيمة "ت".

#### جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات الربيعين الأعلى والأدنى

لقائمة " الضغوط المهنية " ن = ١٠٠

م	الضغوط المهنية	الربيع الأعلى (ن=٢٥)		الربيع الأدنى (ن=٢٥)		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
١	الاستجابات البدنية للضغوط	٣١.٥٦٠	٢.٢٥٦	١٨.٦٠٠	٢.٤٨٣	*١٩.٣١٤
٢	الاستجابات السلوكية للضغوط	٢٨.٧٢٠	٢.٥٠٩	١٨.٥٢٠	١.٤١٨	*١٧.٦٩٩
٣	الاستجابات المعرفية للضغوط	٣٣.٦٨٠	٢.٧٣٤	٢١.٧٦٠	١.٢٦٨	*١٩.٧٧٥
٤	الاستجابات الانفعالية للضغوط	٢٩.٧٦٠	٣.١٦٦	١٩.٥٦٠	١.١٥٨	*١٥.١٢٩

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٤٨ = ٢٠١١ .  
يتضح من الجدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين ( الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى ) ولصالح الربيع الأعلى فى جميع محاور قائمة " الضغوط المهنية " مما يدل على صدق قائمة الضغوط المهنية .

### ب - صدق الاتساق الداخلى لقائمة الضغوط المهنية

وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحاور القائمة

#### جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمحور " الاستجابات البدنية للضغوط المهنية " ن = ١٠٠

م	رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط
١	١	أعاني من صداع دائم في رأسي	*٠,٧٥١
٢	٢	أشعر بالمغص ، ألم في المعدة أو البطن	*٠,٨٠٧
٣	٣	لدى الآلام مستمرة في ظهري	*٠,٨٤٦
٤	٤	أشعر بتوتر في عضلات الكتفين وأعلى الظهر	*٠,٧٩٥
٥	٥	لدى ضغط الدم مرتفع	*٠,٧٨٣
٦	٦	قلبي يخفق بشدة ( نبضات قلبي سريع )	*٠,٧٦٩
٧	٧	التنفس قصير سريع	*٠,٨٣٠
٨	٨	أشعر بالدوار	*٠,٧٧٢
٩	٩	أشعر بالتعب وعدم الراحة	*٠,٧٩١
١٠	١٠	أشعر بشد عضلي وتوتر داخلي في جسمى	*٠,٧٨٣

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٩٨ = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية .

### جدول (٣)

#### معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

#### لحور " الاستجابات السلوكية للضغوط المهنية " ن = ١٠٠

م	رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط
١	١١	أشعر بعدم الرغبة في الأكل ، أو الأكل بسرعة كبيرة	*٠,٨٢٩
٢	١٢	تدخين السجارة	*٠,٧٧٨
٣	١٣	تناول المشروبات الكحولية أو عقاقير الحالة المزاجية	*٠,٧٣٢
٤	١٤	الضغط على أسناني	*٠,٧٥٥
٥	١٥	إطباق أصابع اليد ( طرقة الأصابع )	*٠,٨٣٣
٦	١٦	التسرع ( الاندفاع )	*٠,٨٤١
٧	١٧	اهتزاز الرجلين أو طرق الأرض بالقدمين	*٠,٧٠٦
٨	١٨	النوم لفترات طويلة ، أو مشكلات في النوم	*٠,٧٥٤
٩	١٩	عبوس الوجه وعدم التحدث مع الآخرين	*٠,٨١٢
١٠	٢٠	النقد والسخرية والغضب نحو الآخرين	*٠,٧٦٠

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٩٨ = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٣) أن جميع العبارات ذات دلالة .

### جدول (٤)

#### معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

#### لحور " الاستجابات المعرفية للضغوط المهنية " ن = ١٠٠

م	رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط
١	٢١	لا أستطيع التركيز في الشيء الذي أقوم بعمله	*٠,٧١٤

*٠,٧٥٧	أنسى الأشياء وأكون مرتبكاً	٢٢	٢
*٠,٧٨٦	تبدو افكاري مشتتة	٢٣	٣
*٠,٨٠٢	هذا ما لا أريده أن يكون في حياتي	٢٤	٤
*٠,٧٢٥	اشعر بالأرق الشديد	٢٥	٥
*٠,٧٤٠	افكاري مشوشة	٢٦	٦
*٠,٨٤٩	لا أستطيع التخلص من افكاري في الليل والشعور بالاسترخاء	٢٧	٧
*٠,٨١٧	أعاني من اضطراب النوم بسبب الأفكار التي تسيطر على	٢٨	٨
*٠,٧٥٤	يجب أن تكون جميع الأشياء التي أقوم بها صحيحة تماماً	٢٩	٩
*٠,٨٣١	يجب أن افعل كل شيء بنفسى	٣٠	١٠

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٩٨ = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية.

### جدول (٥)

### معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

### لحور " الاستجابات الانفعالية للضغوط المهنية " ن = ١٠٠

م	رقم العبارة	العبارات	معامل الارتباط
١	٣١	اشعر بالانكئاب ، والحزن وعدم السعادة	*٠,٧٣٩
٢	٣٢	لا أستطيع أن أقول لا دون الشعور بالذنب	*٠,٧٥٧
٣	٣٣	اشعر بعدم القيمة والإحباط في حياتي	*٠,٨٢١
٤	٣٤	عدم الشعور بالإنجاز معظم الأيام	*٠,٧٣٦
٥	٣٥	اشعر أن الآخرين يمكرون بى	*٠,٨٤٨
٦	٣٦	يبدو أنى غير قادر على المشاركة الوجدانية لاسرتى واصدقائى	*٠,٨٥١
٧	٣٧	اشعر أن الآخرين يتعاملون معى لمصلحتهم فقط	*٠,٧٦٤
٨	٣٨	أخشى حدوث أشياء لم تحدث بعد	*٠,٨١٠
٩	٣٩	اشعر أنى شخص متشائم	*٠,٧٩٣
١٠	٤٠	اشعر أنى متقلب المزاج ، نافذ الصبر ، قليل الاحتمال	*٠,٧٧٩

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، درجة حرية ٩٨ = ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٥) أن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية.

### ثانياً : حساب الثبات Test-Retest :

أ- تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest بفاصل زمني قدره (١٥) يوم ، بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثانى.

### جدول (٦)



## معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق

لقائمة " الضغوط المهنية " ن = ١٠٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الضغوط المهنية	م
	ع	م	ع	م		
* ٠.٨٧٢	٥.٠٩٠	٢٤.٨٨٠	٦.٩٢٦	٢٢.٨٢٠	الاستجابات البدينية للضغوط	١
* ٠.٨٤٦	٤.١١٢	٢٢.٨٦٠	٦.٥٣٤	١٩.٩١٠	الاستجابات السلوكية للضغوط	٢
* ٠.٨٣٠	٤.٧٣٠	٢٦.٩٩٠	٦.٨٢٦	٢٤.٨١٠	الاستجابات المعرفية للضغوط	٣
* ٠.٨٥٩	٤.٢١٩	٢٣.٧٢٠	٧.٠٩٢	٢١.٠٠٠	الاستجابات الانفعالية للضغوط	٤

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، درجة حرية (٩٨) = ٠.١٩٥  
 يتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً  
 لجميع محاور القائمة حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٣٠ :  
 : ٠.٨٧٢) ، مما يشير إلى أن القائمة على درجة تتميز بالاستقرار والثبات  
**ب - الثبات بطريقة التجزئة النصفية :**  
 تم تقدير معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين  
 العبارات الفردية والزوجي .

## جدول (٧)

## معامل ثبات قائمة " الضغوط المهنية "

باستخدام طريقة التجزئة النصفية ن = ١٠٠

م	الضغوط المهنية	معامل الارتباط	معامل الثبات
١	الاستجابات البدنية للضغوط	* ٠.٩٢٥	* ٠.٩٦١
٢	الاستجابات السلوكية للضغوط	* ٠.٨٨٣	* ٠.٩٣٨
٣	الاستجابات المعرفية للضغوط	* ٠.٨٧٦	* ٠.٩٣٤
٤	الاستجابات الانفعالية للضغوط	* ٠.٨٩٠	* ٠.٩٤٢

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، درجة حرية ٩٥ = ٠.١٩٥  
يتضح من الجدول رقم (٧) أن جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً  
لجميع محاور القائمة ، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين  
(٠.٩٣٤ : ٠.٩٦١) ، مما يشير إلى أن القائمة على درجة تتميز بالاستقرار  
والثبات .

## عرض نتائج البحث :

الهدف الأول : التعرف على مصادر الضغوط المهنية لدى العاملين بجامعة  
حلوان.

## جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والدرجة العظمى  
والصغرى والنسبة المئوية لاستجابات عينة البحث لمحاول الضغوط المهنية

ن = ٢٠٠

م	المحاول	الترتيب	الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة المئوية
	الاستجابات البدنية للضغوط	٢	٥	٥٠	٢٣.٥٦	٦.٨٨	٠.١١	٤٧.١٢
	الاستجابات السلوكية للضغوط	٤	٥	٥٠	٢٠.١٠	٥.٧٥	٠.٣٢	٤٠.٢٠
	الاستجابات المعرفية للضغوط	١	٥	٥٠	٢٥.١٧	٧.٥١	٠.٣٤	٥٠.٣٤
	الاستجابات الإنفعالية للضغوط	٣	٥	٥٠	٢١.٤٩	٧.١٠	٠.٦١	٤٢.٩٨

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين ٠.١١ ، ٠.٦١ وهى تتحصر ما بين  $\pm ٣$  ، ويعنى ذلك أن البيانات تتوزع توزيعاً معتدلاً لدى عينة البحث ، حيث جاء المحور الثالث " الإستجابات المعرفية (التفكير) للضغوط " فى المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية وذلك من خلال المتوسط الحسابى " وفقاً للنسبة المئوية للدرجة العظمى لكل محور .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الإستجابات المعرفية للضغوط نتيجة الضغوط النفسية والعصبية الناتجة عن ظروف الحياة فى المجتمع سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو مشاكل العمل وبجانب ذلك روتين الحياة اليومى كل هذا يؤدى إلى تغيرات نفسية سلبية حيث لا يستطيع الفرد التركيز فى الشئ الذى يقوم بعمله ودائماً ما تكون أفكاره مشتتة ولا يستطيع التخلص من هذه الأفكار والشعور بالإسترخاء مما يسبب له اضطرابات فى النوم ، ولذلك يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والراحة فالتعادل والتوازن بينهما يجنب الفرد التأثيرات السلبية للضغوط .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد السيد الأمين ١٩٩٤ ، ترايد ضغوط العمل والصحة والجوانب الاجتماعية لدى الأفراد الغير رياضيين . (١٥ : ٢٩٤)

ويشير عمر وصفى ٢٠٠٥ أن من الآثار المعرفية السلبية للضغوط ضعف التركيز وعدم القدرة على إتخاذ القرارات السليمة وفقدان الثقة بالنفس والتشتت الذهني (١٢ : ١٥٢)

الهدف الثانى : التعرف على الفروق فى مصادر الضغوط المهنية وفقاً للجنس والفئات العمرية المختلفة.

أولاً: الفروق فى مصادر الضغوط المهنية وفقاً للجنس:

### جدول (٩)

## دلالة الفروق بين الرجال والسيدات بين محاور قائمة الضغوط المهنية ن = ٣٠٠

ف	ت	سيدات ن=١١٤		رجال ن=١٨٦		المحاور
		ع	م	ع	م	
١.٠٤	*٤.٤٣	٦,٥٨	٢٥,٤٧	٦,٧٣	٢٢,٢٢	الإستجابات البدنية للضغوط
١.١٧	٠.٥٧	٥,٤٧	١٩,٨٥	٥,٩٢	٢٠,٢٥	الاستجابات السلوكية للضغوط
١.١٥	*٢.٨٣	٧,٠٩	٢٦,٧٢	٧٣,٦٢	٢٤,٢٢	الاستجابات المعرفية (التفكير) للضغوط
١.١٣	*٢.٩٤	٦,٧٥	٢٣,٠١	٧,١٧	٢٠,٥٥	الاستجابات الانفعالية (المشاعر) للضغوط

\* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة " ت " دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى كل من المحور الأول والثالث والرابع لصالح السيدات ، وأن قيمة " ت " غير دالة فى المحور الثانى بين الرجال والسيدات .

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه بتقدم السن تقل حيوية ولياقة السيدات الفسيولوجية والبدنية والصحية ، ومع كثرة التزاماتها الأخرى التقليدية من واجبات ومهام أسرية ومنزلية والأعباء الوظيفية .

كما تعد الضغوط النفسية البدنية الناتجة من الدورة الشهرية والحمل والولادة والرضاعة وسن اليأس كل هذه الظواهر تؤثر على السيدات .

بجانب الضغوط النفسية والعصبية الناتجة عن ظروف الحياة فى المجتمع وروتين الحياة اليومية كل هذا يؤدي إلى تغيرات نفسية سلبية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب وإبراهيم خليفة ١٩٩٨ بأن معدل انتشار الاكتئاب الناتج عن الضغوط النفسية هو أكثر انتشاراً بين النساء عن الرجال بنسبة ٢ : ١ . (٤)

وتشير أهم نتائج فاطمة هانم ١٩٩٨ ، بأن السيدات أكثر عرضة للضغوط النفسية والعصبية من غيرهم نتيجة كثرة الواجبات الوظيفية والأسرية والمنزلية بجانب روتين الحياة اليومية . (١٣)

ويشير محمد أحمد محمد ٢٠٠٤ ، بأن السيدات المتقدمات فى العمر تعاني من اضطرابات النوم أكثر شيوفاً من الرجال فى هذه المرحلة من العمر . (١٤)

وتتفق كل من أمينة مصطفى ١٩٩٧ وسلوى شكيب ١٩٩٣ ، بأن السيدات يكونوا أكثر عرضة للضغوط ومتاعب وروتين الحياة اليومية بجانب عدم الطمأنينة النفسية . (٧) (١٠)

ثانياً: الفروق فى مصادر الضغوط المهنية وفقاً للفئات العمرية المختلفة.  
أولاً - الرجال :

## جدول (١٠)

## تحليل التباين لحاور قائمة الضغوط النفسية وفقاً للفئات العمرية

رجال - ١٨٦

م	المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف
١	الاستجابات البدنية للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	١٠٩.٢٢ ٨٢٨٢.٧٣	٢ ١٨٣	٥٤.٦١ ٤٥.٢٦	١.٢٠
٢	الاستجابات السلوكية للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٣٦.٠٦ ٦٠٦٧.٠٦	٢ ١٨٣	٢١٨.٠٣ ٣٣.١٥	*٦.٥٧
٣	الاستجابات المعرفية (التفكير) للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٣٣٦.٦٥ ١٠٤٠٥.٦٨	٢ ١٨٣	١٦٨.٣٢ ٥٦.٨٦	٢.٩٦
٤	الاستجابات الأفعالية (المشاعر) للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٢١٣.٣١ ٩٣١٨.٥٣	٢ ١٨٣	١٠٦.٦٥ ٥٠.٩٢	٢.٠٤

\* قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية ٢ ، ١٨٣ ، ومستوى ٢.٠٦ .

ويتضح من الجدول (١٠) أن قيمة " ف " دالة إحصائياً بين مجموعات البحث لعينة الرجال في الفئات العمرية الثلاثة وذلك في الاستجابات السلوكية للضغوط عند مستوى ثقة ٩٥ % ويعنى ذلك أن هذه الفروق حقيقية، ولذا قام الباحث بتطبيق أدق فرق معنوى لمعرفة أى الدلالات وفى أى اتجاه وذلك باستخدام طريقة Tukay ، بينما قيمة " ف " غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث فى كل باقى المحاور .

## جدول (١١)

## دلالة الفروق فى " الاستجابات السلوكية للضغوط " بين الفئات

العمرية الثلاثة رجال - ١٨٦

م	الفئات العمرية	م	٣٠- أقل من ٤٠ سنة	٤٠- أقل من ٥٠ سنة	٥٠- أقل من ٦٠ سنة
١	٣٠ - أقل من ٤٠ سنة	٢١.٢٧	-	٠.٨٥	* ٠.٠٦
٢	٤٠ - أقل من ٥٠ سنة	٢٠.٧٧	-	-	* ٠.٠٢
٣	٥٠ - أقل من ٦٠ سنة	١٧.٢٦	-	-	-

يتضح من الجدول (١١) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة الرجال فى الفئة الثالثة (٥٠ - اقل من ٦٠) سنة كل من الفئة الأولى (٣٠ - اقل من ٤٠) سنة والفئة الثانية (٤٠ - اقل من ٥٠) سنة لصالح الفئة الأولى (٣٠ - اقل من ٤٠) سنة وذلك فى الاستجابات السلوكية للضغوط ، بينما لا توجد فروق فى باقى المجموعات (الفئات) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه كلما يتقدم السن يحدث تغييرات فسيولوجية ونفسية بجانب القلق الناتج عن عصر التكنولوجيا والمشاكل التى يعانى منها الفرد .

وقد أصبحت الضغوط هذه الأيام ملازمة للفرد ، ومع زيادة العبء الوظيفى والعلاقة بالزملاء والرؤساء ، العائد المادى الوظيفى ، غلاء الحياة وفقدان الإحساس بالأمان.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نتائج دراسة أمل حسين ١٩٩٧ على هذه الفئة العمرية ، أن الإنتظام فى برامج الأنشطة البدنية يقلل من العوامل الخطرة المسببة لأمراض القلب وله تأثير نفسى على إزالة التوتر والضغوط النفسية . (٦)

## ثانياً - السيدات :

### جدول (١٢)

#### تحليل التباين لحوار قائمة الضغوط النفسية وفقاً للفئات العمرية

#### سيدات = ١١٤

م	المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف
١	الأستجابات البدنية للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٢٤٨.٣٣ ٤٦١٥.٢٨	٢ ١١١	١٤٢.١٦ ٤١.٥٧	*٣.٤١
٢	الأستجابات السلوكية للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	١٣.٥٩ ٣٣٧٠.١٥	٢ ١١١	٦.٧٩ ٣٠.٣٦	٠.٢٢
٣	الأستجابات المعرفية (التفكير) للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٥٣.١٧ ٥٦٣٩.٣٩	٢ ١١١	٢٦.٥٨ ٥٠.٨٠	٠.٥٢
٤	الأستجابات الأنفعالية (المشاعر) للضغوط	بين المجموعات داخل المجموعات	٥٣.١٧ ٥٦٣٩.٣٩	٢ ١١١	٢٦.٥٨ ٥٠.٨٠	٠.٥٢

\* قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية ٢ ، ١١١ ومستوى ٠.٠٥ .

ويتضح من الجدول (١٢) أن قيمة " ف " دالة إحصائياً بين مجموعات البحث لعينة السيدات فى الفئات العمرية الثلاثة وذلك فى الاستجابات البدنية للضغوط عند مستوى ثقة ٩٥ %، ولذا قام الباحث بتطبيق أدق فرق معنوى لمعرفة أى الدلالات وفى أى اتجاه وذلك باستخدام طريقة Tukay ، بينما قيمة " ف " غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث فى كل باقى المحاور .

### جدول (١٣)

#### دلالة الفروق فى " الاستجابات البدنية للضغوط " بين الفئات

#### العمرية الثلاثة سيدات = ١١٤

م	الفئات العمرية	م	٣٠- أقل	٤٠- أقل	٥٠- أقل
			من ٤٠ سنة	من ٥٠ سنة	من ٦٠ سنة
١	٣٠ - أقل من ٤٠ سنة	٢٣.٨١	-	٠.٠٢ *	٠.٣٩
٢	٤٠ - أقل من ٥٠ سنة	٢٧.٦٨		-	٠.٣٨
٣	٥٠ - أقل من ٦٠ سنة	٢٥.٧٣			-

يتضح من الجدول (١٣) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة السيدات فى الفئة الثانية (٤٠ - أقل من ٥٠) سنة و الفئة الأولى (٣٠ - أقل من ٤٠) سنة لصالح الفئة الثانية (٤٠ - أقل من ٥٠) سنة وذلك فى الاستجابات البدنية للضغوط بينما لا توجد فروق فى باقى المجموعات (الفئات).

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه بتقدم السن تقل حيوية ولياقة السيدة الفيسيولوجية والبدنية والصحية ، ومع كثرة التزاماتها الأخرى التلقيدية من واجبات ومهام أسرية ومنزلية ، والأعباء الوظيفية الأخرى ، كما تعد الضغوط النفسية البدنية الناتجة من الدورة الشهرية والحمل والولادة والرضاعة وسن اليأس ، كل هذه الظواهر تؤثر على المرأة فى هذه الفئة العمرية .



وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نتائج دراسة فاطمة هانم ١٩٩٨، بأن السيدات تعانين من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لكثير من الواجبات الأسرية والمنزلية بجانب روتين الحياة اليومية. (١٣)

### أولاً - الاستنتاجات :

- جاء المحور الثالث " الاستجابات المعرفية (التفكير) للضغوط " فى المرتبة الأولى من حيث الاستجابة لدرجة الأهمية وذلك من خلال المتوسط الحسابى " .
- يوجد فروق دالة إحصائية بين الرجال والسيدات فى كل من الاستجابات البدنية للضغوط والاستجابات المعرفية ( التفكير ) للضغوط والاستجابات الانفعالية ( المشاعر ) للضغوط لصالح السيدات
- توجد فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية الثلاثة للرجال فى محور الاستجابات السلوكية للضغوط لصالح الفئة الأولى (٣٠- أقل من ٤٠)
- توجد فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية الثلاثة للسيدات فى محور الاستجابات البدنية للضغوط لصالح الفئة الثانية (٤٠- أقل من ٥٠)

### ثانياً - التوصيات :

- ١- يجب أن يكون للنشاط البدنى والحركة أولوية فى حياة الفرد ولا ينظر على أنه شىء عديم الجدوى أو الفائدة
- ٢- تشجيع العاملين بالجامعة على إستخدام المنشآت الرياضية بالجامعة.
- ٣- إدراج أنشطة الرياضة للجميع للعاملين ضمن خطة الجامعة.
- ٤- زيادة الوعى بمدى أهمية النشاط البدنى والرياضة عن طريق الندوات وورش العمل والمطويات .

## المراجع

## أولاً: المراجع باللغة العربية :-

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠) : الرياضة والصحة النفسية ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، الإصدار الثانى .
- ٢- أحمد فاروق محمد صالح: أثر المتغيرات الشخصية والتنظيمية في ضغط العمل اليومي لدى المهنيين دراسة مطبقة على قطاع الرعاية الصحية، المؤتمر العلمي العشرون، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، ٢٠٠٩م.
- ٣- أسامه كامل راتب : النشاط البدنى مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٤م .
- ٤- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٨) : " رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٥- أمال صادق ، فؤاد حطب (١٩٩٩) : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، ط ٤، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- أمل حسين السيد (١٩٩٧) : " تأثير برنامج وقائى ( صحى - رياضى ) على تقليل بعض العوامل الخطرة المسببة لأمراض القلب فوق سن الثلاثين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٧- أمنة مصطفى الشبكشى (١٩٩٧) : اتجاهات السيدات العاملات نحو الترويح وعلاقتها بضغط الحياة ، علوم وفنون ، المجلد التاسع القاهرة ، جامعة حلوان .
- ٨- إيهاب محمد زكريا (٢٠٠٤) : الضغوط النفسية لدى أخصائى التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظتى القاهرة والجيزة ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٩- **جمعة سيد يوسف** : إدارة ضغوط العمل - نموذج التدريب والممارسة، ايتراك للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.

١٠- **سلوى عبد الهادي شكيب ( ١٩٩٣ )** : برنامج تدريبات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١١- **طارق محمود إسماعيل (٢٠٠٢)** : الضغوط النفسية لمعلمى التربية الرياضية فى مرحلة التعليم قبل الجامعى بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

١٢- **عمر وصفى عقيلى (٢٠٠٥)** : إدارة الموارد البشرية المعاصرة بعد إستراتيجى ، دار وائل للنشر ، عمان .

١٣- **فاطمة هانم عبده (١٩٩٨)** : "وضع استراتيجى لكبار السن فى جمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٤- **محمد أحمد محمد (٢٠٠٤)** : " العلاقة بين النوم والإيقاع السيركادى (اليومى) لدى كبار السن من الجنسين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .

١٥- **محمد السيد الأمين (١٩٩٤)** : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية للرياضيين وغير الرياضيين من (٢٥ - ٣٥) سنة المؤتمر العلمى الرياضى

والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات "، المجلة العلمية ،

كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان

١٦- مطراوى سيد مطراوى (٢٠١١) : إستراتيجيات للنشاط البدنى أسلوب

للحياه لمواجهة الضغوط النفسية للركب الطائر بشركة مصر

للطيران رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ،

جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 17- **Adrian. H. Taylor (1990):** Perceived Stress, Psychological Burnout Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials, Applied Sport Psychology, Porghton Polytechinc, Sussex England, 2, 84j 97.
- 18- **Bao,Qi,Fu,Fan(2006):** Teacher stress and mental health in middle school Chinese mental healh journal , vol 20.
- 19- **Ivancevich, L.M.S Mattson. MT. (1990):** Stress And Work, London, Scatt Foreman.
- 20- **Matteson M. & Ivancevich, F. (1988):** Controlling Works Stress, Jossey - Bass, London.
- 21- **Pinto, A, Lima, A,Dasilava,A(2005):**Teachers, Revista de psicologia, vol 20.
- 22- **Rothmann,L.T.B Jackson, M.M.Kruger:** Burnout and job stress in Alocal Government: The moderating effect of sense of coherence, SA Journal of Industrial Psychology, 29 (4), 52-60, SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde. South Africa , 2003.