الضغوط المهنية وعلاقتها بالأفكار التلقائية لدى معلمي التربية الرياضية في النجف الأشرف

صالح مطر التميمي أ. د. فاضل كردي الشمري
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الضغوط المهنية وعلاقتها بالأفكار التلقائية لدى معلمي التربية الرياضية في النجف الأشرف

صالح مطر التميمي أ. د. فاضل كردي الشمري
جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث:

تعد العملية التعليمية من الوسائل الأكثر تأثير من ناحية تطوير وتقديم الطاقات الرياضية ورفد الاندية والمنتخبات بها ، وان العمل الذي يقوم به المعلم يتخلله العديد من المعوقات الادارية والتي تسبب ضغوطاً مهنية عالية مما قد ينعكس على سلوكه المهني وتكمن اهمية البحث الحالي في اهمية التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية والافكار التلقائية لدى معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف، وقد واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، وحدد الباحثان مجتمع وعينة البحث وهم معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف والبالغ عددهم (٢١٩) ، ثم بعد ذلك استخدم المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات منها هناك علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط المهنية والافكار التلقائية ، وان الضغوط المهنية تتأثر بالأفكار التلقائية وما تسببه للمعلم من مشاكل قد تعيق عمله وتقديم الافضل من عمل وابداع في مجال عمله وعلاقاته مع الاخرين وقد اوصى الباحثان بالعمل على الاهتمام بتنمية عمل المعلم والتأكيد على العلاقات الانسانية بين معلم التربية

الرياضية وادارات المدراس ، والتأكيد على تطوير الثقة بالنفس لدى معلم التربية الرياضية بما يتلائم ودورهم القيادي في بناء قاعدة رياضية مدرسية مميزة، وضرورة إجراء دراسة مشابهة على معلمي التربية الرياضية في العراق .

١- التعريف بالبحث

ان دراسة علم النفس الاجتماعي كجزء مهم من علم النفس العام وتمتد جذوره الى عصور قديمة وقد تبلور كعلم بحد ذاته وهو يتناول علاقات الفرد الاجتماعية والتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ، وان معلمي التربية الرياضية احد افراد هذا المجتمع ولهم دورا كبيرا في تنمية شخصية التلميذ من خلال غرس المبادئ التربوية الصحيحة التي تكون شخصية التلميذ مستقبلا، وتعد المدارس مؤسسة علمية تربوية التي يعول عليها المجتمع في إعداد وتأهيل المواهب الرياضية والتي تحتاجها المؤسسات الرياضية في رفد المنظومة الرياضية بتلك، ومما لاشك فيه ان تحقيق المدرسة لأهداف المجتمع والبلد يتوقف على مدى توفر الكوادر البشرية المؤهلة للقيادة بالأسلوب الامثل وخاصة معلم التربية الرياضية والذي يجب ان يتميز بصفات وشخصية متوازنة واضحة التأثير في الطلبة بما يضمن توجيه افكارهم وسلوكهم نحو تحقيق الاهداف وهذا لا يتم الا من خلال وجود سلوكا قياديا مناسبا لديه ومما يوفر التفاعل الجيد مع ادارة المدرسة والتعاون المثمر والفعال لأداء هذه المهمة ، وتعد الضغوط من أهم سمات العصر الراهن ، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءاً من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين وعلى وجه الخصوص الذين يعملون في المرحلة الأساسية الدنيا ، ونتيجة لظروف العمل فإن كثيرا من المدرسين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد

أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل القلق، الانزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل وأن من نتائج ضغوط العمل خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى ويعتقد الباحثان بأن ضغوط مهنة التدريس التي يواجهها معلم التربية الرياضية قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر علي النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه ، وان الضغوط قد تسبب من الأفكار التلقائية والتي هي سيل من الافكار والمعتقدات التي تتولد لدى الفرد بين حين وآخر وتظهر في مواقف مختلفة وتجعل من الفرد ذو نظرة تشاؤمية مؤثرة على مزاجه وتجعل نظرته سلبية مع تقدير واطئ لذاته ، وان تراكم الضغوط نتيجة لعدم التوازن بين متطلبات المعلم وقدراته يؤدي إلى انخفاض أهمية التفوق وتحقيق الانجاز لديه وتتبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على حجم الضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمي التربية الرياضية في مدارس النجف الاشرف جراء تعرضهم لضغوط مهنية وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلبا على سلوكهم القيادي، وبالتالي قد تكون نتائج هذه الدراسة عونا لهم في تجنب ضغوط المهنة قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

١-٢ مشكلة البحث

ان العملية التربوية بمجملها تعد عملية شاملة خصوصا من الجانب الرياضي فهو تربوي اولاً وتطوير واكتشاف للمواهب الرياضية وصقلها ثانياً بما يضمن رفد المؤسسات الرياضية بتلك المواهب وان طبيعة عمل المعلم في المدرسة قد تتأثر بضغوط مهنية ونفسية من خلال المشاكل التي تواجهه خصوصا اذا ما تولدت هناك افكار تلقائية تشاؤمية تسببت في زيادة حجم تلك الضغوط المهنية من خلال

تفاعل المعلم مع البيئة التي يعمل فيها، خصوصا ان السلوك المهني يلعب دروا كبيرا في تحقيق الاهداف اذا ما توفرت له السبل الكفيلة بالأداء الصحيح والمهني للمعلم خصوصا مع ادارات المدراس، وكون الباحثان مهتمان بمادة التربية الرياضية قد لاحظا ان هناك ضغوطاً مهنية تحدث من جراء بعض تولد الافكار التلقائية والمواقف الضاغطة من الادارة او زملائهم احيانا قد تسبب ارباك وعدم اندفاع معلم التربية الرياضية للعمل بجدية وتقديم ما مطلوب منه في المدرسة وارتئى الباحثان دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها .

١-٣ فروض البحث :

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين **الضغوط المهنية والافكار التلقائية لدى معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف .**

١-٤ اهداف البحث :

- التعرف على العلاقة بين **الضغوط المهنية والافكار التلقائية لدى معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف**

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف .

١-٥-٢ المجال الزماني :- المدة من ١ / ١ /٢٠٢١ الى ٥ /٤ /٢٠٢١

١-٥-٣ المجال المكاني :- المدراس الابتدائية المشمولة معلميها بالبحث .

١-٦ المصطلحات

- الافكار التلقائية : (Teasdale ,1983) مفردات ذات مجرى سريع عبر عقل الفرد وتكون اما تلقائية او استجابة لمنبهات خارجية او داخلية[١].

- الضغوط المهنية : (المشعان،٢٠٠٠) هي المصادر التي توجد في مجال المهنة وتفرض حملا زائدا على العاملين فيه، ويترتب عليها درجة من التوتر والضيق، كما يعرفها بانها متغيرات بيئية مكثفة وامكانات استجابة غير توافقية

وتراكم لمجموعة من العوامل تشكل مجتمعا ضاغطا على الفرد ينتهي بمعجزة عن الوفاء بالمتغيرات البيئية والاجتماعية[٢].

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم جميع معلمي التربية الرياضية في النجف الاشرف ويبلغ عددهم (٢١٩) للعام الدراسي ٢٠٢٠ – ٢٠٢١ واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (٥٠) .

٢-٣ أدوات البحث :

– **مقياس الضغوط المهنية***: اعده الباحث ويتكون من (٣٩) فقرة وهو ثلاثي الابعاد (دائما ، احيانا ، نادرا) وتعطى درجات (٣- ١) على التوالي وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية .

– **مقياس الافكار التلقائية** **: وقام ببنائه الباحث ، ويتكون من (٤٣) فقرة وهو ثلاثي الابعاد (دائما ، احيانا ، نادرا) ، من (٣ – ١) للفقرات الايجابية ومن (١- ٣) للفقرات السلبية .

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء.

وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات، قام الباحثان بأعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الأختبار على عينة بلغت (١٠) معلمين، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٢) لمقياس الضغوط المهنية، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الافكار التلقائية (٠.٨١).

٢-٤ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٥ / ٢ /٢٠٢١ على عينة من (١٠) معلمين والغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثان .

٢-٥ التجربة الرئيسية

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ يوم الثلاثاء المصادف (٣٠ / ٣ / ٢٠٢١) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث المذكورة .

٢-٤ الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٢- عرض نتائج العلاقة بين السلوك القيادي والضغوط المهنية ..

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التفاعل الاجتماعي واحداث الحياة الضاغطة

المعالم الاحصائية / المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحسوبة	قيمةsig	الدلالة
الضغوط المهنية	80.33	21.5	0.66	0.000	معنوي
الافكار التلقائية	77.6	20.09			

٣-١ مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدول (١) والذي دل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط المهنية والافكار التلقائية لدى عينة البحث لان الضغوط المهنية عادة ما تعود إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية ولاسيما في مجال العمل والتفاعل مع البيئة والاخرين. والضغط هو نتيجة عامة لفعل أو موقف يتعرض فيه الفرد لمطالب مادية أو نفسية أو لكليهما معا، وبمعنى آخر إن الضغط مرتبط بتفاعل الشخص مع بيئته وتسمى المطالب المادية والنفسية التي تفرضها البيئة على الشخص عوامل الضغط، وعوامل الضغط هذه تتمثل في عدة أشكال ولكنها تشترك جميعاً في تسبب الضغوط أو قابلية الضغط عندما يدرك الفرد ويتصور إنها تفوق مقدرته وإمكانياته للاستجابة لها . وهذه الضغوط عادة ما تعود إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية ولاسيما في مجال العمل وهذا ما اكده عسكر واخرون " تستخدم عبارة الضغوط في الواقع للدلالة على حالتين مختلفتين تشير الأولى إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد في بيئة العمل وتسبب له الضيق والتوتر أي المصادر الخارجية للضغوط وأما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر والمتمثلة في الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد"(١).

وان الأفكار التلقائية بأنها تلك الأفكار التي تعترض الأحداث الخارجية ومما يسبب جزء من تلك الضغوط ، وايضا ردود فعل الفرد الانفعالية نحو الأحداث التي يمر بها المعلم خلال عمله في المدرسة، وهي احداث يمر بها الفرد وغالباً ما تمضي دون أن تلاحظ، لأنها جزء من النمط الإدراكي للتفكير، ولأنها تحدث دائماً وبسرعة شديدة، ونادراً ما تتوقف لتقييم مصداقيتها لأنها شديدة القابلية للتصديق ومألوفة ومعتادة ، وأن تلك الأفكار التلقائية هي تيار من الأفكار التي يسّلم الفرد بصحتها حتى وأن كانت خاطئة دون فحصها أو التأكد منها، وهذه الأفكار ليست غريبة

على من يعانون من الضغوط النفسية والمهنية، بل تعد خبرة شائعة الحدوث لدى الجميع أيضًا، وعندما نصبح على وعي بتلك الأفكار نقوم بفحص مدى واقعيتها تلقائيًا إذا لم نكن نعاني من خلل نفسي، وعادة ما تكون هذه الأفكار مختصرة للغاية ، وتستمر الانفعالات التي يشعر بها الفرد نتيجة هذه الأفكار مقارنة بالأفكار ذاتها لمدة أطول خصوصا عندما يتعرض في مجال عمله الى ضغوط عمل مهنية قد تسبب له مشاكل انفعالية نفسية، وهذه الانفعالات قد تتضمن الغضب والاستياء والحزن والقلق والخوف وغيرها، ولكنها تلقائية بل وفي كثير من الأحيان تصبح سريعة ومقتضبة، وقد يكون الفرد على علم بهذه الأفكار، ومن المرجح أيضًا أنه يكون على وعي بالانفعالات اللاحقة لهذه الأفكار، ونتيجة لذلك يستقبل الفرد تلك الأفكار دون تمحيص بوصفها حقائق .

كما اشار (بيك، ٢٠٠٧) إلى أن الأفكار التلقائية دائماً قصيرة، وتشعر الفرد بالمشاعر التي تسببها هذه الأفكار أكثر من الشعور بها ذاتها[٢].

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

- هناك علاقة ارتباط معنويه بين الضغوط المهنية والافكار التلقائية.
- الضغوط المهنية تتأثر بالأفكار التلقائية وما تسببه للمعلم من مشاكل قد تعيق عمله وتقديم الافضل من عمل وابداع في مجال عمله وعلاقاته مع الاخرين.
- وجود ضغوط مهنية ادارية متنوعه لدى معلمي التربية الرياضية تؤثر في توفير متطلبات عملهم.

٤-٢ التوصيات

- العمل على الاهتمام بتنمية عمل المعلم والتأكيد على العلاقات الانسانية بينه والادارة.

- التأكيد على شخصية المعلم وتفعيل نظام التقييم الموضوعي له واتاحة الفرصة له للعمل باستقلالية .
- التأكيد على تطوير الثقة بالنفس لدى معلم التربية الرياضية بما يتلاءم ودورهم القيادي في بناء قاعدة رياضية مدرسية مميزة .

ملحق (١)

مقياس الضغوط المهنية

ت	الفقـــرات	دائماً	احياناً	نادراً
1	يزعجني تكليفي بواجبات ليست من اختصاصي .			
2	أحظى بتثمين جهودي من قبل مدير المدرسة .			
3	علاقاتي الاجتماعية جيدة مع زملائي في المدرسة.			
4	اشعر بأن زيارة المشرف التربوي تهدف إلى تصحيح سلبياتي .			
5	أعاني من سلوك بعض الطلاب المشاكسين .			
6	يسمح وقت الدرس بأداء كل ما هو متوقع تنفيذه في خطة درس التربية الرياضية .			
7	أعاني من العمل في ظل سياسات وإرشادات متعارضة بين مدير مدرستي والمشرف التربوي الرياضي .			
8	تواجه مهنتي تجاهل توفير منهاج منظم أسوة بالدروس الأخرى .			
9	اتوتر عندما يكون التقييم ضعيف من قبل المشرف التربوي.			
10	انزعج من عدم ارتداء الزي الرياضي من قبل الطلبة أثناء دروس التربية الرياضية.			
11	يفرض علَي عملي التواجد في ساحات مكشوفة صيفا وشتاءاً.			
12	تسهم النظرة السلبية لطبيعة عملي في تحجيم دفاعي عن مصالح الرياضة المدرسية.			
13	يسهل علي التوفيق بين أداء مسؤولياتي الرياضية المدرسية وتكليفات مديرية النشاط الرياضي والكشفي			

14	لا امتلك المعرفة التحكيمية الكاملة في بعض القوانين الخاصة بالألعاب الرياضية.			
15	قلما تستطلع إدارة المدرسة آرائي في تخطيط وتنظيم الأعمال المدرسية .			
16	أحظى بتثمين زملائي التدريسيين لجهودي ونتائجي الرياضية .			
17	يعتمد المشرف أساليب إشراف تعين على التطوير والابتكار .			
18	انزعج من إهمال طلبة مدرستي لمستواهم الرياضي .			
19	يسمح لي عملي في الحصول على فرص نيل شهادة عليا لتحسين أوضاعي .			
20	يفتقر عملي للأجهزة والأدوات الرياضية الضرورية .			
21	يضايقني اعتبار درس التربية الرياضية مادة غير أساسية في نجاح ورسوب الطلاب.			
22	أستطيع تنفيذ النشاطات المدرسية المكلف بها وفق رؤيتي الرياضية .			
23	اشعر بالانزعاج من سرعة نفاذ صبر مدير المدرسة عند تعامله معي .			
24	اتضايق من ضعف دعم وتعاون بعض مدرسي المدرسة لتنفيذ الأنشطة الرياضية المدرسية.			
25	اقلق من صعوبة تطبيق التوجيهات النظرية للمشرف التربوي في الواقع الميداني .			
26	أعاني من قرب الساحة المدرسية من الصفوف الدراسية .			
27	تتابع إدارة المدرسة بجد النشاط الرياضي المدرسي أسوة بالدروس الأخرى .			
28	يسهل علي التوفيق بين رغبات التلاميذ الرياضية وإجراءات خطة الدرس النموذجية.			

29	اشعر ان وظيفتي تتناسب مع طموحاتي .			
30	توفر ادارة مدرستي مخزن ملائم للأجهزة والأدوات الرياضية .			
31	يمتلك مدير مدرستي نظرة إيجابية تجاه النشاط الرياضي المدرسي .			
32	توفر إدارة المدرسة غرفة ملائمة لي .			
33	تنوع وتداخل متطلبات عملي (نشاطات مدرسية، نشاطات خارجية، نشاط كشفي) يشكل ضغطا علي .			
34	تنظم إدارة المدرسة جدول دروس التربية الرياضية بالتزامن مع تنظيم جدول الدروس الأخرى .			
35	لا اجد صعوبة في تنويع خطط دروس التربية الرياضية .			
36	ترفض إدارة المدرسة تعويض الدروس الأخرى بدروس التربية الرياضية.			
37	التقييم الضعيف من قبل المشرف يوترني.			
٣٨	تكاسل واهمال طلبة مدرستي لمستواهم الرياضي يزعجني.			
٣٩	جدية ادارة المدرسة في تتبع النشاط الرياضي المدرسي كبقية الدروس.			

ملحق (٢)

مقياس الافكار التلقائية

ت	الفقـــــــرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اتوقع ان مستقبلي المهني سيكون افضل.			
٢	اتوقع ان مهنتي التعليمية لها مستقبلا زاهر.			
٣	أجد أن حلي لمشكلة ما تتطابق مع أفكار الآخرين.			
٤	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري بوضوح.			
٥	أجد نفسي محملاً بالأفكار الجديدة رغم عدم راحتي النفسية.			
٦	استطيع ان احافظ على سلامة افكاري عندما اكون غاضبا.			
٧	استطيع ان اغير افكاري نحو ضغوط العمل الرياضي.			
٨	استطيع ان اكون موضوعيا عندما اقوم بإنجاز عملي.			
٩	اشعر ان افكاري الرياضية كافية لتميزني عن الاخرين.			
١٠	اشعر انني شخص ذو اهمية في مكان عملي.			
١١	أشعر بالاضطراب عندما تراودني افكار عديدة			

١٢	اشعر بالرضا لأني احقق النجاح بأفكاري الجيدة.			
١٣	اعتقد ان افكاري تحقق طموحاتي .			
١٤	اعتقد ان الغد افضل من اليوم.			
١٥	اعتقد لدي افكار تحقق لي مكانة مرموقة في المنافسات.			
١٦	الأفكار السريعة التي تمر علي هي أفكار ممتعة وايجابية.			
١٧	الأفكار الكثيرة التي امتلكها تساعدني على مواجهة المواقف الصعبة.			
١٨	الأفكار المفاجئة علامة مميزة في حياتي			
١٩	افكاري كثيرا ما تحقق لي الانجازات الرياضية.			
٢٠	امتلك أفكارا كثيرة للمواقف التي تواجهني.			
٢١	امتلك بدائل عديدة لإنجاز عملي المكلف به.			
٢٢	أمتلك طلاقة في التعبير عن أفكاري.			
٢٣	إن الفكرة التي احتاجها في موقف النشاط الرياضي تظهر تلقائياً أمامي.			
٢٤	بامتلاكي الأفكار الرياضية الكثيرة استطيع أن اخطط لمستقبلي في العمل الرياضي.			
٢٥	بإمكاني مع قليلاً من التدريب استرجاع الفكرة التي احتاجها.			

٢٦	تراودني أفكار عديدة لحل أي مشكلة تواجهني في عملي.			
٢٧	تسعدني الافكار الغير عادية وارغب فيها.			
٢٨	تفكري في المستقبل لا يسبب لي قلق في المنافسة.			
٢٩	عند تعرضي لموقف ضاغط اجد نفسي عاجزا. عن التفكير.			
٣٠	عندما أمر بموقف معين مثير تنهال علي الأفكار.			
٣١	عندما تواجهني المواقف المحرجة تنتابني مجموعة أفكار لتجاوزها.			
٣٢	كثيرا ما افكر في قدرتي على التركيز في المنافسات الرياضية.			
٣٣	لا اعتقد أنني سأفقد احترام ادارتي إذا فشلت في المنافسة.			
٣٤	لدي أفكار حديثة للموضوعات التي تواجهني.			
٣٥	لدي أفكار متنوعة إزاء المواقف الحياتية.			
٣٦	لدي أفكار واسعة عند الحاجة لها.			
٣٧	لدي القدرة على استدعاء الفكرة التي احتاجها في موقف عملي الرياضي.			
٣٨	من اوليات افكاري التنظيم الجيد للنشاط الرياضي.			
٣٩	يتشتت تفكيري عندما تكثر افكاري.			

٤٠	ينتابني شعور احيانا بالفشل في تحقيق أهدافي في البطولات.			
٤١	بإمكاني ان اكون موضوعياً عندما اقوم باي عمل يواجهني.			
٤٢	لدي افكاراً كثيرة في حال واجهني أي موقف.			
٤٣	لدي مجموعة افكار لتجاوز المواقف المحرجة التي تواجهني.			

الهوامش:

[1]Teasdale, jD, **Nagative thinking in depression**, Cause, effect, or reciprocal relationship, Advances in Behavior Research Therapy, 1983..

[2] المشعان ، عويد سلطان . (٢٠٠٠) . " **مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة** " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٦) ، العدد (١).

* انظر ملحق(١)

** انظر ملحق (٢)

[1] عسكر ، علي ، و عبدا لله ، أحمد عباس . (١٩٨٨) . " **مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية** " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد (١٦) ، العدد (٤) ، جامعة الكويت،ص٦٧.

[2] بيك، جوديث (٢٠٠٧). **العلاج المعرفي الأسس والأبعاد**.ط١. القاهرة: المركز القومي للترجمة، ص١٢٥.

المصادر العربية:

- المشعان ، عويد سلطان . (٢٠٠٠) . " **مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة** " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٦) ، العدد (١).
- عسكر ، علي ، و عبدا لله ، أحمد عباس . (١٩٨٨) . " **مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية** " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، المجلد (١٦) ، العدد (٤) ، جامعة الكويت،ص٦٧.
- بيك، جوديث (٢٠٠٧). **العلاج المعرفي الأسس والأبعاد**.ط١. القاهرة: المركز القومي للترجمة، ص١٢٥.

المصادر الاجنبية:

- Teasdale, jD, **Nagative thinking in depression**, Cause, effect, or reciprocal relationship, Advances in Behavior Research Therapy, 1983.