

النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تخفيف الضغط المهني لدى أساتذة
التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد-19

-دراسة حالة أساتذة ثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة ولاية بسكرة-

**Sports promotional activity and its importance in relieving
professional pressure among secondary education teachers in
the shadow of the Corona Covid-19 pandemic
The Case of El-Sayeb Boulerbah High School Teachers – Sidi
Okba, Wilaya of Biskra**

ط.د. علاء الدين بالعربي⁽¹⁾ * .أ.د. عماررواب⁽²⁾

⁽¹⁾ جامعة بسكرة، مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية، alaeddinebelarbi@univ-biskra.dz

⁽²⁾ جامعة بسكرة، مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية، Amar.raoub@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2021/05/29؛ تاريخ القبول: 2021/11/17؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

من خلال دراستنا هذه نريد إظهار أهمية ودور الأنشطة الرياضية الترويحية في
التقليل من الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا
والبرنامج المكثف الملقى على عاتق الأساتذة، وكذلك معرفة أهم الضغوط المهنية التي
يعاني منها الأستاذ خلال مزاولته لعمله في الثانوية، وكذلك تحسيس الأساتذة وحثهم
على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها لما فيها من فائدة جسمية
وصحية ونفسية، وكذلك تقديم نصائح وإرشادات من شأنها التقليل من الضغوط
المهنية التي يعانونها الأساتذة، يتمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في موظفي ثانوية
السايب بولرباح سيدي عقبة ولاية بسكرة والذين يقدر عددهم بـ 140 موظف، ونظرا

للعدد الكبير قمنا باختيار 50 أستاذ من بين 85 أستاذ يزاول مهنته بهذه الثانوية، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تمثل الأساتذة الممارسين لنشاط الرياضي الترويحي والمجموعة الثانية تمثل الأساتذة غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، بعد ذلك قمنا بتوزيع استبيان ملائم لطبيعة البحث الذي سوف نقوم بيه، وقمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي في معالجة البيانات إحصائياً.

كلمات مفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي؛ الضغوط المهنية؛ جائحة كورونا.

Abstract:

This study seeks to illustrate the importance and role of recreational exercises in reducing work-related stress for high school teachers amid the Covid-19 pandemic and the intensive curriculum incumbent on them. Furthermore, we attempt to determine the major occupational strains that teachers struggle against during work. We also seek to raise their awareness and encourage them to engage in recreational sports of all kinds due to the latter's physical, health-related, and psychological benefits. This work also offers advice and guidelines that could substantially reduce occupational strains for teachers.

The research sample consists of El-Sayeb Boulerbah high school staff, numbering 140 employees- due to the high number of teachers, we selected 50 out of 85 currently employed. They were then divided into two groups: Group 1 was comprised of teachers who engaged in recreational sports, whilst group 2 consisted of those who did not. Afterwards, we distributed a questionnaire that is suitable for the nature of our work. Descriptive analytics was the method we employed in our statistical data analysis.

Key words: Recreational Sports; Occupational Strains; Coronavirus Pandemic.

مقدمة:

تشير معظم البحوث والدراسات سواء كانت قديمة أو حديثة إلى عدم وجود مهنة أو وظيفة ولا يترتب عنها ضغط مهني، ولكن تختلف شدة هذه الضغوط من وظيفة إلى أخرى

وهذا راجع لاختلاف طبيعة هذه الضغوط في الوظائف والمهن المختلفة، وراجع كذلك إلى طبيعة الاستجابة لهذه الضغوط من عامل إلى آخر، وهذا يدل على وجود فروق فردية بين العمال من حيث قدرة الاستجابة لمختلف الضغوط وكيفية التعامل معها.

لقي موضوع ضغوط العمل أو ما يسمى بضغط الوظيفة اهتماما متزايدا من قبل الباحثين في مجالات عديدة منها (الطب، علم النفس، التربية والتعليم، الصحة)، وذلك بعد أن تبين أن ضغوط العمل تمثل تكلفة كبيرة على المجتمع والفرد والمنظمة والمجتمع من الناحية الصحية والاقتصادية والتنظيمية، فضغوط العمل لها آثار نفسية وفسولوجية (بدنية) ضارة، وبجانب هذه الآثار المرضية فإن لها انعكاسات سلبية على سلوكيات الأفراد ومستواهم الوظيفي؛ متمثلة في انخفاض الشعور بالانتماء للوظيفة، وارتفاع معدل الغياب، والتسرب الوظيفي، وزيادة نسبة الأخطاء.⁽¹⁾

مما لاشك فيه أن موضوع الضغط بشكل عام استقطب اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين وذلك ما تفسره العديد من البحوث والدراسات في كتب علم النفس والسلوك الإنساني بصفة عامة، ولقد أخذ مصطلح الضغوط المهنية عدة تسميات في الوطن العربي فتارة يأخذ اسم ضغوط العمل وتارة الضغوط الإدارية وتارة التوتر التنظيمي وكذا ضغوط الوظيفة والإجهاد في العمل.⁽²⁾

عدت مهنة التعليم وبالخصوص التدريس بأطواره الثلاثة من أكثر مجالات العمل ضغطاً حيث تسبب الكثير من الضغوط لمدرسي التعليم وتسبب الكثير من الأمراض والحالات النفسية التي تتركها على نفسية مستخدمي التربية والتعليم، وقصد التعمق والبحث في ظاهرة الضغوط المهنية لدى الأساتذة؛ أردنا القيام بدراسة وصفية تحليلية ميدانية تقوم على أسس علمية ومنهجية صحيحة لمعرفة حقيقة الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي خاصة في ظل جائحة كورونا والضغط الرهيب المفروض عليهم

(1) حجازي جمال طاهر، إدارة ضغوط العمل لدى الأطباء بالمستشفيات العامة بالمحافظة الشرقية-بها، مصر، مجلة الدراسات والبحوث التجارية، جامعة بها، كلية التجارة، العدد الثاني، 2002، ص 450.

(2) هيجان عبد الرحمان، مفهوم ضغط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، ط1، مكتبة فهد الوطنية الرياض، 1998 ص 47.

والمتمثل في كثافة العمل، محاولين إبراز دور وأهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل والتخفيف من الضغوط المهنية لدى الأساتذة، وإمكانية اعتبار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كعلاج فعال للتخفيف من الضغط الرهيب والقلق والجو المكهرب والمشحون لدى الأساتذة، ولمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي الترويحي عنصرا ذا أهمية كبيرة في تمكين الأستاذ من مواجهة ظروف العمل الصعبة.

مشكلة البحث:

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزءا من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر وذلك راجع لارتفاع مستوى الوعي بأهميتها وفوائدها النفسية والبدنية والصحية والاجتماعية... الخ والترويج مجال سعته سعة الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها، وبذلك أصبحت قيمة وأهمية النشاط الرياضي الترويحي مرتفعة حيث أصبحت وسيلة علاجية هادفة تساعد الفرد والموظف بشكل خاص على التمتع بخبرات تجعله يعيش حياة سعيدة ومتوازنة، كما تظهر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأستاذ وغرس روح التعاون والمحبة بين الأفراد ويصبح الفرد يتمتع بروح رياضية تساعد على الخروج من العزلة وتساعد على الاندماج بشكل جيد في الحياة.

ونظرا لما يشعر به الأستاذ من ضغوط رهيبه خاصة في ظل وباء كورونا والضغط المفروض عليه والمشاكل التي تعترضه أثناء تأدية مهامه، ورغبة منا بأهمية ممارسة الرياضية وممارسة الأنشطة الترويحية بصفة خاصة في الحفاظ على صحة الفرد، قمنا بدراسة هذا الموضوع الذي نهدف من خلاله لمساعدة الأساتذة من خلال إبراز أهمية ودور ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل وتجنب الضغوط المهنية التي يعاني منها الأستاذ داخل المؤسسة التعليمية وخارجها وهذا من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تخفيف الضغط

المهني لدى الأستاذ في ظل جائحة كورونا؟

التساؤلات الفرعية:

- هل الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ غير الممارس للأنشطة الترويحية ناتجة عن

جوانب مادية وبشرية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تخفيف الضغط المهني لدى الأستاذ في ظل جائحة كورونا.

الفرضيات الفرعية:

- الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ غير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن جوانب بشرية ومادية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

أهداف البحث:

- معرفة أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الضغط المهني لدى الأساتذة.

- معرفة نوعية الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة خلال تدرسهم في الثانوية.

- توعية الأساتذة بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وفائدتها من الناحية النفسية والجسمية.

أهمية البحث:

تعود أهمية هذا البحث إلى إيجاد الحلول للمشاكل المهنية التي تؤثر على عمل الأساتذة داخل المؤسسات التربوية، وتعرقل السير الحسن للعملية التربوية، ومع كل هذا نحاول معرفة مسببات الضغط المهني الذي يعيشه الأستاذ بصفته الأساس في المنظومة التربوية ومحور العملية التربوية والذي بدونها لا تكتمل العملية التعليمية، وبمعرفة هذه الضغوط سنحاول معرفة جدية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل والتخفيف من الضغط المهني لدى الأساتذة في ظل جائحة كورونا.

التعريف بمصطلحات البحث:

الأستاذ: يعرفه "سلامة آدم": مدرب يحاول بالقوة والمثال وبشخصيته أن يتحقق من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود عن طريق تحفيزهم إلى القيام بالمهام التي يسندها إليهم، وبالتالي يعلمهم كيف يتصرفون في المواقف التي يتعرضون لها، كيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم اليومية.⁽¹⁾

مهنة الأستاذ: "تشير كلمة مدرس إلى كل شخص مكلف في المدارس بتربية التلاميذ."⁽²⁾

الضغط المهني:

- التعريف اللغوي:

الضغط "stress" مشتق من الفعل اللاتيني stringes الذي يعني: ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى: طرقت ذراعيه وجسميه مؤدياً إلى الاحتناق الذي يسبب القلق.⁽³⁾

- التعريف الاصطلاحي:

أ/الضغوط كمثير: يعرفه لازاروس وكوهين "Lareus&Cohen" على أنها الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي، أو المعرفي أو السلوكي.⁽⁴⁾

ب/ الضغوط كاستجابة: تعريف فونتانا "Fontana" الضغوط حالة تنتج عندما تزيد مطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي.⁽⁵⁾

-
- (1) عبد الغني عبود، التربية ومشكلات المجتمع، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص189.
- (2) بدوي أحمد زكي، علاقات العمل والخدمات الاجتماعية العمالية، الإسكندرية، دار الجامعات المصرية، 1967، ص295.
- (3) شحاتة حسن وزينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003، 2008.
- (4) جمعة سيد يوسف، إدارة ضغوط العمل، نموذج التدريب والممارسة، لم يترك طباعة ونشر، ط1، القاهرة، مصر، 2004، ص17.
- (5) عبد العزيز المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005، 18.

النشاط الرياضي الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخلالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي، وهي نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب يرى هناك من نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها.⁽¹⁾

الجائحة:

طبيعة الجائحة⁽²⁾:

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19، وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لفيروس كورونا في الحمى والصداع والإرهاق والسعال الجاف، وتشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً في احتقان الأنف والصداع والحمى والرأس والحلق والإسهال وفقدان حاسة الشم والذوق وظهور طفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين، وتزداد مخاطر الإصابة بمضاعفات وخيمة بين المسنين والأشخاص المصابين بمشاكل صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والسكري.

(1) أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 77.

(2) منظمة الصحة العالمية (2007)، مستقبل أكثر أمناً: أمن الصحة العمومية العالمي في القرن الحادي والعشرين، التقرير الخاص بالصحة في العالم، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط، مطابع متربول، القاهرة، ص 01.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بشير حسام 2006 (رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله) بعنوان:

"أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركياً" بحيث أن هذه الدراسة تؤكد على أن ممارسة النشاط الترويحي له دور في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركياً، مستعملاً في ذلك المنهج الوصفي، حيث قام هذا الباحث بتوزيع استمارات استبيان على المربين البالغ عددهم 20 مربيًا بغية معرفة آرائهم الخاصة حول النشاط الترويحي الموجه لفئة المعوقين حركياً، وكذلك الدور الذي يلعبه المربي في التقليل من المشاكل النفسية التي تصادف هذه الفئة بالإضافة إلى استعماله مقياس الثقة بالنفس، الذي أعده "سيدني شروجر" سنة 1990 ومقياس القلق الذي صممه "سبيلبرجر" سنة 1970 وعربه محمد حسن علاوي موجه للمعاقين حركياً والبالغ عددهم 120 معاق اختار منهم الباحث 40 شخص معاق طبق عليها هذين المقياسين.

وتوصل الباحث في الأخير أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لهذه الفئة تساعد على تصريف طاقتهم وتوجيهها وحسن استغلالها، كما تساعد على التخلص من مختلف المشاكل النفسية كالقلق مثلاً وزيادة الثقة بالنفس من جهة ومن جهة أخرى أجمع المربون على اختيار المعوقين للأنشطة التي تعتبر الوسيلة الوحيدة التي يستطيع من خلالها التقليل من حدة القلق وزيادة الثقة بالنفس والتغلب على مختلف المشاكل النفسية التي تصادفهم كما تساعد على التحصيل الدراسي من خلال اكتساب العديد من المهارات.

الدراسة الثانية: قادري تقي الدين 2016 جامعة ورقلة-الجزائر بعنوان:

"النشاط البدني الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر" وكان الهدف من هذه الدراسة إبراز الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترفيهية في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر، وكانت الفرضية العامة كما يلي: ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي له دور في تطوير السياحة الرياضية بالجزائر.

وكانت خلاصة البحث هي التأكيد على حقيقة هامة مفادها أنه لا يمكن تحديث

القطاع السياحي بالجزائر بمعزل عن تنمية وتطوير الأنشطة الاجتماعية والرياضية والترويحية لتحقيق التنمية الشاملة والتي تعود بالمنفعة على المجتمع وجميع الأطياف.

الدراسة الثالثة: دراسة سلامي الطيب 2003.2004 بعنوان:

"تأثير التربية البدنية والرياضية على درجة الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي (دراسة مقارنة)" والتي كانت تهدف إلى معرفة ممارسة التربية البدنية والرياضية على إدراك الضغط المهني لدى الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي وكذا دور التربية البدنية والرياضية في خفض درجة الضغط المهني عند الشرطي المتعرض للعنف الإرهابي، وقد أستخدم المنهج العيادي كما شملت الدراسة عينة من (10) أفراد من الشرطة، (5) ممارسين للتربية البدنية والرياضية و(5) غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن ممارسة التربية البدنية والرياضية أثر بالغ في خفض الضغط المهني لدى الشرطة المتعرضين للعنف الإرهابي.

إجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث: من أجل الحصول على نسبة عالية من المصدقية قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي من أجل تدعيم نتائج الدراسة باستعمال استمارة استبانة.

عينة البحث: 50 أستاذ يزاولون عملهم بثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة ولاية بسكرة.

مجالات البحث:

المجال البشري:

مجموعة من الأساتذة عددهم 50 أستاذ يزاولون مهنتهم بثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة، وذلك بغية جمع أكبر نسبة من المعلومات حول موضوع البحث الذي يعالج ويدرس دور وأثر النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني عند الأساتذة في ظل جائحة كورونا والبرنامج المكثف الملقى على عاتقهم، مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: عددها 25 أستاذ وهي المجموعة الممارسة للنشاط البدني الرياضي

الترويحي، وهذه العينة طبقت عليهم مجموعة من التمارين الترفيهية تمثلت في ألعاب جماعية وألعاب الكرات...الخ

المجموعة الثانية: عددها 25 أستاذ وهي المجموعة غير الممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي وهي مجموعة ضابطة.

المجال الزمني:

مدة الدراسة التي أجريت كانت من 4 جانفي 2021 إلى غاية 4 مارس 2021 أي ما يعادل شهرين وهي المدة التي طبقت فيها مجموعة من التمارين الترفيهية فيها مجموعة من الألعاب الجماعية وألعاب الكرات...الخ بمعدل حصتين أسبوعين لمدة شهرين والهدف من وراء كل هذا هو معرفة مدى أهمية هذه التمارين الترفيهية من الناحية النفسية وليس قياس الجانب البدني.

المجال المكاني:

أختبرت ثانوية السايب بولرباح بسيدي عقبة مكاناً لإجراء المقابلات الشخصية مع الأساتذة وتوزيع استمارات الاستبانة على العينتين، وكذلك القاعة متعددة الرياضات المتواجدة بالثانوية التي أجريت فيها النشاطات الترويحية الرياضية مع العينة التجريبية فقط.

استمارة استبانة:

من أبرز من أبرز الأدوات المستخدمة في الأبحاث العلمية، وعلى وجه الخصوص الأبحاث التربوية والاجتماعية فهو سبيل الباحث للحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بمعطيات الدراسة، سواء كان البحث مسحياً أو جزئياً، والاستبيان الذي بين أيدينا يحتوي على 15 سؤالاً.

المحور الأول: الأساتذة والظروف المهنية، ويتكون هذا المحور من 6 أسئلة (1، 2، ...، 6).

المحور الثاني: الأساتذة والضغوط المهنية، ويتكون هذا المحور من 5 أسئلة (7، 8، ...، 11).

المحور الثالث: الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية والأساتذة، ويتكون هذا المحور من 7 أسئلة (12، 13، ...، 15).

محتويات الأنشطة الرياضية الترويحية: هي مجموعة من التمارين والألعاب تم

تكييفها حسب قدرات ومستوى العينة التجريبية، بحيث تكون هذه الأنشطة المختارة متنوعة وتتكون من مجموعة من التمارين المهارية والألعاب الجماعية (كرة الطائرة)، والهدف من هذه التمارين والألعاب ليس قياس الجانب البدني والمستوى المهاري لكل أستاذ إنما هدفها هو معرفة أثرها وفعاليتها من الناحية النفسية والاجتماعية من خلال الأجوبة عن طريق الأسئلة الاستبائية في الدراسة الأساسية.

الأسس العلمية:

الصدق: لقد استخلص الأساتذة صدق المحتوى(المضمون) لأسئلة استمارة الاستبانة، من خلال عرضها على مجموعة من أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة، والذين أشاروا إلى صلاحية هذا الاستبيان نظرا لعلاقته بموضوع الدراسة، الذي كان حول "النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تخفيف الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد-19".

دراسة حالة أساتذة ثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة ولاية بسكرة-

حيث تم إعادة صياغة بعض الأسئلة التي كانت مهمة ولا تؤدي الغرض المطلوب. إعادة ترتيب بعض الأسئلة حسب المحاور المبرمجة وحسب أوليتها وأهميتها في البحث. الموضوعية: تم استشارة مجموعة من الأساتذة والدكاترة من لديهم باع كبير في مجال التربية البدنية والرياضية، وعلم النفس الذين قدموا لنا مجموعة من النصائح والإرشادات والملاحظات الهامة وأبدوا رأيهم بكل موضوعية من أجل خدمة هذا البحث ومن أجل إعطائه الصورة الحسنة.

الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- اختبارات ستيودنت لعينتين مستقلتين

عرض ومناقشة النتائج:

تحليل وعرض نتائج المحور الأول: الأساتذة والظروف المهنية

السؤال الأول: هل اخترتم مهنة التدريس رغبة منكم أو من توجيه أناس آخرين؟

الجدول رقم 01: يوضح الرغبة في اختيار مهنة التدريس

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|---------------|-------------|------------|-----------|------------------------|--------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.75 | 22 | 24 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 03 | 01 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال الأول:

من خلال الجدول رقم (01) والذي يمثل نتائج الاستبيان الذي قام به الأساتذة، نجد أن قيمة ت ستويدنت المحسوبة تشير إلى القيمة (1.75) وهي قريبة لقيمة ت الجدولية عند درجة الحرية 23 وفي مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن النتائج دالة إحصائياً.

وبالتالي نقول أن الأساتذة الممارسين وغير الممارسين اختاروا مهنة التدريس دون توجيه أناس آخرين.

السؤال الثاني: هل تعاني من ضغوطات أثناء تأدية مهامك؟

الجدول رقم 02: يوضح الضغوط الذي يتعرض لها الأساتذة.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|---------------|-------------|------------|-----------|------------------------|--------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | | 22 | 23 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 01 | 01 | لا |
| | | | | 02 | 01 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال الثاني:

من خلال الجدول رقم (02)، نجد أن قيمة ت ستويدنت والتي تساوي (1.74) والتي هي قريبة من قيمة ت الجدولية وفي مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن نتائج دالة إحصائياً.

وبالتالي نستخلص أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين يعانون من ضغوطات أثناء تأدية مهامهم التعليمية.

السؤال الثالث: هل أنتم راضون عن ظروف العمل المحيطة بكم في ظل جائحة كورونا؟

الجدول رقم 03: يوضح مدى رضا الأساتذة بظروف العمل في ظل جائحة كورونا

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|-------------------|-------------|------------|-----------|------------------------|--------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.02 | 00 | 1 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 25 | 24 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال رقم 03:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نجد أن ت ستويدنت والتي تساوي (1.02) أقل من ت الجدولية في درجة الحرية 23 وعند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً.

ومنه نستخلص أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين ليسوا راضين بظروف العمل المحيطة بهم في ظل وباء كورونا-كوفيد19

السؤال الرابع: هل لديك حجم ساعي أكثر من الحجم الساعي الطبيعي في ظل الأوضاع الراهنة؟

الجدول رقم 04: يوضح الحجم الساعي للأساتذة في ظل جائحة كورونا.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 00 | 25 | 25 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 00 | 00 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال رقم 04:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نجد أن ت ستويدنت تشير إلى قيمة معدومة وبالتالي هي أصغر من ن الجدولية (1.71) وهذا يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً .
ومنه نستنتج أن جميع الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لديهم حجم ساعي كبير في ظل جائحة كورونا.

السؤال الخامس: هل تحصل على تحفيز مادي من قبل الوزارة جراء المجهودات المبذولة في ظل جائحة كورونا؟

الجدول رقم 05: يوضح التحفيزات المتحصل عليها

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 00 | 00 | 00 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 25 | 25 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

عرض وتحليل نتائج السؤال رقم 05:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) ومن خلال إجابة الأساتذة على ورقة الاستبيان

نجد أن قيمة ت ستويدنت تساوي إلى 00 وهي أصغر من ت الجدولية عند درجة الحرية
23 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه نجد أن النتائج غير دالة إحصائياً.

ومنه نستخلص أن كل من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لا يتلقون تحفيزات
من قبل الوزارة الوصية في ظل جائحة كورونا-كوفيد19.

السؤال السادس: هل هناك علاقة جيدة بين الأستاذ وإدارة الثانوية؟

الجدول رقم 06: يوضح علاقة الأستاذ بإدارة الثانوية.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت ستويدنت. | الأستاذة غير الممارسين | الأستاذة الممارسين | |
|------------------|----------------|---------------|---------------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.95 | 10 | 18 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 09 | 07 | لا |
| | | | | 06 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال رقم 06:

من خلال الجدول رقم (06) نجد أن قيمة ت ستويدنت تساوي 1.95 وهي أكبر من ت
الجدولية عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 00.5 نستنتج أن النتائج دالة إحصائياً.

ومنه نقول أن علاقة الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية
الترويحية تبدو جيدة مع الإدارة.

*تحليل وعرض نتائج المحور الثاني: الأساتذة والضغوط المهنية

السؤال السابع: هل تعاونون من بعض الاضطرابات النفسية؟

الجدول رقم 07: يوضح معاناة الأساتذة مع الاضطرابات النفسية

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأستاذة غير | الأستاذة الممارسين |
|------------------|----------------|---------------|-----------|-----------------|-----------------------|
|------------------|----------------|---------------|-----------|-----------------|-----------------------|

| | | | | الممارسين | | |
|---------------|----|---------|------|-----------|----|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.88 | 16 | 01 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 03 | 09 | لا |
| | | | | 06 | 15 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج السؤال رقم 07:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) ومن خلال نتائج استمارة الاستبانة نجد أن قيمة ت ستويدنت تساوي 1.88 وهي أكبر من ت الجدولية عند درجة حرية 23 ومستوى دلالة 0.05 وهذا ما يعني أن النتائج دالة إحصائياً.

ومنه نستخلص أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين يعانون من اضطرابات نفسية لكن توجد فروق، حيث أن الأساتذة الممارسين أقل عرضة للاضطراب النفسي من الأساتذة غير الممارسين.

السؤال الثامن: هل تشعرون بضغط مهني رهيب يعرقل أداء مهامكم في ظل جائحة كورونا؟

الجدول رقم 08: يوضح مدى الشعور بالضغط المهني.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.95 | 23 | 18 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 01 | 00 | لا |
| | | | | 01 | 07 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 08:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نجد أن قيمة ت ستويدنت تساوي إلى 1.95 وهي أكبر من قيم ت الجدولية عند درجة الحرية 23 وقيمة الدلالة 0.05 وهذا يدل على أن

النتائج دالة إحصائياً.

ومنه نستنتج أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين يشعرون بضغط مهني رهيب في ظل جائحة كورونا ولكن بنسب مختلفة، حيث أن الممارسين أقل ضغطاً مقارنة بغير الممارسين.

السؤال التاسع: هل توجد احتمالية الإصابة بأمراض السكري أو بأمراض الضغط الدموي؟

الجدول رقم 09: يوضح مدى احتمالية الإصابة ببعض الأمراض.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 0.4 | 21 | 18 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 00 | 02 | لا |
| | | | | 04 | 05 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 09:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نجد أن قيمة ت ستويدنت تساوي إلى 0.4 مقارنة بت الجدولية عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 ما يؤكد أن النتائج غير دالة إحصائياً.

ومنه نستخلص أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لديهم إمكانية الإصابة بأمراض السكري أو بالضغط الدموي ولكن بفروق مختلفة وبحدة مختلفة.

السؤال العاشر: هل تتصرف بعنف ونرفزة مع الأشخاص خارج أوقات العمل؟

الجدول رقم 10: يوضح مدى التصرف مع الأشخاص خارج أوقات العمل.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأستاذة غير الممارسين | الأستاذة الممارسين | |
|---------------|-------------|------------|-----------|------------------------|--------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.80 | 17 | 12 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 03 | 10 | لا |
| | | | | 05 | 03 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 10

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نجد أن ت ستويدنت أكبر من ت الجدولية وهذا يدل على أن النتائج دالة إحصائياً.

ومنه نستنتج أن كلا من الأستاذة الممارسين وغير الممارسين يتصرفون بفرقة خارج أوقات العمل لكن بنسب متفاوتة حيث تقل عند الأستاذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي، وتزداد عند الأستاذة غير الممارسين وهذا بسبب الضغوط المفروضة في العمل.

السؤال الحادي عشر: هل أصبحت تزور الأطباء باستمرار بسبب مشاكل العمل؟

الجدول رقم 11: يوضح إمكانية زيارة الأطباء باستمرار.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأستاذة غير الممارسين | الأستاذة الممارسين | |
|---------------|-------------|------------|-----------|------------------------|--------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 0.8 | 23 | 18 | نعم |
| دالة إحصائياً | | النتيجة | | 02 | 2 | لا |
| | | | | 00 | 05 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 11:

من خلال نتائج الجدول رقم(11) نجد أن ت ستويدنت أقل من ت الجدولية في درجة حرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً ومنه نستخلص أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين يزرون الأطباء بصورة مستمرة لكن تقل النسبة والعدد عند الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، وهذا راجع للترويج عن النفس جراء الضغوط المهنية التي يتعرضون في العمل.

*تحليل وعرض نتائج المحور الثالث: الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية والأساتذة

السؤال الثاني عشر: هل تحبون ممارسة الأنشطة الرياضية؟

الجدول رقم 12: يوضح مدى حب ممارسة الأنشطة الرياضية .

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.70 | 0.57 | 22 | 25 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 00 | 00 | لا |
| | | | | 03 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

تحليل وعرض نتائج الجدول رقم 12

من خلال نتائج الجدول رقم(12) نلاحظ أن ت ستويدنت أقل من ت الجدولية عند درجة الحرية 23 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً. ومنه نستنتج أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين لديهم الرغبة في ممارسة الرياضة وهذا راجع لأهمية الرياضة في حياتهم والتي تساعدهم على التخلص من مختلف الضغوط.

السؤال الثالث عشر: هل ترون أن ممارسة الأنشطة الترويحية مفيدة لكل

أستاذ في ظل جائحة كورونا؟

الجدول رقم 13: يوضح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأستاذة غير الممارسين | الأستاذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 00 | 25 | 25 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 00 | 2 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 13:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نجد أن ت ستويدنت المحسوبة معدومة أي أنها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 23 وهذا ما يؤكد أن النتائج غير دالة إحصائياً.

ومنه نستخلص أن كلا من الأستاذة الممارسين وغير الممارسين يؤكدون على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في ظل الظروف الراهنة والمتمثلة في جائحة كورونا-كوفيد19، وقد تكون الممارسة الرياضية من بين أنجع الطرق للتخلص من الضغوط المهنية.

السؤال الرابع عشر: في رأيكم هل للأنشطة الرياضية الترويحية دور في التقليل من الضغوطات المهنية؟

الجدول رقم 14: يوضح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في التقليل من الضغوطات المهنية

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | ت الجدولية | ت.ستويدنت | الأستاذة غير الممارسين | الأستاذة الممارسين | |
|----------------------|----------------|---------------|-----------|------------------------------|-----------------------|---------|
| 0.05 | 23 | 1.71 | 1.04 | 22 | 25 | نعم |
| غير دالة إحصائياً | | النتيجة | | 03 | 00 | لا |
| | | | | 00 | 00 | أحياناً |
| | | | | 25 | 25 | المجموع |

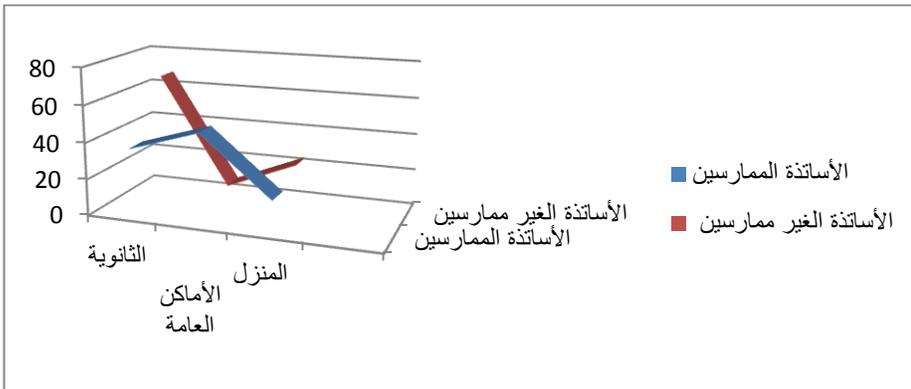
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 14:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نجد أن ت ستويدنت أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 23 وهذا يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً. ومنه نستنتج أن كلا من الأساتذة الممارسين وغير الممارسين أجمعوا وأقروا على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم وبشكل فعال في التقليل من الضغوطات المهنية التي يتعرضون لها أثناء عملهم وتساعدهم على نسيان ضغوط ومشاكل العمل. السؤال الخامس عشر: إذا كانت هناك ردة فعل وغضب شديد من قبلكم، فهل يمكن تحديد مكانها؟

الجدول رقم 15: يوضح ردة فعل الأساتذة في أماكن مختلفة

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | الأساتذة غير الممارسين | الأساتذة الممارسين | |
|---------------|-------------|------------------------|--------------------|----------------|
| 0.05 | 23 | 68% | 36% | الثانوية |
| | | 8% | 48% | الأماكن العامة |
| | | 24% | 16% | المنزل |
| | | 25 | 25 | المجموع |

الرسم البياني رقم 01: يمثل ردود أفعال الأساتذة العنيفة وغير العنيفة في أماكن مختلفة.



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 15:

من خلال الجدول رقم(15) والرسم البياني رقم (01) المعبر عن أمكنة ردود أفعال الأساتذة العنيفة، نلاحظ أن الأساتذة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي أكثر مكان للردود العنيفة هي الأماكن العامة تليها الثانوية والمنزل، أما الأساتذة غير الممارسين فكان أكثر مكان لردود الفعل العنيفة هو الثانوية تليها المنزل ثم الأماكن العامة.

وبالتالي يمكن القول أن الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية يجدون الأماكن العامة كالملاعب والأماكن المفتوحة مكان لتفريغ والتعبير عن مكبوتاتهم، أما الأساتذة غير الممارسين فيأخذون من أماكن العمل مكانا لتفريغ غضبهم والتعبير عنه وبالتالي تعم الفوضى وسوء التسيير.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج الدراسة نقوم بمناقشة الفرضيات كالتالي:

الفرضية الأولى التي تنص على أن: " الضغوطات التي يعاني منها الأستاذ غير الممارس للنشاط الرياضي الترويحي ناتجة عن جوانب بشرية ومادية"، مؤكدة، من خلال الدراسة الإحصائية التي أجريت على أساتذة ثانوية السايب بولرباح بسيدي عقبة ولاية بسكرة أثبتت:

تميز معظم الثانويات بتسيير عشوائي لا يرقى وطموحات الأساتذة، لما يتسم بضعف التنسيق بين الإدارة والأساتذة وغياب مبدأ التعاون بينهما، وقلة التحفيزات المادية من قبل الوزارة الوصية، وعدم كفاية الرواتب الشهرية التي يتقاضاها الأساتذة، وزيادة ساعات العمل خاصة في ظل الظروف الراهنة، إضافة إلى الظروف المهنية التي تسير عليها المؤسسات التربوية من شأنها توليد ضغط مهني ونفسي وعصبي لدى الأساتذة.

أما الفرضية الثانية التي تنص على: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي." مؤكدة من خلال الأجوبة على استمارة الاستبانة التي أجريت على أساتذة ثانوية السايب بولرباح بسيدي عقبة ولاية بسكرة والتي أكدت أن:

الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل وأنجعها للتخلص من الضغوط

المهنية التي يعانها الأساتذة، و عندما نقارن بين الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية فنجد أن الممارسين لها تساعدهم على التقليل من العنف وردة الفعل، حيث تعتبر الأماكن العامة والفضاءات والملاعب من أهم الأماكن لتفريغ الغضب والتوتر والقلق عند الأساتذة الممارسين، و الأساتذة الممارسين يعتبرون من بين الأشخاص الأكثر هدوء مقارنة بزملائهم غير الممارسين، إضافة إلى تميز الأساتذة الممارسين بالنشاط والحيوية عكس غير الممارسين للرياضة.

ومنا هنا نستطيع القول أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساعد الأستاذ في المحافظة على صحته وجسده والتقليل من التوتر والنفرة والتقليل من احتمال الإصابة بأمراض مهنية، كما تعزز العلاقات الاجتماعية بينه وبين كافة أفراد المجتمع وهذا كله يساعده في تأدية مهامه بشكل ممتاز وبنشاط وحيوية كبيرة.

من أهم الاقتراحات والتوصيات:

الاهتمام بمزاولة وممارسة الأنشطة الترويحية لما لها من أهمية كبيرة للأستاذ خاصة في ظل جائحة كورونا وللأستاذ والعامل الجزائري بصفة عامة لما فيها من فائدة تعود على الجسم والصحة وعلى النفسية.

تكثيف من القيام بدورات رياضية ترويحية داخل المؤسسات التربوية التي تتم بين الأساتذة وهذا بدافع التنسيق في العمل وتبادل الخبرات.

إبراز أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية والدور الذي تلعبه في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بين الأساتذة.

تشجيع الأساتذة لبعضهم البعض على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لما فيها من فائدة تعود عليهم.

المراجع:

- أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- بدوي أحمد زكي، علاقات العمل والخدمات الاجتماعية العمالية، الإسكندرية، دار الجامعات المصرية، 1967.

- جمعة سيد يوسف، إدارة ضغوط العمل، نموذج التدريب والممارسة، لم يترك طباعة ونشر، ط1، القاهرة، مصر، 2004.
- حجازي جمال طاهر، إدارة ضغوط العمل لدى الأطباء بالمستشفيات العامة بالمحافظة الشرقية-بنها، مصر، مجلة الدراسات والبحوث التجارية، جامعة بنها، كلية التجارة، العدد الثاني، 2002.
- شحاتة حسن وزينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003.
- عبد العزيز المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005، 18.
- عبد الغني عبود، التربية ومشكلات المجتمع، ط2، دارالفكر العربي، القاهرة، 1992.
- المغير، جائحة فيروس كورونا فرصة لتحقيق العدالة الإنسانية، 2020، ص16.
- هيجان عبد الرحمان، مفهوم ضغط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، ط1، مكتبة فهد الوطنية الرياض، 1998.

مواقع الانترنت:

- <https://www..who..int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public-q-a-coronaviruses>