

انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
(دراسة ميدانية على مستوى أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط والثانوي لمديرية
التربية الجزائر-وسط-)

**Reflection of occupational pressures resulting on the professional
compatibility of physical education and sports teachers
(A field study at the level of teachers of physical and sports education
for the intermediate and secondary levels of the Directorate of
Education of Algeria- Central -)**

رضوان شرون^{1*}، نصير فنوش²، عادل بزيو³

¹مخبر المسألة التربوية، جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر)، radouan.cherroune@univ-biskra.dz
²علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية، جامعة سطيف2 (الجزائر)، n.fennouche@univ-sitef2.dz
³جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر)، adel.bezziou@univ-biskra.dz

Radouane Cherroun^{1*}, Nacer Fennouche², Adel Bezziou³

¹ Laboratory of the educational issue, University of Mohamed Kahider- Biskra, Algeria

² University of Sitef2 (Algeria)

³ University of Biskra (Algeria)

تاريخ النشر: 2023/04/30

تاريخ القبول: 2023/04/14

تاريخ الاستلام: 2023/01/15

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بحيث تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية الارتباطية، استخدم فيها مقياسين لكل من الضغوط المهنية والتوافق المهني وبغرض جمع المعلومات تم توزيعهم الكترونيا على عينة قوامها (234) أستاذ، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS v26، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود انعكاس سلبي للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

الكلمات المفتاحية: الضغوط؛ الضغوط المهنية؛ التوافق المهني؛ أستاذ التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The study aims to know the extent to which of occupational pressures resulting is reflected on the professional compatibility of physical education and sports teachers. So this study is a relational descriptive analytical study use of two scales of occupational pressures and occupational compatibility, for the purpose of collecting information, they were distributed electronically to a sample of (234) professors, after statistical processing of the data using SPSS v26 program. The results of the study concluded that there is a

* رضوان شرون.

negative reflection of occupational pressures resulting on the professional compatibility of physical education and sports teachers.

Keywords: pressures; occupational pressures; professional compatibility; Professor of physical education and sports.

1- مقدمة:

يعتبر الضغط المهني من أبرز العوائق التي تواجه العمال في بيئتهم المهنية، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة إلى أخرى، بحيث يواجه الأستاذ أثناء أداء مهامه مختلف أنواع الضغوط نتيجة لعدة عوامل منها ما هو متعلق ببيئة وظروف العمل ويعود السبب في ذلك إلى وجود صراعات داخل المدرسة من حيث علاقات الأستاذ مع الزملاء، التلاميذ، الإدارة... الخ. ومنها ما هو خارج بيئة العمل ويتعلق الأمر بالحياة الاجتماعية ومختلف المشاكل العائلية للفرد كل هذه الأسباب قد تؤدي إلى عدم الرغبة في التدريس، حيث تقل وتضعف قدراتهم ومهاراتهم المهنية في تدريس التلاميذ، وهذا ما ينتج عنه سوء توافق مهني أي عدم تكيف وتأقلم الأساتذة مع عملهم في التدريس وهذا يعود إلى عدم الرضا عن مهنتهم كأساتذة، وكذلك وجود بعض الظروف القاسية في جميع المجالات (الاجتماعية، الاقتصادية، المادية والمعنوية المدرسية... الخ). (دايلي، 2013، صفحة 19).

وبما أن الفرد جزء من المحيط الذي يعيش ويعمل فيه، فمن المؤكد أن تنعكس هذه المشاكل سلبا على حياته النفسية والجسدية والسلوكية، حيث ترتفع لديه حالات الشعور بالقلق والتوتر النفسي والاكتئاب واليأس وانعدام الرضا، وانخفاض الروح المعنوية وغياب الاستقرار الوظيفي، وارتفاع معدلات التغيب عن العمل، والتعرض للضغوط المهنية وتدني مستوى التوافق المهني.

2.1- إشكالية:

تعد الضغوطات المهنية من أكثر المواضيع ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة خاصة في ظل انتشار جائحة كورونا نظرا لتعقد الحياة الاجتماعية والأنساق النازمة لأنماط التفاعل الاجتماعي والتسارع الحضاري الذي يوجب على الإنسان المعاصر اللحاق به ومواكبته ورصد التغيرات التي مست جميع جوانب الحياة (الاقتصادية، الاجتماعية، الأسرية، التربوية) مما دفع بعض الباحثين إلى القول أن إنسان اليوم يعيش عصر يتسم بالتعب والإرهاق والإجهاد، ومواقف كثيرة ضاغطة تسببت في حالة عدم التوازن النفسي والجسمي تنفاوت أثارها على الأفراد والجماعات في المجتمع. (عسكر، 2003، صفحة 13).

من هذا المنطلق تناولت العديد من الدراسات موضوع الضغوط المهنية في مجال مهنة التدريس، حيث يذكر كل من ماسلاش وجاكسون (Maslach and Jackson 1981) أنه وكنتيحة لظروف العمل فإن كثيرا من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم و مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه، فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل القلق، الغضب، الانزعاج، قلة الحيلة، أو تشييط العزم، ومن ثمة يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل، أما الدراسة التي أجراها الأحسن (2015) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وتحديد مستوى تقدير الذات لديهم، وتوصلت الدراسة إلى وجود ضغوط مهنية

مرتفعة لدي معلمي مرحلة الابتدائي، وفي دراسة أجرتها شيماء علي خميس (2007) والتي هدفت إلى معرفة السمات الشخصية والضغوط المهنية لمربي الألعاب في جامعتي بابل والنجف، وخلصت النتائج أن قائمة الضغوط المهنية قد ظهرت جميع أبعادها بدرجة ضعيفة. كذلك يشير عمرون (2015) من خلال دراسته التي أجراها على أساتذة المواد العلمية مرحلة التعليم المتوسط، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط (متوسطة)، ومن هنا قد لا يستطيع الأستاذ التكيف والتوافق في ميدان مهنة التدريس والتأقلم مع ظروف الحياة المهنية وإرضاء ميوله وطموحاته، والشعور بالنجاح والتفوق في عمله مما يؤدي به إلى خلل مع توافقه المهني.

حيث أثبتت دراسة الدكتور ناصر الدين زبدي (2007) التي أجراها على الأساتذة أن هناك نسبة معينة منهم تكثرت غياباتهم عن العمل وتحدث لهم المشاكل مع الإدارة والمتعلمين، إضافة إلى استقالة العديد منهم وانقطاعهم نهائيًا عن التدريس، وذلك يرجع إلى عدم القدرة على التوافق والانسجام مع مهمة التدريس الصعبة وحالات القلق والضغط النفسي نتيجة الصعوبات التي يواجهونها والظروف المهنية التي تحيط بهم، إضافة إلى الحالات الصحية والجسمية. (زبدي، 2007، صفحة 20).

من هذا المنطلق نطرح التساؤل العام التالي:

❖ التساؤل العام : هل يوجد انعكاس للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية ؟

❖ التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- ما مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

2.1- الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

- يوجد انعكاس سلبى للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

❖ الفرضيات الجزئية:

- إن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- إن مستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- وجود أثر ذو دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

3.1- أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى انعكاس الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مستوى التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- تحديد الأثر ذو الدلالة الإحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4.1- أهمية الدراسة:

تجلى الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال معرفة مدى انعكاس مستوى الضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا بعد ملاحظة تفشي ظاهرة الضغوط المهنية داخل أروقة المؤسسات التربوية تزامنا مع انتشار وباء كورونا الذي تسبب في تغير نظام التدريس، والذي يعد مؤشرا مهما للتنبؤ بمستقبل الصحة النفسية والبدنية للأستاذ، وذلك من أجل توفير له الجو المناسب والملائم للتدريس، كما يمكن أن تكون نتائج هذه الدراسة الحالية منطلقا لدراسات وبحوث مستقبلية تتناول موضوع الضغوط المهنية في ميادين أخرى.

إن الأهمية العلمية أو التطبيقية لأي بحث كان، هو الاستفادة القصوى لما تسفر عنه نتائجها وتوصياتها والتي يمكن أن تساعد الجهات الوصية للوصول إلى إيجاد الحلول الفعالة في التخفيف من ظاهرة الضغوط المهنية داخل المؤسسات التربوية خاصة في مثل هذه الظروف الناتجة عن فترة كوفيد 19 والتهيئة لظروف مماثلة مستقبلا.

5.1- شرح المصطلحات:

❖ الضغوط :

- لغة: وتعني إكراه، قصر، وجهد قوي، وإجهاد وتوتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية. (خضير و اخرون، 2009، صفحة 277).

- اصطلاحا: هو حالة يكون فيها الجسم (العضوية) مهددا بفقدان التوازن، وهذا بسبب مواقف أو عوامل تعترض الأجهزة العاملة على تحقيق التوازن إلى خطر، وكل عامل من شأنه أن يخل هذا الاتزان سواء كان في من طبيعة فيزيقية (البرد، الحرارة) أو كيميائية (السم مثلا) أو نفسية. (Sillamy, 1993, p. 309)

- إجرائيا: هي حالة نفسية وذهنية تتاب الفرد وتتسم بالشعور بالقلق والضيق والتعاسة وعدم الرضا عن النفس.

❖ الضغوط المهنية:

- اصطلاحا: مجموعة من المثيرات التي تتواجد، في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل، أوفي حالتهم النفسية والجسمية، أوفي أدائهم لعملهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط. (عبد العزيز، 2005، صفحة 284).

- ويعرف بأنه "استجابة الجسم للعوامل الفيزيولوجية والنفسية المتكونة من محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد". (Savoie, 1983, p. 10)

- إجرائيا: الضغط المهني هي العوائق العراقيل التي يصادفها الفرد في حياته، وقد يكون ضغط متعلق ببيئة عمله أو ضغط ناتج عن الوسط الخارجي، فقد يؤثر على نفيسة الفرد وأدائه للوظيفة داخل مؤسسة العمل وهذا له تأثير سلبي على عمله كفرد صالح.

❖ التوافق:

- لغة: مأخوذة من وفق الشيء أي لائمه، وقد وافقه موافقة، واتفق معه اتفاق. (ابن المنصور ابي الفاضل، 1993، صفحة 262).

- اصطلاحاً: عملية ديناميكية مستمرة يهدف فيها الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرفه على أنه القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته. (فهيم، 1997، صفحة 11).

- إجرائياً: هو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على إجابته على فقرات مقياس التوافق المهني.

❖ التوافق المهني:

- اصطلاحاً: التوافق المهني يعرف بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية المادية والاجتماعية والمحافظلة على هذا التلاؤم وينبغي أن يكون في الحسبان أن قدرة الفرد على التكيف لظروف ومطالب العمل، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه، وللظروف التي تحيط به وأن يدرك أن رغبته الصادقة في العمل وقدرته على أدائه أداء مرضياً، ليست في ذاتها ضماناً لقبوله من زملائه، وترقيته من رئيسه. (عباس، 2005، صفحة 59).

- إجرائياً: التوافق المهني هو قدرة الفرد على التوافق في مهنته مع زملائه ورؤسائه والمشرف على عمله رغم الظروف المحيطة به، سواء الضغط الذي يتعرض له في عمله أو في حياته الخاصة، فالتوافق المهني يشعر الفرد بالأمن والاستقرار في العمل والقدرة على التقدم، وتحسين مهاراته والقدرة على إنجاز العمل إنجازاً مرضياً.

❖ أستاذ التربية البدنية والرياضية:

- اصطلاحاً: يعرف بأنه القائد فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل، فهذا ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمهارات، وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن الفصل والعمل على تنميتها تنمية اجتماعية (فهيم، 2015، صفحة 396).

- إجرائياً: هو ذلك الفرد الذي يمارس النشاط التربوي الرياضي ومهنة التعليم، حيث لا يخلو من واجبات اتجاه المؤسسة وله حقوق وارتباطات وعلاقات مع الإداريين ومع التلاميذ وهو المكلف بتقديم الحصة.

6.1- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة د.أحمد نصير (2020) بعنوان الضغوط المهنية لدى الأساتذة وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية والتي هدفت إلى قياس مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية والكشف عن أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التعليم، وكذا تحديد الفروق في مستوى الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي، وتكونت عينة الدراسة من (65) أستاذ اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة واعتمدت على قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من إعداد محمد حسن علاوي، وتوصلت النتائج أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض، وأن أهم مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التعليم تتعلق بالإمكانات المادية بالمدرسة والراتب الشهري للمعلم وتوجد فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لعامل الخبرة، ولا توجد

فروق في الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزي لعامل المؤهل العلمي، وتوجد علاقة بين مصدر الضغوط المهنية المتعلقة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومصادر الضغوط المهنية المتعلقة (الإمكانات المادية بالمدرسة، التوجيه التربوي الرياضي العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة، العلاقات مع المعلمين الآخرين).

- دراسة د. لعجال مجيا (2018) بعنوان الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي العاملين بمدرجات التربية لولاية الجزائر، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي العاملين بمدرجات التربية لولاية الجزائر، والتعرف على الفروق في الضغوطات المهنية بين الجنسين، وشملت عينة الدراسة (138) أستاذ وأستاذة الموزعين على (3) مدرجات، وقام الباحث بإتباع المنهج الوصفي في جميع إجراءاته، كما اعتمد على مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضية، والتي صممها محمد حسن علاوي. أظهرت النتائج التالية ارتفاع في مستوى الضغوط المهنية، إضافة على عدم تطابق المستويات المحققة للضغوط المهنية لأساتذة وأستاذات التربية البدنية والرياضية مع ما يفترض أن تكون عليه تلك المستويات، كما أن مستوى الضغوط التي تتعرض لها الأستاذات أعلى من مستوى الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة الذكور.

- دراسة ط. د. بوكريط كوثر/ د. لونيس سعيدة (2019) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات مرحلة التعليم الابتدائي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق المهني، وكذا تحديد مستوى الضغط النفسي والتوافق المهني لدى معلمات المرحلة الابتدائية، بمدراس مقاطعة بئر مراد رايس وسيدي محمد بالجزائر العاصمة، وأجريت الدراسة على عينة متكونة من 50 معلمة (إناث)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغط المهني لمصطفى منصور ومقياس التوافق المهني لسعد فليان المدعث، وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أفراد العينة، كما أثبتت الدراسة أن مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع في حين مستوى التوافق المهني لديهم متوسط.

- دراسة بوعزيز محمد (1995) بعنوان "العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط"، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت (304) أستاذ من التعليم المتوسط بولاية مستغانم، حيث قام بالاختيار عشوائي للعينة كما استخدم مقياس الضغوط النفسية المتكون من أربعة أبعاد أما مقياس التوافق المهني فأنقسم إلى ستة أبعاد طبق المقياسين على العينة المذكورة، حيث توصل إلى النتائج التالية أن الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يمتازون بضغط نفسي منخفض على غيرهم الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية، حيث وجد أنهم يمتازون بضغط نفسي عالي وتوافق مهني منخفض، أي هناك علاقة عكسية بين المتغيرين في الدراسة كما كلما ارتفع الضغط النفسي قل التوافق المهني والعكس صحيح على الممارسين للأنشطة الترويحية .

- د. إسماعيل طه/ د. الطاف ياسين (2006) بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، هدفت الدراسة إلى قياس كل من الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، ومعرفة العلاقة

الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني، لتحقيق أهداف الدراسة تم تحديد مجتمع البحث وهي جميع كليات جامعة بغداد ولقد تم اختيار من هذه الكليات بالطريقة العشوائية البسيطة (120) أستاذاً كعينة البحث، وأما أدوات البحث فقد شملت كل من مقياس الضغوط المهنية من إعداد الباحثان من خلال الإطلاع على الأدبيات ذات الصلة، والمقاييس السابقة التي تناولت هذا الموضوع وكذلك تبني مقياس التوافق المهني الذي أعده خليل(2005)، وقد توصلت نتائج قياس الضغوط التي يعانيها أساتذة الجامعة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبمقارنة مع الوسط الفرضي، أي أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية، أما قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة فقد وجد أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد، حيث أن متوسط عينة الأساتذة أعلى من الوسط الفرضي للمجتمع، وأما بالنسبة إلى العلاقة بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، فقد توصلت إلى وجود علاقة سلبية، أي كلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأساتذة.

2- منهج الدراسة وإجراءاتها:

1.2- منهج الدراسة: استخدم الباحثين المنهج الوصفي الارتباطي، كونه مناسب لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

2.2- الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق الدراسة على عينة استطلاعية عشوائية بسيطة مكونة من (30) أستاذ وأستاذة من مجتمع الدراسة مع ضمان عدم دخولهم في العينة الأساسية فيما بعد، وتم التطبيق في شهر جانفي 2022، ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية صدق وثبات أداتي الدراسة.

3.2- مجتمع الدراسة وعينته:

أ- مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطورين المتوسط والثانوي والبالغ عددهم (345) حسب إحصائيات مديرية التربية الجزائر- وسط- للموسم الدراسي 2021/2022.

ب- عينة الدراسة: طبقاً لطبيعة هدف الدراسة وحتى يتسنى أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الكلي، استهدف الباحثون عينة قوامها (234) أستاذ وأستاذة، وهي تعتبر نسبة ممثلة تمثيلاً صادقاً لمجتمع الدراسة.

ج- العينة الاستطلاعية: تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (30) أستاذ وأستاذة.

د- عينة الدراسة الأساسية: تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في تحديد الدراسة الأساسية التي تم اختيارها بطريقة بسيطة من مجتمع الدراسة الأصلي والمقدرة بـ(234) أستاذ وأستاذة.

هـ- خصائص عينة الدراسة:

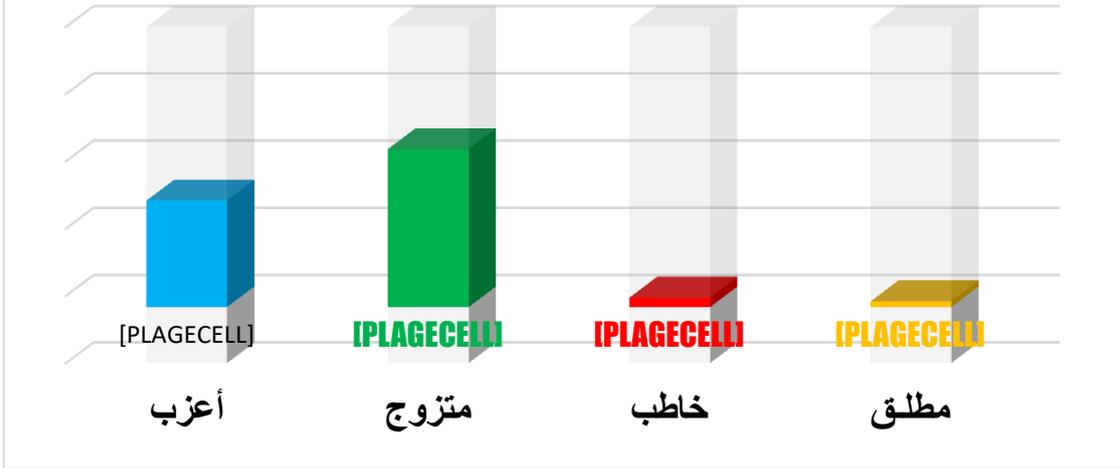
❖ الحالة الاجتماعية:

الجدول رقم 1: يبين توزيع عينة الدراسة في متغير الحالة الاجتماعية.

النسبة المئوية%	التكرار	الحالة الاجتماعية
38.0	89	أعزب
56.4	132	متزوج
3.4	8	مخطوب

2.1	5	مطلق
%100	234	المجموع

من الجدول رقم 1: نجد أن أغلب الأساتذة متزوجون بعدد (132) وبنسبة تقدر بـ (56.4)، وبعدها نجد أن (89) أستاذ أعزب وبنسبة تقدر بـ (38.0)، ثم نجد أن (8) أساتذة بصفة مخطوب وبنسبة تقدر بـ (3.40) وفي الأخير نجد أن (05) أساتذة فقط من فئة مطلق وبنسبة مئوية تقدر بـ (2.1).



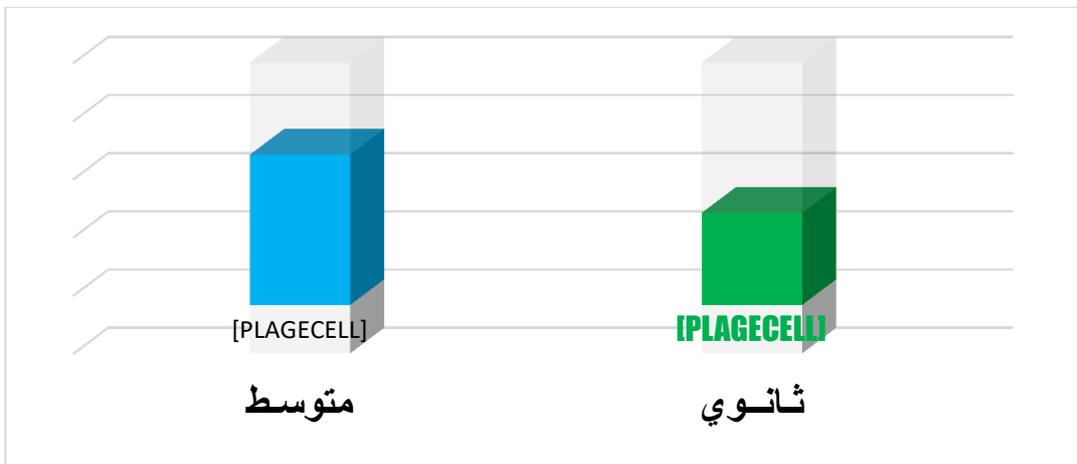
الشكل رقم 1: يبين توزيع الأساتذة بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية.

❖ الطور التدريسي:

الجدول رقم 2: يبين توزيع عينة الدراسة في متغير الطور التدريسي.

النسبة المئوية %	التكرار	الحالة الاجتماعية
62.0	145	متوسط
38.0	89	ثانوي
%100	234	المجموع

من الجدول رقم 2: نجد أن أغلب الأساتذة يدرسون في المتوسط بعدد (145) وبنسبة مئوية تقدر بـ (62.0). نجد أيضا أن (89) أستاذ في الثانوي بنسبة مئوية تقدر بـ (38.0).



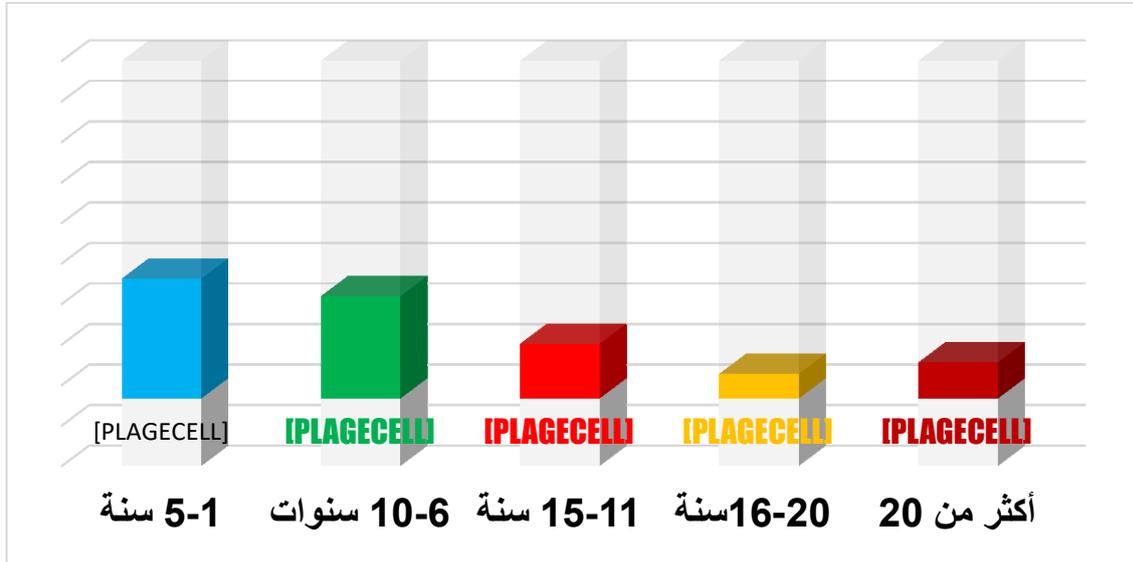
الشكل رقم 2: يبين توزيع الأساتذة بالنسبة لمتغير المستوى التدريسي.

❖ سنوات العمل:

الجدول رقم 3: يبين توزيع عينة الدراسة في متغير سنوات العمل.

النسبة المئوية%	التكرار	الحالة الاجتماعية
35.5	83	1-5 سنوات
30.3	71	6-10 سنوات
16.2	38	11-15 سنة
7.3	17	16-20 سنة
10.7	25	أكثر من 21 سنة
100%	234	المجموع

من الجدول الموالي رقم 3: نجد أن أغلب الأساتذة لديهم 1-5 سنوات تدريس بعدد (83) ونسبة مئوية تقدر بـ (35.5)، وبعدها نجد أن (71) أستاذ من فئة 6-10 سنوات تدريس بنسبة مئوية تقدر بـ (30.3)، ثم نجد أن (38) أستاذ من فئة 11-15 سنة ونسبة مئوية تقدر بـ (16.2)، ونجد أن (25) أستاذ من فئة أكثر من 21 سنة ونسبة مئوية تقدر بـ (10.7)، وفي الأخير نجد أن (17) أستاذ من لديهم 16-20 سنة تدريس ونسبة مئوية تقدر بـ (7.3). والشكل الموالي يوضح ذلك:



الشكل رقم 3: يبين توزيع الأساتذة بالنسبة لمتغير سنوات التدريس.

الجدول رقم 4: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير السن.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	السن
7.92	35.84	234	

من الجدول رقم 4: نجد أن المتوسط الحسابي للأساتذة لمتغير السن هو (35.84) بانحراف معياري (7.92).
4.2- حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية: تم تطبيق هذه الدراسة على أساتذة التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط والثانوي لمديرية التربية لولاية الجزائر-وسط-.

ب- الحدود الزمانية: من 2021/10/19 إلى 2022/04/19.

ج- الحدود المكانية: أجريت الدراسة على مستوى المؤسسات التعليمية التربوية بمرحلة التعليم المتوسط والثانوي لمديرية التربية لولاية الجزائر-وسط-.

5.2- متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: الضغوط المهنية.

ب- المتغير التابع: التوافق المهني.

6.2- أدوات جمع البيانات:

1.6.2- مقياس الضغوط المهنية: تم إعداد مقياس الدراسة من طرف الباحثين بالاعتماد على (طه و الطاف، 2006)، حيث قام الباحثين ببناء مقياس للضغوط المهنية لعدم توفره، تم تكييف بعض العبارات لعدم تلائمها مع الأساتذة والذي يحتوي على (21) فقرة وتتم إجابة على عبارات المقياس بديلا واحدا "نعم أو لا" نعم تعطى لها درجة (1) ولا تعطى لها درجة (0)

2.6.2- مقياس التوافق المهني: تم الاعتماد على مقياس التوافق المهني الذي أعده (طه و الطاف، 2006)، والذي يحتوي على (31) فقرة ذات تدرج خماسي (تنطبق علي تماما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق قليلا، لا تنطبق علي)، كما تم تكييف بعض الكلمات دون إحداث تغيير يذكر في أي فقرة.

3.6.2- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

❖ مقياس الضغوط المهنية:

أ- الصدق: تم حساب صدق مقياس الضغوط المهنية بطريقة

- المقارنة الطرفية: تم أولا ترتيب استجابات الباحثين تصاعديا ثم قمنا بأخذ (27%) من الاستجابات العليا ومقارنتها بـ (27%) من الاستجابات الدنيا أي 8 أفراد في العليا و08 أفراد في الدنيا وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم 5: يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط المهنية.

الطرفين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	اختبار التجانس	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة	الفرق في المتوسط
المقياس ككل	عليا	18,1250	0,35355	0,12500	F=4.135 Sig=0.061 غير دال	6,631	14	0,001	4,37500
	الدنيا	13,7500	1,83225	0,64780					
الحدود									
الحكم									
دال									

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات المجموعة الدنيا في مقياس الضغوط المهنية ككل حيث جاء متوسط درجات المجموعة العليا أكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا حيث بلغ في المجموعة العليا (18,1250) أما في المجموعة الدنيا فبلغ (13,7500) ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل ومن خلال قيمة (T) البالغة في المقياس ككل (6,631) عند درجة حرية (14) وبدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة إحصائية، أي أن الأداة تتميز بصدق تمييزي عالٍ.

ب- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 6: يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط المهنية

مقياس	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
الضغوط المهنية	21	0,630

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0.63) وهو معامل ثبات مقبول، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

❖ مقياس التوافق المهني:

أ- الصدق: تم حساب صدق مقياس التوافق المهني بطريقة

- المقارنة الطرفية: تم أولاً ترتيب استجابات الباحثين تصاعدياً ثم قمنا بأخذ (27%) من الاستجابات العليا ومقارنتها بـ (27%) من الاستجابات الدنيا أي 8 أفراد في العليا و 08 أفراد في الدنيا وتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم 7: يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق المهني

الفرق في المتوسط	الدلالة	درجة الحرية	قيمة T	اختبار التجانس	الخطأ المعياري للمتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الطرفين
37,2500 0	0,00 0	14	12,02 1	F=0.000 Sig=1.00 دال	1,9994	5,6552	93,625	8	عليا
					4	8	0		
					2,3674 7	6,6962 1	56,375 0	8	الدنيا
دال	الحكم	////////////////////////////////////							

من خلال الجدول أعلاه ومن خلال قيمة متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات المجموعة الدنيا في مقياس التوافق المهني ككل حيث جاء متوسط درجات المجموعة العليا أكبر من متوسط درجات المجموعة الدنيا حيث بلغ في المجموعة العليا (93,6250) أما في المجموعة الدنيا فبلغ (56,3750) ومن خلال قيمة الانحرافات المعيارية الضعيفة ما يدل على تشتت قليل ومن خلال قيمة (T) البالغة في المقياس ككل (12,021) عند درجة حرية (14) وبدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) ما يبين وجود دلالة إحصائية، أي أن الأداة تتميز بصدق تميزي عالٍ.

ب- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 8: يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التوافق المهني.

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المقياس
0,826	31	التوافق المهني

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0,826) وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

7.2- أساليب التحليل الإحصائي:

- برنامج SPSS v26 - اختبار(ت) لعينة واحدة - ألفا كرونباخ - اختبار(ت) لعينتين.
- معادلة الانحدار البسيط - التكرار - النسب المئوية.

4- تحليل ومناقشة النتائج:

1.4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على: إن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. وللتعرف على مستوى الضغوط المهنية تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس الضغوط المهنية كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 9: نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس الضغوط المهنية.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الضغوط المهنية	15,1538	2,84843	10,5	4,65385	24,993	0.00	233	دال عند 0,01

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط المهنية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في مقياس الضغوط المهنية. بلغ (15,1538) درجة وانحراف معياري قدره (2,84843) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (الحسوب) والمتوسط النظري البالغ (10,5) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (4,65385) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين الحسوب والنظري لصالح الحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (24,993) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%، وهذا يعني أن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية.

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصت على أن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

لذلك يرى الباحثين أن هذه النتيجة تعتبر منطقية كون مهنة التدريس واحد من المهن الاجتماعية الضاغطة التي تتعدد فيها مصادر الضغوط (داخلية وخارجية)، كما يرجع الباحثين أن من أسباب ارتفاع الضغط المهني لدى أفراد العينة إلى العوامل المتعلقة بالحياة الشخصية للأستاذ وظروف بيئة العمل الصعبة التي تعرف العديد من الاضطرابات والتوتر والضغوط مع الإدارة، الزملاء، وكذا التلاميذ وأولياتهم من جهة أخرى، كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء الوضع الصحي بسبب تفشي وباء كوفيد19 في الفترة التي أجريت فيها الدراسة الحالية وتغيير في نمط التدريس واكتظاظ التلاميذ، كل هذه المشاكل والصراعات من شأنها أن تأزم الحالة النفسية للأساتذة وتزيد من حدة الضغوط لديهم، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من لعجال(2018)، و بوكريط و لونيس(2019) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الضغط المهني لدى عينة الدراسة مرتفع، وكذا دراسة بوعزيز(1995) التي توصلت نتائجها إلى أن الأساتذة الذين لا يمارسون

الأنشطة الترويحية يمتازون بضغط نفسي مرتفع، واختلف مع دراسة احمد نصير(2022) التي خلصت نتائجها إلى أن مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية منخفض.

2.4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على: إن مستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وللتعرف على مستوى التوافق المهني تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس التوافق المهني كما موضح في الجدول التالي: جدول رقم 10: نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس التوافق المهني

المستوى	القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (t)	الفرق بين المتوسطين	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
80,6-55,8	دال عند 0,01	233	0,00	19,741	17,96154	93	13,91832	75,0385	التوافق المهني

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوافق المهني ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في مقياس التوافق المهني. بلغ (75,0385) درجة وانحراف معياري قدره (13,91832) درجة وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (93) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-17,96154) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح النظري، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (-19,741) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)]. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% وهذا يعني أن مستوى التوافق المهني منخفض، وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي نصت على أن مستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن مستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

لذلك يرى الباحثين أن من أسباب انخفاض مستوى التوافق المهني لدى الأساتذة راجع إلى ارتفاع مستوى الضغوط المهنية، حيث أن حجم الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة أثناء عملهم من عدم تلبية حاجياتهم المهنية المختلفة كالشعور بالأمن وتقدير الذات، وكذا بسبب الوضع الصحي الذي عرف انتشارا كبيرا لوباء كوفيد19 في الفترة التي أجريت فيه الدراسة الحالية، كلها عوامل أثرت سلبا على مستوى التوافق المهني لديهم هذا ما يفسر سبب انخفاض مستوى التوافق لدى الأساتذة، حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة بوعزيز (1995) والتي خلصت نتائجها إلى أن الأساتذة الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يمتازون بالتوافق مهني منخفض واختلفت مع دراسة بوكريط و لونيس (2019) والتي أظهرت نتائجها إلى أن مستوى التوافق المهني لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وكذا دراسة طه وياسين (2014) والتي خلصت نتائجها إلى أن الأساتذة الجامعيون يتمتعون بمستوى توافق مهني جيد، حيث اختلف مع الدراسة الحالية من حيث نوع

وطبيعة العينة، وكذا الفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة وعدد ساعات التدريس، حيث أن أساتذة الجامعة يدرسون ساعات أقل بكثير مقارنة مع أساتذة التعليم الثانوي والمتوسط .

3.4- عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي تنص على: وجود أثر ذو دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وحيث كانت العلاقة بين المتغيرين خطية فقد استخدم الانحدار البسيط للتعرف على أثر الضغوط المهنية على التوافق المهني، ويمكن استعراض نتائج الفرض من خلال الجدول التالي:

جدول 11: نتائج الانحدار البسيط لأثر الضغوط المهنية على التوافق المهني.

الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	R	الانحدار بين الضغوط المهنية والتوافق المهني
دال عند 0.01	0,202	0.01	-,449**	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بين الضغوط المهنية والتوافق المهني والتي بلغت (-,449**) هي قيمة متوسطة وسالبة، أي أن العلاقة عكسية، بمعنى أن كلما زاد مستوى الضغوط المهنية انخفض معه مستوى التوافق المهني، حجم التأثير بالنسبة للمتغير المستقل (الضغوط المهنية) على المتغير التابع (التوافق المهني) نلاحظ أنه بلغ 0,202 أي 20,2% هذا يعني أن كل زيادة في نسبة الضغوط المهنية يلازمها نقصان في نسبة التوافق المهني بـ 20,2% وبالتالي فإن الضغوط المهنية تؤثر بنسبة 20,2% في التوافق المهني، كما أن النتيجة جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، أي أنه تم رفض الفرضية الصفرية، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث القائلة بـ: " يوجد أثر عكسي ذو دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني."، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة تقدر بـ 1%.

- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي نصت على: أنه يوجد أثر ذات دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى وجود أثر عكسي ذات دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث يمكن القول أنه كلما زادت الضغوط المهنية قل التوافق المهني والعكس صحيح، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من بوكريط و لونيس(2019) و دراسة طه وياسين (2014) و بوعزيز (1995) والتي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى أفراد العينة.

4.4- مناقشة الفرضية العامة والتي نصت على: وجود انعكاس سلبى للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، نستنتج من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة والدراسة الحالية والتي أسفرت على أن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة، ومستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأنه يوجد أثر عكسي ذو دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني أي أنه كلما زاد الضغط المهني انخفض التوافق المهني والعكس صحيح، وبهذا الطرح يمكن القول أنه يوجد انعكاس سلبى للضغوط المهنية على التوافق المهني وهذا ما يفسر صحة الفرضية العامة، حيث اتفقت هذه الدراسة

نسبيا مع دراسة كل من بوكريط و لونيس(2019) و دراسة طه وياسين (2014) ودراسة بوعزيز(1995) التي أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية (سلبية) بين الضغوط المهنية والتوافق المهني لدى افراد العينة.

5.الخاتمة:

لقد تبين من خلال نتائج الدراسة ما يلي:

- أنه يوجد انعكاس سلبي للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- أن مستوى الضغوط المهنية مرتفعة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- أن مستوى التوافق المهني منخفض لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- أنه يوجد أثر عكسي ذات دلالة إحصائية للضغوط المهنية على التوافق المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

التوصيات:

- العمل على وضع استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- حث الجهات الوصية على العملية التربوية بوضع آليات واستراتيجيات مختلفة للمساعدة على معالجة الآثار النفسية والجسدية والسلوكية الناجمة عن الضغوطات المهنية.
- تعيين أخصائيين نفسانيين في كل مؤسسة تربوية لمعالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها الأساتذة.
- ضرورة تحسين وزيادة الحوافز المادية والمعنوية لجميع الأساتذة حتى تتناسب مع الجهد المبذول والحفاظ على المستوى المعيشي.
- العمل على تحسين ظروف العمل داخل المؤسسات التربوية للتخفيف من أعباء المهنة، وكذا توفير كل المستلزمات والوسائل البيداغوجية التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية.
- إتباع المقاييس والاختبارات النفسية والشخصية عند اختيار أساتذة المستقبل حتى يتم اختيار الأساتذة الأكثر تكيفا مع ضغوط مهنة التدريس.
- مواصلة الدراسة في موضوع الضغوط المهنية والتوافق المهني ليشمل ميادين ومنظمات أخرى خدماتية وصحية واقتصادية.

قائمة المراجع:

- أبو النيل محمود السيد. (1984). الأمراض السيكوماتية. القاهرة، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- اسماعيل طه، و ياسين الطاف.(2006). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة. (جامعة بغداد، المحرر) مجلة البحوث التربوية والنفسية (12)، 1-24.

- جمال ابن المنظور ابي الفاضل. (1993). لسان العرب. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
- حمزة الاحسن. (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم دراسة ميدانية في ولاية تيبازة-الجزائر، 1(1). مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، 188-215.
- سليم عمرون. (2015). الضغوط المهنية وعلاقتها بادافعية الانجاز لدى اساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط بولاية المسيلة. الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية : جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- شيماء علي خميس. (2007). السمات الشخصية وعلاقتها بالضغوط المهنية لمربي الألعاب في جامعتي بابل والنجف، 6(02). مجلة علوم التربية الرياضية، 64-77.
- عبد المجيد محمد عبد العزيز. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز كتاب النشر.
- علي عسكر. (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- كاظم خضير، و اخرون. (2009). السلوك التنظيمي- مفاهيم معاصرة - ط02. عمان: إثراء للنشر.
- محمد عوض عباس. (2005). دراسات في علم النفس الصناعي والمهني. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- محمد مجدي محمد فهميم. (2015). الأسس العلمية والعملية لأسس التدريب. الاسكندرية: عالم الرياضة للنشر.
- مصطفى فهمي. (1997). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، ط4. القاهرة، مصر: مكتبة الخانجي.
- ناجية دايلي. (2013). الضغط النفسي وعلاقته بالقلق. سطيف: جامعة فرحات عباس، مذكرة ماجستير.
- نصر الدين زبدي. (2007). سيكولوجية المدرس (دراسة وصفية تحليلية). ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثالثة.

Maslach, D., and, & Jackson, G. (1981). The measurement of experiences burnout. *Journal of Occupational Behaviour; Vo1.2* , 99.113.

Savoie. (1983). *Stress au travail*. France: agence ARC JNC.1983.Paris.
Sillamy, N. (1993). *Dictionnaire de la psychologie*. France: Larousse "Paris".