الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية و كيفية مواجهتها

أ . عبد المجيد المبروك عون د . رندة الصادق الميساوي

مقدمة البحث و أهميته : تشكل الضغوط جزء كبيرا من حياة الإنسان، سواء الاجتماعية أو المهنية، وتؤثر عليه جسديا وذهنيا وانفعاليا وسلوكيا والإنسان كل متكامل ولا يمكن أن يحيا بمنأى عن الضغوط. وكما أشار سالي فإن الإنسان في كل الأزمنة وفي كل الأوقات يعايش الضغط، وإن كان بدرجات متفاوتة، وأن الخلو من الضغط يعني الموت والمهن التي يقوم بها الإنسان مثقلة بالضغوط، وإن كانت بدرجات متفاوتة (16: 23)

وتعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تذخره البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ويرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم ومؤسساته و ما ينظم أو يقيد عملها من قرارات و لوائح و قوانين و يرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم، وإذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسئولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي بل هو من أهم مجالات الاستثمار كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير المجتمع (14 : 67)

وتنتمي مهنة التدريس إلى فئة المهن المعروفة بالمهن المعاونة وهي مهن أكثر إثقالاً بالضغوط، والواقع أن التعليم قد صار في الوقت الراهن مهنة معقدة تتطلب مستويات عالية من المعارف والكفاءات والمهارات، واستمرارية في تنميتها، وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل متزايد ومستمر. كما أنها قد تتسم بغموض الدور المهني، وصراع الدور، ونقص المكانة الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية، ونقص التقدير المادي، وغير ذلك مما صار يؤلف اهتماما علميا لدى بعض الباحثين يعرف بالضغوط النفسية للمعلمين . (17 : 122)

والضغوط المهنية كجانب هام من ضغوط الحياة هي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولا إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه .(13 : 87)

ونظرا للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط المهنية أصبحت هذه الظاهرة شبحا يهدد أمن العمال واستقرارهم، مما جعلها من المواضيع التي استقطبت فكر العديد من الباحثين ولقد مست ظاهرة الضغوط المهنية عديدة من بينها مهنة التدريس، اذ يواجه المدرس في مختلف المراحل التعليمية

مصادر ضغوط عديدة ناجمة عن اضطرابات المناخ التنظيمي في العمل وما تتسم به هذه المهنة من أعباء وما تتميز به من كثرة الواجبات والأدوار، هذه مسؤولية قد لا نجدها في المهن الأخرى، وهي مسؤولية إعداد الفرد للحياة. هذه المسؤولية التي تستدعي التوافق المهني والراحة النفسية للمدرس قصد تبليغ رسالته النبيلة على أكمل وجه ولا شك ان معايشته للضغوط يعتبر من المعوقات الأساسية لفشل المدرسة في تأدية مهامها (18 : 89)

إن قدرة معلم التربية البدنية على تحمل هذه الأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الايجابي عنده الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته أما في حالة عدم قدرته على التحمل ومواجهة الضغوط و التي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ .

وأمام النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة و تحديد أهم أسبابها و مصادرها ليتسنى لنا الحد من آثارها و مقاومة مضاعفتها و بالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى التكيف الايجابي .(7 : 53)

ويعتبر البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين إحدى النقاط التي يجب التركيز عليها، قصد تشخيص أهم الصعوبات التي تسبب للمعلمين المعاناة ، قصد تفادي الآثار الناجمة عنها سواء بالنسبة للمدرس أو بالنسبة للمجتمع . (18 : 84)

ويستمد البحث أهميته باعتباره موضوع من المواضيع التي مازالت تثري جدل الباحثين حيث تعتبر أثر بعض الضغوط المهنية على أداء معلم التربية البدنية في مراحل التعليم من المواضيع الحديثة والذي لم ينال نصيبا كافيا من الدراسة في جامعتنا من خلال بحثنا .

من هنا تكمن أهمية البحث في محاولة إيجاد الحلول للضغوط المهنية التي يعاني منها معلم التربية البدنية وكيفية مواجهتها و لتفادي الدور السلبي للضغط المهني الذي قد يتعرض له معلم التربية البدنية وهو يؤدي مهامه التدريسية يراعى في ذلك التأكيد على ضرورة مراعاة القدرات الشخصية لمعلم التربية البدنية والرياضية حيت يتحقق له قدر من الراحة النفسية وبالتالي تجنب الضغوط المهنية وارتفاع مستوى الكفاية لديه وإطلاع القائمين على حقل التربية بخطورة ظاهرة الضغط وانعكاسه على أدائه ومردوده التربوي سواء على المستوى الشخصي أو على المتعلم أو حتى على العملية التربوية بصفة عامة وإثراء التراث العلمي في مجال ضغوط العمل مما يساعد على فهم وتفسير الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط العمل و الاهتمام بالمعلم وتحسين مكانته الاجتماعية وأوضاعه المهنية وذلك بالكشف عن أهم مشاكله لما له من دور ومسؤولية كبيرة في المجتمع و الكشف عن بعض مصادر الضغوط المهنية التي قد تؤدي إلى إخلال في النظام التربوي والتعرف على أهم مصادر الضغوط

المهنية لدى معلم التربية البدنية وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع استراتيجيات وقائية لمواجهة هذه الضغوط والحد منها .

مشكلة البحث : تعد الضغوط المهنية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة ، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين، وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حوادث العمل .

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها الجانب المهني ومدى تكييف العامل لعمله، حيث شملت بالدرجة الأولى عمال المصانع والسائقين وعمال المستشفيات منهم الأطباء والممرضين، أما في المجال الرياضي فقد شملت المدربين واللاعبين ، ولم يكن الأستاذ في غنى عن التعرض لظاهرة الضغط بالنظر للرسالة الجسيمة الملقاة على عاتقه، وإذا كان من المتوقع أن يكون دور الأستاذ هاما إلى هذه الدرجة نظرا لما يقوم به من أدوار ووظائف متعددة في بناء الأمة فإن الاهتمام اللازم بالأستاذ قد يضمن دون أدنى شك للتعليم بلوغ أهدافه وغاياته ولا يتأتى ذلك إلا إذا ذللنا الصعوبات التي تواجه الأساتذة والعراقيل التي من شأنها أن تعيق أدائهم وتؤثر على مردودهم الشيء الذي قد يزيد في تنامي ظاهرة الضغط لدى هذه الشريحة . (5 : 31)

ويؤكده محمد حسن علاوي أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة مختلفة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصفة سلبية على الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية . (15 : 72)

ومن معروف أن حصة التربية البدنية هي إحدى العمليات التربوية التي يحاول من خلالها المربون الوصول بالفرد إلى كمال قدراته الأخلاقية والنفسية والفكرية وهو ما لم تتجاهله المنظومة التربوية في ليبيا حيث نجد مادة التربية البدنية ضمن المواد المدرسة في المؤسسة التربوية نظرا لأهميتها و آثارها الايجابية في التحصيل العلمي للتلاميذ، لكن الشيء الملاحظ هو أن مادة التربية البدنية والرياضية لا ينظر إليها بهذا المنظار، حيث و بالرغم من الدور الذي تلعبه المادة في الترويح عن التلاميذ وإعدادهم نفسيا واجتماعيا إلا أننا نجد في مجتمعنا من يعتبرها مضيعة للوقت وإهدارا للجهد و تشتيتا لتفكير التلاميذ و تضييعا لمستقبله الدراسي.

وهذا ما يرمي إليه الباحثان بغية تسليط الضوء على واقع معلمي التربية البدنية والرياضة من خلال الوقوف على مصادر الضغوط المهنية التي يعاني منها معلم التربية البدنية والرياضية وأثرها على أدائه و كيفية مواجهتها .

أهداف البحث : تهدف الدراسة للتعرف على الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية وكيفية مواجهتها .

تساؤلات الدراسة : ماهي الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية وكيفية مواجهتها ؟

مصطلحات البحث :

الضغط : بأنه حالة يعانيها الفرد حين تواجهه مطالب ملحة تفوق حدود ما يستطيع تحمله وبالتالي يقع في صراع حاد، ويشير مفهوم الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية تؤثر بصفة شديدة على الفرد بدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر أو اختلال في توازنه النفسي أو شخصيته وعدم القدرة على ضبط النفس . (4 : 33)

الضغوط المهنية : أنه إجهاد نفسي ناتج عن عوامل مهنية مرتبطة مهمة العمل (التنظيم الإداري، الوسائل البيداغوجية) وهذا ما يحدث اختالا في توازن الأستاذ النفسي والجسمي، وبالتالي يؤثر على أدائه التربوي. (10 : 49)

معلم التربية البدنية : هو ذلك الشخص الهادي المتزن ويعرف على انه " المحافظ يميل إلي التخطيط ويأخذ شؤون الحياة بالجدية المناسبة ، يحب أسلوب الحياة الذي حسن تنظيمه ، و لا ينفعل بسهولة ، ويساعد التلاميذ على تحقيق تحصيل علمي جيد ، دائم الحركة والنشاط ، كما يساعد الآخرين على بناء شخصيتهم السليمة السوية . (6 : 43)

الدراسات السابقة :

1 ـ **دراسة محمد السيد الششتاوي (2000) : بعنوان " مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي "** قام بدراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي . تهدف الدراسة التعرف على الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وذلك بإجابتهم على مقياس قائمة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية من حيث : المدخل العام للدراسة الجانب التمهيدي - سنوات الخبرة والممارسة - المرحلة التعليمية (إعدادي -ثانوي.)الفروق بين العينة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور- إناث.) التعرف على ترتيب الضغوط النفسية المهنية .وثم استخدام قائمة الضغوط النفسية المهنية لمعلمي التربية الرياضية **إعداد (محمد حسن علاوي)** وتضمنت القائمة (36) عبارة موزعة على ستة محاور رئيسية هي :عوامل مرتبطة بالعمل - :عوامل مرتبطة بالتلاميذ - .عوامل مرتبطة بالإمكانيات

المادية - .عوامل مرتبطة بالراتب الشهري - .عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي - .عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة - .عوامل مرتبطة بالعلاقة مع المعلمين الآخرين و (145) معلمة .وثم اختيار عينة عشوائية قوامها (562) معلما ومعلمة، (412) معلما أهم النتائج - : وجود ضغوط نفسية مهنية واقعة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية ـ هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغيري الجنس ولصالح الذكور - .معلمي المرحلة الإعدادية أكثر تعرضا للضغوط النفسية المهنية من معلمي المرحلة الثانوية - .هناك فروق دالة إحصائيا تابعة لمتغيري الخبرة المهنية ولصالح الأقل خبرة.

2 ـ دراسة وسام بريكه (2000) بعنوان " مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان " تهدف هذه الدراسة الى معرفة مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان وقد تم اختيار عينة عشوائية طبقية قدرت ب(409) معلما ومعلمة طبق عليهم استبانة مصادر الضغوط المهنية من إعداد الباحث وقد بينت النتائج - : وجود فروق دالة بين مستوى الضغوط بين المعلمين تعزى لمتغير الجنس لصالح المعلمين - .وجود فروق دالة بين المعلمين في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير الدخل - .وجود فروق دالة بين مستوى الضغوط بين المعلمين تعزى لمتغير ساعات العمل .

3 – دراسة قطاف محمد ياسين و نبيل مطلس (2017) . بعض الضغوط المهنية وأثرها على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية "وهدفت الدراسة إلي الرغبة في معرفة بعض مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي والتعرف على أثر الضغوط المهنية على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية و التعرف على بعض مسببات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومعرفة أثر عبئ العمل على مستوى الأداء ومعرفة مستوى بعض الضغوط المهنية لدى الأستاذ و محاولة كسب وتحقيق مستوى الأداء الجيد من خلال تجنب الضغوط المهنية ، وتوصلت الدراسة إلي النتائج الآتية : بالرغم من وجود ضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية إلا انه لا تؤثر على أدائهم و قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تخطي العقبات مهما كانت صعوبتها ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط الإدارة وأداء أستاذ التربية البدنية والرياضية ولا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين نقص الوسائل البيداغوجية والمنشآت الرياضية وأداء أستاذ التربية البدنية والرياضية.

4 ـ دراسة قدادرة شوقي (2018) بعنوان " تأثير الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية " .وقد هدفت الدراسة على معرفة تأثير الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية والدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهداف التربية العامة جعلها موضع اهتمام مقارنة مع ما كانت عليه، فأصبح بذلك دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهما وصعبا في نفس الوقت خاصة أمام واقع تملؤه الاضطرابات والصراعات جراء ما يعاني منه

المجتمع من مشاكل عدة مست مختلف الميادين، والتي شكلت ضغطا على نفسية الفرد .أما بالنسبة للنتائج فكانت كلها حسب التوقعات الموضوعة من طرف الباحثان ، إن معاناة أستاذ التربية البدنية والرياضية من الضغط المهني تؤثر فيه عدة عوامل أو أسباب منها قلة أو انعدام المنشآت الرياضية وعدم توفر الوسائل البيداغوجية بالإضافة إلى العوامل المحيطية والمناخية .

الإطار النظري :

. **الضغط** :إن الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة تعني البؤس، الحزن، و الإنهاك" .وتستعمل كلمة ضغط حسب **هانس سالي (1936)** لتحديد الاستجابة الكلية غير محددة للجسم عندما يحاول إشباع أو إرضاء المتطلبات المقدمة له، و هذا يعني أن الكائن الحي في استجابة دائمة لمتطلبات تأثيرات المحيط الخارجي الذي يعيش فيه والمتعلق إما بالألم أو الفرح و قد ميز بين أي الضغط ذو الآثار السيئة والذي يحمل في طياته إحساسا جيدا" . **ويعرفه عبد الحفيظ مقدم** (1996) بأنه ظاهرة طبيعية توجد لدى كل الأفراد، و هو عبارة عن التوتر الذي يشعر به في محاولته للتكيف مع بعض المواقف الجديدة الصعبة منها: الغريبة، المثيرة، المحرجة، المخيفة، الغامضة، المتناقضة والحزينة سعيا وراء إحداث توازن في الجسم .

ويضيف **سعيد التل (1994)** بأن الضغط " عبارة عن حالة انفعالية أو تعب جسمي يشعر الفرد عندها بالتعاسة، فقدان ألألم و عدم الثقة بمن يحيطون به " و من خلال التعريفات السابقة الذكر، نجد أن العوامل المؤدية إلى الضغط المهني عديدة ومتنوعة، و أغلبها مرتبطة بالحياة العامة، لكن منذ بداية السبعينيات اهتم الباحثون بدراسة عامل أساسي و هام في حدوث الضغط ألا وهو عامل العمل و هذا ما عرف بالضغط المهني . (9 : 22)

آثار الضغط :

1 ـ آثاره على الحياة اليومية : إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كثيرة كالاضطرابات المزاجية والإحساس بالتعب و التغذية الغير متوازنة و عواقب قلة النوم...الخ، كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة، هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير، فيتغير الجو العائلي بدوره لكون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب و غياب المناقشة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة بسبب ضيق سكنه مثال، و في ظل هذا الوضع تضطرب علاقاته مع أفراد عائلته من جهة وأقاربه من جهة أخرى وهذا ما يزيد من شدة ضغطه و توتره .

2 . آثاره على الحياة المهنية :

للضغط آثار غير مباشرة على المردود الكلي للمؤسسات بسبب زيادة نسبة الغياب والتأخر عن مواعيد العمل، كما يكون سببا في الحوادث و ضياع الوقت نتيجة الأمراض التي يعاني منها العمال

بحيث تجعل تكيفهم للعمل صعب جدا كما يمكن ألن يكون سببا في الشكاوى والاضطرابات و يؤثر بصفة عامة على معنويات العمال مما يؤدي بطبيعة الحال إلى فقدان أهمية العلاقات مع رفاق العمل، وزوال روح المسؤولية و ضعف الدافعية للعمل و هذا ما يفسر بقلة الإنتاج كما وكيفا، وكما سبق الإشارة إليه فإن الضغط يؤثر بصفة غير مباشرة على المؤسسات ألن ذلك يتوقف على استجابات الشخص (المربي) لعوامل الضغط فهناك من تكون استجابة ذكية بالتالي ينقص من سلبية تلك الآثار في حين هناك من يتفاعل باستجابات فاشلة مما يؤدي إلى الآثار السالفة الذكر. (9 : 26)

2 . 1 . 3 . كيفية حدوث الضغط :

إن محاولة تكييف وتأقلم الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية بحيث أن منطقة تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الادرينالين والنوادر نالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي لتصعب عملية التنفس وبالتالي يمكن طرح السؤال التالي :

المرحلة الأولى :

تعرف برد الفعل الانذاري و تتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط، وفي هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد، وفيها أيضا نشاط الكائن احلي ثم تتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية للكائن .

المرحلة الثانية : وتعرف بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصور ة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائما .

المرحلة الثالثة : وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط الناتجة عن هذه المثيرات كالاضطرابات السيكوماتيكية (القلق، الانفعال...الخ.) (1 : 66)

أعراض الضغوط : يتم معرفة الضغط بتحديد علاماته وأعراضه كالأعراض الفسيولوجية المعرفية أو الاستجابات السلوكية خاصة وأن بعض الأفراد قد يعرفون نوعا واحدا من الأعراض بينما يكونون مستقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة و التفكيرات السلبية وتغيرات في السلوك وفيما يلي أمثلة لهذه الأعراض .

1. الأعراض الفسيولوجية : الأمراض العضلية العظمية مثل آلم الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات، كما يحدث أثناء

الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة أثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل الذكريات المؤملة الاضطرابات القلبية الوعائية :

من هذه الاضطرابات ارتفاع ضغط الدم النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب تصلب الشرايين اما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية الأكثر انتشارا يلعب الضغط المهني دورا هاما في انتشاره .

2. الأمراض الجلدية : وتشمل هذه الاضطرابات بعض الاضطرابات مثل الاكزيما ، التساقط الفجائي للشعر...الخ وفي هذا الصدد فإن إفراز هرمون الكروت زون يمكن أن يحدث أثار بالغة على الجلد ولتفادي هذه الزيادة يجب معاجلة الأمراض باستعمال المراهم حيت نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى الحقن الهرموني .
3. اضطرابات الغدد : تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية :مرض السكر، العرق المفرط، وحب الشباب أما فيما يخص إفراز الغدة الدرقية أي إفراز البرت وكسني الذي يؤدي إلى ازدياد النشاط وقابلية الفرد لاستثارة والنرفزة .
4. الأعراض المعرفية : وتتمثل في : الخوف، القلق، التفكير الغير عقلاني ، التردد ، فقدان الثقة.
5. الأعراض السلوكية : وتتمثل في- :التغيب الزمني عن العمل والشرب المبالغ فيه مع تناول الطعام بسرعة إضافة إلى التحدث بسرعة أو ببطيء عن المعتاد ،العلاقات الوظيفية المتوترة . (2 : 41)

عوامل الضغط المهني : للضغط المهني مصادر متعددة منها ما يعود للشخص ذاته كنمط شخصيته ومنها ما يرتبط بمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته داخل أسرته أو مع زملائه في المهنة وتتعرض فيما يلي إلى شرح .

أ ـ العوامل الذاتية : إذا كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل الناس فإن هناك فروقا فردية في سرعة وحدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية، الجسمية، الاجتماعية والمهنية وتكمن الفروق الفردية في نمط شخصيته المتأثر بالتنشئة الاجتماعية وهي الأسرة .

ب ـ عدم الرضا الوظيفي : فالمعلم الغير راضي عن الجو الذي يعمل فيه قد يؤدي به إلى التخلي الغير مباشر عن مسؤولياته وإلى التعب والتأخر فالرضا عبارة عن حالة وجدانية سارة أو ممتعة يشعر بها الفرد حيث يشبع حاجة من الحاجات الأساسية أو تحقيق نجاح في عملية أو في أداء ما أو يحقق شيئا مرغوب فيه، فالرضا ينجم عن تقييم الفرد لما يحقق من مكافأة مادية أو معنوية مقارنة بما يتوقعه من جراء ما يقوم به من عمل فالشخص الذي يحصل على مكافئة مادية تعادل أو تفوق توقعاته يشعر بالرضا . (1 : 65)

الآثار السلبية المترتبة على الضغوط المهنية: يترتب على التعرض الطويل لضغوط العمل الزائدة أثار سلبية متعددة، سواء كانت هده الآثار تتعلق بالناحية الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو الإنتاجية

وهذا ما أكده كومنز بحيث يرى أن مصادر ضغوط العمل تعد كمنبهات للعديد من الاتجاهات السالبة والنتائج السلوكية للموظف، مثل عدم الرضا عن العمل والتوتر والقلق والأداء المنخفض والميل إلى ترك العمل، بالإضافة إلى ذلك فالمشكلات المرتبطة بالضغط بين العمال تساهم في النتائج التنظيمية لعدم التكيف المهني مثل كثرة الغياب وترك العمل ونقص الإنتاجية وانخفاض الروح المعنوية . (20 : 48)

معلم التربية البدنية والرياضة :يذكر عمر عبد الحكيم (2008) أن المعلم له أثر كبير في نفوس الطلاب إذ أنه يشكل حياتهم المستقبلية ويخلق منهم لبنات تصلح لبناء المجتمع وهو احد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والعامل المؤثر فيها وحجر الزاوية في تطويرها، ويتوقف هذا الأثر على مدى كفايته ووعيه بعمله وإخلاص فيه فالمعلم له تأثير كبير في المواقف التربوية لأنه يعطي لتلاميذه الكثير ويمهد السبيل أمامهم للانتفاع بما يتلقونه على يديه من حقائق ومعارف ومفاهيم واتجاهات تضمنها المنهاج الذي يعمل على تقويم سلوك الطالب وبناء شخصيته وصقل مواهبه وتهذيب

خلقه، فهو القدوة إن كان صالحاً كان له بين تلاميذه الأثر الصالح وان كان غير ذلك كان أثره كذلك . (6 : 63)

2 . 2 . 2 . الصفات الواجب توفرها في معلم التربية البدنية:

ومن أهم هذه الصفات ما يلي:

1. أن تكون شخصيته قوية لكي يؤثر في نفوس النشء ومن ثم في سلوكهم.
2. ان يكون قد تم إعداده إعداداً مهنياً جيداً .
3. أن يكون ذو ثقافة واسعة ومطلع.
4. أن يكون ملما بمميزات مراحل النمو المختلفة والفروق الفردية بين الطلاب.
5. أن يكون مؤمناً برسالته التعليمية والتربوية ويبذل جهده في هذا المجال ومحباً لعمله وللوسط الذي يعمل فيه.
6. أن تكون علاقته مع الطلاب والمعلمين علاقات مهنية فعالة.
7. أن يبدي رغبته في العمل مع كل الطلاب وليس المميزين منهم.
8. أن يكون ملماً بأصول التربية البدنية.
9. أن يكون له القدرة على توصيل أكبر قدر من المعلومات و الخبرات إلى تلاميذه.
10. أن يكون فعالا في مجال التنظيم والإدارة .
11. أن يسعى لمعرفة الفلسفة الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ويعمل بها.
12. أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ يقتدون به ويبث فيهم الروح الرياضية الحقيقية.
13. أن يكون واسع الصدر محباً للمرح وبشوش الوجه.
14. أن يكون ملبسه جميل غير مبالغ فيه ولا متكلف. (6 : 67 – 75)

مسؤوليات معلم التربية البدنية :

1. فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرف أغراض التربية البدنية و الرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرمجها .

2. تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية :

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية ودارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها :

احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدد المدرسين، حجم الفصل، عدد التلاميذ والأحوال المناخية- .كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشتركين، وتوفر عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة .

3. توفير القيادة : إن توفر القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصية تتوافر في المدرس الكفء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصي المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة والوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية .

والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية، ويجب أن يدرك هذا الأخير أن مسؤوليته لا تقتصر على المدرسة التي يعمل بها، فحسب بل المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه . (3 : 67)

إجراءات البحث :

ـ منهج البحث : أستخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

ـ مجتمع البحث : مثل مجتمع البحث معلمي التربية البدنية وعددهم (43) موزعين على مدارس منطقة ابو عيسى بمراقبة تعليم الزاوية الغرب وعددها (12) مدرسة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية و البالغ عددهم (33) أي بنسبة (77 %) تقريبا من مجتمع البحث و الجدول (1) يوضح مجتمع البحث .

الجدول (1) يوضح توصيف مجتمع البحث

المتغير		العدد	النسبة
المعلمين	معلم	14	%42
	معلمة	19	%58
المجموع		33	%100
الخبرة	اقل من 5 سنوات	5	%15
	من 5 الي 10 سنوات	18	%55
	من 10 فما فوق	10	%30
المجموع		33	%100
المؤهل العلمي	دبلوم متوسط	6	%17
	بكالوريوس	25	%77
	ماجستير	2	%6
المجموع		33	%100

. **أدوات البحث :** لجمع البيانات الخاصة بالبحث اتبع الباحث الخطوات التالية :

1 . بعد الاطلاع على جميع المراجع و الدوريات العلمية و الدراسات السابقة حول الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية .

2 . استخدم الباحثان مقياس مصادر الضغط في مكان العمل **أعداد (كوبرن سلون و وليامس) نقلا عن كوبر (1994)** و يعد هذا المقياس من أحد مقاييس مؤشر الضغط المهني حيث يتناسب و طبيعة البحث و أهدافه لجمع البيانات من معلمي التربية البدنية عينة البحث حول الضغوط المهنية.

3 ــ عرض المقياس على السادة الخبراء و عددهم (5) بهدف التوصل إلى مدى مناسبة العبارات و كفايتها و تعديل أو حذف أو إضافة ما يراه الخبراء .

3 ـ 5 ـ الصدق و الثبات : قام الباحثان بعرض المقياس على الخبراء في الشكل النهائي ، كما تم عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء لإعطاء الرأي حول مدى مناسبة العبارات للمقياس وكانت عدد العبارات في المقياس (16) العبارة ، حيث تراوحت ما بين (80 % : 100%) وقد ارتضى الباحث بجميع العبارات .

وقد استخدم الباحثان لإيجاد معامل الثبات أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق وذلك بتطبيقه على عينة(10) فرد من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفترة زمنية 10 أيام وقد تراوحت معاملات الثبات (0,97- 0,85) مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

. الدراسة الاستطلاعية الأولى : قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 3 / 3 / 2021 م على عينة مكونة من (10) معلمين تم اختيارهم من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية ، وذلك لتأكد من وضوح العبارات و معرفة الزمن اللازم للإجابة ومعرفة أي صعوبات تواجههم إثناء الإجابة لاستخراج المعاملات العلمية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 14 / 3 / 2021 م على نفس إفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى و ذلك لقياس معامل الثبات لأداة البحث .

الدراسة الأساسية : بعد التأكد من صدق و ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على أفراد العينة وذلك من خلال الاتصال المباشر مع المعلمين بتاريخ 17 / 3 / 2021 م وذلك بنفس الظروف لكافة إفراد عينة البحث .

المعاملات الإحصائية : التكرار .النسبة المئوية .الوسط الحسابي .الوسيط .الانحراف المعياري .معامل الالتواء .

نتائج البحث وتفسيرها : يتضح من الجدول (2) من خلال التوزيع التكراري لإجابات أفراد عينة البحث فكانت الفقرات (1 ، 2 ، 5 ، 6 . 9 . 10 ، 11 ، 12 ،13، 14، 15 ، 16) في المرتبة الأولى والفقرات (7 . 8) كانت في المرتبة الثانية و الفقرات (3 .4) كانت في المرتبة الأخيرة

الجدول (2)يوضح التوزيع التكراري لإجابات إفراد عينة البحث حول " مقياس مصادر الضغط في مكان العمل "

ت	العبارات	ليس مصدرا واضحا تماما		ليس مصدرا واضحا		مصدر واضح		مصدر واضح تماما	
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
1	قلة السلطة والتأثير على تسيير المؤسسة.	3	%9	2	%6	7	%21	21	%64
2	تناقض آرائكم الشخصية مع آراء إدارة المؤسسة.	1	%3	4	%12	4	%12	24	%73
3	غموض فيما يخص طبيعة عملكم.	5	%15	8	%25	11	%33	9	%27
4	محسوبية كاملة وتمييز خفي بين الأساتذة .	27	%82	5	%15	1	%3	0	%0
5	توجيه غير كاف من طرف رؤسائكم.	1	%3	1	%3	3	%9	28	%85
6	المادة غير مهمة في نظر الإدارة.	2	%6	1	%3	7	%21	23	%70
7	وجوب المخاطرة في عملي.	3	%10	6	%20	12	%35	12	%35
8	التغييرات التي تطلب منكم في عملكم كل مرة.	3	%9	5	%15	9	%27	16	%49
9	تعرضكم للحرارة الشديدة في الساحة.	0	%0	2	%7	7	%22	24	%72
10	قلة الوسائل بسبب عدم جلبها.	0	%0	1	%3	6	%20	26	%79
11	انعدام ظروف الأمن / الملعب غير مهيأ .	2	%6	3	%9	5	%15	23	%70
12	انعدام الوسائط الكترونية.	0	%0	3	%9	2	%7	28	%84
13	النقص الحاد في الوسائل التعليمة.	0	%0	1	%3	5	%15	27	%82
14	عدم ملائمة الملاعب للأداء الكامل.	3	%9	2	%6	7	%21	21	%64
15	بعد الملاعب عن المؤسسة أو وجودها في الساحة.	0	%0	4	%13	5	%15	24	%72
16	عدم توفر الوسائل الخاصة بالإسعافات الأولية.	2	%6	1	%3	6	%19	24	%72

الجدول (3) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيم الوسيط ومعامل الالتواء حول " مقياس مصادر الضغط في مكان العمل"

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قلة السلطة والتأثير على تسيري المؤسسة.	3.08	3	1.06	-0.04
2	تناقض آرائكم الشخصية مع آراء إدارة المؤسسة.	3.00	3	0.81	-0.18
3	غموض فيما يخص طبيعة عملكم.	1.89	1	0.68	0.14
4	محسوبية كاملة وتمييز خفي بين الأساتذة .	2.11	2	0.70	-0.70
5	توجيه غير كاف من طرف رؤسائكم.	3.28	3	1.35	-0.21
6	المادة غير مهمة في نظر الإدارة.	3.34	3	1.01	-0.76
7	وجوب المخاطرة في عملي.	1.57	1	0.76	1.05
8	التغييرات التي تطلب منكم في عملكم كل مرة.	2.06	2	0.95	-0.12
9	تعرضكم للحرارة الشديدة في الساحة.	3.40	3	0.44	-2.28
10	قلة الوسائل بسبب عدم جلبها.	3.30	3	0.52	-0.54
11	انعدام ظروف الأمن / الملعب غير مهيأ .	3.14	3	0.96	-0.61
12	انعدام الوسائط الكترونية.	3.30	3	1.26	-0.28
13	النقص الحاد في الوسائل التعليمة.	3.35	3	1.19	-0.30
14	عدم ملائمة الملاعب للأداء الكامل.	3.78	4	0.82	-0.80
15	بعد الملاعب عن المؤسسة أو وجودها في الساحة.	3.05	3	1.32	-0.15
16	عدم توفر الوسائل الخاصة بالإسعافات الأولية.	4.03	4	0.71	0.14

يتضح من الجدول (3) أن هناك عبارات حققت القبول و الرضا لان الوسط الحسابي في العبارات (1 ، 2 ، 5 ، 6 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16) كان بين (3 . 4) و الفقرات (7 . 8) كان بين (2 . 3) و الفقرات (3 .4) لم تحقق القبول حيث بلغ الوسط الحسابي أقل من (2) وهذا ما يشير إليه الوسيط ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **"شريفة بلعباس، عبد القادر قرينعي، على شعبان " 2015 "** وخلصت إلى أن الضغط المهني ليس له دور في مستوى الأداء الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

وتتفق كذلك مع دراسة **محمد ياسين قطاف " 2018 "** حيث توصلت الي وجود بعض الضغوط من طرف إدارة المؤسسة إلا أنها لا تأثر على أداء الأساوتشير النتائج إلي أن أغلب المؤسسات التعليمية تعاني من نقص شديد في الإمكانيات (الأدوات و المعدات والوسائل التعليمية المختلفة) و لم تعطي أهمية لحصة التربية البدنية أو بتعبير آخر عدم إعطاء مساحات كافية للنشاطات الرياضية حيث أصبح لهذه المساحات دور آخر يتمثل في الجوانب التعليمية الآخرة من خلال قصور أدارة المدرسة ، وقد يؤدي هذا قصور في العلاقة بين المعلم مع الإدارة أو الآخرين في ميدان العمل به إلى الشعور بالضغط المهني و عدم الرضا عن العمل الأمر الذي قد يؤثر سلبا عليه .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة " **امين طفراوت وهشام ميطح " 2014** "والتي توصلت إلى وجود علاقة دالة بين ضغط نقص الوسائل البيداغوجية وأداء أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتوصلت

النتائج إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية رغم نقص الوسائل إلا أنه يحاول جاهدا القيام بواجبه والرفع من مستوى أدائه .

يمكن القول بأن هذا راجع إلى الشخصية القوية التي يتمتع بها معلم التربية البدنية عن غيره من المعلمين والتي تساعده في تخطي جميع العقبات التي تواجهه في مساره المهني، فرغم الظروف القاسية المحيطة بمعلم التربية البدنية والرياضية إلا أنه يبقى صامدا محافظا على سير العمل وهذا راجع إلى ما يتميز به من مسؤولية وتركيز وتفان في أداء العمل .ومما لا شك فيه أن توفير ظروف مهنية ملائمة وتحقيق الحاجات الشخصية لمعلم التربية البدنية ، سيساهم في التقليل من الضغوط المهنية ويزيد من الأداء و الرضا الوظيفي بالنسبة للأستاذ .

حين يرى الباحثان أن مادة التربية البدنية والرياضية تحتاج الى ميزانية معتبرة لتوفير الوسائل التعليمية اللازمة لضمان السير الحسن للحصة و تحقيق الأهداف المرجوة وهذا ما يبرر تعرض معلم التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية في حالة نقص الإمكانات المادية الضرورية. أما إذا نظرنا إلى النسبة الكلية للضغوط المهنية نجدها متوسطة وهو ما يفسر على العموم أن معلم التربية البدنية والرياضية له قدرة معتبرة على مقاومة الضغوط .

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان تؤكد على وجود بعض مؤشرات قد تؤثر بشكل كبير على مستقبل معلم التربية البدنية في المستقبل القريب و يمكن تصنيفها من الضغوط المهنية السلبية وترجع هذه الضغوط لعدة أسباب منها عدم وجود الوسائل التعليمية المختلفة ، بالإضافة إلي القصور في ابسط الإمكانيات ، وكذلك نظرة الإدارة و أولياء الأمور ، الأمر الذي يضع حمل زائد من الضغوط التي تأثر سلبيا على حالة المعلم .

. الاستنتاجات: من خلال النتائج وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم أستنتج الباحث الآتي :

1 . تشير النتائج على وجود ضغوط لدى معلم التربية البدنية إلا أنها لا تأثر بشكل كبير على أدائه .

2 ـ معاناة معلم التربية البدنية من الضغط المهني يؤثر فيها عدة عوامل أو أسباب منها قلة أو انعدام المنشآت الرياضية و عدم توفر الوسائل التعليمية المختلفة بالإضافة إلى العوامل المحيطية و المناخية .

3 ـ وجود صورة سلبية لدى المجتمع عامة وأولياء التلاميذ بشكل خاص حول مادة التربية البدنية و تمثل مصدر ضغط للمعلم وتحد من دافعاتهم الأمر الذي يتطلب منا تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة.

4 ـ تشير النتائج على وجود بعض الضغوط المهنية من الإدارة اتجاه معلم التربية البدنية إلا أن هذه الضغوط لا توثر بشكل مباشرة على المعلم .

. التوصيات :

1 ـ إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر الحصص التربوية الأخرى .

2 ـ ضرورة الاهتمام بمعلم التربية البدنية بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من أجل مسايرة التطورات الحديثة خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة .

3 ـ ضرورة العمل على وضع مجموعة من الأساليب و المقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوي الضغوط المهني و أعراضه المختلفة .

4 . ضرورة القيام بالدراسات التي تبحث في موضوع مواجهة الضغوط المهنية و الأساليب الملائمة لإدارة هذه الضغوط بكفاءة وفعالية .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

1 . أحمد عبد الخالق (1983) علم النفس المهني ، الدار الجامعية للطباعة و النشر-بيروت .

2 ـ السالم مؤيد سعيد سليمان: (1990) التوتر التنظيمي، مفاهيمه، وأسبابه واستراتيجيات إدارته، الإدارة العامة، العدد 61 ، أكتوبر.

3 . أمين أنور الخولي (2002) أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة .

4 ـ شاكر قنديل عطية (1986) معجم علم النفس و التحليل النفسي، مطبعة دار النهضة للطباعة، القاهرة، مصر.

5 ـ شمة محمد آل خليفة (1999) بناء مقياس الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين . رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.

6 . عمر عبد الحكيم (2002) : درس التربية الرياضية ، مكتبة الرائد العلمية ، الطبعة الأولى، الأردن .

7 ـ عويد سلطان المشعان (2001) مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة ،مجلة الملك سعود، العدد (13) جامعة التكوين ، الرياض .

عالم الرياضة والعلوم التربوية

8 ـ فضل زاهي قحطان (2003) : أسلوب مدرسي الإحياء و اتجاهاتهم الصحية و علاقته بالوعي الصحي لطالبهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق .

9 ـ قدادرة شوقي (2018) تأثري الضغوط المهنية على أستاذ التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى الثانويات بولاية الوادي ، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع: العدد (7) ، الجزائر .

10 ـ قطاف محمد ياسين و نبيل مطلس (2017) بعض الضغوط المهنية وأثرها على أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية ، جامعة زيان عاشور ، الجزائر .

11 ـ كيت كينان (1999) السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التدريب والترجمة عرض خيار محمود الدار العربية للعلوم بيروت ، لبنان .

12 ـ محمد السيد عبد الرحمان (1998) دراسات في الصحة النفسية، ج1ن دار قباء للطباعة والنشر القاهرة .

13 ـ محمد السيد الششتاوي (2000) : بعنوان " مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط دلتا التعليمي .

14 ـ محمد الشبراوي محمد النور (2003) ضغوط مهنة التدريس وبعض متغيرات الشخصية للمعلم، مجلة علم النفس، عدد (67 : 78)

15 ـ محمد حسن علاوي، (1998) سيكولوجية الاحتراق اللعب والمدرب الرياضي .

16 ـ محمد مقداد و فاضل عباس خليفة (2012) الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين قسم علم النفس، جامعة البحرين .

17 ـ منصور، طلعت والببلاوي، فيولا (1989) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، دليل الصحة النفسية. كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .

18 ـ مليكه خوجه شارف (2012) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث ، الجزائر .

19 ـ وسام بريكه (2000) بعنوان " مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان الأردن .

علم الرياضة والعلوم التربوية

20 ـ وفاء طاهر دعنا : (1994) الضغط النفسي عند المرشدين في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

1- - COUPER. CL (1994) organisation du du travail et stress d'origines professionnelle « in » automation du travail. Bit, Genève .

عالم الرياضة و العلوم التربوية