

واقع الضغوطات المهنية والاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي
-دراسة ميدانية على بعض ثانويات مديرية التربية للجزائر غرب-

The reality of the professional and social pressures experienced by teachers of education and sports for the secondary stage.

A field study on some secondary schools of the Directorate of Education for Western Algeria.

عريب فتحي*¹ بن زيادة محمد عبد الهادي²

¹جامعة الجزائر 03، الجزائر، arib.fethi@univ-alger3.dz

²جامعة الجزائر 03، الجزائر، benziada.mohammedelhadi@univ-alger3.dz

الملخص:

سعت الدراسة الى تسليط الضوء على واقع الضغوطات المهنية والاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي ولاية الجزائر غرب، كما هدفت الدراسة حصر مجموعة الضغوط المهنية والاجتماعية، وإيجاد حلول للتأقلم او تلافي هذه الضغوط، تكون مجتمع الدراسة من 91 أستاذ موزعين على 28 ثانوية، وتم اختيار عينه البحث بطريقة عشوائية، حيث بلغت 20 أستاذا أي ما نسبته 20 بالمئة من المجتمع الأصلي. بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا تم عرضها وتحليلها ومناقشتها وتوصلت الدراسة الى أن: أساتذة التربية البدنية والرياضة يعيشون ضغوط مهنية واجتماعية أثناء مزاولة مهامهم. الكلمات الدالة: الضغوطات المهنية – الضغوطات الاجتماعية – أساتذة التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The study sought to shed light on the reality of the professional and social pressures experienced by teachers of physical education and sports for the secondary stage in the state of Algiers, west. The selection of the research sample in a random manner, amounting to 20 professors, or 20 percent of the original community. After collecting the data and processing it statistically, it was presented, analyzed and discussed, and the study concluded that: Physical education and sports teachers experience professional and social pressures while carrying out their duties.

Keywords : occupational pressures - social pressures - physical education and sports teachers

*المؤلف المرسل

1. مقدمة :

تعتبر الضغوط المهنية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، ويعدُّ العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط المهنية مثل الضغوط الاجتماعية، ضغط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية والضغوط العاطفية. وتشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس لكونها أصبحت عاملاً يفرض نفسه في حل الإشكاليات النفسية، وحتى الجسمية، لدرجة أصبح عصرنا يسمى بعصر الضغوطات، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت.

إن تعرض العامل اليوم لمستويات عالية من الضغوطات خلف آثاراً جسمية منها النفسية والاجتماعية والاقتصادية عليه أولاً، وعلى المؤسسة التي يعمل فيها ثانياً، والمجتمع الذي يعيش فيه بصفة عامة، وكثيراً ما يواجه العاملون مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب، مما يؤثر سلباً على تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون فيها. (لطفي راشد محمد، 1992، صفحة 75)

ولعل الضغوط المهنية Occupational Stress (أو ضغوط العمل Works Stress) تعتبر واحدة من أهم أنواع الضغوط وأخطرها تأثيراً (احمد بن عبد الرحمان الحراملة و علي بن محمد جباري، 2018، صفحة 130) على الإنسان، وذلك نظراً ما للعمل من أهمية شديدة في حياة الناس المادية والنفسية والاجتماعية، علاوة على انه وسيلة الإنسان الأساسية لكسب رزقه، وأحد العوامل صاحب الأهمية الكبرى في تحديد الوضعية الاجتماعية، ومركزه بين الناس وقيمه، كما أن الإنسان يقضي في عمله ما يزيد عن ثلث وقته الذي يحياه عادة أو يقاربه، حوالي النصف من وقته الذي يقضيه يقظاً، ولو صدق قولنا أن الإنسان حيوان اجتماعي بطبعه، فإن من الأصدق قولنا أن الإنسان حيوان عامل بطبعه. (فرج عبد القادر والسيد مصطفى راغب، 2010، صفحة 08)

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان الى القلق النفسي حسب شدة او ضعف ضغط الواقع على الفرد.

2-إشكالية البحث:

إن الاهتمام المتزايد في المجتمعات المعاصرة بالعمل كوسيلة للتنمية، وكمعيار لقيمة الفرد الاجتماعية مصدراً متزايداً للضغوط المهنية التي تنجر عنها آثار سلبية على صحة النفسية والجسمية للعامل وكذلك على مستوى العمل وما يتعلق بالإنتاج. وهذا ما ذهبت إليه بعض الدراسات التي أظهرت أن العامل في المهن المرتبطة بالخدمات الإنسانية مثل الطب والتمريض والتعليم والملاحة الجوية هم أكثر العاملين تعرضاً للضغوط النفسية أو الاحتراق النفسي من غيرهم في القطاعات والمهن الأخرى. (عبد الفتاح خليفات وعماد الزغلول، 2003، الصفحات 63-64)

من هذا المنظور ما جعل الضغط المهني يحظى باهتمام كثير من الدارسين، ففي دراسات التامين أشار نصف العمال الأمريكيين تقريبا أن عملهم مجهد جدا فيما قال أكثر من ربع أن الوظيفة هي مصدر للإجهاد في حياتهم. (كيت كرامليغر، 2002، صفحة 32)

ويشير حمدي ياسين أن المهن تتفاوت في طبيعتها من حيث المسؤولية، وطريقة الأداء، والنتائج المترتبة على السلوك أو ما يقوم به الفرد وهذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليه. (حمدي ياسين-علي عسكر-حسين الموسوي، 1999، صفحة 98)

الحياة من حولنا مليئة بالضغوط تأخذ بخناقنا جميعا تفقدنا قدرتنا على التوازن وتغير من أنماط سلوكنا وتؤثر على أجهزتنا البدنية والنفسية. وهي من اشد أمراض العصر، ننع في أسرها حين نواجه بمطلب ملح فوق استطاعتنا قد ترجع هذه الضغوط لمتغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله وسيصافح عيوننا في هذه الدراسة معنى الضغوط التي يعيشها أساتذة التربية البدنية وكيفية اختراق هذه الضغوط دفاعاتهم ومدى تعايش وتأثيرها عليهم.

ومما سبق يمكن صياغة التساؤل العام لهذه الدراسة بالشكل التالي: ما هي أهم الضغوط الاجتماعية والمهنية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

واندرج تحت التساؤل العام مجموعة من التساؤلات الجزئية:

✓ هل يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات اجتماعية أثناء مزاولة مهامهم؟

✓ هل يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات مهنية أثناء مزاولة مهامهم؟

2-فرضيات البحث:

1-2-الفرضية العامة: يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط اجتماعية ومهنية أهمها: (ضغوطات الراتب والحوافز، ضغوط حجم العمل، التعبير الاجتماعية، والحساسية الاجتماعية).

2-2-الفرضيات الجزئية:

✓ يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية أثناء مزاولة مهامهم.

✓ يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط اجتماعية أثناء مزاولة مهامهم.

3-أهداف البحث:

- حصر مجموع الضغوط المهنية والاجتماعية التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- إيجاد حلول للتأقلم أو تلافي مختلف هذه الضغوط لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مفهوم الضغوط التي يعيشها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة الوسط التربوي والارتقاء بمكانة أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4-أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الضغوط المهنية والاجتماعية باعتبارها من أهم الصعوبات التي تعترض أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء مزاولتهم لمهامهم إضافة تفعيل دور أساتذة التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي بشكل إيجابي محض، تحويل هذه الضغوط إلى إنتاج الآمال لاسيما أن التعرض للضغوط يختلف عن الاستجابة لها. فالعيش في الضغوط يعتبر من أقوى حوافز النمو في الحياة.

5-تحديد مصطلحات البحث:

1-5-الضغوط: مفردا الضغط في اللغة العربية وهو الضغيط والضغط عصر الشيء إلى شيء يضغطه ضغطا يزحمة إلى حائط ونحو (طريق مسدود كما يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره ويعرف الضغط فيزيائيا بأنه القوة المسلطة على وحدة المساحة). (صالح كاظم جابر، نورس محمد عبد الحسن، 2018، صفحة 05)

2-5-الضغوط المهنية: اصطلاحا: هي عبارة عن مجموعة من التأثيرات الداخلية لدى الموظفين، وتنجم عن التفاعل بين العوامل التنظيمية أو الاجتماعية والمكونات الشخصية لهم، وقد تؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية، مما يدفعهم إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي لأعمالهم. (د.سمير عواد شديفات، د.جعفر وصفي ابو صارع، 2019، صفحة 59) إجرائيا: هو إجهاد نفسي عن عوامل مهنية مرتبطة بمهام الأستاذ (كتعب، العمل أثناء التدريس، الصراع الدائم بين المجتمع والمدرسة ومحيط العمل) وهو يحدث اختلاف في توازنه النفسي والجسمي وبالتالي يؤثر على أدائه المهني.

3-5-الضغوط الاجتماعية: في اللغة الإنجليزية هي (social pressures) جمع مفردا (social pressure) يعرفه قاموس أكسفورد بأنه كل قوة ذات تأثير موجبة نحو أفراد منفردين أو مجتمعين أو نحو جماعات مختلفة أو متشابهة نتيجة تواصلها طوعا أو كرها مع مصادر هذه القوة بما يشكل عبئ على قدرة التحدي لديهم.

وعرف (هولمز واهي) الضغوط الاجتماعية بأنها الظروف أو المواقف التي يمر بها الفرد تتطلب حدوث تغيرا في أنماط الحياة السائدة التي يعيشها الفرد. (صالح كاظم جابر، نورس محمد عبد الحسن، 2018، صفحة 05)

3-5-الأستاذ: هو الشخص صاحب الدور الرئيسي في العملية التعليمية، يتمتع بالكفاءة والإعداد والتأهيل، ويقوم بتدريس مادة واحدة تتوافق مع تخصصه ومساره التكويني.

6-الدراسات السابقة:

1-6-دراسة بن حامد محمد 2015: "مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية". حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي، وكان قوام عينة البحث 97 أستاذا، ومن خلال النتائج الموصول إليها هو عدم الوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير (الجنس والأقدمية في التدريس) وعدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الضغوط المهنية وتقدير الذات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-6-دراسة مجادي مفتاح 2022: "مهدف هذه الدراسة الى محاولة إبراز أهم عوامل الضغوط النفسية التي تنعكس على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية، وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا استعمل الباحث المنهج الوصفي مستخدما أداة الاستبيان كأداة وطريقة لجمع البيانات والمعلومات حول الظاهرة

المدرسة موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي على عينة قوامها 37 أستاذ .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد عوامل متعددة للضغوط النفسية تنعكس سلبا على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد اختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة، ومن بين أهم عوامل الضغوط النفسية التي تنعكس سلبا على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية نجد ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي، ضغوط مرتبطة بجماعة العمل. (مجادى مفتاح، 2022، صفحة 793)

3-6-دراسة هوارى إبراهيم، برقوق عبد القادر: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المجتمع الجزائري وأوضاعه الاجتماعية والاقتصادية، والظروف التي يؤدي فيها عمله، ومعرفة مدى استعداداته وقدراته ومدى تكيفه مع مهنة التدريس وتقبله لها ومدى الالتزام بها، والكشف عن العلاقة بين الالتزام الوظيفي والضغوط النفسية، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي للوصول إلى فروض البحث والتي تضمنت وجود درجة التزام وظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتمثلت عينة البحث في (25 أستاذا واعتمدنا على أداتين للقياس (الالتزام الوظيفي والضغوط النفسية) واستعملنا معامل ارتباط بيرسون و استودنت لعينة واحدة في التحليل الإحصائي. (هوارى إبراهيم، برقوق عبد القادر، 2021، صفحة 229)

4-6-دراسة حبارة محمد، غالي إيمان، بن عبد الله عبد القادر 2022: "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، سعت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لولاية المسيلة، كما هدفت إلى الكشف عن ترتيب هذه الأساليب حسب درجة الأهمية والاستخدام لدى هؤلاء الأساتذة، تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كأداة للدراسة، على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي مكونة من (60) أستاذ. بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصلت الدراسة إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة على العموم، وأكثر الأساليب استخداما هي الأساليب التي تركز على الانفعال. (حبار محمد، غالي إيمان، بن عبد الله عبد القادر، 2022، صفحة 444)

7-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-7-منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة ومما لا شك فيه أن إنجاز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بخطة علمية يتم معالجة هذا الموضوع باعتماد المنهج الوصفي وهو منهج يسمح بشرح وتحليل الضغوط أهمها المهنية والاجتماعية.

2-7-مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 91 أستاذ موزعين على 28 ثانوية لمقاطعة "الشراقة -بئر توتة- زوالدة" وتم اختيار عينه البحث بالطريقة عشوائية، ولقد بلغت 20 أستاذا أي ما نسبته 20 بالمئة من المجتمع الأصلي.

3-7-الشروط العلمية للأداة:

1-3-7-الصدق: تم التحقق من صدق الظاهري لفقرات الاستبيان والمجالات الرئيسية لها من خلال عرض الاستبيان في صورته الأولى على خمس محكمين من أهل الاختصاص، وقد طلب منهم تحكيم الاستبيان من حيث مدى صدقها في قياس

الأهداف التي وضعت من أجلها، ومدى ارتباط الفقرات بالمحور الذي تندرج تحته، وبعد جمع الاستمارة التحكيمية من المحكمين، وتطابق ملاحظاتهم مع الأسئلة الاستبيان تم التأكد من صدق الاستبيان .

7-3-2-الثبات: قام الباحثان بحساب معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقته إعادة الاختبار (test-retest) على عينه قوامها 05 أساتذة في المقاطعة بـ 13/11/2021 ثم أعيد تطبيق الاستبيان مرة ثانية على نفس العينة في نفس الظروف يوم: 24/11/2021 من تاريخ القياس الأول، وكانت معاملات الثبات لأبعاد المحاور تتراوح بين 0.65 إلى 0.84 .

7-4-أدوات الدراسة: بالنسبة لهذا البحث نستخدم أداة الاستبيان الموزعة على محاور البحث، حيث تم تصميم هذا الاستبيان من خلال المسح المرجعي للدراسة والمراجع المرتبطة بموضوع البحث، حيث استطاع الباحثان يحد ويحصر مجموعة من المحاور الرئيسية التي اقترحها للاستبيان لتناسب مع عبارات الاستمارة، وقد بلغت أربعة محاور كالتالي : المحور الأول: الراتب والحوافز -المحور الثاني: ضغوط حجم العمل-المحور الثالث: التعبير الاجتماعية-المحور الرابع: الحساسية الاجتماعية.

7-5-المعالجة الإحصائية: اعتمدنا في التحليل البيانات على النسبة المئوية والكاف تربيع.

7-6-إجراءات التطبيق الميداني: بعد تحديد عينه الدراسة وتصميم استمارة الاستبيان وعرضها على المحكمين وصياغتها في الشكل الأخير قام الباحثان بتوزيع أداة الدراسة على العينة البحث المتمثلة في 20 أستاذ لمقاطعة الشارقة وبئر توتة وزالدة لمديرية التربية لجزائر غرب في 26-11-2021 عن طريق المقابلة الشخصية لشرح وتفسير الجوانب التي تحتويها الاستمارة حتى تكون الإجابات ذات موضوعية عالية، فقد استرد الباحثان جميع الاستمارات في اليوم الموالي.

7-7-حدود الدراسة: تضمنت الدراسة لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمقاطعة "الشارقة، بئر توتة، زالدة" التابعة لمديرية التربية لجزائر غرب خلال السنة الدراسية: 2021-2022.

8-عروض ومناقشة النتائج:

8-1-عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: الراتب والحوافز، السؤال الأول: هل الراتب الذي يتقاضاه يكفي لسد حاجياتك الضرورية؟ الغرض من السؤال: معرفة الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ يكفي لسد حاجياته الضرورية
الجدول رقم (01): بين الجدول معرفة الراتب الذي يتقاضاه يكفي لسد حاجياته الضرورية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	درجة الحرية	الدالة
أبدا	15	75%	10.80	7.81	3	دالة
أحيانا	05	25%				
قليلا	00	00%				
كثيرا	00	00%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول الموضح أعلاه نلاحظ أن نسبة الإجابة على السؤال بصيغة "أبدا" 75% وأحيانا 25%، وهو ما يبرهنه التحليل الإحصائي لهذا الجدول، إذ كانت قيمة χ^2 المحسوبة مقدرة بـ 10.80 أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك دلالة إحصائية، ومنه نستخلص أن الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ لا يكفي لسد حاجياته الضرورية.

السؤال الثالث: هل تفكر بالقيام بعمل إضافي لسد حاجياتك اليوم؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان الأستاذ يقوم بعمل إضافي لسد حاجيته اليومية.

الجدول رقم (02): بين الجدول مدى الاهتمام الكبير للأستاذ للقيام بعمل إضافي لسد حاجيته اليومية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	01	5%	18	7.81	3	دالة
أحيانا	02	10%				
قليلا	04	20%				
كثيرا	13	65%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول الموضح أعلاه نلاحظ أن نسبة 65% كانت إجابة بـ "كثيرا" ونسبة 20 % كانت إجابتهم بـ "قليلا"، وهو ما يبرهنه التحليل الإحصائي لهذا الجدول حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة مقدرة بـ 18 أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، ومن هنا نستنتج أن هناك دلالة إحصائية. ومنه نستخلص أن الأستاذ يفكر في القيام بعمل إضافي لسد حاجياته اليومية.

السؤال الثالث: هل الراتب الذي يتقاضاه أقل من الرواتب التي يحصل عليها أصدقائك من نفس مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أقلية الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ نسبة إلى الرواتب التي يحصل عليها أصدقائه في نفس المستوى الدراسي.

الجدول رقم (03): يبين معرفة الراتب الذي يتقاضاه أقل من الرواتب التي يحصل عليها أصدقائه من نفس مستواه الدراسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	02	10%	10.8	7.81	3	دالة
أحيانا	10	50%				
قليلا	01	5%				
كثيرا	07	35%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

بين الجدول أعلاه أن نسبة 50 % من الإجابات كانت بـ: "أحيانا" وكانت الإجابة بنسبة 35% بـ: "كثيرا" ومنه ما يبرهنه التحليل الإحصائي أن كاف تربيع المحسوبة التي قدرة بـ 10.8 أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه

نستنتج ان هناك دلالة إحصائية. وتستخلص أن الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ اقل من الرواتب التي يحصل عليها أصدقائه في نفس المستوى الدراسي.

السؤال الرابع: هل تشعر أن الراتب لا يتناسب مع المجهود الذي تقوم به في عملك؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور الأستاذ إذ كان الراتب يناسب مع مجهوداته التي يقوم بها.

الجدول رقم (04): بين الجدول الشعور الأستاذ للراتب الذي يتقاضاه مع المجهودات التي يقوم بها.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	00	00%	52.4	7.81	3	دالة
أحيانا	01	05%				
قليلا	00	00%				
كثيرا	19	95%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

بين الجدول أعلاه أن نسبة 95% من الإجابات كانت بـ: "كثيرا" ونسبة 5% من الإجابات كانت بـ: "أحيانا" وهذا يبرهنه التحليل الإحصائي أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن الراتب لا يتناسب مع المجهود الذي يقوم به في عمله.

2-8- عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني : ضغوط حجم العمل

السؤال الخامس: هل كمية العمل المطلوبة منك كبيرة؟

الغرض من السؤال: معرفة كمية العمل المطلوب من طرف الأستاذ هل هو كبير أم لا

الجدول رقم (05): بين الجدول كمية العمل المطلوبة من الأستاذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	02	10%	13.2	7.81	3	دالة
أحيانا	12	60%				
قليلا	03	15%				
كثيرا	03	15%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

بين الجدول أعلاه أن نسبة 60% كانت إجابات بـ: "أحيانا" ونسبة 10% كانت إجابات بـ: "أبدا"، ونسبة 15% كانت كل من قليلا وكثيرا، وهو ما يبرهنه التحليل الإحصائي أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة ومنه توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن كمية العمل المطلوبة تكون كبير أحيانا.

السؤال السادس: هل الحجم الساعي الأسبوعي كاف للقيام بالأعمال المطلوبة منك؟

الغرض من السؤال: معرفة إذ كان الحجم الساعي الأسبوعي كاف للقيام بالأعمال الموكلة إليه.

الجدول رقم (06): بين الجدول الحجم الساعي الأسبوعي كاف للقيام بالأعمال المطلوبة من الأستاذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	02	10%	17.2	7.81	3	دالة
أحيانا	02	10%				
قليلا	13	65%				
كثيرا	03	15%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

بين الجدول أعلاه معرفة الحجم الساعي الأسبوعي كاف للقيام بالأعمال المطلوبة من طرف الأستاذ حيث كانت 65% من الإجابات ب "قليلا" وكانت 15% كانت ب "كثيرا" أما الإجابات ب "أحيانا" و "أبدا" بنسبة 10% ، وهو ما يبرهنه التحليل الإحصائي على أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج انه توجد دلالة إحصائية، نستخلص مما سبق أن الحجم الساعي الأسبوعي غير كاف للقيام بالأعمال الموكلة إليه.

السؤال السابع: هل يطلب منك أن تقوم بمهام تفوق طاقتك؟ الغرض من السؤال: معرفة إذ كان يطلب العمل أكثر مما هو معقول. الجدول رقم (07): بين الجدول إذ كان يطلب منك أن تعمل أكثر مما هو معقول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	01	5%	16.4	7.81	3	دالة
أحيانا	06	30%				
قليلا	01	5%				
كثيرا	12	60%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول أعلاه في معرفة إذ كان المطلوب من الأستاذ العمل أكثر مما هو معقول، حيث أن نسبة 60% من الإجابات كانت "كثيرا" ونسبة 30% كانت "أحيانا" ونسبة 05% كانت "قليلا" و "كثيرا" وكان التحليل الإحصائي على أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة وعليه توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن الأعمال التي يقوم بها الأستاذ تفوق طاقته.

السؤال الثامن: هل المهام والواجبات الموكلة إليك كثيرة؟ الغرض من السؤال: معرفة إذ كان للأستاذ مهام وواجبات كثيرة.

الجدول رقم (08): بين الجدول معرفة إذ كان للأستاذ مهام وواجبات كثيرة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	02	10%				
أحيانا	14	70%				

دالة	3	7.81	21.6	10%	02	قليلا
				10%	02	كثيرا
				100%	20	المجموع

تحليل نتائج الجدول: بين الجدول أعلاه على معرفة إذ كان الأستاذ مسؤول على مهام وواجبات كثيرة، ومن الإجابات حيث أن نسبة 70% كانت "أحيانا" ونسبة 10% كانت الإجابات كل من "أحيانا" "قليلا" و"كثيرا"، وهذا ما يبرهنه التحليل الإحصائي حيث أن كاف تربيع المحسوبة أكبر كاف تربيع المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن المهام والواجبات الموكلة الى الأستاذ تكون أحيانا كثيرة.

3-8- عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: التعبير الاجتماعية

السؤال التاسع: هل يتقرب الناس للتعرف عليك جيدا؟

الغرض من السؤال: معرفة تقرب الناس للأستاذ من حين إلى آخر لكي يتعرفوا عليه جيدا.

الجدول رقم (09): بين الجدول إذ كان الناس يتقربون من الأستاذ لتعرف عليه جيدا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	01	05%	8	7.81	3	دالة
أحيانا	03	15%				
قليلا	09	45%				
كثيرا	07	35%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول في معرفة إذ كان الناس يتقربون من الأستاذ من حين إلى آخر لكي يتعرفوا عليه جيدا وكانت نسبة 45% من الإجابات بـ "قليلا" ونسبة 35% كانت بـ "كثيرا" وحيث كانت نسبة 15% بـ "أحيانا" ونسبة 05% بـ "أبدا"، وهذا ما يبرهنه التحليل الإحصائي حيث أن كاف تربيع المحسوبة أكبر كاف تربيع المجدولة ومنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نستنتج أن الأستاذ يتقرب الناس إليه من الحين إلى الآخر لكي يتعرفوا عليه جيدا.

السؤال العاشر: هل لديك الرغبة في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للأستاذ حب للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

الجدول رقم (10): بين الجدول إذ كان للأستاذ حب للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	06	30%	1.2	7.81	3	غير دالة
أحيانا	06	30%				
قليلا	05	25%				
كثيرا	03	15%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول أعلاه وهي معرفة إذا كان الأستاذ يحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وكان نسبة 30% من الإجابات بـ "أبدا" ونسبة 30% بـ "أحيانا" وهذا ما يبرهن عليه التحليل الإحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 حيث أن كاف تربيع المحسوبة أصغر من كاف تربيع الجدولة ومنه لا توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن الأستاذ ليس له ميول للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

السؤال الحادي عشر: هل تجد نفسك مزعجا ومضطربا على صحة ما تفعله أو ما تقوله في بعض المواقف؟

الغرض من السؤال: هي معرفة ما يقوم به الأستاذ من فعل أو قول في بعض المواقف يجد نفسه مزعجا ومضطربا.

الجدول رقم (11): بين الجدول معرفة ما يقوم به الأستاذ من فعل أو قول في بعض المواقف.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	01	05%	11.2	7.81	3	دالة
أحيانا	11	55%				
قليلا	05	25%				
كثيرا	03	15%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول في معرفة ما يقوم به الأستاذ من فعل أو قول يجد نفسه مزعجا ومضطربا، ومن خلال النتائج حيث أن نسبة 55% كانت الإجابات بـ "أحيانا" ونسبة 25% كانت بـ "قليلا" ونسبة 05% كانت بـ "أبدا"، وهذا ما يبرهن عليه التحليل الإحصائي حيث أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه توجد دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن الأستاذ يجد نفسه مزعجا ومضطربا على صحة ما يفعله أو ما يقوله في بعض المواقف.

السؤال الثاني عشر: هل تفكر أحيانا في الأشياء التي يقولها لك الآخرون على أنها مناسبة لك شخصا؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الأستاذ يفكر أحيانا في الأشياء التي يقولها له على أنها تناسبه شخصا.

الجدول رقم (12): بين الجدول معرفة إذا كان الأستاذ يفكر أحيانا في الأشياء التي يقولها له على أنها تناسبه شخصا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	00	00%	23.6	7.81	3	دالة
أحيانا	13	65%				
قليلا	07	35%				
كثيرا	00	00%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول أعلاه بين إذا كان الأستاذ يفكر أحيانا في الأشياء التي يقولها له على أنها تناسبه شخصا، ومن التحليل لنسبة المئوية بين أن نسبة 65% كانت إجابات بـ "أحيانا" ونسبة 35% كانت إجابات بـ "قليلا"، وهذا ما يبرهنه التحليل الإحصائي على أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه توجد دلالة إحصائية، ونستنتج أن الأستاذ يفكر أحيانا بما يقولون له على أنها مناسبة له شخصا.

4-8- عرض ومناقشة المحور الرابع: الحساسية الاجتماعية

السؤال الثالث عشر: هل تتضايق بسبب الانتقادات الموجهة ضدك في مجموعة؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الأستاذ يتضايق بسبب انتقاده في مجموعة.
الجدول رقم (13): بين الجدول معرفة إذا كان الأستاذ يتضايق بسبب انتقاده في مجموعة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	12	60%	13.2	7.81	3	دالة
أحيانا	03	15%				
قليلا	03	15%				
كثيرا	02	10%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول المبين أعلاه فيما إذا كان الأستاذ يتضايق بسبب انتقاده في مجموعة، ونسبة التحليل لنسبة المئوية تبين أن 60% من الإجابات كانت بـ "أبدا" ونسبة 15% من الإجابات كل من الإجابة: «أحيانا "قليلا"، وهذا ما يبرهنه التحليل الإحصائي على أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة ومنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نستنتج أن الأستاذ لا يتضايق بسبب انتقاده في مجموعة.

السؤال الرابع عشر: هل تتأثر بالحالة النفسية للمحيطين حولك؟ الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الأستاذ يتأثر بالحالة النفسية للمحيطين حوله. الجدول رقم (14): بين الجدول الحالة النفسية للأستاذ بتأثرها للمحيطين حوله.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	01	05%	9.2	7.81	3	دالة
أحيانا	03	15%				
قليلا	06	30%				
كثيرا	10	50%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول: من الجدول المبين أعلاه في معرفة إذا كان الأستاذ يتأثر بالحالة النفسية للمحيطين حوله، وحسب التحليل لنسبة المئوية كانت الإجابات بـ 50% بـ "كثيرا" ونسبة 30% بـ "قليلا"، ومنه فإن التحليل الإحصائي كانت كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05، حيث توجد دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن الأستاذ يتأثر بالحالة النفسية للمحيطين حوله.

السؤال الخامس عشر: هل لك دور في مناقشة وتحليل ما يتم تناوله من حديث داخل المجموعة؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للأستاذ دور فعال في مناقشة وتحليل ما يتم تناوله داخل المجموعة.
الجدول رقم (15): بين الجدول على مدى مشاركة الأستاذ داخل المجموعة في التحليل والمناقشة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	00	00%				
أحيانا	04	20%				

دالة	3	7.81	10.4	30%	06	قليلا
				50%	10	كثيرا
				100%	20	المجموع

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول الموضح أعلاه في معرفة إذا كان للأستاذ دور في مناقشة وتحليل ما يتم تناوله من حديث داخل المجموعة، فكانت نسبة 50% من الإجابات ب: كثيرا ونسبة 30% كانت الإجابة ب: قليلا، ونسبة 20% كانت الإجابة ب: أحيانا. وهذا ما يبرهنه التحليل الإحصائي أن كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه توجد دلالة إحصائية. ونستنتج أن الأستاذ له دور فعال في مناقشة وتحليل ما يتم تناوله من حديث داخل المجموعة.

السؤال السادس عشر: هل تتضايق عند وجودك مع مجموعة من الأفراد ليسوا من مستواك الاجتماعي؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الأستاذ يتضايق بوجوده مع مجموعة من الأفراد ليسوا من مستواه الاجتماعي.
الجدول رقم (16): بين الجدول معرفة إذا كان الأستاذ يتضايق بوجوده مع مجموعة ليست من المستوى الاجتماعي له.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف 2 المحسوبة	كاف 2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة
أبدا	17	85%	39.6	7.81	3	دالة
أحيانا	03	15%				
قليلا	00	00%				
كثيرا	00	00%				
المجموع	20	100%				

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول الموضح أعلاه في معرفة إذا كان الأستاذ يتضايق عندما يكون مع مجموعة من الأفراد ليسوا من المستوى الاجتماعي له، ومن حيث أن نسبة 85% من الإجابات كانت ب: أبدا ونسبة 15% كانت ب: أحيانا، ومنه فإن التحليل الإحصائي جاء كالتالي كاف تربيع المحسوبة أكبر من كاف تربيع المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه توجد دلالة إحصائية. وعليه نستنتج أن الأستاذ لا يتضايق عندما يكون مع مجموعة من الأفراد ليسوا من المستوى الاجتماعي له.

9-خاتمة:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة الى جملة من الاستنتاجات أهمها:

- المحور الأول: المتعلق الراتب والحوافز للأستاذ توصلنا إلى أن: ولعل الضغوط المهنية التي يتعرض لها الفرد، او ما نطلق عليها أحيانا ضغوط العمل تعتبر من أخطر واشد ما يواجهه الفرد من ضغوط. وذلك لشدة أهمية العمل في حياة الفرد، وأهمية لتحديد قيمة وإثبات ذاته أمام الآخرين، إلى جانب ما هو معروف من ان دخل الفرد من عمله يعتبر محددًا أساسيا لمستوى معيشته ورفاهيته. (فرج عبد القادر والسيد مصطفى راغب، 2010، صفحة 06). ومن هذا المنطلق فإن الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ لا يكفي لسد حاجياته الضرورية، مما ستوجب على الأستاذ في التفكير بعمل إضافي لسد حاجياته اليومية. نهيك على أن راتب الأستاذ لا يتناسب مع المجهود الذي يقوم به، وترى نظام الحوافز (منحة المردودية) غير مناسبة في قطاع التربية.

● **المحور الثاني:** المتعلق بضغط حجم العمل للأستاذ توصلنا إلى أن: الإجهاد الذي يعاني منه العمال في العمل يسمى ضغوط العمل مثل العمل المفرط/ المرتفع، عبء، ساعات عمل طويلة، غموض الدور، تضارب في الأدوار. (Oluwatoyin Mercy Jaiyeoba, 2017, p. 02). فعدم وجود بطاقات وصف العمل يعظم من شعور الفرد بصعوبة العمل وقد ترجع صعوبة العمل أحيانا إلى كمية (حجم العمل) العمل أكبر من نطاق الوقت الخاص بالأداء، أو أكبر من القدرات المتاحة، ويترتب عن هذا الشعور الفرد بالإحراج والاضطراب وعدم الرضا الوظيفي. (تواغزيت سهيلة، 2017، صفحة 147). ومن هذا نقول إن ضغوط حجم العمل للأستاذ في كمية العمل المطلوبة منه والحجم الساعي والمهام واجبات الموكلة إليه. ومن التساؤل الذي تناولناه في هذه الدراسة أو البحث وبناء على هذا نستنتج في الأخير أن الفرضية الجزئية التي مفادها (يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط مهنية أثناء مزاولة مهامهم) تحققت وبنسبة كبيرة.

● **المحور الثالث:** المتعلق بالتعبير الاجتماعي توصلنا إلى أن: الضغط الاجتماعي هو الضغط الذي ينبع من علاقات الشخص مع الآخرين ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام. استنادا إلى نظرية تقييم العاطفة، ينشأ الضغط عندما يقوم شخص ما بتقييم الحالة على أنها ذات صلة شخصية ويدرك أنه لا يملك الموارد اللازمة للتغلب على الوضع المحدد أو التعامل معه. (Smith, C. A., & Lazarus, R. S., 2018). ومن التساؤل الذي تناولناه في هذه الدراسة وبناء على هذا نستنتج أن الفرضية الجزئية التي مفادها (يعيش أساتذة التربية البدنية والرياضية لضغوط اجتماعية أثناء مزاولة مهامهم) تحققت وبنسبة كبيرة.

الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء ما سبق عرضه من خلال ما توصلنا إليه من نتائج، وفيما يتعلق بالضغوط المهنية والاجتماعية التي يعيشها أستاذ التربية البدنية والرياضية. جاءت الاقتراحات، والتي أردناها أن تكون بمثابة صرخة ونداء للتعبير عن النقائص وكل ما يرويه يفيد المادة ويرفع من معنويات أستاذها ويحفزه للعمل المتقن وبالتالي تحقيق الأهداف المنشودة بأداء عالي، ومنه جاءت الاقتراحات والتوصيات في هذه الدراسة كما يلي:

- ✓ إعادة النظر في أنظمة ولوائح الترقيات المعمول بها في المؤسسات التربوية، بأساليب موضوعية وشفافة، لما تلعبه من دور في تدعيم ودفع وتحفيز.
- ✓ على الإدارة والهيئات الوصية إدراك طبيعة عمل الأستاذ، وما يعانيه على المستوى النفسي والاجتماعي والاقتصادي، ومن شأن هذا الإدراك أن يقلل من إحداث مصادر جديدة للضغط، كما قد يساهم في وضع خطة علمية للتخفيف من الضغوط الموجودة.
- ✓ أن تشمل خطة الإصلاح التربوي في شقها الاجتماعي بتحسين وضعية الأستاذ المادية والمتمثلة في زيادة الأجر وتوفير السكن، وفي جانبها التربوي إشراك الأستاذ في القرارات الهامة والمرتبطة بعمله كالمناهج والبرامج.
- ✓ الاهتمام بالصحة النفسية والجسمية للأستاذ وذلك بإجراء فحوصات مستمرة عن طريق طب العمل.
- ✓ التقييم الدوري والمستمر للضغوط المهنية والاجتماعية التي يتعرض لها الأساتذة عموما وأساتذة التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص، كمدخل لوضع الحلول الناجعة لها.
- ✓ تعميم نتائج هذه الدراسة على المديرات.

قائمة المراجع بالعربية:

- ❖ احمد بن عبد الرحمان الحراملة و علي بن محمد جباري. (2018). الصحة واللياقة البدنية. تأليف/الصحة واللياقة البدنية (صفحة ص130). السعودية: مكتبة المتنبى ط1.
- ❖ الوطنية, وزارة التربية. (2021). المبادئ،الاهداف العامة للتربية وتنظيم المسار الدراسي/education.gov.dz. الجزائر.
- ❖ تواغزيت سهيلة. (2017). اثر الضغوط المهنية على دافعية اساتذة التربية البدنية والرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ص147.
- ❖ حبار محمد، غالمي إيمان، بن عبد الله عبد القادر. (2022). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد:09، العدد:02، 444.
- ❖ حمدي ياسين-علي عسكر-حسين الموسوي. (1999). علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية والتطبيق. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- ❖ د.سمير عواد شديفات،د.جعفر وصفي ابو صارع. (2019). الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الاردن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة فلسطين التقنية للابحاث، المجلد:07، العدد: 02، ص59.
- ❖ صلاح كاظم جابر،نورس محمد عبد الحسن. (2018). تأثير الضغوط الاجتماعية بثقافة الانتماء. جامعة القادسية كلية الادب قسم الاجتماع، المجلد:18، العدد: 03، ص 5.
- ❖ عبد الفتاح خليفات و عماد الزغول. (2003). مصادر النفسية لدى معلمي التربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم المجلد: 03، العدد: 03-كلية التربية جامعة قطر، ص36-64.
- ❖ فرج عبد القادر والسيد مصطفى راغب. (2010). مقياس الضغوط المهنية. تأليف مقياس الضغوط المهنية (صفحة ص08). القاهرة: لدار الكتب والوثائق القومية وإدارة الشؤون القومية ط1.
- ❖ كيت كرامليغر. (2002). الاككتاب. تأليف كيت كرامليغر، الإككتاب (صفحة ص32). بيروت-لبنان: ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية والبرمجة، الدار العربية للعلوم ط1.
- ❖ لطفي راشد محمد. (1992). نحو اطار شامل لتفسير ضغوط وكيفية مواجهتها. مجلة الادارة العامة، المجلد: 75، العدد: 17، ص75.
- ❖ مجادي مفتاح. (2022). عوامل الضغوط النفسية وإنعكاسها على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم الثانوي. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد: 09، العدد: 02، 793.
- ❖ هوارى ابراهيم، برقوق عبد القادر. (2021). الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد: 08، العدد: 03، 229.

قائمة المراجع بالأجنبية:

- ❖ Oluwatoyin Mercy Jaiyeoba. (2017). Influence of Recreational Activities as Work Stress Coping Strategies among Female. *Department of Human Kinetics and Health Education*, p02.
- ❖ Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (2018). Handbook of Personality: Theory and Research. New York:Guilford: ar.m.wikipedia.org/wiki/.