

فعالية أساليب المواجهة الإيجابية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

The effectiveness of positive coping methods in alleviating occupational pressures among Physical and Sports Education teachers

عبد العزيز بوحنيك^{1*}، محمد كريب²، تقي الدين قادري³

^{1,2,3} مخبر جودة البرامج في التربية الخاصة والتعليم المكيف، جامعة ورقلة (الجزائر)

¹ bouhnik.abdelaziz@univ-ouargla.dz

² kribaa.mohamed@univ-ouargla.dz

³ kadri.takieddine@univ-ouargla.dz

تاريخ النشر: 2021-09-24

تاريخ القبول: 2021-03-24

تاريخ الاستلام: 2020-09-12

ملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية أساليب المواجهة الإيجابية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي في التخفيف من الضغوط المهنية، ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعود لاختلاف أساليب المواجهة المستخدمة ومعرفة مستويات الضغط المهني للأساتذة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتمثلت العينة في أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي لولاية ورقلة والتي بلغ عددها 50 أستاذا، اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، وبالاعتماد على مقياسين لجمع البيانات الأول مقياس أساليب المواجهة والثاني مقياس الضغوط المهنية وباستخدام برنامج (SPSS) لتفريغ البيانات ومعالجتها؛ تم التوصل إلى أن نسبة عالية تقدر بـ (58%) من الأساتذة لديهم مستوى ضغوط مهنية مرتفعة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط باختلاف أسلوب المواجهة المستخدم، بحيث إذا كان الأسلوب إيجابي يكون مستوى الضغط منخفض وإذا كان سلبيا يكون مستوى الضغط المرتفع.

الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة؛ الضغوط المهنية؛ التربية البدنية؛ التربية الرياضية.

Abstract: The study aimed a knowing the positive facing techniques effectiveness used by Teacher physical education of secondary school in order to lessen the pressure exerted on in their job Also, it also aim was to find out if there is statistic differences about degree of pressure among teachers themselves which are caused by the differences in facing techniques used by the teachers of physical education The. student used the descriptive approach to suit the nature of the study, The sam.

ple with dealt consists of 50 secondary school teachers of sport. chosen in easy and random way, In this study, the student relied on two scales to collect data, the first is the encountering methods measure, and the second is the occupational stress measure, The SPSS program was used to empty data, process it, and arrive at a high percentage of 58 percent of teachers has a high pressure level, and that there is a differences of statistic significance between pressure and the quality of the confrontational method used, so that if the method is positive the pressure level is low and if it is negative the pressure level is high.

keywords: facing techniques job pressure ; physical education ; sport education.

1- مقدمة

إن العالم الذي نعيشه اليوم يفرض علينا مواكبة كل مستجداته العلمية والاقتصادية والرياضية (الكثير من سكان العالم لن يسموعوا بدولة تسمى كينيا، لولى سيطرة عدائها على مسافات المراتون في أكبر التجمعات الرياضية العالمية) وكذلك مسايرة التطور الحاصل في مجال التربية والتعليم الذي يضمن لنا التقدم والرقي بحيث إذا أعطي الرعاية اللازمة له، سينعكس ذلك لا محالة على باقي المجالات الأخرى، إلا أن سوء التسيير بهذا القطاع بداية من كيفية وطرق توظيف الأساتذة والمعلمين، التي لا تتم وفق أطر ومقاييس علمية تثبت الكفاءة، وكذلك البرامج والمناهج الدراسية المستسخة من تجارب دول أخرى، التي لا تتلاءم أحياناً مع بيئتنا المحلية، إضافة إلى نقص الإمكانيات والوسائل، ومشاكل الإدارة والتسيير والحجم الساعي وكثافة البرامج كل هذه المعطيات وغيرها الكثير، تجعل الأستاذ أو المربي يعيش في جو من القلق وعدم الرضا، مما تتولد لديه ضغوطات يصعب مواجهتها، فينعكس ذلك على مستوى التعليم بشكل عام، إذن فماذا يمكننا أن ننتظر من هذا الجيل حينما يكون مسؤولاً على مقدرات هذا البلد.

1.1- الإشكالية:

تعد المرحلة الثانوية من أصعب الأطوار التعليمية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا لتوافقها مع فترة المراهقة لدى التلاميذ، بحيث تزيد من ضغوط الأساتذة، بسبب صعوبة التعامل معهم في هذه المرحلة السنوية الحرجة، إضافة إلى الضغوط الناتجة عن أسباب متنوعة، كأعباء المهنة والحقوق الاجتماعية المهضومة (عسكر، 2003)، فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية، ترى بأن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغوطات، وترجع ذلك إلى مصدرين أساسيين هما، شخصية المعلم والبيئة الاجتماعية (ميشال، 2008)، أما "تايلور" فيرى بأن الضغوط هي نتيجة تقييم الأحداث على أنها مواقف ضاره، أو مهددة والاستجابات لهذه الأحداث على شكل تغيرات إدراكية، انفعالية، وفسولوجية (الفاعوري، 1990، 04) إذن فالضرورة تستوجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية إيجاد طرق أو أساليب لمواجهة هذه الضغوط، لأجل التخفيف من حدتها، فحسب "كوهن" و"لازاروس" (1979) فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمهنية، تشير إلى الجهد البدني والنفسي، الذهني والوجداني كاستجابة من طرف الفرد للتغلب على مظاهر الصراع، وقام "لازاروس" و"قو ليمان" (1980) بالتمييز بين نوعين من الاستراتيجيات، الأولى هي المواجهة التي تركز على المشكلة، أي معرفة كل المعلومات التي تحيط بالمسكلة، والثانية هي المواجهة التي تركز على الانفعال، ويقصد بها الأساليب أو الطرق المعرفية للتحكم في الانفعالات، كما صنفها بن طاهر إلى نوعين من الإستراتيجيات فعالة (إيجابية)، وغير فعالة (احجاميه)، ويعرفها الشربيني (ب ن) استراتيجيات التكيف "بأنها مجموعة الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة"، وما يهمننا في هذه الدراسة هو فعالية هذه الأساليب ومدى نجاعتها؛ وعليه تم طرح التساؤل على النحو الآتي:

- ما فعالية أساليب المواجهة الإيجابية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية الرياضية للطور الثانوي لولاية ورقلة؟
من خلال الأهداف الأساسية التي تسعى الدراسة الحالية لتحقيقها، يمكن معالجة هذه الإشكالية بواسطة التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

- ما أنواع أساليب المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية، تعود لنوع الأساليب المستخدمة (السلبية والايجابية) من طرف الأساتذة موضوع الدراسة؟

2.1- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- فعالية أساليب المواجهة الايجابية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي في التخفيف من الضغوط المهنية.
- محاولة التعرف على مختلف أنواع أساليب المواجهة الإيجابية التي تخص أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- التعرف على الضغوط المهنية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

3.1- فرضيات الدراسة:

انطلاقا من الخلفية النظرية للباحث، ونتائج الدراسات السابقة التي اطلعت عليها تمت صياغة فرضيات البحث على النحو الآتي:

- الفرضية العامة: لأساليب المواجهة الإيجابية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي دور فعال في التخفيف من الضغوط المهنية.

- الفرضيات الجزئية:

- يوجد مستوى مرتفع من الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية موضوع الدراسة.
- أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي يستخدمون نوعين من أساليب المواجهة إيجابية وسلبية.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لاختلاف أساليب المواجهة المستخدمة.

4.1- أهمية الدراسة:

يعتبر أحد الموضوعات البحثية المهمة من الجانبين النظري والتطبيقي في المجال الرياضي، حيث تكمن أهميته في:

1- الأهمية النظرية:

- تسلط الدراسة الضوء على أهمية أساليب المواجهة الإيجابية لعلاقتها ولدورها الفعال في التخفيف من الضغوط المهنية.
- الرفع من كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال معرفته لكيفية مواجهة كل الضغوط المهنية التي تعترضه.
- تكمن أهمية الدراسة في أنها تخص أستاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا يعني مستقبل طلبة معهد الرياضة، وهذا من خلال إثراء المكتبة بمجموعة من المعلومات الهامة.

2- الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تفيد الدراسة الإدارة الجامعية في وضع الخطط المناسبة لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتهيئة البيئة الملائمة لهم بعيدا عن الضغوط، لينعكس إيجابا على أداء وظيفتهم، وبالتالي على العملية التربوية بشكل عام.
- يمكن أن تفيد كذلك في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى كيفية مواجهة بعض الضغوط المهنية.

- محاولة تطوير البحوث في المجال النفسي التربوي.

- حث أساتذة التربية البدنية والرياضية على عدم استخدام الأساليب غير الفعالة لتفادي الضغوط.

5.1- التعاريف الإجرائية:

- **أساليب المواجهة:** هي مجموعة أنشطة يقوم بها أستاذ التربية البدنية والرياضية في ميدان التربية والتدريس وبالأخص الطور الثانوي في ولاية ورقلة لمواجهة المشكلات الاجتماعية أو الضغوط المهنية لديه.

- **الضغط المهني:** هو مجموع الدرجات التي تحصل عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية على مقياس الضغوط المهنية.

6.1- عرض الدراسات السابقة:

هدفت دراسة برقوق (2014) إلى إظهار دور النمط السلوكي (أ، ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى، المنهج المتبع: المنهج الوصفي، العينة: 68 مدرب، الأدوات: مقياس بورتتر، مقياس الاحتراق النفسي، مقياس أساليب المواجهة. أهم النتائج: يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم وكرة اليد، المنتمين إلى الرابطة الجهوية ورقلة، كما توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم ومدربي كرة اليد لصالح مدربي كرة القدم، ولم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي القسم الجهوي الأول، ومدربي القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة، كما دلت على وجود فروق إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المدربين ذوي النمط السلوكي (أ) والمدربين ذوي النمط السلوكي (ب) لصالح ذوي النمط (أ)، ووجود اختلاف دال إحصائية في استخدام استراتيجيات التكيف يتعلق بالنمط السلوكي لشخصية المدرب الرياضي، بحيث يستخدم ذوي النمط (أ) استراتيجيات سلبية احجاميه لمواجهة المواقف الضاغطة، في حين يستخدم ذوي النمط (ب) استراتيجيات تكيف ايجابية.

وهدفت دراسة بن طاهر (2004) إلى دراسة "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين" قام الباحث بدراسته على عينة من المعلمين، المنهج المتبع المنهج الوصفي، وبلغ عدد العينة (480) معلما، بينت النتائج أن الفئة العمرية (21-30) سنة هي الأكثر استخداما للاستراتيجيات التالية مقارنة مع الفئات العمرية الأخرى:

- استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الإيجابية: التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل، التكيف مع الواقعية، الاسترخاء.

- استراتيجيات التكيف مع المواقف الحياة الضاغطة السلبية: الإلغاء والتجنب والمغالاة في الشرب وتناول المهدئات.

- أما فيما يخص إستراتيجية الاسترخاء والتأمل، فقد كشفت هاته الدراسة عن وجود فرق دال بين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (41-50) سنة وبين الفئة العمرية (21-30) سنة، والفئة العمرية (51 سنة فأكثر).

كما هدفت دراسة العلوان (2000) إلى الكشف عن مستوى ومصادر التوتر النفسي لدى مدربي الأندية الرياضية في الأردن، وبيان أثر كل من متغيرات (نوع اللعبة، وسنوات الخبرة، وتصنيف المدربين والمؤهل العلمي)، على مستوى ومصادر التوتر النفسي للمدرب، المنهج المتبع المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) مدرباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة والذي تكون من جميع مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية في الأردن لعام (2000م)، والبالغ عددهم (176) مدرباً، ولجمع البيانات قام الباحث بتصميم أداة تكونت من ثلاثة أجزاء، حيث يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية ويقيس الجزء الثاني مصادر التوتر النفسي، والذي يتضمن ست مجالات هي: مجال اللاعبين، مجال الإدارة، مجال الجمهور الرياضي، مجال الحوافز، مجال الإمكانيات ومجال الإعلام الرياضي، ويقيس الجزء الثالث مستوى التوتر النفسي من خلال أربعة مظاهر هي: سلوكي، فسيولوجي، معرفي وانفعالي، أهم النتائج: يعاني مدربي الأندية الأردنية للألعاب الجماعية من التوتر النفسي بدرجة متوسطة، وأن أهم مصادر التوتر النفسي لدى المدربين مرتبة حسب الأهمية هي: الإمكانيات، الإعلام، الحوافز، اللاعبين الإدارة والجمهور الرياضي، وقد أوصى الباحث على ضرورة توفير الحوافز المادية والمعنوية، والإمكانيات اللازمة للمدربين للقيام بواجبهم على أكمل وجه، والعمل على تأمين مستقبل المدربين والعمل على توفير عقود ملائمة للعمل لهؤلاء المدربين مع الأندية.

وهدف دراسة نجي (1999) إلى التعرف على العمر، والمؤهل العلمي، والخبرة، ودرجة النادي وموقع النادي، على مستوى الاحتراق النفسي عند المدربين، المنهج المتبع: المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (120) مدرباً، وباستخدام مقياس "ماسلاش" المعدل، للاحتراق النفسي دلت النتائج: أن المدربين يعانون من مستوى عالٍ من الاحتراق النفسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري العمر والخبرة لصالح الأقل عمراً وخبرة على مجالي الإجهاد وتبديل الشعور ولصالح الأكثر عمراً وخبرة على مجال نقص الشعور بالإنجاز، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على متغير التصنيف، لصالح مدربي الدرجة الأولى، بينما لم تجد الدراسة فروقاً دالة إحصائية تبعا لمتغير نوع اللعبة، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالحوافز المادية للمدربين، واستخدام استراتيجيات تكيف ملائمة.

وهدف دراسة كرم (2004) إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ، ب) وأساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، المنهج المتبع: المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، ومقياس بورتر، لتحديد نمط الشخصية على عينة عشوائية من المعلمين والمعلمات بجمهورية مصر؛ وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين النمط (أ) والنمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، في اتجاه ذوي النمط (أ)، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية، وبين المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية لصالح الطرف الأول، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى المعلمين ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.

تحليل الدراسات السابقة: بالنسبة للمتغير الأول والمتمثل في أساليب المواجهة كانت أهم نتائج هذه الدراسات حول هذا المتغير وتتمثل في دراسة كل من برقوق عبد القادر، والباحث بن طاهر بشير في مجملها دلت على وجود اختلاف دال إحصائية في استخدام نوعية الإستراتيجية ايجابية أو سلبية، أما بالنسبة للمتغير الثاني والمتمثل في الضغوط النفسية كانت أهم نتائج هذه الدراسات حول هذا المتغير وتتمثل في دراسة كل من برقوق

عبد القادر والباحث زيد العلوان، دلت على أنه يوجد مستوى متوسط من الضغط النفسي في بعض الدراسات، ومرتفع في أخرى مع اختلاف مصادر هذه الضغوط، ووجود فروق دالة إحصائية، كما استخدمت معظم الدراسات مقياس "ماسلاش" بالرغم من وجود مقاييس للاحتراق النفسي أكثر تخصصاً كمقياس "مارتنز" للمدرب الرياضي، مقياس الحكم الرياضي...، والمنهج المتبع في أغلب الدراسات هو المنهج الوصفي.

2 - الطريقة والأدوات:

1.2- الدراسة الاستطلاعية:

تأتي أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتها التأكد من الخصائص السيكومترية لكل من مقياس أساليب المواجهة والضغوط المهنية.

2.2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (15) أستاذا ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة، والجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

جدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

اسم الثانوية	عدد الأساتذة	النسبة المئوية
الأمير عبد القادر	05	33.33
العيد بن الصراوي	02	13.33
عبد الرحمان الكواكي	03	20
علي ملاح	03	20
مولود بالقاسم	02	13.33

أفرزت الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث، عدة نتائج وملاحظات سواء تلك التي تخص أدوات الدراسة، أو التي تخص مجتمع البحث، وقد تم تلخيص هذه النتائج في النقاط التالية:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة للدراسة، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات، على عينة البحث الاستطلاعية، وهي بذلك جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية.
- لاحظ الباحث من خلال استجابة العينة الاستطلاعية أنه لا يمكن الاكتفاء بالتوجيهات المكتوبة، ولكن يجب إرفاقها بتوجيهات شفهية وشرح لعبارات المقياسين.

3.2- أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث، ومن هذا المنطلق اطلع الباحث على عدة وسائل في جمع المعلومات، والتي بدورها ساعدته في الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر اختياري على مقياس أساليب المواجهة للباحث بن طاهر بشير ومقياس الضغط النفسي "الرايترمارتنز"، باعتبارهما أنجع أداة يمكن الاعتماد عليهما في جمع البيانات.

- مقياس أساليب المواجهة: اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس أساليب المواجهة الذي أعده الباحث بن طاهر بشير سنة (2004) حيث يقوم بتصنيف أساليب المواجهة إلى عاملين:
- العامل الأول: ويضم (6) أساليب موجبة.

- العامل الثاني: ويضم (12) أساليب سالبة.

موزعة على (36) بند بحيث تتم الإيجابية على سلم أساليب المواجهة ضمن أربع بدائل لمقياس متدرج من (1) إلى (4) درجات أنظر الجدول التالي:

جدول (2) لأوزان بدائل سلم أساليب المواجهة

1	2	3	4
لا أفعل ذلك مطلقا	قليلا ما أفعل ذلك	غالبا ما أفعل ذلك	دائما أفعل ذلك

- مقياس الضغط المهني: تتضمن المقياس 10 عبارات، وتتم الإجابة عليها على طريقة التدرج الخماسي للكروت على هذا الشكل:

جدول (3) لأوزان بدائل مقياس الضغط المهني

1	2	3	4	5
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا

وصنف المقياس على أساس ثلاث مستويات:

- حتى (30) درجة = مستوى منخفض.

- من (31 إلى 40) درجة = مستوى متوسط.

- من (41 إلى 50) درجة = مستوى مرتفع.

وتم دمج هذه المستويات إلى مستويين للضرورة البحثية.

* مستوى منخفض أقل من (41) درجة.

* مستوى مرتفع أكبر من (41) درجة.

- حساب المدى يساوي أكبر قيمة في الدرجات - أصغر قيمة في الدرجات (4= 1-5) المدى يساوي (4).

- طول الفئة يساوي المدى / أكبر قيمة في الدرجات (0.8 = 5/4).

- تحديد متوسطات البنود للمقياس: نقوم بإضافة طول الفئة إلى أقل درجة في المقياس وصولا إلى أعلى درجة في المقياس وهي (5) بالشكل التالي:

$$1.8 = 0.8 + 1$$

$$2.6 = 0.8 + 1.8$$

$$3.4 = 0.8 + 2.6$$

$$4.2 = 0.8 + 3.4$$

$$5 = 0.8 + 4.2$$

جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية المرجحة

مستوى الضغط النفسي	المتوسط الحسابي
مستوى منخفض] 3.4 - 1]
مستوى مرتفع] 3.4 - 5]

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

- مقياس أساليب المواجهة:

مع أن المقياس العلمي لقياس أساليب المواجهة المعد من قبل بن طاهر بشير، قد سبق وأن قام بقياس الخصائص السيكومترية له من قبل قياس صدقه وثباته إلا أننا ارتأينا أن نسعى لمحاولة مطابقة بنوده مع ثقافة ومعالج المنطقة، بغية فهم جيد لعباراته من مجتمع وعينة دراستنا لمحاولة توضيح العبارات التي قد يصعب فهمها وتكييفه مع مستوى العينة، بغية انتقاء نتائج صادقة وثابتة علمية يقندى بها، عند محاولة تعميم النتائج بإتباعنا الخصائص السيكو مترية التالية:

لحساب صدق المقياس اعتمد الطالب الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل "ألفا كرونباخ". لحساب صدق عبارات المقياس من خلال قياس نسبة الاتساق بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة (أنظر الجدول رقم 5).

جدول (5) يوضح صدق الاتساق الكلي للمقياس

مدى الانتماء العبارات	مدى انتماء العبارات للمقياس (معامل ثبات ألفا كرونباخ)	مدى الانتماء الكلي للعبارات
336	تتراوح بين 0.72 - 0.76	0.76

يتضح من الجدول (5) وجود اتساق بين العبارات بحيث انتماءها للمقياس يتراوح بين (0.72) و(0.76) ومدى انتماء العبارات الكلي للمقياس يقدر بـ (0.76 %) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

اعتمدت على حساب قيمة معامل "ألفا كرونباخ"، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وقمنا بقياس نسبة الاتساق، لمقياس أساليب المواجهة، وكانت النتيجة كالاتي (أنظر الجدول رقم 6)

جدول (6) يوضح معاملات ثبات مقياس "أساليب المواجهة"

عن طريق التجزئة النصفية

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدلالة الإحصائية
مقياس أساليب المواجهة	36	0.76	0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لقياس أساليب المواجهة يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات، وهذا ما يجعله صالحا للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

- مقياس الضغط المهني:

لحساب صدق المقياس اعتمد الطالب الباحث طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال إيجاد نسبة الاتساق بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة.

جدول (7) يوضح صدق الاتساق الكلي للمقياس

مدى الانتماء الكلي للمقياس	مدى انتماء العبارة للمقياس (معامل ثبات ألفا كرونباخ)	العبارات
0.80	0.80	01
	0.80	02
	0.80	03
	0.80	04
	0.83	05
	0.79	06
	0.81	07
	0.79	08
	0.79	09
	0.82	10

يتضح من الجدول (7) وجود اتساق بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، حيث انتماء العبارات للمقياس يتراوح بين (0.79) و(0.83) ومدى الانتماء الكلي (0.80).

كما قمنا بحساب قيمة معامل "ألفا كرونباخ" حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وقمنا بحساب نسبة الاتساق لمقياس الضغط النفسي، وكانت النتيجة كالآتي (أنظر الجدول رقم 8).

جدول (8) يوضح معاملات ثبات مقياس الضغط المهني عن طريق التجزئة النصفية

الأداة	عدد العبارات	النتيجة	الدلالة الإحصائية
مقياس الضغط المهني	10	0.82	0.05

يتضح من معامل الثبات الموضح في الجدول السابق أن المقياس المستخدم لقياس الضغط المهني، يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات، وهذا ما يجعله صالحاً للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

4.2- مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لولاية ورقلة، والبالغ عددهم 110.

- عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة. بعد إقصاء العينة الاستطلاعية (15 أستاذاً) من مجتمع الدراسة، ثم أخذ عينة من الأساتذة المتبقين بالتالي فإن عينة بحثنا تنتمي إلى العينة العشوائية وتبلغ عدد أفرادها (50) أستاذاً.

5.2- حدود الدراسة: يعد التعريف بالحدود المكانية، البشرية، الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث والتي كانت كمايلي:

- المجال المكاني: خص الطالب دراسته في مجالها الجغرافي في إقليم ولاية ورقلة، ببعض ثانويات الولاية.

- المجال البشري: تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لولاية ورقلة ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بـ (65) أستاذا.
- المجال الزمني: تم الشروع في جمع المادة العلمية، والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها بما فيها الدراسة الاستطلاعية ابتداء من أواخر أكتوبر 2019 إلى غاية نهاية جانفي 2020 شرع الطالب في الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة، وذلك بعد إلقاء التعليمات وشرح طريقة الإجابة على المقياسين.
- شرع الطالب في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها واستخلاص النتائج النهائية.

6.2- إجراءات تنفيذ الدراسة:

- بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة (مقياس أساليب المواجهة ومقياس الضغط المهني) من خلال الدراسة الاستطلاعية تمّ تنفيذ الدراسة وفق المراحل التالية:
- تم القيام بتطبيق الدراسة ميدانيا على العينة المختارة، والمتمثلة في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي، وذلك بتوزيع المقياسين على أفراد العينة في الثانويات.
- تم شرح المقياسين والهدف من الدراسة.
- ثم قام بتوزيع وتقديم التوضيحات اللازمة في جميع مراحل الإجابة، لضمان صحة وصدق الإجابات.
- أكدنا للأساتذة على أن الهدف من هذا العمل هو هدف علمي، وأن إجاباتهم على المقياس تبقى سرية ليس لها أي غرض آخر وطلب منهم الدقة في إجاباتهم.
- ليتم تحديد وقت الإجابة إلا أنها تراوحت ما بين (10 د إلى 15 د).
- بعد الانتهاء من الإجابة تم جمع واسترجاع المقياسين من كل مفحوص.
- تم تغريغ البيانات تمهيدا لإدخالها على البرنامج الإحصائي (spss)، حيث تم ذلك وتحصلنا على النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المتوافقة مع طبيعة الدراسة.

- 7.2- أساليب التحليل الإحصائي: لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية: النسبة المئوية، المتوسطات الحسابية المرجحة، اختبار "كا²"، معامل "ألفا كرونباخ".

3- النتائج ومناقشتها:

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت عليه:

1.3- عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه يوجد مستوى مرتفع من الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.

جدول (9) يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى

مؤشرات الضغط	التكرارات	النسبة %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مرتفع	29	58	04.01	04.86
منخفض	21	42		
المجموع	50	100		

من خلال الجدول (09) نجد أن نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني مرتفع عددهم (29) بنسبة مئوية تقدر بـ (58%) في حين بلغ عدد الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني منخفض عددهم (21) أستاذ، بنسبة مئوية تقدر بـ (42%)، وقيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ (04.01) وقيمة الانحراف المعياري بـ (04.86) وهذا يدل على أن مستوى الضغط المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي مستوى مرتفع.

2.3- عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي يستخدمون نوعين من أساليب المواجهة إيجابية وسلبية.

جدول (10) يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية

النسبة %	التكرارات	مؤشرات أساليب المواجهة
54	27	أساليب مواجهة سلبية
46	23	أساليب مواجهة إيجابية
100	50	المجموع

من خلال الجدول (10) يتضح لنا أن الأساتذة الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية، عددهم (27) أي بنسبة مئوية تقدر بـ (54%) أما الأساتذة الذين يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية، عددهم (23) أستاذ بنسبة مئوية تقدر بـ (46%)، وهذا يعني أن غالبية الأساتذة يستخدمون أساليب مواجهة سلبية.

3.3- عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، تعود لاختلاف نوع أساليب المواجهة المستخدمة.

جدول (11) يمثل نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة

استراتيجيات الضغوط	سلبية	موجبة	المجموع	درجة الحرية	قيمة التباين	الانحراف المعياري	قيمة $t_{(21)}$	مستوى الدلالة
مرتفع	27	02	29					
منخفض	00	21	21	01	61.32	07.83	02.50	0.01
المجموع	27	23	50					

من خلال الجدول (11) نجد أن الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني مرتفع عددهم (29) والذين لديهم ضغط مهني منخفض عددهم (21) والأساتذة الذين يستخدمون أساليب مواجهة سلبية عددهم (27) والذين يستخدمون أساليب مواجهة موجبة عددهم (23) وقيمة التباين تقدر بـ (61.32) والانحراف المعياري بـ (07.83) وكأي تربيع المحسوبة تساوي (42.50) وبدرجة حرية تساوي (1)، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما بينته نتائج الحاسب الآلي.

4.3- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه لأساليب المواجهة الإيجابية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي دور فعال في التخفيف من الضغوط المهنية. يتضح من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى، أن معظم الأساتذة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط المهني، والسبب في ذلك وضحة نتائج الفرضية الجزئية الثانية، بحيث وجدنا أن غالبية الأساتذة يستخدمون أساليب مواجهة سلبية، مما يجعل مستوى الضغط مرتفع عندهم، واتضح لنا من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة، أنه في الغالب عند استخدام الأساتذ لأساليب مواجهة إيجابية، يكون مستوى الضغط منخفض، وعند استخدامه لأساليب مواجهة سلبية يكون الضغط عنده مرتفع، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية العامة محققة إلى حد كبير.

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة، وكذا ما أكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج الدراسة، فإنه يتم مناقشة وتفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد ما وجدنا النتائج التالية: نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني مرتفع عددهم (29) بنسبة مئوية تقدر بـ (58%) في حين بلغ عدد الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني منخفض (21) أستاذ بنسبة مئوية تقدر بـ (42%)، قيمة الانحراف المعياري تقدر بـ (04.86) وقيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ (04.01) وبالعودة إلى الجدول رقم (09) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي محصورة في المجال (3.4 - 5) أي مجال الضغط المرتفع، وهذا يؤكد تحقق الفرضية حيث أن نسبة كبيرة من أساتذة التربية البدنية والرياضية، يعانون من ضغوط مهنية مرتفعة مما يعود سلبا على تأدية واجبهم على أكمل وجه، حيث اتضح لنا من خلال عبارات المقياس، أن المحيط الاجتماعي والمدرسي وشخصية الأستاذ وبيئته كلها عوامل تؤثر على مردوده المهني. وهذا طبعا له علاقة بنوعية أساليب المواجهة المستخدمة من طرف هؤلاء الأساتذة، فالواضح أنها سلبية أو احجاميه، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة نجى (1999) بعنوان "مستويات الاحتراق النفسي لدى مدربي الألعاب الرياضية الجماعية في الضفة الغربية".

2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

حيث اتضح من خلال النتائج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي يستخدمون نوعين من أساليب المواجهة أولاً السلبية مثل أسلوب تقبل الوضعية وأسلوب الاجترار وأسلوب التنفيس الانفعالي وهي الأساليب الأكثر استخداماً، والثانية هي أساليب المواجهة الإيجابية كأسلوب التكيف مع الواقعية وأسلوب إعادة التفسير الإيجابي وهي أقل استخداماً، وهذا يؤكد صحة الفرضية وهو ما يتوافق إلى حد كبير مع بعض الدراسات كدراسة بن طاهر (2004) الذي أشار إلى نوعين من الإستراتيجيات فعالة وغير فعالة.

3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

لقد وجدنا أن الأساتذة الذين لديهم ضغط مهني مرتفع عددهم (29) والذين لديهم ضغط مهني منخفض عددهم (21) والأساتذة الذين يستخدمون أساليب المواجهة السلبية عددهم (27) والذين يستخدمون أساليب موجبة عددهم (23) وقيمة التباين تقدر بـ (61.32) والانحراف المعياري بـ (07.83) وكأي تربيع المحسوبة تساوي (42.50) وبدرجة حرية تساوي (1)، وبهذا فإن الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما بينته

نتائج الحاسب الآلي وهذا ما يجعل الفرضية محققة إلى حد كبير، حيث تبينت لنا أهمية أساليب المواجهة فإذا استعمل الأستاذ أساليب إيجابية، كانت الضغوط منخفضة، وإذا استعمل أساليب مواجهة سلبية، كان مستوى الضغوط مرتفع، إذن فالضغط المهني مرتبط بالأساليب المستخدمة بحيث بلغت نسبة الأساتذة الذين لديهم ضغط مرتفع ويستعملون أساليب مواجهة سلبية (58%) والأساتذة الذين لديهم ضغط منخفض وأساليب مواجهة إيجابية عددهم (42%) فالنتائج والأرقام السابقة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط باختلاف الأساليب المستخدمة، وهذا ما يتوافق إلى حد بعيد مع مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة بن طاهر (2004) حول "العلاقة بين استخدام استراتيجيات التكيف والفئة العمرية للمعلمين".

4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

اتضح أن الأستاذ يعاني من ضغوطات عدة، أثرت مباشرة على مردودية أو نجاعة حصة التربية البدنية والرياضية، بحيث حوالي ثلثي عينة الدراسة وجدناهم يعانون من ضغط مهني مرتفع، بحيث أن الأساتذة الذين يستعملون أساليب مواجهة إيجابية، كالتحليل المنطقي، وإعادة التفسير الإيجابي والتكيف مع الواقعية، كان مستوى الضغوط لديهم منخفض، والأساتذة الذين يستعملون أساليب مواجهة سلبية كتقبل الواقعية، والتفكير الغير الواقعي، والبحث عن الشفقة، كان مستوى الضغوط عندهم مرتفع، وهذا يؤكد تحقق الفرضية العامة، وكل هذا يستدعي التفكير وإعادة النظر في مكونات العملية التعليمية من خلال تكوين الأساتذة في حد ذاتهم والإمكانيات المتاحة والظروف الاجتماعية...، فهذه العوامل جميعها تآثر على الحالة النفسية والمهنية للأستاذ، وبالتالي سير الحصة، ومما سبق يستلزم البحث في كل المشاكل التي يعانيها الأستاذ، لأجل التخفيف من بعض الضغوط والإسراع في إيجاد الحلول للرفع من أداء وكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة برقوق (2014) التي هدفت إلى إظهار دور النمط السلوكي (أ، ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى، كذلك دراسة نشوى كرم عمار (2004) بعنوان "الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ- ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات"، بحيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لصالح المعلمين الذين يستخدمون أساليب مواجهة إيجابية، وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية.

4- الخلاصة:

سعت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية أساليب المواجهة الإيجابية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي، باعتبار دورهم الأساسي والمحوري في العملية التربوية، لذلك تم التطرق من خلال هذه الدراسة إلى الضغوط المهنية التي يعاني منها الأساتذة، والسبيل إلى التخفيف من حدتها، وذلك من خلال استخدام بعض أساليب المواجهة الإيجابية، وتوصلنا في الأخير إلى:

- أن غالبية الأساتذة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لاستخدامهم أساليب مواجهة سلبية.
- أن استخدام أساليب المواجهة الإيجابية يؤدي في الغالب إلى التخفيف من الضغوط المهنية.

توصيات:

- ضرورة النظر في كل المشاكل التي يعاني منها أساتذة التربية البدنية والرياضية للتقليل من مسببات الضغوط.

- محاولة إيجاد طرق وأساليب جديدة أكثر فاعلية للحد نهائيا من الضغوط وهذا يعني إجراء دراسات وبحوث أخرى في هذا الموضوع.
- ضرورة الأخذ بآراء الأساتذة ذوي الخبرة أثناء إعداد المناهج والمقررات الدراسية.
- ضرورة معرفة أساليب المواجهة الإيجابية من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي لما لها من دور في التخفيف من الضغوط المهنية.
- استثمار البحوث العلمية التي تنجز في هذا المجال وترجمتها إلى أرض الواقع.
- ضرورة تعيين مختصين في الإرشاد النفسي من أجل مساعدة الأساتذة.

- الإحالات والمراجع:

- أية حمودة، حكيمة (2005). دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي في جامعة الجزائر. برفوق، عبد القادر (2011). أبعاد ومستويات الاحتراق النفسي لدى حكام كرة القدم لرابطة ورقلة الجهوية. رسالة ماجستير.
- برقوق، عبد القادر (2014). الاحتراق النفسي لمدربي الرياضيات الجماعية دوي النمط (أ و ب) وعلاقته بإستراتيجيات التكيف. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر.
- بن طاهر، بشير. (2005). إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقته بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية والدعم الاجتماعي. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة وهران: الجزائر.
- بن عبد الله، عبد القادر، وبوداود، عبد اليامين. (2009). الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مضارها وأعراضها. رسالة ماجستير.
- حسن، مصطفى عبد المعطي (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. مكتبة الزهراء.
- الخياط، ماجد محمد (2010). أساليب البحث العلمي. ط1. الأردن: درا الياية للنشر.
- ذرواتي، رشيد (2002). تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية. ط1. الجزائر: دار هومة.
- شارف خوجة، مليكة. (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين. رسالة ماجستير.
- الشحاتة، أحمد عبد مطيع (2010). التكيف مع الضغوط النفسية. ط1. دار الحامد للنشر.
- الشرقاوي، مصطفى خليل (1993). قياس إستراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة. ط1 كلية التربية مصر.
- شيخاني، سميرة (2003). الضغط النفسي. ط3. بيروت: دار الفكر العربي.
- طه جميل، سمية (1998). إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية. ط1. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عبد العزيز، محمد (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ب ط. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- عبد العظيم حسن، طه وعبد العظيم حسن، سلامة (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط1. عمان: دار الفكر.
- العزیز، أحمد نايل وأبو السعود، أحمد لطيف (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. دار الشروق: رام الله.

- عسكر، علي (2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط2. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- علي إسماعيل، علي (1990). *استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية والتدخل في مواقف الضغوط والأزمات*. ب ط. دار المعرفة الجامعية.
- الفرماوي، حمدي علي ورضا، عبد الله (2009). *الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة*. ط1. دار الصفاء: عمان.
- كرم عمار، نشوة ودردير، أبو بكر. (2007). *الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أب وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط*. رسالة ماجستير.
- مالك علي، نواف (2005). *أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضي الإدمان السعوديين دراسة مقارنة*. مجلة كلية الآداب. جامعة القاهرة فرع بني سويف (8).
- محمد، مرسى (1994). *البحث التربوي وكيف نفهمه*. القاهرة: عالم الكتب. ص 270.
- مقدم، عبد الحفيظ (2003). *الإحصاء والقياس النفسي*. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. ص 160.
- النيال، هشام أحمد إبراهيم (1993). *أساليب مواجهة أحداث الحياة*. ب ط. جامعة عين هشام
- Bergman, C.S. Plomin, R. Pedersen, N. L & Mc Clean, G. E. (2003) "Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being", *Psychology and aging*, 6(4), 640-646.
- Bunk, B. P, & Horsens, V. (1992). Social support and stress: Th role Of social comparision and social exchange processus. *British Journal Clinic al Psychology*. 31. 445-457.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بوحنك، عبد العزيز وكريبع، محمد وقادري، نقي الدين (2021). فعالية أساليب المواجهة الإيجابية في التخفيف من الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 7(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 361-347.