

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية

* محمد فهد عبد الله القشعان

مشكلة البحث .

يعتبر العمل شكلاً من أشكال النشاط البشرى الذى يلقى قبولا اجتماعيا كما أن العمل يمثل شيئاً ضروريا للفرد والحياة ، وله أهمية كبرى في إشباع دوافع الفرد تجاه نفسه ، ذلك لأن العمل في مجالات الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها يمثل أهمية عظيمة الشأن في حياة الفرد ، ويعتبر معلم التربية الرياضية رائداً اجتماعياً ، لأنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل ، ويعمل على أن يعد تلاميذه بحيث يستطيعون معالجة هذه المشاكل وحلها .

ويشير فايز مراد (٢٠١٣م) إلى أن مستوى أداء وإنجاز المعلم للمهام والمسئوليات التي تقع على عاتقه يحدد مستوى العملية التربوية في المجتمع إلى حد كبير فهو المؤثر الأول على الطالب في الصف من منطلق أنه يقضى معهم معظم أوقاتهم المدرسية وينمى لديهم القدرة على فهم الاتجاهات الاجتماعية والفكرية المحيطة بهم ويحاول جاهداً تنمية رغباتهم وميولهم لإشباعهم قدر الإمكان . (٩ : ١٥٥)

ويعتبر التدريب الميداني هو الخطوة العملية الأولى التي يخطوها الطالب المعلم ويمارس خلالها نقل معلوماته النظرية وخبراته إلى غيره من الطلاب في مراحل التعليم المستهدفة ويحتاج ذلك إلى المعلومات النظرية التي يعرفها المعلم جيداً لدرجة الهضم التام والفهم الكامل ، والطالب المعلم كونه قريب من التلاميذ فيقبلون منه المعلومة والمهارة بسهولة ويسر ودون تكلف ويعتبر التلاميذ مدرس التربية العملية القدوة والمثل الأعلى وذلك بسبب لياقته ونشاطه ومعلوماته الوفيرة وحماسه ومظهره الحسن وتشجيعه لهم وإعداد الإمكانيات عندما لا توجد في المدرسة وهي ما يطلق عليها الأدوات البديلة بل يمكن إحضارها على نفقته الخاصة بسبب تحمسه . (١٢ : ٦،٥)

ويعد التدريب الميداني من الفترات المهمة في تكوين الطالب المُعَلِّم من الناحية العملية والنفسية والفنية وتأهيله وتمكنه من المهارات الأساسية للتدريس ، ففيه يخرج منه الطالب المعلم للميدان ليتم هناك اكتشاف قدراته الأدائية بشكل واضح ، وهذه الفترة الزمنية التي تعادل فصلاً دراسياً يتدرب الطالب المعلم على صفوف متعددة من التطبيق وخاصة المرحلة الابتدائية والمتوسطة ، حي يتسنى له الانخراط والتعرف على المشكلات التي تواجهه وكيفية التعامل معها ومعرفة الواقع العلمي لتخصصه ومساره على الوجه الأكمل . (٥ : ٢٧)

ويعد التدريب الميداني عنصراً أساسياً ورئيسياً في برامج إعداد معلم التربية ومطلباً أساسياً ضمن متطلبات التخرج بكليات التربية الرياضية باعتبارها البوتقة التي تنصهر فيها كافة الخبرات التي حصل عليها الطالب المعلم خلال دراسته بالكلية حي يتسنى له الانخراط ومعرفة الواقع العلمي لتخصصه ومساره على الوجه الأكمل بثقة وفاعلية كبيرة وحل العديد من المثيرات الضاغطة داخل نطاق المدرسة وخارجها والتي تؤثر سلبياً علي مستوي أدائه وتحد من طموحاته وإنجازاته . (١٠ : ٢٦)

وتشير رقيقة رجب (٢٠٠٩م) أن ظاهرة الضغوط النفسية تعد من أكثر الظواهر خطورة لما لها من آثار سلبية ، والمتمثلة في الإنهك والإحترق النفسي مما يؤدي في النهاية إلي قلة الدافعية وفقدان القدرة علي الابتكار والإبداع في العمل والقيام بجميع الواجبات بصورة آلية وظهور حالة من التشاؤم والامبالاة وفقدان الاندماج الوجداني وهذا يعتبر مؤشراً علي عدم التكيف لدي الطالب المعلم مما يؤدي لقلّة كفاءتهم . (٦ : ٢٦)

ويشير حسن مصطفى (٢٠٠٦م) أن الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة لها تأثيرها السلبي علي الفرد وذلك في حالة عدم وجود وسيلة للتخفيف منها ، ولذلك فإن إستراتيجيات التعامل مع تلك الضغوط المهنية سواء الشعورية التي يتحكم بها الإنسان ، أو اللاشعورية والتي لا يستطيع الإنسان التحكم فيها تهدف أساساً إلي إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي إستجابات يلجأ إليها الفرد سعياً للراحة وإيجاد حالة من الإتزان . (٣ : ٢٠٤)

ويشير سعيد التل (٢٠١٣م) أن الحياة المعاصرة مليئة بالضغوطات خاصة في المجالات التي تستدعي التكيف مع المشكلات المتعددة ، ويختلف الأفراد في الطرق والإستراتيجيات التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ويستخدم مفهوم استراتيجيات التكيف بالإشارة إلي الطرق التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية التي يواجهونها ، لذا فالتكيف مع الحياة المهنية ومشكلاتها عملية مهمة في حياة المعلم وعليه العمل بفعالية للتعامل مع هذه المشكلات باستخدام استراتيجيات تربوية سليمة . (٧ : ٤٠٠)

ولقد أصبحت مواجهة الضغط النفسي قضية رئيسية في المدارس حيث وجد أن الشدة والضيق والضغط المهني له تأثير شديد لدى المعلم والطالب المعلم الذين يتعرضون له وكذلك الحال بالنسبة للمدراس التي يعملون ويتدربون بها ، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحترق ، يتبع ذلك أعراض أخرى مثل التوتر الحاد والقرح المعدية

وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب وعلى المستوى المهني تنعكس زيادة الضغط وعدم الرغبة في الأداء . (١٣ : ٥٦)

ويشير حمدي علي ورضا عبدالله (٢٠٠٩م) أن عملية التكيف تتمثل في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به ، فالفرد كثيراً ما يجد نفسه في ظروف أو في بيئة لا تشبع كل مطالبه وحاجاته بل قد تكون هذه الظروف وهذه البيئة مصدر إعاقة لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية هناك من ينظر إلى استراتيجيات التكيف على أنها استعدادات وسمات شخصية عامة ، والبعض على أنها استراتيجيات متطورة باستمرار في مواقف ضغوط معينة تحددها العوامل الشخصية والديمغرافية التي تتضمن العمر والجنس والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية للفرد والخبرات السابقة حيث تفيد هذه العوامل في تحديد المواقف الضاغطة كما تساعد في إيجاد حلول لها واستراتيجيات التكيف معها . (٨٧ : ٤)

وتعد استراتيجيات التعامل مع المشكلات النفسية الضاغطة من الكفايات الأساسية اللازمة لإدارة الصف الدراسي ، لا سيما أن الإدارة الفعالة للصف الدراسي تمكن القائم بعملية التعليم من مواجهة كل ما يعترضه من مشكلات والإسهام في تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي بين جميع عناصر العملية التعليمية في الصفوف الدراسية في المراحل كافة . (١٧ : ٢٢٥)

وفي ضوء ما تشهده العملية التربوية من توترات وضغوط نفسية فإن الطلاب خلال فترة التدريب الميداني يختلفون في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الإستراتيجيات التي يتبعونها وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط ، لأن هذه الفترة تنبئ عن استعداده وميله وقدرته نحو تنفيذ مقررات تخصصية بعد تخرجه ، ولا نستطيع أن نغفل دور التدريب الميداني في تنمية وتفعيل المهارات والكفاءات التدريسية لدى الطالب المعلم والقدرة أحداث التوازن في الضغوط التي يتعرضون لها مما يؤثر بصورة واضحة على شخصياتهم . (٨ : ٢٣)

وعلى الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية خلال فترة التربية العملية إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في التعامل مع المشكلات النفسية بهدف تزويدهم بمجموعة من الاستراتيجيات التي تساعد على أداء فترة التربية العملية وتمكنهم من مواجهه هذه الضغوط فيجدون الحلول المناسبة لمواجهتها وابتكار الطرق والإستراتيجيات الملائمة التي تسهل عملية التعلم وتجعلها فعالة بقدر المكان .

هدف البحث .

التعرف على أستجابات طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في أبعاد أستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

تساؤل البحث .

ما هي أستجابات طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في أبعاد أستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث .

١- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يقوم بها الأفراد في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها في الحياة الواقعية . (٨ : ٥٤)

٢- الضغوط النفسية .

ويقصد بها العوامل أو الأسباب التي تؤدي إلي حدوث الضغوط وتلك الأسباب أو العوامل هي العوامل المرتبطة بالعمل ، الإمكانيات المادية والبشرية ، العلاقة مع الآخرين .

(٤٩٤ : 15)

٣- الطالب المعلم :

هو الطالب المتخصص في التربية البدنية والمسجل لمقرر التربية الميدانية والذي يقوم بالتدريس الفعلي للتلاميذ في مراحل التعليم العام ، وذلك بتطبيق المبادئ والمفاهيم والمعارف والمعلومات عملياً ونظرياً في إطار من التوجيه الفني والتربوي . (1 : ٨٣)

الدراسات السابقة .

١- أجري كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) دراسة عنوانها " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين " ، وذلك بهدف تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي الفصل وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط ، استخدم المنهج الوصفي ، اشتملت العينة علي (١٤٦ معلماً ومعلمة) ، حيث أشارت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ ، وتبين أيضاً أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية .

٢- أجري نادر فهمي (٢٠١٤م) (19) دراسة عنوانها " إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات " ، وذلك بهدف التعرف على التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار (الجنس ، المستوى الدراسي والمعدل التراكمي ، التخصص ، الجنسية) وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، استخدم المنهج الوصفي ، اشتملت العينة علي (٢٨٤ طالب وطالبة) ، حيث أشارت أهم النتائج - إن أكثر الإستراتيجيات شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله والتفيس الانفعالي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي .

٣- أجري أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (2) دراسة عنوانها " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها " ، وذلك بهدف التعرف علي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها ، استخدم المنهج الوصفي ، اشتملت العينة علي (٢٨٥ طالباً وطالبة) ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط ، وأن أكثر إستراتيجيات للتعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تبعاً لمتغير التخصص وذلك على الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية وعلى البعدين الاجتماعي والاقتصادي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث .

٤- أجري كلاً من ثائر داود وسناء مجيد Thaer dawood & Sanaa Maged (٢٠١٩م) (18) دراسة عنوانها " علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية وإستراتيجيات مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية " ، وذلك بهدف التعرف على التعرف علي علاقة الاحتراق النفسي ببعض السمات الشخصية (السيطرة ، تحمل المسؤولية ، الاتزان الانفعالي ، الاجتماعية) لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد والتعرف علي علاقة الاحتراق النفسي بإستراتيجيات مواجهة المشكلات لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة بغداد ، استخدم المنهج الوصفي ، اشتملت العينة علي (١٤٥ معلم) ، حيث أشارت أهم النتائج إلي وجود علاقة إرتباط معنوية سالبة للاحتراق النفسي مع السمات الشخصية (السيطرة ، تحمل المسؤولية ، الاتزان الانفعالي ، الاجتماعية) ، ووجود

علاقة إرتباط معنوية سالبة للإحتراق النفسي مع إستراتيجية المواجهة وإستراتيجية التماس العون وإستراتيجية الضبط لدى معلمي التربية الرياضية .

٥- أجري ضيدير لاجيه **Didier Laugaa** (٢٠٢٠م) (14) دراسة عنوانها " التغلب على الضغط المهني لدى المعلمين الفرنسيين من الدرجة الأولى " ، وذلك بهدف التعرف على استراتيجيات مواجهة الصعوبات التي يجدها المعلمون في مهنتهم ، استخدم المنهج الوصفي ، اشتملت العينة علي (٩٠ معلم) ، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن أربع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية (إستراتيجية طلب الدعم الاجتماعي - إستراتيجية التمرکز حول المشكلة - إستراتيجية التجنب - إستراتيجية التمارين الرياضية - إستراتيجية الأسترخاء) .

إجراءات البحث .

منهج البحث .

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته نظراً لملاءمته وطبيعة هذا البحث وتحقيقاً لهده .

مجتمع وعينة البحث .

يشتمل مجتمع البحث علي طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية المقيدون بالفرقة الرابعة بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الكويت للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م وعددهم (١١٢) طالب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية المقيدون بالفرقة الرابعة حيث بلغ إجمالي أفراد العينة الكلية عدد (١٠١) طالب بنسبة (٩٢.٦٦%) من مجتمع البحث ، وقد تم أستبعاد بطريقة عشوائية عدد (٢٥) طالب لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم بنسبة (٢٤.٧٥%) من العينة الكلية ، وقد تم أستبعاد عدد (٨) طالب بنسبة (٢.٤٩%) من العينة الكلية لعدم ألتزامهم بالتعليمات وتركهم عبارات دون الإجابة عليها ، وبذلك تصبح عينة الدراسة الأساسية عدد (٧٦) طالب بنسبة (٧٥.٢٥%) من العينة الكلية .

أدوات جمع البيانات .

١- المقابلة الشخصية :

قام الباحث بعمل المقابلة الشخصية لبعض الأساتذة الأكاديميين في مجال العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، وكذلك مقابلة بعض الخبراء في مجال التربية والتعليم (موجهين - موجهين أوائل - معلم خبير) ، وكذلك بعض المعلمين المشرفين علي طلاب التربية العملية في المدارس المتوسطة مما أفاد الباحث في تحديد أهم مظاهر الضغوط النفسية ومصادرها والإستراتيجيات

والاستراتيجيات المتبعة لمواجهة هذه الضغوط .

٢- مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحث) .

أ- صياغة أبعاد المقياس .

قام الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت بناء مقاييس الضغوط النفسية والاستراتيجيات المتبعة لمواجهة هذه الضغوط بتحديد مجموعة من الأبعاد المبدئية المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية والأبعاد كما يلي :

الأول : إستراتيجية حل المشكلات . الثاني : إستراتيجية وسائل الدفاع .

الثالث : إستراتيجية الضبط الذاتي . الرابع : إستراتيجية التمارين الرياضية .

الخامس : إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء . السادس : إستراتيجية الأنسحاب والعزل .

السابع : إستراتيجية الترفيه . الثامن : إستراتيجية الدعم الاجتماعي .

البعد التاسع : إستراتيجية البعد الديني .

ب- عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء .

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي تتضمن الأبعاد المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية ، وقد تم عرض هذه الاستمارات خلال الفترة من ٢٠٢٠/٤/١١م إلي ٢٠٢٠/٤/٣٠م على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية . مرفق (١)

وجداول (١) يحدد النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية .

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية

ن = ١٠

م	الأبعاد المقترحة	مناسب	غير مناسب	موافق على الصياغة	غير موافق على الصياغة
١	إستراتيجية حل المشكلات .	١٠٠%	-	١٠٠%	-
٢	إستراتيجية وسائل الدفاع .	٩٠%	١٠%	٢٠%	٨٠%
٣	إستراتيجية الضبط الذاتي .	٩٠%	١٠%	١٠٠%	-
٤	إستراتيجية التمارين الرياضية.	١٠٠%	-	١٠٠%	-

٥	إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء .	%٩٠	%١٠	%١٠٠	-
٦	إستراتيجية الأنسحاب والعزل .	%٩٠	%١٠	%٢٠	%٨٠
٧	إستراتيجية الترفيه .	%٣٠	%٧٠	%٥٠	%٥٠
٨	إستراتيجية الدعم الاجتماعي .	%١٠٠	-	%١٠٠	-
٩	إستراتيجية البعد الديني .	%٢٠	%٨٠	%٤٠	%٦٠

يتضح من جدول (١) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية ، حيث تم قبول الأبعاد التي بلغت نسبتها المئوية (٨٠%) فأكثر ، وقام الباحث وفقاً لآراء الخبراء بتعديل صياغه البعد الثاني (إستراتيجية وسائل الدفاع لتصبح إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط) وتعديل صياغه البعد السابع (إستراتيجية الأنسحاب والعزل لتصبح إستراتيجية الأنسحاب السلوكي) ، وقد انحصرت أبعاد المقياس في (٧) أبعاد هي كالتالي :

- الأول : إستراتيجية حل المشكلات . الثاني : إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط .
 الثالث : إستراتيجية الضبط الذاتي . الرابع : إستراتيجية التمارين الرياضية .
 الخامس : إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء . السادس : إستراتيجية الأنسحاب السلوكي .
 البعد السابع : إستراتيجية الدعم الاجتماعي .

ج- تحديد عبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. مرفق (٢)

قام الباحث في ضوء نتائج استطلاع رأي الخبراء في تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بوضع مجموعة من العبارات الأولية لكل بعد من الأبعاد ، وقد تم عرض هذه الاستمارات على الخبراء خلال الفترة من ٢٠٢١/٥/٩م إلي ٢٠٢١/٥/٢٨م .
 وجدول (٢) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات
 مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية

ن = ١٠

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
البعد الأول : إستراتيجية حل المشكلات							
١	%٨٠	٣	%٩٠	٥	%٨٠	٧	%١٠٠
٢	%٨٠	٤	%١٠٠	٦	%٥٠		
البعد الثاني : إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط							
١	%٨٠	٣	%٨٠	٥	%٦٠	٧	%٨٠

٢	%٤٠	٤	%١٠٠	٦	%١٠٠	٨	%١٠٠
البعد الثالث : الضبط الذاتي							
١	%٨٠	٣	%١٠٠	٥	%١٠٠	٧	%١٠٠
٢	%٩٠	٤	%٨٠	٦	%٤٠	٨	%٥٠
البعد الرابع : التمارين الرياضية							
١	%١٠٠	٣	%٩٠	٥	%١٠٠		
٢	%١٠٠	٤	%١٠٠	٦	%٤٠		
البعد الخامس : التدريب علي الأسترخاء							
١	%٩٠	٣	%١٠٠	٥	%٨٠		
٢	%١٠٠	٤	%٥٠				
البعد السادس : الأنسحاب السلوكي							
١	%١٠٠	٣	%٦٠	٥	%١٠٠	٧	%٨٠
٢	%٨٠	٤	%٨٠	٦	%٥٠		
البعد السابع : الدعم الاجتماعي							
١	%١٠٠	٣	%١٠٠	٥	%٩٠		
٢	%٨٠	٤	%١٠٠	٦	%١٠٠		

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء في العبارات المقترحة لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية ، وقد ارتضى الباحث العبارات التي بلغت نسبتها المئوية (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء ، كما قام الباحث بإجراء بعض التعديلات علي بعض العبارات وفقا لآراء السادة الخبراء .

وجدول (٣) يوضح العبارات التي تم إعادة صياغتها بعد عرض مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية علي الخبراء .

جدول (٣)

العبارات التي تم إعادة صياغتها وفقا لآراء السادة الخبراء ن = ١٠

البعد	رقم العبارة	العبارات قبل تعديل الصياغة	العبارات بعد تعديل الصياغة
الأول	١	أستخدم الإستراتيجية العلمي في حل المشكلات عندما أعاني من الضغط النفسي .	يسهل علي تغيير أداء مهمة معينة أثناء المباراة .
	٢	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل .	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة .
	٥	أطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	أحاول تنمية قدراتي حتى أوجه المشكلة بنقه مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .
الثاني	١	عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفي .	أحاول أن أبرر موقفي عندما يواجهني موقف ضاغط .
	٣	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة .	أحاول تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة .
	٧	أخذ القرارات والخطوات المناسبة في الأوقات	أحاول اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات

المناسبة .	المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة .		
أسيطر علي انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي .	أحاول السيطرة علي انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي .	١	الثالث
عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ وقتاً طويلاً لاسترجاع أفكار ومشاعري .	عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع أفكار ومشاعري .	٤	
عندما أعاني من الضغط النفسي فإنني أقوم بالاسترخاء بهدوء والتنفس ببطء .	أحاول الاسترخاء والتنفس ببطء و بهدوء عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٥	الخامس
أغادر مكان حدوث الموقف الضاغط .	أفضل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة حتي أجد فرصة أخرى لحلها .	٢	السادس
أركن إلى السكون فترات طويلة عندما أكون متوتراً .	أحاول البقاء صامتاً أمام أي موقف ضاغط أتعرض له .	٤	
أفضل النوم أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين .	أفضل تجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عندما أكون متوتراً .	٧	
أتحدث مع عائلتي طالبا المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي .	أطلب المساعدة من عائلتي عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٢	السابع

يتضح من جدول (٣) العبارات التي تم إعادة صياغتها بعد عرض المقياس علي الخبراء حيث بلغ عدد العبارات التي تم إعادة صياغتها في البعد الأول (٣ عبارات) ، وفي البعد الثاني (٣ عبارات) ، وفي البعد الثالث (عبارتين) ، وفي البعد الخامس (عبارة واحدة) ، وفي البعد السادس (ثلاث عبارات) ، وفي البعد السابع (عبارة واحدة) وبذلك بلغ عدد العبارات التي تم إعادة صياغتها في المقياس ثلاثة عشر عبارة .

د- الصورة النهائية لعبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية . مرفق (٣)

أستقر المقياس في صورته النهائية علي (٣٨) ثمانية وثلاثون عبارة موزعة كالتالي :

- إستراتيجية حل المشكلات : عدد (٦) ستة عبارات .
- إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط : عدد (٦) ستة عبارات .
- إستراتيجية الضبط الذاتي : عدد (٦) ستة عبارات .
- إستراتيجية التمارين الرياضية : عدد (٥) خمسة عبارات .
- إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء : عدد (٤) أربعة عبارات .
- إستراتيجية الأنسحاب السلوكي : عدد (٥) خمسة عبارات .
- إستراتيجية الدعم الاجتماعي : عدد (٦) ستة عبارات .

هـ - طريقة تصحيح مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية .

قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي لتصحيح المقياس طبقاً لآراء السادة الخبراء ، وقد تم

تصحيح العبارات كالتالي :

- أوافق
- ويقدر لها (٣) ثلاث درجات .
- الي حد ما
- ويقدر لها (٢) درجتان .
- لا أوافق
- ويقدر لها (١) درجة واحدة .
- و - الدراسة الاستطلاعية .

قام الباحث بتطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي عينة استطلاعية قوامها (٢٥) طالب وذلك في الفترة من ١٤/١٠/٢٠٢١م إلي ٢٨/١٠/٢٠٢١م وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الكلية ، وذلك بهدف ما يلي :

- إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) .
- تحديد الزمن الذي تستغرقه العينة الاستطلاعية في الاستجابة على المقياس .
- وضوح تعليمات المقياس والتعرف علي الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء تطبيق المقياس .
- ١- صدق المقياس .

- صدق الاتساق الداخلي .

قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه علي عينة الدراسة الاستطلاعية ، وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس إستراتيجيات
مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية
الرياضية والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

ن = ٢٥

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	0.748	١	0.761	١	0.751	١	0.775	١	0.740	١	0.711	١	0.787
٢	0.750	٢	0.772	٢	0.705	٢	0.761	٢	0.777	٢	0.790	٢	0.754
٣	0.748	٣	0.764	٣	0.674	٣	0.684	٣	0.712	٣	0.661	٣	0.662
٤	0.677	٤	0.713	٤	0.767	٤	0.698	٤	0.649	٤	0.680	٤	0.744
٥	0.706	٥	0.717	٥	0.756	٥	0.777	٥		٥	0.782	٥	0.647
٦	0.774	٦	0.748	٦	0.755	٦						٦	0.715

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٣ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

يتضح من جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس .

- ثبات المقياس .

قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد المقياس ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة البحث الاستطلاعية ، جدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية

لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية

ن = ٢٥

م	الأبعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	إستراتيجية حل المشكلات	6.520	2.468	5.720	1.778
٢	إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط	5.640	2.133	5.760	1.986
٣	إستراتيجية الضبط الذاتي	6.480	2.352	6.280	2.218
٤	إستراتيجية التمارين الرياضية	5.680	2.240	4.000	1.414
٥	إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء	3.600	1.265	3.840	1.376
٦	إستراتيجية الأتسحاب السلوكي	6.640	2.152	4.240	1.582
٧	إستراتيجية الدعم الأجتماعي	5.880	1.946	6.280	2.200

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٣ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦ .

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الأرتباط تراوحت بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

التطبيق النهائي للمقياس .

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات أداة البحث وأصبحت جاهزة للتطبيق ، قام الباحث بتطبيق مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في الفترة من ٢٠٢١/١١/٢م إلي ٢٠٢١/١٢/٥م ، حيث أجري الباحث زيارات ميدانية

مستمرة لتوزيع الأستمارات من خلال المساعدين علي أفراد العينة واستردادها وتراوحت جلسات التطبيق من ١٥ الي ٢٠ دقيقة بعد قراءة التعليمات علي أفراد العينة مع مراعاة توافر عدد كاف من الأقلام والاستمارات وتم مراجعة البيانات المستردة وتدقيقها تمهيداً لإدخالها علي الحاسب الألي .

المعالجات الإحصائية .

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار دلالة الفروق "كا" .
- النسبة المئوية .

عرض النتائج ومناقشتها .

أولاً : عرض النتائج .

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل " ما هي أستجابات طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ؟ " .

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية حل المشكلات)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١	أستطيع التفكير بطريقة علمية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	62.82	49	25.64	20	11.53	9	196	83.761	32.846	
٢	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة .	65.38	51	24.35	19	10.25	8	199	85.043	38.385	
٣	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى التفكير في النتائج المتوقعة .	71.79	56	19.23	15	8.974	7	205	87.607	53.154	
٤	أجمع معلومات عن المشكلة التي تواجهني .	61.53	48	21.79	17	16.66	13	191	81.624	28.231	
٥	أحاول تنمية قدراتي حتى أوجه المشكلة بثقه مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	64.10	50	23.07	18	12.82	10	196	83.761	34.462	
٦	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أتباعها بصورة علمية لحل المشكلة .	55.12	43	30.76	24	14.10	11	188	80.342	19.923	
الدرجة الكلية للبعد											
									1175	83.689	

قيمة كا٢ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية حل المشكلات " لصالح الاستجابة

الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا٢ المحسوبة بين (١٩.٩٢٣ : ٥٣.١٥٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية

للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٥٥.١٢٨% : ٧١.٧٩٥%) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٩.٢٣١% : ٣٠.٧٦٩%) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (٨.٩٧٤% : ١٦.٦٦٧%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨٠.٣٤٢% : ٨٧.٦٠٧%) .

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١	أحاول أن أبرر موقفي عندما يواجهني موقف ضاغط.	65.38 5	51	25.64 1	20	8.974	7	200	85.470	39.308	
٢	أحاول تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة .	57.69 2	45	30.76 9	24	11.53 8	9	192	82.051	25.154	
٣	عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقفا أكثر أمنا .	66.66 7	52	24.35 9	19	8.974	7	201	85.897	41.769	
٤	أركز على الجانب الإيجابي للمشكلة لكي اتكيف معها .	64.10 3	50	28.20 5	22	7.692	6	200	85.470	38.154	
٥	أحاول اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة .	73.07 7	57	16.66 7	13	10.25 6	8	205	87.607	55.923	
٦	أتمتع بصبر كبير ولا أترك الأمور حتي أحصل علي ما أريد .	67.94 9	53	17.94 9	14	14.10 3	11	198	84.615	42.231	
الدرجة الكلية للبعد											
								1206	85.897		

قيمة كا^٢ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا^٢ المحسوبة بين (٢٥.١٥٤ : ٥٥.٩٢٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٥٧.٦٩٢% : ٧٣.٠٧٧%) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٦٦٧% : ٣٠.٧٦٩%) ،

وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (٧.٦٩٢% : ١٤.١٠٣%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨٢.٠٥١% : ٨٧.٦٠٧%) .

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الضبط الذاتي)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلي حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أحاول السيطرة علي انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي .	62.82	49	26.92	21	10.25	8	197	84.188	33.769
٢	أفكر بموضوع مريح عندما أكون متوترا .	69.23	54	23.07	18	7.692	6	204	87.179	48.000
٣	أتعامل مع المشكلات التي أتعرض لها بهدوء .	74.35	58	16.66	13	8.974	7	207	88.462	59.769
٤	عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع أفكار ومشاعري .	60.25	47	24.35	19	15.38	12	191	81.624	26.385
٥	أحاول أن أري الموقف بشكل إيجابي حتي أستطيع التكيف معه .	69.23	54	21.79	17	8.974	7	203	86.752	47.154
٦	أحاول التأكد من ما أقوم به ليس خطأ .	61.53	48	26.92	21	11.53	9	195	83.333	30.692
الدرجة الكلية للبعد								1197	85.256	

قيمة كا ٢١ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية الضبط الذاتي " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٦.٣٨٥ : ٥٩.٧٦٩) ، كما تراوحت النسبة المئوية

للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٦٠.٢٥٦% : ٧٤.٣٥٩%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٦٦٧% : ٢٦.٩٢٣%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (٧.٦٩٢% : ١٥.٣٨٥%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨١.٦٢٤% : ٨٨.٤٦٢%) .

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا
لآراء العينة النسبة لعبارات (إستراتيجية التمارين الرياضية)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١	أشارك في بعض الألعاب الرياضية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٦٦.٦٦	٥٢	٢٥.٦٤	٢٠	٧.٦٩	٦	٢٠٢	٨٦.٣٢٥	٤٢.٧٦٩	
٢	ألجأ الي ممارسة رياضة السباحة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٦٠.٢٥	٤٧	٢٨.٢٠	٢٢	١١.٥٣	٩	١٩٤	٨٢.٩٠٦	٢٨.٦٩٢	
٣	أركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة .	٦٥.٣٨	٥١	٢٠.٥١	١٦	١٤.١٠	١١	١٩٦	٨٣.٧٦١	٣٦.٥٣٨	
٤	أمشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً .	٦٠.٢٥	٤٧	٢٩.٤٨	٢٣	١٠.٢٥	٨	١٩٥	٨٣.٣٣٣	٢٩.٧٦٩	
٥	أمارس بعض التمارين الرياضية عندما أكون متوتراً .	٦١.٥٣	٤٨	٢٣.٠٧	١٨	١٥.٣٨	١٢	١٩٢	٨٢.٠٥١	٢٨.٦١٥	
الدرجة الكلية للبعد										٨٣.٦٧٥	٩٧٩

قيمة كا ٢١ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية التمارين الرياضية " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (٢٨.٦١٥ : ٤٢.٧٦٩) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٦٠.٢٥٦% : ٦٦.٦٦٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٠.٥١٣% : ٢٩.٤٨٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (٧.٦٩٢% : ١٥.٣٨٥%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨٢.٠٥١% : ٨٦.٣٢٥%) .

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلي حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أحاول الأسترخاء والتنفس ببطء وبهدوء عندما أتعرض لموقف ضاغط .	66.66 7	52	21.79 5	17	11.53 8	9	199	85.043	40.231
٢	عندما أكون منفعلًا أتنفس تنفصا عميقًا .	62.82 1	49	26.92 3	21	10.25 6	8	197	84.188	33.769
٣	أغضب عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	58.97 4	46	25.64 1	20	15.38 5	12	190	81.197	24.308
٤	عندما اشعر بالتوتر أمارس نظام الأسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها .	61.53 8	48	24.35 9	19	14.10 3	11	193	82.479	29.154
الدرجة الكلية للبعد								779	83.226	

قيمة كا^٢ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات بعد " إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا^٢ المحسوبة بين (٢٤.٣٠٨ : ٤٠.٢٣١) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٥٨.٩٧٤% : ٦٦.٦٦٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (٢١.٧٩٥% : ٢٦.٩٢٣%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (١٠.٢٥٦% : ١٥.٣٨٥%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨١.١٩٧% : ٨٥.٠٤٣%) .

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الانسحاب السلوكي)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	اجلس وحدي دون مشاركة الآخرين عندما أتعرض لموقف ضاغط .	61.53	48	26.92	21	11.53	9	195	83.333	30.692
٢	أفضل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة حتي أجد فرصة أخرى لحلها .	57.69	45	26.92	21	15.38	12	189	80.769	22.385
٣	أحاول البقاء صامتاً أمام أي موقف ضاغط أتعرض له .	65.38	51	20.51	16	14.10	11	196	83.761	36.538
٤	أخذ أجازة ليوم واحد عندما أكون متوتراً .	67.94	53	23.07	18	8.974	7	202	86.325	44.385
٥	أفضل تجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عندما أكون متوتراً .	71.79	56	16.66	13	11.53	9	203	86.752	52.231
الدرجة الكلية للبعد										
		84.188		985						

قيمة كا٢ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية الانسحاب السلوكي " لصالح الاستجابة الاعلى ، ، حيث تراوحت قيمة كا٢ المحسوبة بين (٢٢.٣٨٥ : ٥٢.٢٣١) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٥٧.٦٩٢% : ٧١.٧٩٥%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٦٦٧% : ٢٦.٩٢٣%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (٨.٩٧٤% : ١٥.٣٨٥%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٨٠.٧٦٩% : ٨٦.٧٥٢%) .

جدول (١٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الدعم الاجتماعي)

ن = ٧٦

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أبحث عن شخص مقرب إليّ لأتحدث معه عندما أكون متوتراً .	65.38	51	23.07	18	11.53	9	198	84.615	37.615
٢	أطلب المساعدة من عائلتي عندما أتعرض لموقف ضاغط .	66.66	52	20.51	16	12.82	10	198	84.615	39.692
٣	عندما أتعرض لضغط نفسي أحاول الحصول علي دعم الأصدقاء .	64.10	50	21.79	17	14.10	11	195	83.333	33.923
٤	أتحدث إلى زوجتي بخصوص الموقف الذي أعاني منه .	58.97	46	24.35	19	16.66	13	189	80.769	23.769
٥	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني .	61.53	48	28.20	22	10.25	8	196	83.761	31.692
٦	ابحث عن أي شخص تعرض لمشكله مثل مشكلتي لكي أتعلم حلها .	55.12	43	25.64	20	19.23	15	184	78.632	17.154
	الدرجة الكلية للبعد							1160	82.621	

قيمة كا ٢١ الدرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية الدعم الاجتماعي " لصالح الاستجابة الاعلى ، ، حيث تراوحت قيمة كا٢ المحسوبة بين (١٧.١٥٤% : ٣٩.٦٩٢%) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٥٨.٩٧٤% : ٦٦.٦٦٧%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٠.٥١٣% : ٢٨.٢٠٥%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (١٠.٢٥٦% : ١٩.٢٣١%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٨.٦٣٢% : ٨٤.٦١٥%) .

ثانياً : مناقشة النتائج .

مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل " ما هي أستجابات طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية في أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ؟ " .

- إستراتيجية حل المشكلات .

يتضح من نتائج جدول (٦) أتفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية إلى التفكير بطريقة علمية عند التعرض لموقف ضاغط وحساب النتائج المتوقعة عند مواجهة مشكلة والاختذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة وجمع معلومات عن المشكلة التي تواجههم والتفكير بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أتباعها بصورة علمية لحل المشكلة عند التعرض لموقف ضاغط وتنمية قدراتهم لمواجهة المشكلة بثقه مستفيدين من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية حل المشكلات حيث أن طلاب التربية العملية يفضلون أستخدامها بفعالية لأن أمكانية تطبيق مراحلها وخطواتها سهلة وتستند الي أساس نظري ، الأمر الذي يعكس مدي أستخدام طلاب التربية العملية لهذه إستراتيجية في مواجهة الضغوط النفسية حيث يتقبل طلاب التربية العملية من خلالها الواقع الأساسي للمشكلة ليعيدوا بناءه ليكتشفا شيئاً مفضلاً في هذا الواقع للتغلب علي المشكلات .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (11) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (19) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (2) ، ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Maged & Thayer dawood (٢٠١٩م) (18) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠٢٠م) (14) والتي أشارت أن الأفراد يستخدمون عدداً من الإستراتيجيات للتكيف مع الضغوط النفسية ومن هذه الإستراتيجيات والأستراتيجيات إستراتيجية حل المشكلات أو حل المشكلات والتخطيط لحلها أو حل المشكلات والبحث عن المعلومات .

إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط .

يتضح من نتائج جدول (٧) أتفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي محاولة تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما مواجهة مشكلة معقدة ومحاول أن تبرير الموقف وتخيل موقفا أكثر أمنا عندما مواجهة موقف ضاغط والتركيز على الجانب الإيجابي للمشكلة للتكيف معها ومحاول أتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة والتمتع بصبر كبير وعدم ترك الأمور للحصول علي ما يريدون .

ويعزى الباحث استخدام معلمي التربية البدنية لإستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط

حيث أن طلاب التربية العملية في هذه الإستراتيجية يحاولون الرجوع الي الماضي أو التخيل أو التبرير أو يتذكرون قصص قديمة فيها نجاح من أجل خفض التوترات والتعامل بشكل إيجابي مع الضغوط النفسية للتكيف معها والسيطرة علي انفعالاتهم ومشاعرهم ومحاولة اتخاذ قرارات سليمة تتميز بالإيجابية نحو المواقف التي تتميز بالضغوط النفسية التي تؤثر طلاب التربية العملية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (19) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (14) والتي أشارت أن الأفراد يستخدمون إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها .

- إستراتيجية الضبط الذاتي .

يتضح من نتائج جدول (٨) أنفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي التعامل مع المشكلات بهدوء ورؤية الموقف بشكل إيجابي للتكيف معه ومحاولة السيطرة علي الانفعالات والمشاعر وعدم جعلها تتحكم في القرارات وعند التعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع الأفكار والمشاعر والتفكير بموضوع مريح عند التوتر ومحاولة التأكد من ما يقومون به ليس خطأً ونحو الاتجاه الصحيح .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية الضبط الذاتي وذلك لأن طلاب التربية العملية في هذه الإستراتيجية يحاولون ضبط أنفسهم والسيطرة علي مشاعرهم والتعامل مع المشكلات بهدوء للتكيف مع المواقف بشكل إيجابي وعلي قدر كبير من المسؤولية وفي الاتجاه الصحيح .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (19) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (2) ، ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Maged & Thaed dawood (٢٠١٩م) (18) والتي أشارت إلي أن إستراتيجية الضبط الذاتي من الإستراتيجيات والأستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتكيف مع الظروف الضاغطة .

- إستراتيجية التمارين الرياضية .

يتضح من نتائج جدول (٩) أنفاق طلاب التربية العملية علي المشي لفترة من الوقت وممارسة بعض التمارين الرياضية والركض لفترة من الوقت عندما مواجهة مشكلة ضاغطة وممارسة بعض التمارين الرياضية والمشاركة في بعض الالعاب الرياضية وممارسة رياضة السباحة عندما التعرض لموقف ضاغط .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية التمارين الرياضية وذلك لأن هذه الإستراتيجية تتطلب قدرات خاصة كما أنها أعم وأشمل من العلوم الأخرى لأنها تنمي قدرات نفسية وإجتماعية وصحية وتربوية بينما العلوم الأخرى تركز علي الجانب النفسي فقط كما أن لهذه الإستراتيجية دور فعال في خفض التوترات والضغوط النفسية والحد من الاحتراق النفسي لدي معلمي التربية البدنية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) ، نادر

فهمي (٢٠١٤م) (15) ، ثائر داود وسناء مجيد **Thaer dawood & Sanaa Maged** (٢٠١٩م) (19) ، ضيدير لاجيه **Didier Laugaa** (٢٠٢٠م) (14) والتي أشارت إلي أن إستراتيجية التمارين الرياضية من أهم الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل والتكيف مع الضغوط النفسية .

- إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء .

يتضح من نتائج جدول (١٠) أتفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي غمض العين بشدة عندما التعرض لموقف ضاغط وممارسة نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها عند الشعور بالتوتر والتنفس تنفساً عميقاً عند الانفعال ومحاولة الاسترخاء والتنفس ببطء وبهدوء عندما التعرض لموقف ضاغط .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية التدريب علي الأسترخاء وذلك لأن طلاب التربية العملية يحاولون ممارسة بعض أنظمة وإستراتيجيات الأسترخاء التي تمكنهم من التكيف مع المشكلات والضغوط النفسية للتغلب عليها ومحاولة إتخاذ إجراءات من شأنها تقليل الضغط العصبي والنفسي وبالتالي الوصول إلي الأسترخاء المطلوب للتكيف مع الضغوط التي يتعرضون لها خلال المواقف اليومية المتعددة في اليوم الدراسي وبالتالي الوصول الي مرحلة الأتزان التي تمكنهم من إتخاذ قرارات سليمة خلال هذه المواقف .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من ثائر داود وسناء مجيد **Thaer & Sanaa Maged**

dawood (٢٠١٧م) (18) ، ضيدير لاجيه **Didier Laugaa** (٢٠١٨م) (14) والتي أشارت إلي أن إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء من أهم الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل والتكيف مع الضغوط النفسية من الإستراتيجيات ولأستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع ضغوط الحياة اليومية والتعامل مع الضغوط النفسية .

- إستراتيجية الانسحاب السلوكي .

يتضح من نتائج جدول (١١) أنفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي تفضيل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة لإيجاد فرصة أخرى لحلها وتفضيل تجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عندما يتعرض للتوتر وأخذ أجازة ليوم واحد عندما يتعرض للتوتر والجلوس دون مشاركة الآخرين وتجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عند التعرض لموقف ضاغط .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية الانسحاب السلوكي وذلك لأن معلمي التربية البدنية يوظفون إستراتيجيات سلوكية غير نشطة تشمل إستراتيجية الهروب والتجنب لمصدر الضغط حتي يتمكنوا من السيطرة علي أنفسهم وعدم التعرض للمواقف التي تسبب لهم الضغط النفسي والعصبي وبالتالي الهروب من المواقف ذات الحدة والتوتر حتي لا تؤثر هذه المواقف علي حياتهم اليومية والتعامل معها بالتجاهل وعدم مواجهه المباشرة .

وتتنفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) ، ثائر داود وسناء مجيد Thaer dawood & Sanaa Maged (٢٠١٩م) (18) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠٢٠م) (14) والتي أشارت إلي أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات وأستراتيجيات أقل شيوعاً وتتضمن هذه الإستراتيجيات والأستراتيجيات الأنسحاب وإدارة الوقت والتنظيم ويستخدم هذا الإستراتيجية بنفس الدرجة لدي الأفراد علي أختلاف مستوي خبرتهم في الحياة العملية .

- إستراتيجية الدعم الاجتماعي .

يتضح من نتائج جدول (١٢) أنفاق طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية علي البحث عن أي شخص تعرض لمثل المشكلة لكي يتعلموا حلها وطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجههم وطلب المساعدة من العائلة والبحث عن شخص مقرب للتحدث معه ومحاولة الحصول علي دعم الأصدقاء والتحدث إلى الزوجة عند التعرض لموقف ضاغط .

ويعزى الباحث استخدام طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية لإستراتيجية الدعم الاجتماعي وذلك لأن طلاب التربية العملية يلجأون الي التحدث عن المواقف الضاغطة ويستخدمون مصادر شخصية وإستراتيجية اجتماعية متبادلة مثل دعم الأصدقاء والزملاء والعائلة وهي عامل إيجابي للتخفيف من الضغط النفسي في معظم المواقف التي يتعرض لها طالب التربية العملية حيث ان معظم المعلمين الأكبر سناً والأقدم في الدرجة الوظيفية لهم خبرة في التعامل مع مثل هذه المواقف .

وتتنفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (١١) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (19) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (2) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠٢٠م) (14)

والتي أشارت إلي أن الأفراد يستخدمون إستراتيجية الدعم الاجتماعي والتي أشتملت علي مساندة العائلة والأصدقاء والزملاء من أجل التكيف مع الضغوط النفسية .

الإستخلاصات :

ضوء أهداف البحث وتساؤله أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد إستراتيجية حل المشكلات :
(التفكير بطريقة علمية عند التعرض لموقف ضاغط - الاخذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة - حساب النتائج المتوقعة عند مواجهة مشكلة - جمع معلومات عن المشكلة التي تواجههم - تنمية قدراتهم لمواجهة المشكلة بثقه مستفيدين من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم - التفكير بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أتباعها بصورة علمية لحل المشكلة عند التعرض لموقف ضاغط) .

- الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد التعامل الفعال مع الضغوط :
(تبرير الموقف عندما مواجهة موقف ضاغط - محاولة تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما مواجهة مشكلة معقدة - تخيل موقفا أكثر أمنا عندما مواجهة موقف ضاغط - التركيز على الجانب الإيجابي للمشكلة للتكيف معها - محاولة أتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة - التمتع بصبر كبير وعدم ترك الأمور للحصول علي ما يريدون) .

- الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد الضبط الذاتي :
(محاولة السيطرة علي الانفعالات والمشاعر وعدم جعلها تتحكم في القرارات - التفكير بموضوع مريح عند التوتر - التعامل مع المشكلات بهدوء - أخذ الوقت المناسب لاسترجاع الأفكار والمشاعر - رؤية الموقف بشكل إيجابي للتكيف معه وعند التعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع الأفكار والمشاعر - محاولة التأكد من ما يقومون به نحو الاتجاه الصحيح) .

- الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد إستراتيجية التمارين الرياضية :
(المشاركة في بعض الالعاب الرياضية عند التعرض لموقف ضاغط - ممارسة رياضة السباحة عند التعرض لموقف ضاغط - الجري لفترة من الوقت عندما مواجهة مشكلة ضاغطة - المشي لفترة من الوقت عند التوتر - وممارسة بعض التمارين الرياضية عند التوتر) .

- الإستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء : (محاولة الأسترخاء والتنفس ببطء وبهدوء عند التعرض لموقف ضاغط - التنفس تنفساً عميقاً عند الانفعال - غمض العين بشدة عندما التعرض لموقف ضاغط - ممارسة نظام الأسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها عند الشعور بالتوتر) .

- الاستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد إستراتيجية الانسحاب السلوكي :
(الجلوس دون مشاركة الآخرين وتجنب مخالطة الآخرين عند التعرض لموقف ضاغط - تفضيل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة لإيجاد فرصة أخرى لحلها - أخذ أجازة ليوم واحد عندما التعرض للتوتر - تفضيل تجنب مخالطة الآخرين والبقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عند التعرض لموقف ضاغط) .

- الاستخلاصات الخاصة باستجابات أفراد عينة البحث لعبارات بعد إستراتيجية الدعم الاجتماعي :
(البحث عن شخص مقرب للتحدث معه عند التوتر - المساعدة من العائلة عند التعرض لموقف ضاغط - الحصول علي دعم الأصدقاء التعرض عند لموقف ضاغط - التحدث إلى الزوجة وهي عامل إيجابي للتخفيف من الضغط النفسي في معظم المواقف التي يتعرض لها المعلم - التحدث إلي المعلمين الذين لهم خبرة في التعامل مع مثل هذه المواقف) .

التوصيات :

- ١- يجب علي طلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية التعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية واختيار الأنسب والأفضل منها لكل موقف ضاغط لماله من أثر نفسي على شخصية الطلاب في حياتهم العملية في المستقبل .
- ٢- يجب على قسم التدريب والتأهيل التربوي بوزارة التربية عقد دورات تدريبية للقائمين علي التعليم وتزويدهم بنشرات علمية في كيفية استخدام الاستراتيجيات والإستراتيجيات الفعالة للتكيف مع الضغوط النفسية وذلك لماله من أثر إيجابي على العملية التعليمية .
- ٣- أجراء المزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات تكيف طلاب التربية العملية مع الضغوط النفسية مع الأخذ بعين الاعتبار علاقة ذلك بالمتغيرات الشخصية لطلاب التربية العملية .

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أمين أنور الخولي ، محمد عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون : " التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية " ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ٢- أنتصار الصمادي المعز بالله : " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، العدد الثالث ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، الأردن ، ٢٠١٥ م .
- ٣- حسن مصطفى عبد المعطي : " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

- ٤- حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله : " الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة - موجبات نفسية في سبيل التنمية البشرية " ، دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٩م .
- ٥- رشدي أحمد طعيمة : " المعلم كفايته ، إعدادة وتدريبه " ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٩م .
- ٦- رثيفة رجب عوض : " ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) " ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩م .
- ٧- سعيد أحمد التل : " المرجع في مبادئ التربية " ، ط٣ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٣م .
- ٨- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين : " استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية " ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٦م .
- ٩- فايز مراد مينا : " التعليم في مصر الواقع والمستقبل حتى عام ٢٠٢٠ " ، منتدى العالم الثالث ، ط٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٣م .
- ١٠- محمد سعيد عزمي : " أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيقية " ، ط٣ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م .
- ١١- محمد مقداد ، فاضل عباس خليفة : " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين " ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، العدد التاسع ، جامعة البحرين ، ٢٠١٢م .
- ١٢- مكارم حلمي أبو هرجة ، محمد سعد زغلول ، رضوان محمد رضوان : " موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 13- Braham, Baron P : " **Managing stress – Keeping calm under fire** " , New York, pbibooks, 2004 .
- 14- Didier Laugaa : " **L'orientation scolaire et professionnelle Numéro** " , Pierre Mardaga ,Bruxelles, Varia, 201٨ .
- 15- Lazarus ,S ,& Folkman ,S : " **Stress , appraisal ,and coping** " , journal of personality and social psychology, New York, 2004 .
- 16- Leach,J.D. : " **Model of teacher stress and its imprications for management** " , the journal of educational administration, pp.55 –62

,2004 .

- 17- Murray, Harvey : " **Under Stress: The Concerns and Coping Strategies of Teacher Education Students** ", Journal of Educational Psychology, 82(3) p 221-233,2003 .
- 18- Thaer dawood Salman, Sanaa Maged Mohamad : " **Relationship burnout certain personality traits and The problems coping styles with Physical education teachers** ", Journal of sport science, Vol 6, Issue3,PP 1-35, Diyala University, 201۷ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

- 19- <http://www.dirassatona.com/vb/t5700.html> at 27/11/2019, 9.00PM