

ملخص البحث باللغة العربية

إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

الباحث / أحمد محمد مرسى

يهدف البحث إلى معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية بمحافظة الشرقية استخدام الباحث المنهج الوصفي بالإستراتيجية المسحي بخطواته وإجراءاته نظراً لملاءمته وطبيعة هذا البحث وتحقيقاً لهدفه يشتمل مجتمع البحث علي معلمين التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٨م/٢٠١٩م وعددهم (٥٦٣) معلم ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمين التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٨م/٢٠١٩م حيث بلغ إجمالي أفراد العينة الكلية عدد (٢٩٧) معلم بنسبة (٥٢.٧٥%) من مجتمع البحث ، وقد تم أستبعاد بطريقة عشوائية عدد (٥٧) معلم لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم بنسبة (١٠.١٢%) من العينة الكلية ، وقد تم أستبعاد عدد (١٤) معلم بنسبة (٢.٤٩%) من العينة الكلية لعدم ألتزامهم بالتعليمات وتركهم عبارات دون الإجابة عليها ، وبذلك تصبح عينة الدراسة الأساسية عدد (٢٢٦) معلم بنسبة (٤٠.١٤%) من العينة الكلية . .

وكانت التوصيات ما يلي :

- ١- يجب علي معلمي التربية الرياضية التعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية واختيار الأنسب والأفضل منها لكل موقف ضاغط لئلا ينعكس ذلك على شخصية المعلمين .
- ٢- يجب علي قسم التدريب والتأهيل التربوي بوزارة التربية والتعليم عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية وتزويدهم بنشرات علمية في كيفية استخدام الاستراتيجيات والإستراتيجيات الفعالة للتكيف مع الضغوط المهنية وذلك لئلا ينعكس ذلك على العملية التعليمية وعلى نفسية المعلمين .



إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

الباحث / أحمد محمد مرسى

مشكلة البحث .

يعتبر العمل شكلاً من أشكال النشاط البشرى الذى يلقى قبولا اجتماعيا كما أن العمل يمثل شيئا 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 (٢٠٠٣م) 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 الإجتماعية والفكرية المحيطة بهم ويحاول جاهداً تنمية رغباتهم وميولهم لإشباعهم قدر الإمكان . (٧ : ١٥٥)

وتشير ربيعة رجب (٢٠٠٩م) أن ظاهرة الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية تعد من أكثر الظواهر خطورة لما لها من آثار سلبية ، والمتمثلة في الإنهاك والإحترق النفسي ، وهناك العديد من العوامل التي تؤدي إلي زيادة هذه الضغوط وهي تكليف معلم التربية الرياضية بالمسئوليات والواجبات الخارجة عن نطاق عمله الأساسي ، وأيضاً تدريس بعض الحصص الإضافية التي لا توجد بجدول حصصه الأساسي ، وعدم الرضا عن الراتب الشهري ، وضعف الإمكانيات المادية ، وكثرة أعداد التلاميذ في الفصل ، والتوجيه التربوي الرياضي ، والعلاقة مع إدارة المدرسة والمدرسين الآخرين ، وضعف فرص الترقى ، مما يؤدي في النهاية إلي قلة الدافعية وفقدان القدرة علي الإبتكار والإبداع في العمل والقيام بجميع الواجبات بصورة آلية وظهور حالة من التشاؤم والامبالاة وفقدان الإندماج الوجداني وهذا يعتبر مؤشراً علي عدم



التكيف لدى المعلمين والمعلمات مما يؤدي لقلّة كفاءتهم ، ولكن عندما يكون معلم التربية الرياضية خالي من الضغوط المهنية فإن كل تفكيره يكون منصباً علي العمل الذي يؤديه(٤) :

(٢٦)

ويشير حسن مصطفى (٢٠٠٦م) أن الضغوط المهنية 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 . (٢ : ٢٠٤)

ولقد أصبحت مواجهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس حيث وجد أن الشدة والضيق والضغط المهني له تأثير شديد لدى المعلمين الذين يتعرضون له وكذلك الحال بالنسبة للمدراس التي يعملون بها ، فعلى المستوى الفردي يبرز الضغط بشكل واضح في الشعور بالإعياء وفقدان النوم والشعور بالاحتراق ، يتبع ذلك أعراض أخرى مثل التوتر الحاد والقرح المعدية وانقباض العضلات وزيادة عدد دقات القلب وعلى المستوى المهني تنعكس زيادة الضغط في تنامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الأداء وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً .

(١٢ : ٥٦)

ويشير سعيد التل (٢٠٠٣م) 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 إستراتيجيات التكيف بالإشارة إلى 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 إستراتيجيات تربوية سليمة . (٥ : ٤٠٠)

ولقد أصبحت مواجهة الضغط المهني لدى المعلمين قضية رئيسية في المدارس حيث وجد أن الشدة والضيق والضغط المهني له تأثير شديد لدى المعلمين الذين يتعرضون له وكذلك الحال بالنسبة للمدراس التي يعملون 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 في تنامي المعدل السنوي لغياب المعلمين وعدم الرغبة في الأداء وارتفاع في عدد الذين يتقاعدون مبكراً .
(9 : 56)

ويشير **حمدي علي ورضا عبدالله (2009م)** 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 علي 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 . (3 : 87)

وتعد استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة من الكفايات الأساسية اللازمة لإدارة الصف الدراسي ، لا سيما أن الإدارة الفعالة للصف الدراسي تمكن المعلم من مواجهة كل ما يعترضه من مشكلات والإسهام في تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي بين جميع عناصر العملية التعليمية في الصفوف الدراسية في المراحل كافة . (13 : 225)

وفي ضوء ما تشهده العملية التربوية من توترات وضغوط مهنية فإن المعلمين يختلفون في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الإستراتيجيات والأستراتيجيات التي يتبعونها وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط ذلك أن مهنة التعليم مهنة شاقة لها متطلباتها وان نجاح أو فشل العملية منوط بأداء المعلم لدوره فيها ، وعليه فإن أي من المؤسسات التعليمية لن تستطيع أن تقدم للمجتمع مخرجات متكاملة تعطي حاجة المجتمع الا إذا كان المعلمون يعيشون أجواء الاستقرار النفسي والإشباع لحاجاتهم وقادرين علي أحداث التوازن في الضغوط التي يتعرضون لها مما يؤثر بصورة واضحة علي شخصياتهم . (6 : 23)



ويري الباحث أن مهنة التعليم تعد واحدة من المهن التي تتطلب مهاماً كثيرة فهي تعد من المهن الضاغطة التي تحوي مصادر كثيرة للضغوط مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على الأداء المهني للمعلم حيث أن الضغوط النفسية تشكل خطراً على المعلم يؤدي إلى شعوره بالإرهاك النفسي ، وهو الأمر الذي يؤثر على قدرته على أداء عمله بالكفاية والصورة المرضية والتي تؤثر سلباً على أدائهم .

وعلى الرغم من التحديات والضغوط التي تواجه المعلمين إلا أنه يوجد نقص في الدراسات التي تحدد أو توضح استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المشكلات المهنية بهدف تزويدهم بمجموعة من الإساليب والأستراتيجيات التي تساعدهم علي أداء مهنتهم التعليمية 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 أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

فرض البحث .

ما هي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث .

١ - إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية .

مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يقوم بها المعلمون في التعامل مع المشكلات التي يواجهونها في الحياة الواقعية . (٦ : ٥٤)

٢ - الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية .

ويقصد بها العوامل أو الأسباب التي تؤدي إلي حدوث الضغوط علي معلم التربية الرياضية وتلك الأسباب أو العوامل هي العوامل المرتبطة بالعمل مع التلاميذ بالمدرسة ،



الإمكانات المادية بالمدرسة ، الراتب الشهري للمعلم ، التوجيه التربوي ، العلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة ، العلاقات مع المعلمين الآخرين . (11 : ٤٩٤)

الدراسات السابقة .

١- أجري كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨) 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 معلما ومعلمة) ، حيث أشارت أهم النتائج أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ ، وتبين أيضا أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية .

٢- أجري نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) 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 والتنفيس 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) (1) دراسة عنوانها " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها " ، وذلك بهدف التعرف على



هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات 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 استراتيجيات 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**

(٢٠١٧م) (14) 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 للإحتراق 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** (٢٠١٨م) (10) 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 بالإستراتيجية المسحي بخطواته وإجراءاته نظراً لملاءمته وطبيعة هذا البحث وتحقيقاً لهدفه .

مجتمع وعينة البحث .

يشتمل مجتمع البحث علي معلمين التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٨م/٢٠١٩م وعددهم (٥٦٣) معلم ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمين التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٨م/٢٠١٩م حيث بلغ إجمالي أفراد العينة الكلية عدد (٢٩٧) معلم بنسبة (٥٢.٧٥%) من مجتمع البحث ، وقد تم أستبعاد بطرقة عشوائية عدد (٥٧) معلم لأجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم بنسبة (١٠.١٢%) من العينة الكلية ، وقد تم أستبعاد عدد (١٤) معلم بنسبة (٢.٤٩%) من العينة الكلية لعدم ألتزامهم بالتعليمات وتركهم عبارات دون الإجابة عليها ، وبذلك تصبح عينة الدراسة الأساسية عدد (٢٢٦) معلم بنسبة (٤٠.١٤%) 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 العاملين في المدارس الإعدادية مما أفاد الباحث في تحديد الواقع الفعلي لوظيفة معلمي التربية الرياضية وأهم مظاهر الضغوط النفسية ومصادرها والإستراتيجيات والاستراتيجيات المتبعة لمواجهة هذه الضغوط .

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



أ- صياغة أبعاد المقياس .

قام الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت بناء مقاييس الضغوط النفسية والاستراتيجيات والإستراتيجيات المتبعة لمواجهة هذه الضغوط بتحديد مجموعة من الأبعاد المبدئية المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية 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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

مرفق (١)

وجدول (١) يحدد النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، 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 المهنية . مرفق (٢)

قام الباحث في ضوء نتائج استطلاع رأي الخبراء في تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بوضع مجموعة من العبارات الأولية لكل بعد من الأبعاد ، وقد تم عرض هذه الاستمارات على الخبراء خلال الفترة من ٢٠١٨/١١/٤م إلي ٢٠١٨/١٢/٣م .
وجداول (٢) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

رقم العبارة	النسبة المئوية						
١٠ = ن							



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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، 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 .

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

جدول (٣)

العبارات التي تم إعادة صياغتها وفقا لآراء السادة الخبراء

البعد	رقم العبار	العبارات قبل تعديل الصياغة	العبارات بعد تعديل الصياغة
-------	------------	----------------------------	----------------------------

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الرابع) (١٧٣)



رقم	محتوى	عدد	التصنيف
١	يسهل علي تغيير أداء مهمة معينة أثناء المباراة .	١	الأول
٢	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار البدائل المحتملة للحل .	٢	
٥	أطور مهاراتي في حل المشكلات مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	٥	
١	عندما يواجهني موقف ضاغط ابرر موقفي .	١	الثاني
٣	استرجع الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة .	٣	
٧	أخذ القرارات والخطوات المناسبة في الأوقات المناسبة .	٧	
١	أحاول تنمية قدراتي حتى أوجه المشكلة بثقه مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	١	الثالث
٤	عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ وقتا طويلا لاسترجاع أفكار ومشاعري .	٤	
٥	عندما أعرض لموقف ضاغط .	٥	
٢	أفضل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة حتي أجد فرصة أخرى لحلها .	٢	السادس
٤	أحاول البقاء صامتاً أمام أي موقف ضاغط أتعرض له .	٤	
٧	أفضل النوم أو البقاء بعيداً عن الآخرين .	٧	
٢	أطلب المساعدة من عائلتي عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٢	السابع

ينتضح 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 المهنية لمعلمي التربية

الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية . 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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

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 المهنية لمعلمي التربية

الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية علي عينة استطلاعية قوامها (٥٧) معلم وذلك في

الفترة من ٢٤/٣/٢٠١٩م إلي ١٥/٤/٢٠١٩م 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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة

الشرقية والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

ن = ٥٧

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس		المحور السابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"												
١	0.74	١	0.76	١	0.75	١	0.77	١	0.74	١	0.71	١	0.78
٢	0.75	٢	0.77	٢	0.70	٢	0.76	٢	0.77	٢	0.79	٢	0.75
٣	0.74	٣	0.76	٣	0.67	٣	0.68	٣	0.71	٣	0.66	٣	0.66
٤	0.67	٤	0.71	٤	0.76	٤	0.69	٤	0.64	٤	0.68	٤	0.74
٥	0.70	٥	0.71	٥	0.75	٥	0.77	٥		٥	0.78	٥	0.64
٦	0.77	٦	0.74	٦	0.75	٦				٦		٦	0.71

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٥٥ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٦٥

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 المهنية لمعلمي التربية
الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

ن = ٥٧

م	الأبعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	إستراتيجية حل المشكلات	5.965	2.256	5.736	2.368
٢	إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط	5.982	2.290	5.684	2.176
٣	إستراتيجية الضبط الذاتي	5.491	1.922	5.719	1.861
٤	إستراتيجية التمارين الرياضية	5.947	2.416	3.491	1.428
٥	إستراتيجية التدريب على الأسترخاء	3.789	1.471	3.702	1.544
٦	إستراتيجية الأستحاب السلوكي	5.877	2.043	4.0175	1.357
٧	إستراتيجية الدعم الأجتماعي	5.789	2.067	6.035	2.302

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٥٥ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٦٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الأرتباط تراوحت بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا 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 المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية في الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٩م إلي ٢٦/١٢/٢٠١٩م ، 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 أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ؟ " .

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية حل المشكلات)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	أستطيع التفكير بطريقة علمية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	121	53.539	58	25.664	47	20.796	526	77.581	42.329
٢	عندما أواجه مشكلة فأنتني أخذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة .	110	48.673	68	30.089	48	21.239	514	75.811	26.585
٣	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى التفكير في النتائج المتوقعة .	128	56.637	53	23.451	45	19.912	535	78.908	55.657
٤	أجمع معلومات عن المشكلة التي تواجهني .	105	46.460	72	31.858	49	21.681	508	74.926	21.036
٥	أحاول تنمية قدراتي حتى أوجه المشكلة بثقة مستفيداً من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	127	56.195	57	25.221	42	18.584	537	79.203	54.648
٦	أفكر بجديّة وعمق في الخطوات التي يجب أتباعها بصورة علمية لحل المشكلة .	103	45.575	74	32.743	49	21.681	506	74.631	19.390
	الدرجة الكلية للبعد							3126	76.84	

قيمة كا٢ الحرجة 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 (١٩.٣٩٠ : ٥٥.٦٥٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية

للاستجابة ب (موافق) ما بين (٤٥.٥٧٥ : ٥٦.٦٣٧) % ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٣.٤٥١ : ٣٢.٧٤٣) % ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غير موافق) ما بين (١٨.٥٨٤ : ٢١.٦٨١) % ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٤.٦٣١ : ٧٩.٢٠٣) % .

جدول (٧)

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

ن = ٥١

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.	٤٥.٥٧٥	١٠٣	٣٠.٥٣١	٦٩	٢٣.٨٩٤	٥٤	٥٠١	٧٣.٨٩٤	١٦.٧٣٥
٢	أحاول تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة .	٥٥.٣١٠	١٢٥	٢٥.٦٦٤	٥٨	١٩.٠٢٧	٤٣	٥٣٤	٧٨.٧٦١	٥٠.٦١٣
٣	عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقفا أكثر أمنا .	٥٣.٥٤٠	١٢١	٢٣.٤٥١	٥٣	٢٣.٠٠٩	٥٢	٥٢١	٧٦.٨٤٤	٤١.٥٣٣
٤	أركز على الجانب الإيجابي للمشكلة لكي أتكيف معها .	٥٠.٨٨٥	١١٥	٢٦.٥٤٩	٦٠	٢٢.٥٦٦	٥١	٥١٦	٧٦.١٠٦	٣١.٨٦٩
٥	أحاول اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة .	٤٦.٩٠٣	١٠٦	٣١.٤١٦	٧١	٢١.٦٨١	٤٩	٥٠٩	٧٥.٠٧٤	٢١.٩٣٩
٦	أتمتع بصبر كبير ولا أترك الأمور حتى أحصل علي ما أريد .	٥١.٧٧٠	١١٧	٢٥.٢٢١	٥٧	٢٣.٠٠٩	٥٢	٥١٧	٧٦.٢٥٤	٣٤.٧٣٦
		الدرجة الكلية للبعد		٧٦.١٥٥	٣٠٩٨					

قيمة كا^٢ الحرجة 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 (١٦.٧٣٥ : ٥٠.٦١٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (موافق) ما بين (٤٥.٥٧٥ : ٥٥.٣١٠) % ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٣.٤٥١ : ٣١.٤١٦) % ،

وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (١٩.٠٢٧٪ : ٢٣.٨٩٤٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٣.٨٩٤٪ : ٧٨.٧٦١٪) .

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الضبط الذاتي)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أحاول السيطرة على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي .	48.230	109	28.319	64	23.451	53	508	74.926	23.373
٢	أفكر بموضوع مريح عندما أكون متوترا .	47.345	107	31.416	71	21.239	48	511	75.369	23.479
٣	أتعامل مع المشكلات التي أتعرض لها بهدوء .	54.425	123	25.221	57	20.354	46	529	78.024	46.046
٤	عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع أفكار ومشاعري .	56.195	127	25.664	58	18.142	41	538	79.351	55.073
٥	أحاول أن أرى الموقف بشكل إيجابي حتي أستطيع التكيف معه .	51.327	116	27.876	63	20.796	47	521	76.844	34.630
٦	أحاول التأكد من ما أقوم به ليس خطأ .	52.212	118	24.779	56	23.009	52	518	76.401	36.356
				الدرجة الكلية للبعد				3125	76.819	

قيمة كا^٢ الحرجة 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^٢ المحسوبة بين (٢٣.٣٧٣ : ٥٥.٠٧٣) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٧.٣٤٥٪ : ٥٦.١٩٥٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٤.٧٧٩٪ : ٣١.٤١٦٪) ، وتراوحت

النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (١٨.١٤٢٪ : ٢٣.٤٥١٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٤.٩٢٦٪ : ٧٩.٣٥١٪) .

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢
لآراء العينة النسبة لعبارات (إستراتيجية التمارين الرياضية)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	أشارك في بعض الألعاب الرياضية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	113	50.000	69	30.531	44	19.469	521	76.844	32.330
٢	ألجأ الي ممارسة رياضة السباحة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	115	50.885	68	30.089	43	19.027	524	77.286	35.479
٣	أركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة .	112	49.557	70	30.973	44	19.469	520	76.696	31.258
٤	أمشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً .	110	48.673	69	30.531	47	20.796	515	75.959	27.143
٥	أمارس بعض التمارين الرياضية عندما أكون متوتراً .	109	48.230	72	31.858	45	19.912	516	76.106	27.408
		الدرجة الكلية للبعد						2596	76.578	

قيمة كا^٢ الحرجة 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 مستوى دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٧.١٤٣ : ٣٥.٤٧٩) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (موافق) ما بين (٤٨.٢٣٠ % : ٥٠.٨٨٥ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٣٠.٠٨٩ % : ٣١.٨٥٨ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غير موافق) ما بين (١٩.٠٢٧ % : ٢٠.٧٩٦ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٥.٩٥٩ % : ٧٧.٢٨٦ %).

جدول (١٠)

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

٥١ = ن

م	العبارات	موافق		إلى 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 .	46.460	105	29.646	67	23.894	54	503	74.189	18.647
٢	عندما أكون منفصلاً أتنفس تنفساً عميقاً .	50.442	114	30.973	70	18.584	42	524	77.286	34.975
٣	أغمض عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	46.903	106	31.416	71	21.681	49	509	75.074	21.939
٤	عندما أشعر بالتوتر أمارس نظام الأسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها .	49.557	112	32.301	73	18.142	41	523	77.139	33.568
	الدرجة الكلية للبعد							2059	75.922	

قيمة كا ٢ الحرجة 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 (١٨.٦٤٧ : ٣٤.٩٧٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (موافق) ما بين (٤٦.٤٦٠ % : ٥٠.٤٤٢ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلي حد ما) ما بين (٢٩.٦٤٦ % : ٣٢.٣٠١ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غير موافق) ما بين (١٨.١٤٢ % : ٢٣.٨٩٤ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٤.١٨٩ % : ٧٧.٢٨٦ %).

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الانسحاب السلوكي)

٥١ = ن

م	العبارات	موافق		إلي حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	اجلس وحدي دون مشاركة الآخرين عندما أتعرض لموقف ضاغط .	103	45.575	69	30.531	54	23.894	501	73.894	16.735
٢	أفضل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة حتي أجد فرصة أخرى لحلها .	117	51.767	67	29.646	42	18.584	527	77.729	38.718
٣	أحاول البقاء صامتاً أمام أي موقف ضاغط أتعرض له .	115	50.885	65	28.761	46	20.354	521	76.844	33.727
٤	أخذ أجازة ليوم واحد عندما أكون متوتراً .	108	47.788	63	27.876	55	24.336	505	74.484	21.674
٥	أفضل تجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عندما أكون متوتراً .	119	52.655	58	25.664	49	21.681	522	76.991	38.506
	الدرجة الكلية للبعد							2576	75.988	

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الرابع) (١٨٦)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية الانسحاب السلوكي " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٦.٧٣٥ : ٣٨.٧١٨) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (موافق) ما بين (٤٥.٥٧٥ % : ٥٢.٦٥٥ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلي حد ما) ما بين (٢٥.٦٦٤ % : ٣٠.٥٣١ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (غير موافق) ما بين (١٨.٥٨٤ % : ٢٤.٣٣٦ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٣.٨٩٤ % : ٧٧.٧٢٩ %).

جدول (١٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الدعم الاجتماعي)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلي حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	أبحث عن شخص مقرب اليّ لأتحدث معه عندما أكون متوتراً .	110	48.67٣	70	30.973	46	20.354	516	76.106	27.753
٢	أطلب المساعدة من عائلتي عندما أتعرض لموقف ضاغط .	125	55.3١٠	63	27.876	38	16.814	539	79.498	53.268
٣	عندما أتعرض لضغط نفسي أحاول الحصول علي دعم الأصدقاء .	108	47.78٨	69	30.531	49	21.681	511	75.369	23.904
٤	أتحدث إلى زوجتي بخصوص الموقف الذي أعاني منه .	107	47.345	68	30.089	51	22.566	508	74.926	21.886
٥	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني .	114	50.442	70	30.973	42	18.584	524	77.286	34.975
٦	ابحث عن أي شخص تعرض لمشكله مثل مشكلتي لكي أتعلم حلها .	112	49.558	71	31.416	43	19.027	521	76.844	31.975
	الدرجة الكلية للبعد							3119	76.672	

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

رقم المجلد (٢٥) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الرابع) (١٨٧)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع عبارات " إستراتيجية الدعم الاجتماعي " لصالح الاستجابة الاعلى ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، ، حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢١.٨٨٦ : ٥٣.٢٦٨) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٧.٣٤٥ % : ٥٥.٣١٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٧.٨٧٦ % : ٣١.٤١٦ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غير موافق) ما بين (١٦.٨١٤ % : ٢٢.٥٦٦ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث ما بين (٧٤.٩٢٦ % : ٧٩.٤٩٨ %).

ثانياً : مناقشة النتائج .

مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل " ما هي أبعاد إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ؟ " .

- إستراتيجية حل المشكلات .

يتضح من نتائج جدول (٦) اتفاق معلمي التربية البدنية 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 معلمي التربية البدنية لإستراتيجية حل المشكلات حيث أن المعلمين يفضلون استخدامها بفعالية لأن أمكانية تطبيق مراحلها وخطواتها سهلة وتستند الي أساس نظري ، الأمر الذي يعكس مدي استخدام المعلمين لهذه إستراتيجية في مواجهة الضغوط النفسية حيث يتقبل المعلمون من خلالها الواقع الأساسي المشكلة ليعيدوا بناءه ليكتشفا شيئاً مفضلاً في هذا الواقع للتغلب علي المشكلات .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (1) ، ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Didier Laugaa & Maged Thayer dawood (٢٠١٧م) (14) ، ضيدير لاجيه (٢٠١٨م) (10) والتي أشارت أن الأفراد يستخدمون عدداً من الإستراتيجيات للتكيف مع الضغوط النفسية ومن هذه الإستراتيجيات والأساليب الإستراتيجية حل المشكلات أو حل المشكلات والتخطيط لحلها أو حل المشكلات والبحث عن المعلومات .

إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط .

يتضح من نتائج جدول (٧) اتفاق معلمي التربية البدنية علي محاولة تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما مواجهة مشكلة معقدة ومحاول أن تبرير الموقف وتخيل موقفاً أكثر أمناً 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 المعلمين 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 أتخاذ قرارات سليمة تتميز بالإيجابية نحو المواقف التي تتميز بالضغوط النفسية التي تؤثر معلمي التربية الرياضية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (10) والتي أشارت أن الأفراد يستخدمون إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها .

- إستراتيجية الضبط الذاتي .

يتضح من نتائج جدول (٨) أنفاق معلمي التربية البدنية 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 خطأ ونحو الاتجاه الصحيح .

ويعزى الباحث استخدام معلمي التربية البدنية لإستراتيجية الضبط الذاتي وذلك لأن معلمي التربية البدنية 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) (٨) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (1) ، ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Maged & Maged (٢٠١٧م) (14) 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 معلمي التربية البدنية 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 معلمي التربية البدنية 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) (٨) ، نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) ، ثائر داود وسناء مجيد Thair dawood & Sanaa Maged (٢٠١٧م) (14) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (10) 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) اتفاق معلمي التربية البدنية 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 معلمي التربية البدنية لإستراتيجية التدريب علي الأسترخاء وذلك لأن معلمي التربية البدنية يحاولون ممارسة بعض أنظمة وإستراتيجيات الأسترخاء التي تمكنهم من التكيف مع المشكلات والضغوط النفسية للتغلب عليها ومحاولة اتخاذ 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 اتخاذ قرارات سليمة خلال هذه المواقف .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من **ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Maged & Thair dawood (٢٠١٧م) (14)** ، **ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (10)** 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) اتفاق معلمي التربية البدنية 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 التعرض للتوتر وأخذ أجازة ليوم واحد عندما التعرض للتوتر والجلوس دون مشاركة الآخرين وتجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عند التعرض لموقف ضاغط .

ويعزى الباحث استخدام معلمي التربية البدنية 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 .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من **محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨)** ، **ثائر داود وسناء مجيد Sanaa Maged & Thair dawood (٢٠١٧م) (14)** ، **ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (10)** والتي أشارت إلي أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات وأستراتيجيات أقل شيوعاً وتتضمن هذه الإستراتيجيات والأستراتيجيات الانسحاب 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) اتفاق معلمي التربية البدنية 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 معلمي التربية البدنية لإستراتيجية الدعم الاجتماعي وذلك لأن معلمي التربية البدنية يلجأون الي التحدث عن المواقف الضاغطة ويستخدمون مصادر شخصية وإستراتيجية اجتماعية متبادلة مثل دعم الأصدقاء والزملاء والعائلة والزوجات وهي عامل إيجابي للتخفيف من الضغط النفسي في معظم المواقف التي يتعرض لها المعلم حيث ان معظم المعلمين الأكبر سنا والأقدم في الدرجة الوظيفية لهم خبرة في التعامل مع مثل هذه المواقف .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨) نادر فهمي (٢٠١٤م) (15) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (1) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (10) 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 بنقه 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) .
- الاستخلاصات 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) .

- الاستخلاصات 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 موقف ضاغط - التحدث إلى الزوجة وهي عامل إيجابي للتخفيف من الضغط النفسي في معظم المواقف التي يتعرض لها المعلم - التحدث إلي المعلمين اللذين لهم خبرة في التعامل مع مثل هذه المواقف) .

التوصيات :

١- يجب علي معلمي التربية الرياضية التعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية واختيار الأنسب والأفضل منها لكل موقف ضاغط لئلا يترك أثر نفسي على شخصية المعلمين .



٢- يجب على قسم التدريب والتأهيل التربوي بوزارة التربية والتعليم عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية وتزويدهم بنشرات علمية في كيفية استخدام الاستراتيجيات والإستراتيجيات الفعالة للتكيف مع الضغوط المهنية وذلك لماله من أثر إيجابي على العملية التعليمية وعلى نفسية المعلمين .

٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول إستراتيجيات تكيف معلمي التربية الرياضية مع الضغوط المهنية مع الأخذ بعين الاعتبار علاقة ذلك بالمتغيرات الشخصية للمعلمين .

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أنتصار الصمادي المعز بالله : " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها " ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد الثاني والأربعون ، العدد الثالث ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، الأردن ، ٢٠١٥م .
- ٢- حسن مصطفى عبد المعطي : " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
- ٣- حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله : " الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة - موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية " ، دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٩م .
- ٤- رثيفة رجب عوض : " ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) " ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩م .
- ٥- سعيد أحمد التل : " المرجع في مبادئ التربية " ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٣م .
- ٦- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين : " استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية " ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٦م .
- ٧- فايز مراد مينا : " التعليم في مصر الواقع والمستقبل حتى عام ٢٠٢٠ " ، منتدى العالم الثالث ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٨- محمد مقداد ، فاضل عباس خليفة : " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين " ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، العدد التاسع ، جامعة البحرين ، ٢٠١٢م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

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



- 13- Murray, Harvey : " **Under Stress: The Concerns and Coping Strategies of Teacher Education Students** ", Journal of Educational Psychology, 82(3) p 221-233,2003 .
- 14- 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, 201٧ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .
<http://www.dirassatona.com/vb/t5700.html> at 27/11