

## إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي

### التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

\* 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 الابتكار والإبداع في العمل والقيام بجميع الواجبات بصورة آلية وظهور حالة من التشاؤم والامبالاة وفقدان الاندماج الوجداني وهذا يعتبر مؤشراً علي عدم التكيف لدي 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 .

\* باحث بمرحلة الدكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها .

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ١ - )

(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 والضييق 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 .

(١٢ : ٥٦)

ويشير **سعيد النمل (٢٠٠٣م)** أن الحياة المعاصرة مليئة بالضغوط 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 والضييق 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 .

(٩ : 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 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 . (٣ : ٨٧)

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 . (١٣ : ٢٢٥)

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 تغطي 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 . (٦ : ٢٣)

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 الإصاليب والأستراتيجيات التي تساعد على 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 . ( ١١ : 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) (١٥) 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) (١) دراسة عنوانها " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها " ، وذلك بهدف التعرف علي 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) (١٤) 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) (١٠) 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 لهده .

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

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ٦ - )

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 .

**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 الأانسحاب 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)

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

### جدول (١)

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

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ٨ - )



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 . وجدول (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 ن = ١٠

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
<b>البعد الأول : إستراتيجية حل المشكلات</b>							
١	%٨٠	٣	%٩٠	٥	%٨٠	٧	%١٠٠
٢	%٨٠	٤	%١٠٠	٦	%٥٠		
<b>البعد الثاني : إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط</b>							
١	%٨٠	٣	%٨٠	٥	%٦٠	٧	%٨٠
٢	%٤٠	٤	%١٠٠	٦	%١٠٠	٨	%١٠٠
<b>البعد الثالث : الضبط الذاتي</b>							
١	%٨٠	٣	%١٠٠	٥	%١٠٠	٧	%١٠٠
٢	%٩٠	٤	%٨٠	٦	%٤٠	٨	%٥٠
<b>البعد الرابع : التمارين الرياضية</b>							
١	%١٠٠	٣	%٩٠	٥	%١٠٠		
٢	%١٠٠	٤	%١٠٠	٦	%٤٠		
<b>البعد الخامس : التدريب علي الاسترخاء</b>							
١	%٩٠	٣	%١٠٠	٥	%٨٠		
٢	%١٠٠	٤	%٥٠				
<b>البعد السادس : الانسحاب السلوكي</b>							
١	%١٠٠	٣	%٦٠	٥	%١٠٠	٧	%٨٠
٢	%٨٠	٤	%٨٠	٦	%٥٠		
<b>البعد السابع : الدعم الاجتماعي</b>							
١	%١٠٠	٣	%١٠٠	٥	%٩٠		
٢	%٨٠	٤	%١٠٠	٦	%١٠٠		

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ٩ - )

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 ن = ١٠

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

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 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	قيمة	رقم	قيمة	رقم	قيمة	رقم	قيمة	رقم	قيمة	رقم	قيمة	رقم	قيمة
العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"
١	٠.٧٤٨	١	٠.٧٦١	١	٠.٧٥١	١	٠.٧٧٥	١	٠.٧٤٠	١	٠.٧١١	١	٠.٧٨٧
٢	٠.٧٥٠	٢	٠.٧٧٢	٢	٠.٧٠٥	٢	٠.٧٦١	٢	٠.٧٧٧	٢	٠.٧٩٠	٢	٠.٧٥٤
٣	٠.٧٤٨	٣	٠.٧٦٤	٣	٠.٦٧٤	٣	٠.٦٨٤	٣	٠.٧١٢	٣	٠.٦٦١	٣	٠.٦٦٢
٤	٠.٦٧٧	٤	٠.٧١٣	٤	٠.٧٦٧	٤	٠.٦٩٨	٤	٠.٦٤٩	٤	٠.٦٨٠	٤	٠.٧٤٤
٥	٠.٧٠٦	٥	٠.٧١٧	٥	٠.٧٥٦	٥	٠.٧٧٧			٥	٠.٧٨٢	٥	٠.٦٤٧
٦	٠.٧٧٤	٦	٠.٧٤٨	٦	٠.٧٥٥					٦		٦	٠.٧١٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٥٥ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٦٥

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ١٢ - )

(



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)

م	الأبعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	إستراتيجية حل المشكلات	٥.٩٦٥	٢.٢٥٦	٥.٧٣٦	٢.٣٦٨
٢	إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط	٥.٩٨٢	٢.٢٩٠	٥.٦٨٤	٢.١٧٦
٣	إستراتيجية الضبط الذاتي	٥.٤٩١	١.٩٢٢	٥.٧١٩	١.٨٦١
٤	إستراتيجية التمارين الرياضية	٥.٩٤٧	٢.٤١٦	٣.٤٩١	١.٤٢٨
٥	إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء	٣.٧٨٩	١.٤٧١	٣.٧٠٢	١.٥٤٤
٦	إستراتيجية الأنسحاب السلوكي	٥.٨٧٧	٢.٠٤٣	٤.٠١٧٥	١.٣٥٧

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ١٣ - )

(



٠.٨٦٨	٢.٣٠٢	٦.٠٣٥	٢.٠٦٧	٥.٧٨٩	إستراتيجية الدعم الاجتماعي	٧
-------	-------	-------	-------	-------	----------------------------	---

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي التربية

الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

ن = ٥٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٥٥ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٦٥.

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط 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 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 المهنية لمعلمي

التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية في الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٩م إلى

٢٦/١٢/٢٠١٩م ، حيث أجري الباحث زيارات ميدانية مستمرة لتوزيع الاستمارات 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 "٢كا" .

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		القيمة كا
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	أستطيع التفكير بطريقة علمية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	١٢١	٥٣.٥٣٩	٥٨	٢٥.٦٦٤	٤٧	٢٠.٧٩٦	٤٢.٣٢٩
٢	عندما أواجه مشكلة فأنتني اخذ بعين الاعتبار الحلول الواقعية لمواجهة المواقف الضاغطة .	١١٠	٤٨.٦٧٣	٦٨	٣٠.٠٨٩	٤٨	٢١.٢٣٩	٢٦.٥٨٥
٣	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى التفكير في النتائج المتوقعة .	١٢٨	٥٦.٦٣٧	٥٣	٢٣.٤٥١	٤٥	١٩.٩١٢	٥٥.٦٥٧
٤	أجمع معلومات عن المشكلة التي تواجهني .	١٠٥	٤٦.٤٦٠	٧٢	٣١.٨٥٨	٤٩	٢١.٦٨١	٢١.٠٣٦
٥	أحاول تنمية قدراتي حتى أوجه المشكلة بثقه مستفيدا من كيفية مواجهة الآخرين لها عندما تعترضهم .	١٢٧	٥٦.١٩٥	٥٧	٢٥.٢٢١	٤٢	١٨.٥٨٤	٥٤.٦٤٨
٦	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أتباعها بصورة علمية لحل المشكلة .	١٠٣	٤٥.٥٧٥	٧٤	٣٢.٧٤٣	٤٩	٢١.٦٨١	١٩.٣٩٠
الدرجة الكلية للبعد								٣١٢٦
								٧٦.٨٤

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

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( ١ - )



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 كا<sup>٢</sup> 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 المنوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

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
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أحاول أن أبرر موقفي عندما يواجهني موقف ضاغط.	٤٥.٥٧٥	٦٩	٣٠.٥٣١	٦٩	٢٣.٨٩٤	٥٤	٥٠.١	٧٣.٨٩٤	١٦.٧٣٥
٢	أحاول تذكر المواقف المشابهة التي حدثت في الماضي عندما تواجهني مشكلة معقدة.	٥٥.٣١٠	٥٨	٢٥.٦٦٤	٥٨	١٩.٠٢٧	٤٣	٥٣.٤	٧٨.٧٦١	٥٠.٦١٣
٣	عندما أكون في موقف ضاغط أتخيل موقفا أكثر أمنا.	٥٣.٥٤٠	٥٣	٢٣.٤٥١	٥٣	٢٣.٠٠٩	٥٢	٥٢.١	٧٦.٨٤٤	٤١.٥٣٣
٤	أركز على الجانب الإيجابي للمشكلة لكي أتكيف معها.	٥٠.٨٨٥	٦٠	٢٦.٥٤٩	٦٠	٢٢.٥٦٦	٥١	٥١.٦	٧٦.١٠٦	٣١.٨٦٩
٥	أحاول اتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات المناسبة لمواجهة المواقف الضاغطة.	٤٦.٩٠٣	٧١	٣١.٤١٦	٧١	٢١.٦٨١	٤٩	٥٠.٩	٧٥.٠٧٤	٢١.٩٣٩
٦	أتمتع بصبر كبير ولا أترك الأمور حتى أحصل علي ما أريد.	٥١.٧٧٠	٥٧	٢٥.٢٢١	٥٧	٢٣.٠٠٩	٥٢	٥١.٧	٧٦.٢٥٤	٣٤.٧٣٦
الدرجة الكلية للبعد								٣.٠٩٨	٧٦.١٥٥	

قيمة كا ٢١ 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 المحسوبة بين (١٦.٧٣٥ : ٥٠.٦١٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٥.٥٧٥% : ٥٥.٣١٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (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%) .

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ١ - )

### جدول (٨)

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

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى 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 .	٤٨.٢٣٠	٦٤	٢٨.٣١٩	٥٣	٢٣.٤٥١	٥٠.٨	٧٤.٩٢٦	٢٣.٣٧٣	
٢	أفكر بموضوع مريح عندما أكون متوترا .	٤٧.٣٤٥	٧١	٣١.٤١٦	٤٨	٢١.٢٣٩	٥١١	٧٥.٣٦٩	٢٣.٤٧٩	
٣	أتعامل مع المشكلات التي أتعرض لها بهدوء .	٥٤.٤٢٥	٥٧	٢٥.٢٢١	٤٦	٢٠.٣٥٤	٥٢٩	٧٨.٠٢٤	٤٦.٠٤٦	
٤	عندما أتعرض للضغط النفسي اخذ الوقت المناسب لاسترجاع أفكار ومشاعري .	٥٦.١٩٥	٥٨	٢٥.٦٦٤	٤١	١٨.١٤٢	٥٣٨	٧٩.٣٥١	٥٥.٠٧٣	
٥	أحاول أن أرى الموقف بشكل إيجابي حتي أستطيع التكيف معه .	٥١.٣٢٧	٦٣	٢٧.٨٧٦	٤٧	٢٠.٧٩٦	٥٢١	٧٦.٨٤٤	٣٤.٦٣٠	
٦	أحاول التأكد من ما أقوم به ليس خطأ .	٥٢.٢١٢	٥٦	٢٤.٧٧٩	٥٢	٢٣.٠٠٩	٥١٨	٧٦.٤٠١	٣٦.٣٥٦	
الدرجة الكلية للبعد							٣١٢٥	٧٦.٨١٩		

قيمة كا٢ 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 كا٢ المحسوبة بين (٢٣.٣٧٣ : ٥٥.٠٧٣) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ٢ - )

للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٧.٣٤٥% : ٥٦.١٩٥%) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٤.٧٧٩% : ٣١.٤١٦%) ، وتراوح 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<sup>٢</sup>  
لآراء العينة النسبة لعبارات (إستراتيجية التمارين الرياضية)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا <sup>٢</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أشارك في بعض الألعاب الرياضية عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٥٠.٠٠٠	٦٩	٣٠.٥٣١	٤٤	١٩.٤٦٩	٤٤	٥٢١	٧٦.٨٤٤	٣٢.٣٣٠
٢	ألجأ الي ممارسة رياضة السباحة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٥٠.٨٨٥	٦٨	٣٠.٠٨٩	٤٣	١٩.٠٢٧	٤٣	٥٢٤	٧٧.٢٨٦	٣٥.٤٧٩
٣	أركض لفترة من الوقت عندما تواجهني مشكلة ضاغطة .	٤٩.٥٥٧	٧٠	٣٠.٩٧٣	٤٤	١٩.٤٦٩	٤٤	٥٢٠	٧٦.٦٩٦	٣١.٢٥٨
٤	أمشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً .	٤٨.٦٧٣	٦٩	٣٠.٥٣١	٤٧	٢٠.٧٩٦	٤٧	٥١٥	٧٥.٩٥٩	٢٧.١٤٣
٥	أمارس بعض التمارين الرياضية عندما أكون متوتراً .	٤٨.٢٣٠	٧٢	٣١.٨٥٨	٤٥	١٩.٩١٢	٤٥	٥١٦	٧٦.١٠٦	٢٧.٤٠٨
الدرجة الكلية للبعد										
٢٥٩٦										
٧٦.٥٧٨										

قيمة كا<sup>٢</sup> الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ٣ - )

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<sup>٢</sup> المحسوبة بين (٢٧.١٤٣ : ٣٥.٤٧٩) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٨.٢٣٠% : ٥٠.٨٨٥%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٣٠.٠٨٩% : ٣١.٨٥٨%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (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<sup>٢</sup>  
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية التدريب علي الأسترخاء)

ن = ٥١

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا <sup>٢</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	أحاول الأسترخاء والتنفس ببطء وبهدوء عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٤٦.٤٦٠	٦٧	٢٩.٦٤٦	٥٤	٢٣.٨٩٤	٥٣	٧٤.١٨٩	١٨.٦٤٧	
٢	عندما أكون منفعلاً أتنفس تنفساً عميقاً .	٥٠.٤٤٢	٧٠	٣٠.٩٧٣	٤٢	١٨.٥٨٤	٥٢٤	٧٧.٢٨٦	٣٤.٩٧٥	

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ٤ - )

٢١.٩٣٩	٧٥.٠٧٤	٥٠٩	٢١.٦٨١	٤٩	٣١.٤١٦	٧١	٤٦.٩٠٣	١٠٦	أغضب عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٣
٣٣.٥٦٨	٧٧.١٣٩	٥٢٣	١٨.١٤٢	٤١	٣٢.٣٠١	٧٣	٤٩.٥٥٧	١١٢	عندما اشعر بالتوتر أمارس نظام الاسترخاء العضلي بشد العضلات أولاً ثم إرخاؤها .	٤
الدرجة الكلية للبعد										
	٧٥.٩٢٢	٢٠٥٩								

قيمة كا<sup>٢</sup> 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<sup>٢</sup> المحسوبة بين (١٨.٦٤٧ : ٣٤.٩٧٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٦.٤٦٠% : ٥٠.٤٤٢%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (٢٩.٦٤٦% : ٣٢.٣٠١%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (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<sup>٢</sup>  
لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الانسحاب السلوكي)

ن = ٥١

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ٥ - )

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 .	٤٥.٥٧٥	٦٩	٣٠.٥٣١	٥٤	٢٣.٨٩٤	٥٤	٥٠١	٧٣.٨٩٤	١٦.٧٣٥
٢	أفضل الابتعاد عن مكان حدوث الموقف الضاغط أو المشكلة حتي أجد فرصة أخرى لحلها .	٥١.٧٦٧	٦٧	٢٩.٦٤٦	٤٢	١٨.٥٨٤	٤٢	٥٢٧	٧٧.٧٢٩	٣٨.٧١٨
٣	أحاول البقاء صامتاً أمام أي موقف ضاغط أتعرض له .	٥٠.٨٨٥	٦٥	٢٨.٧٦١	٤٦	٢٠.٣٥٤	٤٦	٥٢١	٧٦.٨٤٤	٣٣.٧٢٧
٤	أخذ أجازة ليوم واحد عندما أكون متوتراً .	٤٧.٧٨٨	٦٣	٢٧.٨٧٦	٥٥	٢٤.٣٣٦	٥٥	٥٠٥	٧٤.٤٨٤	٢١.٦٧٤
٥	أفضل تجنب مخالطة الآخرين أو البقاء بعيداً عن التحدث مع الآخرين عندما أكون متوتراً .	٥٢.٦٥٥	٥٨	٢٥.٦٦٤	٤٩	٢١.٦٨١	٤٩	٥٢٢	٧٦.٩٩١	٣٨.٥٠٦
الدرجة الكلية للبعد										
								٢٥٧٦	٧٥.٩٨٨	

قيمة كا٢ الحرجة 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 ، وجميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيمة كا٢ المحسوبة بين (١٦.٧٣٥ : ٣٨.٧١٨) ، ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (موافق) ما بين (٤٥.٥٧٥% : ٥٢.٦٥٥%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٥.٦٦٤% : ٣٠.٥٣١%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (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

لآراء العينة بالنسبة لعبارات (إستراتيجية الدعم الاجتماعي)

ن = ٥١

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 .	٤٨.٦٧٣	١١٠	٣٠.٩٧٣	٧٠	٢٠.٣٥٤	٤٦	٥١٦	٧٦.١٠٦	٢٧.٧٥٣	
٢	أطلب المساعدة من عائلتي عندما أتعرض لموقف ضاغط .	٥٥.٣١٠	١٢٥	٢٧.٨٧٦	٦٣	١٦.٨١٤	٣٨	٥٣٩	٧٩.٤٩٨	٥٣.٢٦٨	
٣	عندما أتعرض لضغط نفسي أحاول الحصول علي دعم الأصدقاء .	٤٧.٧٨٨	١٠٨	٣٠.٥٣١	٦٩	٢١.٦٨١	٤٩	٥١١	٧٥.٣٦٩	٢٣.٩٠٤	
٤	أتحدث إلى زوجتي بخصوص الموقف الذي أعاني منه .	٤٧.٣٤٥	١٠٧	٣٠.٠٨٩	٦٨	٢٢.٥٦٦	٥١	٥٠٨	٧٤.٩٢٦	٢١.٨٨٦	
٥	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني .	٥٠.٤٤٢	١١٤	٣٠.٩٧٣	٧٠	١٨.٥٨٤	٤٢	٥٢٤	٧٧.٢٨٦	٣٤.٩٧٥	
٦	ابحث عن أي شخص تعرض لمشكله مثل مشكلتي لكي أتعلم حلها .	٤٩.٥٥٨	١١٢	٣١.٤١٦	٧١	١٩.٠٢٧	٤٣	٥٢١	٧٦.٨٤٤	٣١.٩٧٥	
الدرجة الكلية للبعد											
									٣١١٩	٧٦.٦٧٢	

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

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 مستوي دلالة (٠.٠٥) ، ، حيث تراوحت قيمة كا٢ 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%) .

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٠ م) ( الجزء السادس ) ( - ٧ - )



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم المجلد ( ٢٥ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢٠ م ) ( الجزء السادس ) ( - ٨ - )

المنارة للاستشارات

[www.manaraa.com](http://www.manaraa.com)

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 والخذ 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) (١٥) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (١) ، ثائر داود وسناء مجيد **Didier Laugaa & Sanaa Maged** (٢٠١٧م) (١٤) ، **Thaer dawood & Sanaa Maged** (٢٠١٨م) (١٠) 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) 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 اتخاذ 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 اتخاذ 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) (١٥) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (١٠) والتي أشارت أن الأفراد يستخدمون إستراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها .

- إستراتيجية الضبط الذاتي .

يتضح من نتائج جدول (٨) اتفاق 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) (١٥) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (١) ، ثائر داود وسناء مجيد Sanaa

Thaer dawood & Maged (٢٠١٧م) (١٤) 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) اتفاق 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 والضغط النفسي 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) (١٥) ، ثائر داود وسناء مجيد Thaer dawood & Sanaa Maged

(٢٠١٧م) (١٤) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (١٠) 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 و سناء مجيد Sanaa Maged & Thaer dawood** (٢٠١٧م) (١٤) ، **ضيدير لاجيه Didier Laugaa** (٢٠١٨م) (١٠) 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 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 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 و سناء مجيد Sanaa Maged & Thaer dawood** (٢٠١٧م) (١٤) ، **ضيدير لاجيه Didier Laugaa** (٢٠١٨م) (١٠) 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 خيرة في التعامل مع مثل هذه المواقف .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً محمد مقداد وفاضل عباس (٢٠١٢م) (٨) نادر فهمي (٢٠١٤م) (١٥) ، أنتصار الصمادي (٢٠١٥م) (١) ، ضيدير لاجيه Didier Laugaa (٢٠١٨م) (١٠) 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 :

- الاستخلاصات 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) .

- الاستخلاصات 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) .



- الاستخلاصات 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 الاسترخاء والتنفس ببطء وبهدوء عند التعرض لموقف ضاغط - التنفس

تتنفسا عميقاً عند الانفعال - غمض العين بشدة عندما التعرض لموقف ضاغط - ممارسة نظام الاسترخاء 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 أخري 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 عند 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 لماله من أثر نفسي علي 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 استراتيجيات 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 ، ٢٠١٥ م .
- ٢- حسن مصطفى عبد المعطي : " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٣- حمدي علي الفرماوي ، رضا عبد الله : " الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة - موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية " ، دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٩ م .
- ٤- رقيقة رجب عوض : " ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) " ، مكتبة النهضة المصرية ، ٢٠٠٩ م .
- ٥- سعيد أحمد التل : " المرجع في مبادئ التربية " ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٣ م .
- ٦- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين : " استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية " ، دار الفكر ، عمان ، ٢٠٠٦ م .
- ٧- فايز مراد مينا : " التعليم في مصر الواقع والمستقبل حتى عام ٢٠٢٠ " ، منتدى العالم الثالث ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٨- محمد مقداد ، فاضل عباس خليفة : " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين " ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، العدد التاسع ، جامعة البحرين ، ٢٠١٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- ٩- Braham, Baron P : " **Managing stress – Keeping calm under fire** " ,  
New York, pbibooks, ٢٠٠٤ .
- ١٠- Didier Laugaa : " **L'orientation scolaire et professionnelle Numéro** " ,  
Pierre Mardaga ,Bruxelles, Varia, ٢٠١٨ .
- ١١- Lazarus ,S ,& Folkman ,S : " **Stress , appraisal ,and coping** " , journal  
of personality and social psychology, New York, ٢٠٠٤ .
- ١٢- Leach,J.D. : " **Model of teacher stress and its imprications for  
management** " , the journal of educational administration, pp.٥٥ –  
٦٢ ,٢٠٠٤ .
- ١٣- Murray, Harvey : " **Under Stress: The Concerns and Coping  
Strategies of Teacher Education Students** " , Journal of  
Educational Psychology, ٨٢(٣) p ٢٢١-٢٣٣,٢٠٠٣ .
- ١٤- 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 ٦, Issue٣,PP ١-٣٥, Diyala University, ٢٠١٧ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت ) .

- ١٥- <http://www.dirassatona.com/vb/t٥٧٠٠.html> at ٢٧/١١/٢٠١٩, ٩.٠٠PM