

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 444 - 459		تاريخ الإرسال: 2022/01/20 تاريخ القبول: 2022/02/09

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية  
(دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة للطور الثانوي بالمسيلة)

*Methods of coping with psychological stress among teachers of physical and sports education*

حبارة محمد<sup>1\*</sup>، غالمي ايمان<sup>2</sup>، بن عبد الله عبد القادر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة محمد بوضياف - المسيلة (الجزائر)، hbara.mohamed@univ-msila.dz

<sup>2</sup> جامعة محمد الشريف مساعدي - سوق اهراس (الجزائر)، i.ghalmi@univ-soukahrass.dz

<sup>3</sup> جامعة زيان عاشور - الجلفة (الجزائر)، abdoulmalak7@hotmail.com

**ملخص:**

سعت الدراسة الحالية الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف اساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي لولاية المسيلة، كما هدفت إلى الكشف عن ترتيب هذه الاساليب حسب درجة الأهمية والاستخدام لدى هؤلاء الأساتذة؛ تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كأداة للدراسة، على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي مكونة من (60) استاذ. بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصلت الدراسة الى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة على العموم؛ وأكثر الأساليب استخداما هي الأساليب السلوكية التي تركز على المشكلة و الانفعال. كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب المواجهة، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، التربية البدنية والرياضية.

**Abstract:**

The current study aimed to identify the methods of coping with psychological stress used by the teachers of physical and sports education for the secondary stage of the state of M'sila, and also aimed to reveal the arrangement of these methods according to the degree of importance and use of these teachers; The descriptive approach and the psychological stress coping methods scale were used as a tool for the study, on a representative sample of the original community of (60) teachers; After collecting the data, the study concluded that teachers of physical education and sports use methods of confronting psychological stress to a moderate degree in general; The most commonly used methods are problem-focused and emotion-focused behavioral methods.

**Keywords:** Key words: psychological stress, coping methods, methods of coping with psychological stress, physical and sports education.

\*المؤلف المرسل

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

### 1. مقدمة:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا القرن، قرن الضغوط والأزمات النفسية؛ فعندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فان استجابته تكون عبارة عن سلوك نفسي داخلي للدفاع ضد الإثارة الانفعالية والتوتر والقلق، ومع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف يدخل الفرد مرحلة المقاومة حيث يحاول فيها الجسم إدارة الموقف الضاغط للوصول إلى حالة الاتزان، من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات مواجهة الضغوط. Coping Stress Processes.

وينظر البعض إلى هذه العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تُعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته، وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية. (ابراهيم، 1994، الصفحات 96-97)

يعيش المدرسون بصفة عامة، ومدرسي التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة، مما جعل العلماء يولون موضوع الضغط النفسي اهتماماً متزايداً، إلا أنه لوحظ أن هناك نمطاً من الأفراد يقال عنهم (مقاومي الضغوط) حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصابون بالمرض؛ وهنا أشار كوباس (1982) Kobass، إلى أن المقاومة النفسية للضغوط لدى هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها. (ابراهيم، 1994، صفحة 96)

ويقصد بأساليب التحكم و مواجهة الضغوط النفسية حسب لطفي راشد محمد (1992)، " تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يحد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية؛ أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من أثارها الضارة على كل من الفرد والمنظمة."

تعد مهنة التعليم من المهن التي تتصف بعظم المسؤولية وكثرة المطالب وتعدد الأدوار، حيث يتعرض العاملون بها لدرجات مختلفة من الضغوط النفسية، لذا تصدرت مهنة التدريس قائمة المهن الضاغطة حسب تصنيف منظمة العمل الدولية (الأنور، 2003، صفحة 149)، وهي حسب جولد وروث (1994) Gold & Roth، إحدى أكثر ثلاث مهن مسببة للضغوط؛ وفي نفس السياق أكدت نتائج دراسات كل من براون (1985) Brown، فرنسيس (1985) Francis، ويلكنسون (1988) Wilkinson، كول وولكر (1989) Cole & Walker، (محمد الدسوقي، 1998، ص: 184)، كريكوا وستوكليف (1978) Dunham، وليلت وتيرك (1985) Lilt & Turk (خليفات و زغلول، 2003)، على أن مهنة التدريس هي أكثر المهن التي تسبب ضغطاً نفسياً على المشتغلين بها.

فعملية التدريس حسب النتائج المتوصل إليها من خلال دراسة توتمان وبانش (1990) Tuettemann & Punch، هي في حد ذاتها المصدر الرئيسي للضغوط لدى المعلمين (خليفات و زغلول، 2003)؛ كما أثبتت دراسة محمد الدسوقي (1998)، أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حاداً، وأن من بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطاً حاداً (الدسوقي، 1998)؛ وأظهرت دراسة فونتانا وأبوسريع (1993) Fontana & Abouserie، ما يؤكد ذلك، حيث أثبتت أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها، مما يجعلهم يكرهون هذه المهنة وينفرون منها، فيؤدون أداءاً سلبياً وسيئاً ينعكس على تحصيل طلابهم فيكون منخفضاً وضعيفاً. (Fontana,D & Abouserie,R, 1993)

ويؤكد السعادات (2005)، بأن علماء النفس قرروا أن الجهد العصبي الذي يصرفه المدرس في التدريس خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر ليشغل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى. (المصدر و أبو كويك، 2007)

وفي هذا الصدد أشارت كوباسا (2000) Kobasa، إلى أن بعض الأفراد الذين تعرضوا لقدر أكبر من أحداث الحياة دون أن يصابوا بمتربتها الضارة (المرض على سبيل المثال) يمكن تمييزهم عن الآخرين من خلال مجموعة من أساليب المواجهة تجعل منهم نمطا مقاوما للضغوط (يوسف سيد، 2000)؛ إذ لا يمكن أن نتحدث عن الضغوط دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط دوماً بأساليب التغلب عليها؛ مما سبق ذكره يمكن إعتبار مواجهة الضغط النفسي طريقة أو محاولة من الفرد للتوافق مع الموقف الضاغط، المحاولة إما تكون فاعلة وبالتالي تخفف من آثار الضغط النفسي، وإما أن تكون غير فاعلة فتساهم في تفاقم الضغط النفسي مما يؤثر سلباً على صحة الفرد؛ وما يجعل موضوع طرق مواجهة الضغط موضوعاً هاماً لعلماء النفس هو أن الأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها فعلاً ناجحاً والبعض الآخر غير ذلك، وعندما يخفقون في استعادة حالة التوازن يبقون تحت رحمة الضغط والتوتر فتظهر عندهم اضطرابات وتنازلات مرضية متنوعة. (قاسم، 2000)

إن الضغط النفسي يمثل زيادة المطالب (الداخلية والخارجية) الواقعة على الفرد عن إمكانياته، ويستدعي ذلك عمليتين من جانب الفرد أولهما عملية التقدير، وهي عملية عقلية معرفية يقوم بها الفرد لتقدير التهديد المعرض له؛ وهذا هو المستوى الأول للتقدير أو ما أطلق عليه (لازاروس) سنة 1984، التقدير الأولي، وبناءً على هذا التقدير فأن الفرد يبدأ في مقاومة (*Coping*) الموقف الضاغط ثم يعود مرة أخرى إلى عمل تقدير ثاني ليعرف ماذا نتج عن المقاومة، ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي؛ ويرى لازاروس أن مقاومة الموقف الضاغط يتألف من ثلاث عمليات وهي: عملية التقدير الأولي (*Primary Appraisal*)، وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع؛ ثانياً عملية التقدير الثانوي (*Segondary Appraisal*)، وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد أو التفكير فيها؛ وأخيراً عملية المقاومة (*Coping*)، وهي عملية تنفيذ الاستجابة. (عمروش، يوسف، و زباني، 2016، صفحة 149)

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

ومن هنا جاء البحث الحالي لدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمدرس التربية البدنية والرياضية ، من خلال الكشف عن أهم أساليب المواجهة المستخدمة؛ في ضوء كل ما تقدم يمكن صياغة إشكالية الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

-ما هي أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية؟

-ما هي درجة استخدام هذه الأساليب وما هو ترتيبها على قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

### 1.1. فرضيات البحث:

-يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تركز على المشكل والانفعال.

-يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة .

### 2.1. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

-التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-التعرف على درجة وترتيب هذه الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية.

### 3.1. الكلمات الدالة في الدراسة:

-الضغوط النفسية *Psychological Stress* :

هي الاحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانيات وبصاحبه عادة مواقف فشل ، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والامكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغط النفسي هو حالة نفسية غير حالة تنتج عن وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية أو فيزيولوجية. (بختاوي و نجماوي، 2021، صفحة 571)

-أساليب مواجهة الضغوط *Coping Stress Stratégies* :

وينظر إلى أساليب المواجهة في إطار هذا البحث، وفقاً لتعريف معد الأداة المستخدمة في هذه الدراسة؛ لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994)؛ والذي يعرف أساليب المواجهة بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية سلوكية و/ أو معرفية يسعى من خلالها الفرد مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة و/ أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها، وتشمل استراتيجيات المقاومة خمس مجموعات فرعية هي:

للعمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة.

للعمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال.

للعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة.

للعمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية.

للعمليات السلوكية المعرفية المختلطة. (ابراهيم، 1994، الصفحات 105-108)

-أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لغة: أستاذ مؤنث أستاذة وجمع أستاذة وهو المعلم ومن يمارس تعليم علم أو فن؛ التربية: مربي أي تنمية وازدهار؛

الرياضية: رياضة وهي جهد بدني بغية الوصول إلى نتيجة أو هدف معين وإثبات نظرية ما.

اصطلاحا: إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية

فمسؤوليته كبيرة جدا و مهمة، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط، بل يتعداها إلى فناء المدرسة، و الى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى. (هوارى و برقوق، 2021، صفحة 234)

اجرائيا: ونقصد بمدرس التربية البدنية والرياضية في هذا البحث هو كل مدرس لمادة التربية البدنية والرياضية

بالطور الثانوي بالمؤسسات التعليمية العمومية التابعة لقطاع التربية والتعليم بولاية المسيلة.

4.1. الدراسات السابقة:

-الدراسة الأولى: آن كوكبيرن (1996): Anne,D Cockburn؛ بعنوان: معلمي المرحلة الابتدائية واكتساب

استراتيجيات تخفيف الضغط النفسي - بريطانيا.

هدفت الى معرفة الاستراتيجيات المتبعة من قبل المدرسين للتقليل من الضغوط النفسية، باستخدام المنهج الوصف: على

عينة مكونة من 335 مدرس من المرحلة الابتدائية؛ طبق عليهم استبيان بريدي.

أفادت أهم نتائجها الى ما يلي: عينة الدراسة كانت على دراية من 35 الى 45 إستراتيجية مدرجة في الاستبانة البريدية؛ كما كدت نتائج الدراسة أن 30% من العينة فكروا في الذهاب إلى ندوة حول الضغوط النفسية؛ وأن 39 % من أفراد العينة

اعتبروا مضغوطين بصورة كبيرة جدا بسبب الوظيفة. (Anne, 1996, pp. 399-410)

الدراسة الثانية: جريفت وآخرون (1999): Griffith & al؛ بعنوان: استراتيجيات مقترحة لمواجهة الضغوط النفسية المهنية للمدرسين بانجلترا .

هدفت الى وضع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية المهنية للمدرسين، باستخدام المنهج الوصفي؛ على عينة مكونة

من 780 مدرس من المرحلتين الابتدائية والمتوسطة؛ طبق عليهم استبيان خاص للمدرسين؛ وأسفرت الدراسة على أهم النتائج:

-أهمية الدعم الاجتماعي في العمل والمشاركة السلوكية، أهمية إيجاد أنشطة تنافسية بين المدرسين لخلق بيئة عمل جيدة لمواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة. (Griffith, Steptoe, & Cropley, 1999)

الدراسة الثالثة: وانج وآخرون (2001): Wang & al؛ بعنوان: دراسة موارد التكيف لمواجهة الضغوط النفسية المهنية لدى المدرسين بالصين .

هدفت الى التعرف على الموارد المتوافقة للتكيف ومواجهة الضغوط النفسية للمدرسين؛ باستخدام المنهج الوصفي، على

عينة من 1460 مدرس في المرحلة الابتدائية والثانوية، و 319 من غير المدرسين؛ طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية المهنية (OSI-R)؛ وخلصت الدراسة الى النتائج التالية:

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

-كلما ارتفعت موارد التكيف والمواجهة لدى المدرسين كلما قلت الضغوط لديهم والعكس.

-إن موارد التكيف والمواجهة لدى مدرسي الابتدائي أعلى من موارد التكيف والمواجهة لدى مدرسي الثانوي. (Wang , Lan , & Wang, 2001, pp. 381-383)

الدراسة الرابعة: ستوك وآخرون (2005) Stuck & Al : بعنوان: كيفية تعامل المدرسين مع الضغوط النفسية التي تربط بين أساليب المواجهة والاستجابات النفسية الفيزيولوجية بألمانيا .

هدفت إلى التعرف على كيفية تعامل المدرسين مع الضغوط النفسية التي تربط بين أساليب المواجهة والاستجابات النفسية الفيزيولوجية بألمانيا ،منهج الدراسة: المنهج التجريبي، على عينة من 20 مدرس تربية رياضية في ألمانيا ،طبق عليهم مقياس النشرة الجلفانية.AVEM : خلصت الدراسة إلى أن :

-الحمل الزائد والعبء الإضافي يشكل مصدر ضغط كبير ؛ وجوب استخدام تقنيات الاسترخاء لمواجهة هذه الضغوط النفسية. (Stück, Rigotti, & Balzer, 2005, pp. 250-260)

الدراسة الخامسة: دراسة خنيش ليلي (2009) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين\_دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي-الجزائر.

هدفت الى التعرف على الفروق في استعمال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعايشها معلم الطور الابتدائي، منهج الدراسة: المنهج الوصفي ، عينة الدراسة: 60 مدرس ومدرسة بالطور الابتدائي، طبقت عليهم استبانة للضغوط النفسية، و استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مكونة من خمسة استراتيجيات للمواجهة، تم إعدادهما من طرف الباحثة.

وخلصت الدراسة إلى أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم لمواجهة الضغوطات هي الاستراتيجيات المعرفية، الرياضية، وحول معرفية. (ليلي، 2009)

### 2. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 1.2. منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي في هذا البحث، حيث يتناسب هذا المنهج مع البحث الحالي، باعتبار الظاهرة المدروسة تتمثل في الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مدرسي التربية البدنية والرياضية.

#### 2.2. مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع اساتذة التربية البدنية والرياضية لقطاع التعليم الثانوي بولاية المسيلة، للموسم الدراسي 2021/2020، والذين بلغ عددهم 168 أستاذاً.

1.2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية: يهدف التأكد من صلاحية مقياس الدراسة وتوفره على الخصائص السيكومترية، وزع المقياس على عينة البحث الاستطلاعية، والتي قوامها (30) مدرساً.

2.2.2. عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الحالية من (60) استاذ للتربية البدنية والرياضية؛ حيث

اختيروا بطريقة عشوائية وبنسبة (43,47%) من المجتمع الأصلي؛ تم اختيار أفراد الدراسة بعد أن تم استثناء الأساتذة الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية.

-مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

قام لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994)، بإعداد المقياس الحالي؛ ويتضمن المقياس (63) عبارة موزعة على خمسة أساليب مواجهة أساسية: سلوكية أو معرفية موجهة نحو المشكلة، سلوكية أو معرفية موجهة نحو الانفعال، سلوكية ومعرفية مختلطة؛ وهذه الأخيرة تضم (14) أسلوب فرعي لمواجهة الضغوط النفسية كما هو موضح في الجدول التالي. (إبراهيم، 1994، الصفحات 110-120)

جدول رقم (01): مقياس أساليب المواجهة وأبعاده الأساسية والفرعية

سلوكية معرفية (المختلطة)		المعرفية الموجهة نحو الانفعال			المعرفية الموجهة نحو المشكلة			السلوكية الموجهة نحو الانفعال			السلوكية الموجهة نحو المشكلة			أساليب الأساسية		
الرجوع إلى الدين	المعلومات والتأييد	الانسحاب المعرفي	التفكير الرغبي	القبول	الإحكار	التحليل المنطقي	إعادة التفسير	عزل الذات	السلبية ولوم الذات	التنقيص الانفعالي	التريث	كف الأنشطة	المبادأة بالفعل	النشط	الأساليب الأساسية	الفرعية

وتكون طريقة الاستجابة على فقرات المقياس في صورة تدرج رباعي، وتعطى الدرجات وفقا لاختيارات المستجيب، حسب السلم التالي: موافق تماما = 04 درجات؛ موافق بصفة عامة = 03 درجات؛ موافق إلى حد ما = 02 درجات؛ غير موافق = درجة واحدة.

-الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة:

-الصدق: قام لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994) بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها: صدق التكوين البنائي، التحليل العاملي، الاتساق الداخلي، والصدق التلازمي؛ وتبين له باستخدام الطرق السالفة الذكر أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مناسبة.

أما في الدراسة الحالية اكتفى الباحثون بصدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين أساليب المواجهة والدرجة الكلية للأساليب باستخدام معامل ارتباط بيرسون، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

جدول رقم (02): معاملات ارتباط أساليب المواجهة بالدرجة الكلية للأساليب (ن=30)

مستوى الدلالة المحسوب Sig	معامل الارتباط	بيان إحصائي أساليب المواجهة
,006	,354**	سلوكية موجهة نحو المشكلة
,001	,411**	سلوكية موجهة نحو الانفعال
,004	,369**	معرفية موجهة نحو المشكلة
,055	,245	معرفية موجهة نحو الانفعال
,000	,604**	سلوكية معرفية (مختلطة)
**دال عند مستوى دلالة 0,01		

من نتائج الجدول كل معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01، وهذا مؤشر على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مقبولة.

تجدر الإشارة انه في الدراسة السيكومترية، تم حذف اسلوب مواجهة أساسي لعدم ارتباطه بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة (الاساليب المعرفية الموجهة نحو الانفعال): كما تم حذف ستة (06) أساليب مواجهة فرعية (كف الأنشطة، عزل الذات، التحليل المنطقي، الانسحاب المعرفي، التفكير الرغبي، القبول) لعدم ارتباطها بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة الأساسية التي تنتمي إليها؛ كما تم حذف 33 عبارة (تابعة للأساليب المحذوفة أو لعدم دلالة ارتباطها)؛ وهكذا أصبح مقياس أساليب المواجهة في صيغته النهائية مكون من 30 عبارة موزعة على 08 اساليب مواجهة فرعية تنتمي إلى اربعة أساليب مواجهة أساسية؛ وهذا نعتبر المقياس صادق وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

-الثبات: قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقتين، التطبيق وإعادة التطبيق فبلغ معامل الثبات طبقاً لهذه الطريقة (0,81)؛ كما قام بتقدير ثبات المقياس عن طريق قيمة ألفا كرونباخ لعبارات المقياس ككل، فبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0,87).

أما في الدراسة الحالية، وللتأكد من خاصية الثبات فقد تم تقدير ثبات المقياس باستخدام ألفا كرونباخ على عينة من (30) أستاذ للتربية البدنية والرياضية، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0,74)؛ وهي قيمة مقبولة تجعلنا نحكم على صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

### 4.2. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- ◀ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك للتعرف على ترتيب أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- ◀ المتوسط الحسابي المرجح، المتوسط الحسابي الفرضي لمقياس الدراسة، لتحديد دلالة الفروق.
- ◀ معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط البسيط لبيرسون Pearson؛ في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية .



اختبار "ت" T-test لعينة واحدة، للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية.

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تركز على المشكل والانفعال. للتحقق من صحة الفرضية وتفسير الاستجابة على مقياس أساليب المواجهة، ومعرفة أنواع أساليب المواجهة المستخدمة عند أفراد الدراسة: تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس وكذا الدرجة الكلية للمقياس؛ وللتحقق من هذه الفرضية إحصائياً استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل أساليب المواجهة المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال والدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة (2,5)؛ والجدول الآتي يبين النتائج التي توصلنا إليها.

جدول رقم (03): أهم أساليب المواجهة المستخدمة واختبار (ت) لدلالة الفروق.

(ن = 60، د.ح = 59، المتوسط الفرضي = 2,5)

ت	بيان إحصائي	متوسط حسابي	انحراف معياري	"ت" المحسوبة	
				الدلالة الإحصائية	Sig
01	سلوكية موجهة نحو المشكلة	2,67	,28	4,649	,000**
02	سلوكية موجهة نحو الانفعال	2,56	,30	1,678	,099
03	معرفة موجهة نحو المشكلة	2,44	,29	-1,413	,163
04	سلوكية معرفية مختلطة	2,56	,33	1,609	,113
	الدرجة الكلية لأساليب المواجهة	2,58	,12	5,437	,000**

\*\*دال عند مستوى دلالة 0,01

تم حساب في الجدول أدناه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذا درجته الكلية؛ ثم بعد ذلك حساب اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأساليب المواجهة والمتوسط الفرضي، وفيما يلي تفصيل النتائج كالتالي:

يتضح من نتائج الجدول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون كل أساليب مواجهة الضغوط النفسية الموجودة في المقياس، بدرجات متقاربة (جميع متوسطات الأساليب مقاربة من بعضها البعض)؛ أما الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة فجاءت بمتوسط حسابي قدره  $2,58 \pm 0,12$ ؛ ويظهر من تطبيق اختبار (ت) على الدرجة الكلية للأساليب أنها دالة إحصائياً، حيث جاءت قيمة  $t = 5,44$  دالة إحصائياً باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد  $\alpha = 0,05$  ( $0,000 < \text{Sig}$ ).

كما يتبين من نتائج الجدول أن الأساليب السلوكية الموجهة نحو الانفعال، و الأساليب المعرفية موجهة نحو المشكلة، والأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة) جاءت بمتوسطات حسابية قدرت بـ (2,56، 2,44، 2,56) على التوالي؛ كما يظهر من تطبيق اختبار (ت) عدم معنوية الدلالة لكل هذه الأساليب، حيث جاءت قيمة "ت" (1,67، -1,41، 1,60) على التوالي غير دالة إحصائياً باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد  $\alpha = 0,05$ .

بينما جاءت الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة بمتوسط حسابي قدره (2,67) ودال إحصائياً، باعتبار أن قيمة الدلالة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد  $\alpha = 0,05$  ( $0,00 < \text{Sig}$ ).

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

وعليه، ومن نتائج الجدول أعلاه، فإننا نرفض الفرض الذي ينص على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون كل أساليب مواجهة الضغوط النفسية الموجودة في مقياس الأساليب، ونقبل الفرض البديل الذي يقر أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية، رغم أنهم يستخدمون الأساليب الأخرى ولكن بدرجات متفاوتة وغالبيتها لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية رغم الفروق الحسابية الموجودة بين متوسطاتها الحسابية الحقيقية ومتوسطاتها الافتراضية؛ وهذه الأساليب المستخدمة من طرفهم هي:

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن نوع مهم من الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، تتمثل في الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة؛ ومنه يمكننا تحديد أهم الأساليب الفرعية التي تستخدمها عينة بحثنا بكثرة وهي:

- للإ مبادأة بالفعل النشط،
- للإ كف الأنشطة الأخرى،
- للإ التريث.

ثم تليها أساليب الفرعية الغير دالة إحصائياً، مثل: التنفيس الانفعالي، السلبية ولوم الذات، عزل الذات، البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي، الرجوع إلى الدين.

فالأستاذة لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة يلجؤون إلى التركيز على المشكل لتغيير الوضعية الضاغطة، بدل التركيز على انفعالاتهم والتعامل معها، ويعتقد الكثير من المختصين أن الأساليب الموجهة نحو الانفعال أساليب سلبية، لأنها تركز على مواجهة الحالة الانفعالية التي تولدها الضغوط وليس مواجهة المشكل أو مصدر هذه الضغوط وهذه نقطة إيجابية في نظرنا.

ويشير لازروس (2000) Lazarus ، إلى أنه على الرغم من أن المقاومة المتمركزة على حل المشكلة والمقاومة المتمركزة على العاطفة مفهومان متمايزان، إلا أننا لا نستطيع أن نعتبرهما مستقلين تماماً، فهما عادة ما يحدثان معاً؛ فسيادة إستراتيجية على أخرى تتحدد جزئياً بناء على النمط الشخصي للفرد (*Personal Style*)؛ وكذلك بحسب نوعية الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها (*Type of stressful event*)، فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات حل مشكلة، يرتبطون بمشكلات يمكن التحكم فيها؛ مثل نوعية المشكلات التي ترتبط بالعمل أو الأسرة، بينما الضغوط التي يدركها الفرد على أنها يصعب التحكم فيها مثل المشكلات الصحية فهي تتطلب استخدام استراتيجيات المقاومة المتمركزة على الانفعال. (حبارة، 2016)

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جريفت وآخرون (1999) Griffith & al، من حيث أهمية الدعم الاجتماعي في العمل والمشاركة السلوكية، وكذا إيجاد أنشطة تنافسية بين المدرسين لخلق بيئة عمل جيدة لمواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمهنة.

وفي نفس السياق ذهبت نتائج دراسة وانج وآخرون (2001) Wang & al؛ حيث أكدت أنه كلما ارتفعت موارد التكيف والمواجهة لدى المدرسين كلما قلت الضغوط لديهم والعكس صحيح. كما تؤكد نتائج دراسة ستوك وآخرون (2005) Stuck & Al؛ في وجوب استخدام تقنيات لمواجهة هذه الضغوط النفسية، حيث أن الحمل الزائد والعبء الإضافي يشكل مصدر ضغط كبير للمدرسين.

كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أن كوكبيرن (1996) Anne,D Cockburn، حيث أن عينة الدراسة كانت على دراية من 35 من 45 استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي، كما أفاد ما مجموعه 89 % من أفراد العينة أنهم اكتسبوا بعض الاستراتيجيات على الأقل من خلال خبرتهم الخاصة؛ وخلصوا إلى أن قضية ضغوط المعلم يجب أن تؤخذ في الاعتبار على المستويات الحكومية والمدرسية والأفراد على حد سواء.

تجدر الإشارة إلى أن القيمة السالبة لاختبار "ت" لأساليب مواجهة (أسلوب 1) تدل على أن المتوسط الحسابي لأساليب مواجهة اقل من المتوسط الفرضي (2,5) الذي يمثل القيمة الوسيطة والمحكية في درجة استخدام أساليب مواجهة، مما يعني أن (الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة) تستخدم بدرجة اقل من المستوى المطلوب (قليلة) من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا مؤشر يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار مادام هناك معاناة وتعرض المدرسين للضغوط النفسية وأثارها على صحتهم وأدائهم في العمل.

وبالتالي، ومما سبق نستطيع أن نقول بان الفرضية الأولى للبحث غير محققة.

### 2.3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة .  
للتحقق من صحة الفرضية وتفسير الاستجابة على مقياس أساليب مواجهة، ومعرفة درجة استخدام أنواع معينة من أساليب مواجهة عند أفراد الدراسة؛ تم حساب المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس وكذا الدرجة الكلية للمقياس؛ وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الرباعي لترتيب أساليب مواجهة حسب المحك التالي:

الجدول رقم (04): مفتاح مجالات درجة استخدام أساليب مواجهة.

المتوسط الحسابي المرجح	درجة الاستخدام
1,75 - 01	منعدمة
2,50 - 1,76	منخفضة
3,25 - 2,51	متوسطة
4,00 - 3,26	مرتفعة

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو  $4/3$  أي  $0,75$

للتحقق من هذه الفرضية إحصائيا استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وذلك للتحقق من درجة وترتيب كل أساليب مواجهة المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة وفق استجابات أفراد الدراسة.

تم حساب في الجدول أدناه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذا درجته الكلية؛ كما تم تحديد رتبة ودرجة استخدام كل أسلوب مواجهة؛ وفيما يلي تفصيل النتائج كالتالي:

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

جدول رقم (05): أهم أساليب المواجهة المستخدمة (ن = 60)

ت	بيان إحصائي	متوسط حسابي	انحراف معياري	الرتبة	درجة استخدام
01	سلوكية موجبة نحو المشكلة	2,67	,28	1	متوسطة
02	سلوكية موجبة نحو الانفعال	2,56	,30	2	متوسطة
03	معرفية موجبة نحو المشكلة	2,44	,29	4	منخفضة
04	سلوكية معرفية مختلطة	2,56	,33	3	متوسطة
	الدرجة الكلية لأساليب المواجهة	2,58	,12	/	متوسطة

يتضح من نتائج الجدول أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة على سلم الاستخدام المقترح (متوسطة، منخفضة)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة ومحاوره الأربعة، حيث جاءت درجة استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية أساليب المواجهة بدرجة متوسطة، بمتوسط حسابي قدره  $2,58 \pm 0,12$  على الدرجة الكلية لمقياس الأساليب.

كما يتبين من نتائج الجدول أن الأساليب السلوكية الموجبة نحو المشكلة احتلت صدارة الترتيب بدرجة استخدام متوسطة، تلتها كل من الأساليب السلوكية الموجبة نحو الانفعال، والأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة) على الترتيب بدرجة استخدام متوسطة؛ وجاءت الأساليب المعرفية الموجبة نحو المشكلة في ذيل الترتيب بدرجة استخدام منخفضة وضعيفة.

وتصدرت قائمة ترتيب الأساليب الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية الأساليب السلوكية الموجبة نحو المشكلة أو الانفعال، وعليه ومن نتائج الجدول أعلاه، فإننا نقبل الفرض الذي ينص على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وأكثر الأساليب استخداماً هي الأساليب السلوكية (الموجبة نحو المشكل أو الانفعال)؛ وفيما يلي ترتيب الأساليب المستخدمة:

- 1 الأساليب السلوكية الموجبة نحو المشكلة.
- 2 الأساليب السلوكية الموجبة نحو الانفعال
- 3 الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة).
- 4 الأساليب المعرفية الموجبة نحو المشكلة.

لقد أسفرت نتائج الدراسة عن نوع مهم من الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، الأساليب السلوكية (الموجبة نحو المشكل أو الانفعال)؛ ومنه يمكننا تحديد أهم الأساليب الفرعية التي تستخدمها عينة بحثنا بكثرة وهي: الانسحاب المعرفي، التفكير الرغبي، القبول؛ البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي، الرجوع إلى الدين.

أشار مونا ولأزاربوس (1977) Monat & Lazarus، إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تنقسم إلى:

- ☞ تعامل متمركز حول المشكلات: ويقصد بها العلاقة بين الفرد والبيئة التي تكون مصدر أحداث الضغط لدى الفرد.
- ☞ تعامل متمركز حول الانفعالات: يقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال المراد بها التأثير العاطفي للضغط، وتشمل سلوكيات المواجهة إعادة البناء المعرفي وحل المشكلات، والمهارات الاجتماعية، والبحث عن المعلومة، وفتيات الاسترخاء. (Monat & Lazarus, 1977, p:1-10)

فتحديد درجة الضغوط النفسية من حيث أنها عالية أو منخفضة أهمية قصوى في تحديد طرق المواجهة والتغلب على هذه الضغوط؛ حيث أن ما يصلح للتعامل مع الدرجات العالية والتي تتميز بالاستثارة، والدرجات المنخفضة والتي تتميز بفقدان الدافعية وعدم المبالاة يختلف كل منها عن الآخر .

ويذهب Lazarus نقلا عن يخلف (2001)، إلى أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعّالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي، لذلك تعد أساليب مواجهة الضغوط مؤشرا لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة لما يحقق له التوازن النفسي ويقلل من التأثير السلبي للضغوط، إذ أن هذه الأساليب قد تكون غير فعالة وتعد دالة على التوافق السيء، ومن ثمة فإن استراتيجيات الفرد في مواجهة الضغوط تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية. تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة خنيش ليلي (2009)، حيث خلصت الى أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم لمواجهة الضغوطات هي الاستراتيجيات المعرفية، الرياضية، وحول معرفية، بينما في دراستنا وجدنا الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة أو الانفعال هي المهيمنة لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية. وبالتالي، ومما سبق نستطيع أن نقول بان الفرضية الثانية للبحث محققة.

#### 4. استنتاجات واقتراحات خاصة:

في ضوء ما سبق من عرض نتائج البحث الحالي ومناقشتها يمكن حصر أهم نتائجه في النقاط التالية:

#### 1.4 أساليب المواجهة المستخدمة:

الأساليب التي يلجأ إليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لمواجهة المواقف الضاغطة، تتمثل في الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة أو الانفعال؛ ومنه يمكننا تحديد أهم الأساليب الفرعية التي تستخدمها عينة بحثنا بكثرة وهي:

للـ المبادأة بالفعل النشط،

للـ كف الأنشطة الأخرى،

للـ التريث،

للـ التنفيس الانفعالي،

للـ السلبية ولوم الذات،

للـ عزل الذات،

للـ البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي،

للـ الرجوع إلى الدين.

#### 2.4 درجة وترتيب أساليب المواجهة المستخدمة:

أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون أساليب المواجهة بدرجات متفاوتة على سلم الاستخدام المقترح (متوسطة، قليلة)، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة ومحاوره الاساسية الأربعة، وأهمها استخداماً مرتبة حسب درجة الأهمية هي:

- 1 الأساليب السلوكية الموجهة نحو المشكلة.
- 2 الأساليب السلوكية الموجهة نحو الانفعال
- 3 الأساليب السلوكية المعرفية (المختلطة).
- 4 الأساليب المعرفية الموجهة نحو المشكلة.

## أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية

### 3.4 اقتراحات:

- ❏ في ضوء نتائج الدراسة الحالية، تفسيراتها، مناقشتها، يقدم الباحث جملة من الاقتراحات: ضرورة الاهتمام بموضوعات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى المدرسين عامة ومدرسي التربية البدنية والرياضية خاصة.
- ❏ إعداد برامج ودورات تدريبية للمدرسين في كيفية التعامل، أو التكيف، أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم المهني .
- ❏ توفير الرعاية النفسية للمدرسين من خلال إنشاء وحدات العلاج النفسي للتخفيف من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها.
- ❏ بناء مقاييس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مع متغيرات أخرى غير متغيرات الدراسة الحالية.

### 4.4 أفاق مستقبلية: لدراسات تُتِمُّ الدراسة الحالية، فالعلم تراكمي في نهاية الأمر.

- ❏ القيام بدارسات مستقبلية، تبحث في موضوع الاستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.
- ❏ إجراء دراسات شبه تجريبية، في موضوع إدارة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها لدى عينة الدراسة، أو عينات أخرى.
- ❏ اقتراح برامج ودورات تدريبية للمدرسين في كيفية التعامل، أو التكيف، أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم المهني وتبصرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.

5. قائمة المراجع:

مراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم هواري، و عبد القادر برقوق. (2021). الالتزام الوظيفي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية الجلفة. *مجلة المنظومة الرياضية*، الصفحات 229-245.
2. جمال بختاوي، و خالد نجمواوي. (2021). معرفة علاقة الضغط المهني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة المنظومة الرياضية*، الصفحات 569-579.
3. خنيش ليلي. (2009). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي. *رسالة ماجستير غير منشورة*. الوادي، وادي سوف، الجزائر: المركز الجامعي بالوادي.
4. عبد العظيم المصدر، و باسم علي أبو كويك. (2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة. *المؤتمر التربوي الثالث في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز"* (الصفحات 360-415). غزة، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
5. عبد الفتاح خليفات، و عماد زغلول. (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية*، الصفحات 61-87.
6. عبد الله محمد قاسم. (2000). *الشخصية، استراتيجياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية*. دمشق، سوريا: دار المكتبي.
7. لطفي عبد الباسط ابراهيم. (1 يناير، 1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. *مجلة مركز البحوث التربوية*، الصفحات 95-127.
8. محمد الشراوي محمد الأنور. (2003). ضغوط مهنة التدريس وبعض المتغيرات الشخصية للمعلم. *مجلة علم النفس*، الصفحات 148-163.
9. محمد حبارة. (2016). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. *أطروحة دكتوراه غير منشورة*. الجزائر، الجزائر: معهد سيدي عبد الله جامعة الجزائر 3.
10. محمد عبد العزيز الشافعي الدسوقي. (1998). ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين. *المجلة التربوية*، الصفحات 185-215.
11. مصطفى عمروش، فتحي يوسف، و محمد زباني. (2016). أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. *مجلة المنظومة الرياضية*، الصفحات 140-155.

مراجع باللغة الأجنبية:

12. Anne, D. C. (1996). Primary Teachers Knowledge & Acquisition of Stress Relieving Strategies. *british journal of educational psychology*, pp. 399-410.
13. Fontana,D, & Abouserie,R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, pp. 261-270.
14. Griffith, j., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An Investigation of Coping Strategies Associated With Job Stress in Teachers. *Bubmed-indexed for Medline*, pp. 517-531.

15. Stück, M., Rigotti, T., & Balzer, H. u. (2005). How do Teachers React To Stress, work related coping styles & psychophysiological correlates. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, pp. 250-260.
16. Wang , Z., Lan , Y., & Wang, M. (2001). A Study On The Resources coping With Occupational stress In Teachers. *Chinese Journal of Preventive Medicine*, pp. 381-383.