

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 03 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الحلفة_الجزائر
الصفحات: 791-803		تاريخ الإرسال: 20-07-2022 تاريخ القبول: 12-08-2022

أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية و

الرياضية في الطور الثانوي

The most important strategies for coping with psychological stress in daily life among teachers of physical education and sports in the secondary stage

قلول محمد*¹

المعهد العالي للرياضة و التربية البدنية بصفاقس - تونس drgaloulmohamed@yahoo.com

ملخص: إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما و جدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين، و إن استمرارية هاته الضغوط على أستاذ التربية البدنية و الرياضية تجعله ينحرف عن أدائه المعتاد. فهذه الدراسة تهدف إلى التعرف على أهم استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، لهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي باتباع الأسلوب المسحي على عينة مكونة من 20 أستاذ تربية بدنية و رياضية تم اختيارها بطريقة عشوائية، و لجمع البيانات استخدمنا استمارة استبائية مكونة من 25 سؤال موزعة على 5 محاور، بعد جمع النتائج و معالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن تحسين ظروف العمل و ممارسة الرياضة و الإسترخاء و تحسين الظروف المادية للأستاذ و التمسك بالدين هم من أهم استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية اليومية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

كلمات مفتاحية: استراتيجيات المواجهة-الضغوط النفسية-أستاذ التربية البدنية و الرياضية

Abstract: The negative result of psychological stress is one of the important topics that still receive extensive research interest and controversy among researchers,. This study aims to identify the important coping strategies for psychological stress among teachers of physical and sports education, we used the descriptive approach by following the survey method on 20 teachers who were selected randomly. And to collect the data, we used a questionnaire of 25 questions distributed over 5 axes, after collecting the results and processing them statistically, it was concluded that improving working conditions, practicing sports and relaxation and improving the material conditions of the professor and adhering to religion they are one of the important strategies for coping with the daily psychological pressures that the professor of physical education and sports is exposed to.

Keywords: Coping strategies - psychological stress - professor of physical education and sports

*المؤلف المرسل

1. مقدمة :

إنَّ المسؤولية التي وضعت على عاتق أستاذ التربية البدنية و الرياضية من تربية و تعليم أجيال تتطلب منه التحكم الجيد في الحالة النفسية المليئة بالإضطرابات و الضغوطات النفسية، كالقلق، الغضب، التوتر، الإنفعالات و غيرها حتى تسمح له بتأدية واجباته على أحسن حال. فلمواجهة الضغوط النفسية و التحكم فيها استراتيجيات يقصد بها 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 طاقته الشخصية. (راشد، 1992)

إنَّ التغلب على المشاكل و الضغوطات النفسية و الحفاظ على اللياقة البدنية هو ضرورة ملحة بالنسبة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي كونهم يتعاملون مع فئة حساسة ألا و هي فئة الشباب التي لها من الخصوصيات ما يجعلها فئة حرجة في المجتمع، فحسن الاتصال معها هو من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و أيضا ممارسة الأنشطة الرياضية هي من أنبل و أرقى الوسائل التي تقدم امتيازات سواء من الناحية النفسية و البدنية و الصحية أو من الناحية الإجتماعية و المهنية كما تساعد على الصبر و تنمية الأمل في أنفسهم للتصدي لكافة الصعوبات و الإضطرابات النفسية التي يواجهونها في حياتهم العادية و المهنية.

إنَّ الأحداث الصغيرة و المزعجة و المواقف الشائعة و الدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان بشكل يومي و متكرر تقريبا تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخور بتكرار تساقطها و قد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس و زملاؤه (1985) إلى أنَّ الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة (مسعودي، 2003، صفحة 49). فقدرة أستاذ التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي على تحمل مثل هذه العوامل و الأعباء اليومية و مواجهتها يحدث التكيف الإيجابي و بالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية يمكننا من تحديد إشكالية البحث من خلال التساؤل التالي:

ما هي أهم الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟

2. الفرضيات :

- تحسين ظروف العمل هي من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- ممارسة الرياضة هي من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- الإسترخاء و التأمل هما من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- الجانب المادي والصحي هما من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- الجانب الديني التوعوي هو من أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

3. هدف البحث :

- تسمح الدراسة من معرفة أهم الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الواقع الميداني.

- تمكننا النتائج من معرفة أهم المواقف الضاغطة و مصادرها مما يسمح لنا بتوجيه الأستاذ توجيهها إيجابيا.

- الإستغلال الأمثل للإستراتيجيات من طرف الأساتذة تمكنهم من مواجهة ضغوطهم اليومية.

4. أهمية البحث :

نسى من خلال هذا البحث لمعرفة أنجح الإستراتيجيات و الطرق لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية و الرياضية في حياته اليومية.

5. تعريف مصطلحات البحث :

1.5. الضغوط النفسية :

يعرفها ميلز MILLS (1982) بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.

2.5. استراتيجيات المواجهة :

هي الميكانيزمات المستعملة اللاشعورية و آلية تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد.

3.5. استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

هي المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي و التكيف مع الأحداث الضاغطة و السيطرة على أزماته الحياة.

4.5. أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

هو الوسيط التربوي بين التلميذ و الرياضة فهو يلعب دورا هاما في فعالية المنظومة التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا إذ أنّ مهمته لا تقتصر على التربية الجسدية للتلاميذ بل تتعداها لأكثر من ذلك.

6. الدراسات السابقة :

1.6. دراسة بركات (2010) : تحت عنوان الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية بفلسطين و التي شملت 100 معلم و 100 معلمة و أسفرت الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا في درجات المعلمين لاستخدام الإستراتيجيات الإجتماعية و النفسية و الجسدية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعا لمتغير الجنس فالإستراتيجية الإجتماعية و النفسية لصالح الإناث و الإستراتيجية الجسدية لصالح الذكور. كما أشارت الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا لاستراتيجيات التكيف التي يستخدمها المعلمين تبعا لمتغير نوع المدرسة (ثانوية أو أساسية) و ذلك لصالح الثانويات و عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين استراتيجيات المعلمين تبعا لمتغير المؤهل العلمي أو التخصص سواء كان أدبيا أو علميا. (بركات، 2010)

2.6. دراسة مقداد و خليفة (2012) : تحت عنوان الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين و التي شملت 146 معلم و معلمة و اعتمدت على استبيان ذو 3 أبعاد (مظاهر الضغوط النفسية - مصادرها - استراتيجيات مواجهتها) . كما بينت الدراسة أنّ معلمي نظام الفصل بدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها الضغوط الإنفعالية كترك مهنة التدريس، تفضيل مهنة أخرى على التدريس، الشعور باليأس و الملل، كما بينت الدراسة أنّ المعلمين يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها التي تتعلق بالأولياء و بينت أيضا أنّ معلمي نظام الفصل يتبعون استراتيجيات لمواجهة الضغوط أهمها الإستراتيجيات المعرفية. بينت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا في أساليب المواجهة حسب الحالة الإجتماعية للمعلم (أعزب-متزوج) و من حيث الخبرة المهنية و حسب جنس المعلم. (خليفة ومقداد، 2012)

3.6. دراسة أنجل و آخرون (2003): تحت عنوان الإحترق النفسي و إستراتيجيات المواجهة و نموذج العلاقة البنائية حيث هدفت الدراسة إلى أنّ الفرد المحترق نفسيا يمكنه التغلب على مشاعر الإنهالك من خلال رفع مستوى الإحساس بالإنجاز الشخصي. و تمت الدراسة على 127 معلم و أشارت على وجود علاقة دالة إحصائيا بين



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

استراتيجيات المواجهة و أبعاد الإحترق النفسي عدا بعد تبدل الشعور كما أنّ الدراسة خلصت إلى إعطاء أهمية الإنجاز الشخصي و دوره في التأثير بعد الإنهاك و بالتالي التقليل من درجة الإحترق النفسي.

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة فإنّ هذه الدراسة جاءت بأساليب مواجهة الضغوط النفسية و أساليب التحكم فيها و معرفة أهم الإستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية. (أنجل وآخرون، 2003)

7. منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

1.7. منهج البحث :

تماشياً مع طبيعة البحث اتبعنا المنهج الوصفي باتباع الأسلوب المسحي الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنّه استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه و إيجاد العلاقة بينهما و بين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها و يبقى الهدف تشخيص الواقع. (فيصل ياسين الشاطي، 1992)

2.7. عينة البحث :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرّف العينة على أنّها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و في بحثنا هذا تم اختيار العينة عشوائياً و هي عبارة عن 26 أستاذ تربية بدنية و رياضية من ثانويات ولاية تيارت (20 أستاذ يمثلون العينة الأساسية -06 أساتذة يمثلون العينة الإستطلاعية).

3.7. المجال المكاني : تم البحث على مستوى 13 ثانوية من ولاية تيارت هي :

- ثانوية محمد بن عبد الكريم
- ثانوية محمد ديب
- ثانوية حيرش محمد
- ثانوية أفلح
- ثانوية محبوب محمد الأزهري

- ثانوية زغلول يوسف
- ثانوية محمد بوضياف
- ثانوية أحمد مدغري
- ثانوية ابن رستم
- ثانوية الرائد سي الزويبر
- ثانوية بوطالب محمد
- ثانوية بلخير الشيخ

4.7. المجال الزمني :

تمت الدراسة على مجال زمني امتد من شهر مارس إلى شهر ماي من سنة 2022.

5.7. أدوات الدراسة :

تضمنت استمارة الإمتحان على 25 سؤال خاص بأساتذة التربية البدنية و الرياضية و موزعة على 5 محاور اعتمدنا فيها على الأسئلة المغلقة.

6.7. الشروط العلمية للأداة :

من أجل معرفة مدى التوافق بين أسئلة الإمتحان و الإشكالية و فرضيات البحث و بغية تحري صدق و ثبات الأداة العلمية.

1.6.7. حساب صدق الإمتحان :

لحساب صدق الإمتحان تم تطبيقه على أفراد العينة الإستطلاعية (6 أساتذة) ثم حساب معاملات الارتباط بين كل درجة محور و الدرجة الكلية للإمتحان.



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية
لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

جدول (1) حساب صدق الإستبيان

معامل الإرتباط	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	
0.96	0.523	0.05	05	06	المحور 01
0.98					المحور 02
0.94					المحور 03
0.95					المحور 04
0.94					المحور 05

نقارن قيمة (ر) الجدولية وقيمة (ر) المحسوبة نجد أنّ (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية و عليه فإنّ الجدول (1) يوضح وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور و الدرجة الكلية للإستبيان الذي تنتهي إليه ممّا يشير إلى صدق الإستبيان.

2.6.7. حساب ثبات الإستبيان:

تم حساب ثبات الإستبيان عن طريق معامل ألفا

جدول (2) حساب ثبات الإستبيان

معامل ألفا للإستبيان ككل	معامل ألفا لكل محور	
0.88	0.93	المحور 01
	0.96	المحور 02
	0.88	المحور 03
	0.91	المحور 04
	0.88	المحور 05

يوضح الجدول (2) أنّ قيم ألفا للمحاور الخمسة للإستبيان تراوحت ما بين 0.88 و 0.96 بينما قيمة ألفا للإستبيان ككل بلغت 0.88 هذا يدل على وجود ثبات للإستبيان.

7.7. الأساليب الإحصائية المستعملة : بعد جمع كل الإستمارات الخاصة بأساتذة التربية البدنية و الرياضية قمنا بفرزها و حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعدها تم الحساب بالطريقة الإحصائية التالية: يتم تحويل النتائج إلى نسب مئوية عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية .

$$ع \longleftarrow \% 100$$

$$م \longleftarrow س$$

$$س = \frac{م \times 100}{ع}$$

س: النسبة المئوية م : مجموع التكرارات ع: عدد أفراد العينة

8.7. عرض وتحليل نتائج الإستبيان :

جدول (3) مجموع التكرارات و النسب المئوية للمحور الأول

رقم السؤال	نعم		لا	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
01	20	%100	00	% 00
02	20	% 100	00	% 00
03	20	% 100	00	% 00
04	00	% 00	20	% 100
05	00	% 00	20	% 100

من خلال الجدول (3) نلاحظ أنّ 100 % من أساتذة التربية البدنية و الرياضية المؤسسة توفر لهم وسائل بيداغوجية و تساعدهم على تنظيم مسابقات رياضية و يشاركون في اللعب مع التلاميذ أثناء



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

الحصة في حين أنّ 100% من الأساتذة الإدارة لا تنظم لهم رحلات مع التلاميذ و لا يكرمون من طرف الأولياء و لا التلاميذ.

جدول (4) مجموع التكرارات و النسب المئوية للمحور الثاني

لا		نعم		رقم السؤال
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
40 %	08	60 %	12	06
30 %	06	70 %	14	07
45 %	09	55 %	11	08
00 %	00	100 %	20	09
65 %	13	35 %	07	10

من خلال الجدول (4) تلاحظ أنّ 60 % من الأساتذة يقومون بتنظيم أوقاتهم لممارسة الرياضة و 70 % منهم يقومون بتنظيم مباريات مع زملاء العمل داخل الثانوية و 55 % منهم يقومون بممارسة الرياضة مع أصدقائهم خارج الثانوية و 100% من أساتذة التربية البدنية و الرياضية يجدون أنّ ممارسة السباحة لها دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية، كما تلاحظ أنّ 65 % منهم لا يمارسون أي نشاط رياضي آخر.

جدول (5) مجموع التكرارات و النسب المئوية للمحور الثالث

لا		نعم		رقم السؤال
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
00 %	00	100 %	20	11
00 %	00	100 %	20	12
35 %	07	65 %	13	13
00 %	00	100 %	20	14

00 %	00	100 %	20	15
00 %	00	100 %	20	16

من خلال الجدول (5) تلاحظ أنّ 100 % من أساتذة التربية البدنية و الرياضية يجدون أنّ الحَمَام الساخن و النوم و تبادل أطراف الحديث مع الأصدقاء عند نهاية العمل لهم إيجابيات في التقليل من الضغوط النفسية و 65 % منهم يجدون أنّ الإستماع إلى الموسيقى عنصر مهدئ للأعصاب و 100% من الأساتذة يقومون بزيارة الأقارب و يخرجون في نزهات مع العائلة.

جدول (6) مجموع التكرارات و النسب المئوية للمحور الرابع

لا		نعم		رقم السؤال
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
70 %	14	30 %	06	17
100 %	20	00 %	00	18
10 %	02	90 %	18	19
35 %	07	65 %	13	20
65 %	13	35 %	07	21

من خلال الجدول (6) نلاحظ أنّ 100% من أساتذة التربية البدنية و الرياضية لا يعانون من أي مرض مزمن و 70 % منهم لا يتناولون أدوية مهدئة للأعصاب عند تعرضهم للضغوط و 90% منهم يمتنعون عن التدخين و 65% من الأساتذة لا يمارسون أي نشاط آخر غير التدريس و راتبهم الشهري كافي نسبيا لحاجاتهم الضرورية في الحياة.

جدول (7) مجموع التكرارات و النسب المئوية للمحور الخامس

لا		نعم		رقم السؤال
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

00 %	00	100 %	20	22
00 %	00	100 %	20	23
00 %	00	100 %	20	24
00 %	00	100 %	20	25

من خلال الجدول (7) تلاحظ أنّ 100% من أساتذة التربية البدنية والرياضية يجدون أنّ الصلاة ومتابعة البرامج الدينية والإستماع أو تلاوة القرآن الكريم والإستغفار والدعاء من العناصر الإيجابية والمؤثرة في التقليل من الضغوط النفسية.

9.7. مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجداول السابقة نجد أنّ:

- الجدول (3) الخاص بمحور ظروف العمل قد حقق لنا الفرضية الأولى التي رأينا فيها أنّ تحسين ظروف العمل هو من أحد الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .
- الجدول (4) الخاص بمحور ممارسة الرياضة قد حقق لنا الفرضية الثانية وهي أنّ ممارسة الرياضة تعتبر من أهم الإستراتيجيات للتخفيف من ظروف العمل والضغوط النفسية.
- الجدول (5) الخاص بمحور الإسترخاء قد حقق الفرضية الثالثة فالإسترخاء والتأمل هما من أحد استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول (6) الخاص بالمستوى الصحي والمادي قد حقق لنا الفرضية الرابعة فتحسين الظروف المادية والمحافظة على الصحة الجيدة واللياقة البدنية لهم دور فعال في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول (7) الخاص بالمحور الديني التوعوي يحقق لنا الفرضية الخامسة فالتمسك بالدين والصلاة وكثرة الدعاء والإستغفار من أهم وأنجح الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

8. خاتمة:

من أجل الوقاية من الآثار السلبية للضغوط النفسية، و رفع مستوى الصحة و السلامة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية تم خلال هذا البحث عرض أساليب مقاومة الضغوط النفسية، و هذه الطرق عبارة عن عملية رد فعل للضغوطات و التوترات التي يعاني منها أستاذ التربية البدنية و الرياضية، و كلما ارتفعت نسبة استعمال طرق المقاومة كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الضغوط النفسية، التي يجب التقليل منها و الحد من درجة خطورتها و جعلها في مستويات صحية.

أما عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية، و نظرا للفروق الفردية فإنها جاءت متنوعة من حيث درجة السهولة و الصعوبة، و مبنية على أساس تفضيلات الشخص و مرونته، لكن يمكن القول أنّ الصحة البدنية و النفسية تتطلب توازنا و تكاملا بين الإسترخاء، النشاط البدني، و التغذية السليمة، و تحاول هذه الأساليب التركيز على التحكم في مسببات الضغوط النفسية و تجنب الأفراد التعرض لها أو التقليل من حدتها.

الإقتراحات و التوصيات:

- 1- العمل على إيجاد آلية تساعد على إنتقاء الأفراد الذين يزاولون مهنة التعليم، بحيث يكونون قادرين على التعامل الإيجابي مع ضغوط المهنة لتفادي الضغوط النفسية.
- 2- تكثيف الدراسات المتعلقة بالإستراتيجيات التي يتبناها الأساتذة لتفادي الضغوط النفسية و عدم خلطها بالدراسات التي تجرى في قطاعات أخرى، لأنه قد تكون لكل قطاع خصوصياته.
- 3- العمل على إيجاد برامج وقائية و علاجية لتفادي الضغوط النفسية عند الأساتذة عموما.
- 4- العمل على إعطاء نظرة إيجابية من قبل المجتمع اتجاه التعليم عموما و المربي خصوصا.
- 5- استغلال فرص الإجازات و العطل الأسبوعية من أجل التخفيف من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

أحمد الأمين واضح، و محمد قرقور. (2014). سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بدوافع الإنجاز نحو حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ. مجلة المنظومة الرياضية، 114-142.



أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

- أنجل وآخرون. (2003). الإحترق النفسي استراتيجيات المواجهة و نموذج العلاقة البنائية.
- بركات. (2010). الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية بفلسطين. فلسطين.
- حبارة محمد و آخرون. (2022). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية. مجلة المنظومة الرياضية، 444-459.
- خليفة ومقداد. (2012). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل. البحرين: جامعة البحرين.
- رضا مسعودي. (2003). الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الإستعجالات -مصادره و مؤثراته. جامعة الجزائر: معهد علم النفس.
- شيخاني سمير. (2003). الضغط النفسي. بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- لطفي محمد راشد. (1992). إطار شامل لتسيير ضغوط العمل و كيفية مواجهتها. الرياض، السعودية: معهد الإدارة العامة.
- واضح أحمد الأمين و آخرون. (2017). دراسة اثر الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على تركيز الإنتباه لدى الناشئين في كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية، 89-107.