

## نموذج مقترح لقياس مهارات مواجهة الضغوط لدي معلمي التربية الرياضية بدولة

### الكويت

\* أ.د/عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

\*\* مروي سعود مثنى

### مقدمة ومشكلة البحث :

يهتم الباحثون في عصرنا الحالي بالدراسة والبحث في المتغيرات النفسية التي تصل بالرياضيين إلى أعلى المستويات ، كما تزداد الحاجة إلى تحليل سلوك هؤلاء الرياضيين بغرض التعرف على تلك الخصائص الشخصية والتي تمثل ظاهرة علمية في مجال علم النفس الرياضي Sport Psychology حيث يميز الرياضيين في العلاقة بين مستوى الأداء الرياضي وتلك المتغيرات ومعرفة أسباب الممارسة والاستجابة لها في التدريب والمنافسة الرياضية حيث إنها الأساس في تنمية وتطوير تلك الخصائص لإشباع حاجات نمو الرياضيين والوصول بهم إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي ، فضلاً عن التنمية المتكاملة للشخصية الرياضية .

ويعتبر علم النفس من العلوم الهامة في المجال الرياضي، حيث يهتم بالموضوعات العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات العقلية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للأداء بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

وينظر " أسامة راتب " (٢٠٠٠) إلى الضغوط النفسية كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور أو كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة الفشل.

بينما يرى " وينبرج وجولد Weinberg & Gould " (١٩٩٥) أن الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

ويرى " صلاح الدين علام " (٢٠٠٢) أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة (Aversive State) يحاول الفرد تجنبها، وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً ما يؤدي إلى تضيق بؤرة الانتباه وتؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه.

ويذكر " كروكر وايزاك Crocker, Isaak " (١٩٩٧) في هذا الصدد إلى أهمية التفاعل بين مواقف الضغوط والفرد ، خاصة وأن الفرد يمر بخبرات التوتر فقط عند إدراكه عدم القدرة على مواجهة المتطلبات الضرورية في مواقف ضغوط محددة . ويشير " تايلور Taylor " (١٩٩٩) إلى أن المعلم يحاول مواجهة ضغوط العمل والتعامل معها باستخدام أساليب ومهارات متنوعة، وهو ما يعرف بالمواجهة أو القدرة على التأقلم والتكيف وكلها مسميات لمصطلح coping، ومن هنا ظهرت أهمية مواجهة وإدارة الضغوط في المجال التعليمي.

ويضيف أن المواجهة هي سلسلة من التفاعلات بين الفرد بما لديه من مصادر، وقيم، والتزامات والبيئة المعينة بما فيها من مصادر ومتطلبات وقيود، وعليه فإن المواجهة ليست فعلاً يتخذ لمرة واحدة ثم ينتهي، وإنما هي مجموعة من الاستجابات التي تحدث عبر الزمن، والتي يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها.

ولاحظ الباحث أن أغلب الباحثين قاموا بدراسة شخصية المدرس الكفاء من جوانب عدة، ومن أهم تلك الجوانب نمط تفاعله مع الطلاب، واستخدامه للأسلوب الاستقصائي، ومدى استخدامه الفعال للأهداف التربوية، وتفضيلاته المعرفية ، وطبيعة اتجاهاته نحو مهنة التدريس، وخصائص شخصيته، إلا أن متغير مركز التحكم لم ينل

اهتماماً كبيراً من الباحثين على الرغم من ارتباطه بكفاءة المدرس ، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة .

### هدف البحث :

١ – تصميم مقياس لمهارات مواجهة الضغوط من قبل الباحثة .

### فروض البحث:

١ – تصميم مقياس لمهارات مواجهة الضغوط من قبل الباحثة يتمتع بدرجات صدق وثبات عاليين

### مصطلحات البحث:

ويُعرّف الضغط النفسيّ أو الإجهاد على أنّه استجابة الجسم لأيّ مطالب تُفرض عليه، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة، أو الوضع المالي، أو العلاقات، أو الجوع، أو المرض، وما شابه، ويُعتبر الضغط النفسيّ إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة، ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة، أما إذا ازدادت لتصبح شديدة أو في حال تعرّض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية في الوقت ذاته فإنّ ذلك يؤثر في أدائه بشكلٍ سلبيّ وقد يكون ذلك سبباً في التأثير في صحة الإنسان العقلية والجسدية (Keith Edmands , 2005 , P 63) .

### الدراسات السابقة :

دراسة " ميسوجكسي وآخرون " (Maciejewski et al , 2000) استهدفت الدراسة التعرف على علاقة فاعلية الذات كمتوسط بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب على عينه تتألف من (٢٨٥٨) مفحوصاً ومن كلا الجنسين ، وقد قسمت العينة إلى الأفراد الذين أصيبوا بكآبة سابقة ، والأفراد الذين لم يصابوا بكآبة سابقة وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث، وأظهرت النتائج أن أحداث

الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصيبوا بكآبة سابقة كان لها تأثير سلبي واضح ومهم في فاعليه الذات ، أما الأفراد الذين لم يصابوا بكآبة فإن أحداث الحياة الضاغطة لم يكن لها تأثير في فاعليه ذاتهم ، وأن فاعلية الذات توسطت ٤٠% من تأثير أحداث الحياة في أعراض الكآبة لدى الأفراد المصابين بكآبة سابقة .

وأجرى **دوير وكيومينقس (Dwyer & Cummings، ٢٠٠١)** دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التأقلم والضغوط، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) من طلبة الجامعة الكندية منهم (٥٤) من الإناث ، (٢١) من الذكور وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباط سالبية بين فاعلية الذات والضغوط، كذلك هناك علاقة ارتباطية سالبية بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء والضغوط. كما أظهرت نتائج الدراسة: أن أفراد العينة الذين استخدموا استراتيجية التأقلم القائمة على التجنب كانت لديهم مستويات عالية من الضغوط .

وقامت **كوفمان وجيلجان (Coffman & Gillgan، ٢٠٠٣)** بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط المدركة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالباً جامعياً في السنة الأولى، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، سجلوا مستويات منخفضة في الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة سجلوا مستويات منخفضة من الضغوط .

قامت **إيجلسيا وآخرون Iglesia et al (٢٠٠٥)** ، بدراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠)

من طلاب الجامعة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فاعلية الذات وكل من القلق والضغط النفسي، وأن الاسترخاء العضلي له دور في خفض مستوى القلق والضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

وأجرى ماك كارثي وآخرون (McCarthy, et al., 2006) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية التي تمثلت في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين أحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الإيجابية المتمثلة في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الفعالة للضغوط وبين الضغوط وأحداث الحياة السلبية.

وأجرى باباك وآخرون Babak et al, 2008 دراسة بعنوان الضغط الإدراكي وفاعلية الذات وعلاقتها بالحالة النفسية الجيدة لدى طلاب المدارس العليا بإيران وهدفت الدراسة إلى التعرف على الضغط الإدراكي وفاعلية الذات وعلاقتها بالحالة النفسية الجيدة لدى طلاب المدارس العليا بإيران وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من (125) من طلبة الدراسات العليا وكشفت النتائج عن أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين، كما أن الذين لديهم فاعلية ذات عالية ومرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة .

كما قام باباك وآخرون (Babak et al., 2008) بدراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدركة وفاعلية الذات المدركة لدى المراهقين الذكور من الطلاب الإيرانيين، وتم استخدام المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة البحث وتكونت عينة من طلاب المدارس العليا (866) طالباً من طلاب المدارس العليا في

إيران ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى المراهقين، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من لديهم فاعلية الذات مرتفعة ؛ يستطيعون مواجهة الضغوط وصحتهم النفسية جيدة، بينما ممن لديهم فاعلية الذات منخفضة ؛ يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها .

### **إجراءات البحث :**

#### **منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ( أسلوب الدراسات المسحية ) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث حيث يقوم على جمع ووصف وتفسير البيانات .

#### **مجتمع البحث :**

تمثل مجتمع البحث على معلمين ومعلمات التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م بمدينة الكويت البالغ عددهم (٢٤٩) معلم ومعلمة تربية رياضية بالمراحل التعليمية المختلفة (الابتدائية ، الإعدادية ، الثانوية) .

#### **عينة البحث :**

حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمين التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م بدولة الكويت وذلك لتطلعهم لمعرفة نتائج البحث ، ولكونهم نفس تخصص الباحثة فهم زملاء في العمل وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٢٤٩) معلم ومعلمة تربية رياضية بالمراحل التعليمية المختلفة (الابتدائية ، الإعدادية ، الثانوية) ، منهم (١٤٣) معلم تربية رياضية بالمراحل التعليمية المختلفة تمثل نسبة مئوية قدرها ٥٧% من مجتمع ، وعدد (٢٠) معلم تربية رياضية للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م بالمراحل التعليمية المختلفة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

## جدول (١) توصيف عينة البحث

المرحلة	مجتمع البحث معلمين	العينة الأساسية معلمين	العينة الاستطلاعية معلمين
الابتدائية	٨٦	٥٢	٦
الإعدادية	٩١	٤٠	١٠
الثانوية	٧٢	٥١	٤
المجموع	٢٤٩	١٤٣	٢٠

### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء مقياس مركز التحكم ومقياس مهارات مواجهة الضغوط ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في مركز التحكم ومهارات مواجهة الضغوط (ن = ١٤٣)

الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	المتغيرات	معامل الالتواء
معلمين	معلمين	معلمين	معلمين ومعلمات	معلمين
3.26	23.00	22.30	التحكم الداخلي	مركز التحكم
2.29	24.00	23.85	التحكم الخارجي	
5.55	47.00	46.15	الدرجة الكلية	
12.90	51.00	49.70	الدعم الاجتماعي	مهارات مواجهة الضغوط
5.81	20.00	20.38	التدين	
6.57	24.00	24.17	الضبط الذاتي	
5.11	21.00	20.89	التخطيط	
12.13	53.00	51.42	إعادة التقييم	
8.62	30.00	29.98	تحمل المسؤولية	
1.96	12.00	12.00	الطرق المعرفية	
2.98	20.00	19.07	الهروب والتجنب	
٥٦.٠٨	.0٢٢١	٢٢٧.٦١	الدرجة الكلية	
٢٨0.-				

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

— تراوحت قيم معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في مقياس مركز التحكم ومقياس مهارات مواجهة الضغوط ما بين (-٠.٩٤ ، ٠.٠١) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً

ثانياً : مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية : ملحق (٢)

خطوات بناء المقياس :

— تحليل الوثائق والسجلات :

. قامت الباحثة بتحليل الوثائق والسجلات .

— إعداد مقياس مركز التحكم :

وهي استمارة من إعداد الباحثة واتبعت في إعدادها الخطوات التالية :

١ — القراءة والإطلاع :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات التي تناولت مركز التحكم كدراسة " ميسوجكسى وآخرون " (Maciejewski et al , 2000) ، دوير وكيومينفس (٢٠٠١) (Dwyer & Cummings, ٢٠٠١) ، كوفمان وجيلجان (٢٠٠٣) ، Coffman & Gillgan (٢٠٠٥) ، ايجليسيا وآخرون (٢٠٠٥) Iglesia et al ، ماك كارثي وآخرون (٢٠٠٦) (McCarthy ,et al.) .

٢ — تحديد هدف المقياس :

تم تحديد هدف المقياس وقد تمثل في التعرف على كيفية قياس مهارات مواجهة الضغوط لمعلمين التربية الرياضية بدولة الكويت .

٣ — تحديد محاور المقياس :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة ، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من المحاور ، وقد تمثلت محاور المقياس في الآتي :



- المحور الأول (الدعم الاجتماعي) .
- المحور الثاني (التدين) .
- المحور الثالث (الضبط الذاتى) .
- المحور الرابع (التخطيط) .
- المحور الخامس (إعادة التقييم) .
- المحور السادس (تحمل المسؤولية) .
- المحور السابع (الطرق المعرفية) .
- المحور الثامن (الهروب والتجنب) .

وقامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى قوامها (١٠) عشرة خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم فى المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبتها ، وقد تم اختيار المحاور التى حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من مجموعة أراء الخبراء ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

### جدول (٣)

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة محاور مقياس مواجهة الضغوط (ن = ١٠)

المحور	التكرار	النسبة المئوية
الدعم الاجتماعي	١٠	%١٠٠
التدين	٩	%٩٠
الضبط الذاتى	٨	%٨٠
التخطيط	١٠	%١٠٠
إعادة التقييم	٨	%٨٠
تحمل المسؤولية	٨	%٨٠
الطرق المعرفية	٩	%٩٠
الهروب والتجنب	٧	%٧٠

يتضح من جدول (٩) :

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور المقياس ما بين (٩٠% : ١٠٠%) ، وبناءاً على أراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع محاور المقياس .

٤ – صياغة عبارات المقياس :

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس النهائية وعددهم (٨) محاور وهي كالتالي :

وضع تعريف لكل عامل من عوامل مقياس مهارات مواجهة الضغوط على النحو التالي :

– العامل الأول (الدعم الاجتماعي) ويقصد بها المساندة الخارجية للمدرس سواء زملاء العمل أو الأسرة أو الإدارة العليا أو الأصدقاء .

– العامل الثاني (الدين) ويقصد بها إقامة شعائر الدين والاستعانة بالله سبحانه وتعالى في التغلب على المشكلات المختلفة التي تواجه الفرد .

– العامل الثالث (الضبط الذاتي) ويقصد بها التحكم في الانفعالات والسلام الداخلي مع النفس ومع الغير .

– العامل الرابع (التخطيط) ويقصد بها التخطيط لحل المشكلة بطريقة موضوعية ومحاولة عدم تكرارها في المستقبل .

– العامل الخامس (إعادة التقييم) ويقصد بها إعادة تقييم حل المشكلة وما يتبعها من آثار جراء حل تلك المشكلة .

– العامل السادس (تحمل المسؤولية) ويقصد بها الاعتراف الكامل بالمسؤولية وأن حلها ينبع من الشخص المتسبب في هذه المشكلة .

– العامل السابع (الطرق المعرفية) ويقصد بها حل المشكلة على أسس علمية ومبتكرة ويتبع المنهج العلمى فى الحل .

– العامل الثامن (الهروب والتجنب) ويقصد بها عدم تحمل المسئولية والهروب من حل المشكلة وعدم الاعتراف بالمشكلة أو تحمل تبعاتها .

وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وان تكون لغة كل عبارة صحيحة ، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التى تحمل أكثر من معنى.

#### ٥ – الصورة المبدئية للمقياس :

قامت الباحثة بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس قوامها (١٠) عشرة خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم فى المجال عن (١٠) عشرة سنوات (مرفق ١) وذلك لإبداء الرأي فى مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث وعددهم (٨) محاور (مرفق ٢) ، ويوضح جدول (١٠) ذلك .

#### جدول (٤)

آراء الخبراء فى مقياس مواجهة الضغوط (ن = ١٠)

المحاور	عدد العبارات فى الصورة المبدئية	أرقام العبارات المعدلة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية
الدعم الاجتماعى	٨	—	٤	٧
التدين	٧	—	١١ ، ١٠	٥
الضبط الذاتى	٦	—	—	٦
التخطيط	٧	—	—	٧
إعادة التقييم	٥	—	—	٥
تحمل المسئولية	٧	—	—	٧
الطرق المعرفية	٦	—	٤٢	٥
الهروب والتجنب	٦	—	—	٦
الإجمالي	٥٢	—	٤	٤٨

#### يتضح من جدول (٤) :

تم تعديل العبارات التي حصلت على نسبة أكثر من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (٤) عبارات ، لتصبح الصورة النهائية مكونة من (٤٨) عبارة .

#### ٦ – الصورة النهائية للمقياس :

قامت الباحثة بكتابة شكل المقياس في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها .

#### ٧ – تصحيح المقياس :

لتصحيح المقياس قامت الباحثة بوضع ميزان تقديري ثلاثي ، وقد تم تصحيح

العبارات كالتالي :

- موافق ( ٣ ) ثلاثة درجات .
- إلى حد ما ( ٢ ) درجتان .
- غير موافق ( ١ ) درجة واحدة .

#### التحليل السيكومتري للمقياس في البحث الحالي :

##### أ – الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي حيث قامت بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) معلم تربية رياضية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات العامل الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي لعبارات المقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات كل عامل ، المجموع الكلي لدرجات المقياس ، والجداول (١١) ، (١٢) ، (١٣) توضح النتيجة على التوالي.

## جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مهارات مواجهة الضغوط والمجموع الكلي لدرجات العامل الذي تنتمي إليه (ن =

٢٠)

الهروب والتجنب		الطرق المعرفية		تحمل المسؤولية		إعادة التقييم		التخطيط		الضبط الذاتي		التدين		الدعم الاجتماعي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
0.73	٤٣	0.81	٣٨	0.69	31	0.86	26	0.96	19	0.67	١٣	0.84	٨	0.82	1
0.70	٤٤	0.90	٣٩	0.83	٣٢	0.83	٢٧	0.79	٢٠	0.80	١٤	0.77	٩	0.74	٢
0.86	٤٥	0.69	٤٠	0.79	٣٣	0.69	٢٨	0.83	٢١	0.74	١٥	0.61	١٠	0.60	٣
0.80	٤٦	0.81	٤١	0.86	٣٤	0.83	٢٩	0.81	٢٢	0.82	١٦	0.70	١١	0.80	٤
0.79	٤٧	0.83	٤٢	0.60	٣٥	0.79	٣٠	0.90	٢٣	0.79	١٧	0.86	١٢	0.73	٥
0.96	٤٨			0.80	٣٦			0.75	٢٤	0.60	١٨			0.70	٦
				0.79	٣٧			0.73	٢٥					0.86	٧

قيمة ( ر ) الجدولية ودرجة حرية (٠.١٨) عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

— تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس مهارات مواجهة الضغوط والمجموع الكلي لدرجات العامل المنتمية إليه ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.57	٤٦	0.79	٣٧	0.53	28	0.78	19	0.74	10	0.77	1
0.67	٤٧	0.79	٣٨	0.57	29	0.74	20	0.82	11	0.79	2
0.82	٤٨	0.77	٣٩	0.83	30	0.82	21	0.79	12	0.77	3
		0.72	٤٠	0.77	31	0.79	22	0.79	13	0.83	4
		0.80	٤١	0.81	32	0.90	23	0.77	14	0.77	5
		0.53	٤٢	0.84	33	0.86	24	0.72	15	0.81	6
		0.57	٤٣	0.72	٣٤	0.77	25	0.80	16	0.51	7
		0.77	٤٤	0.80	٣٥	0.79	26	0.57	17	0.53	8
		0.83	٤٥	0.81	٣٦	0.77	27	0.67	18	0.79	9

قيمة ( ر ) الجدولية ودرجة حرية (٠.١٨) عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

— تراوحت معاملات الارتباط درجة كل عبارة من عبارات مقياس مهارات مواجهة الضغوط والمجموع الكلي لدرجات العامل المنتمية إليه ما بين (٠.٥١ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات كل عامل من عوامل مقياس مهارات مواجهة الضغوط والمجموع الكلي لدرجات المقياس

(ن = ٢٠)

م	العوامل	معامل الارتباط
١	الدعم الاجتماعي	٠.٩١
٢	التدين	٠.٩٠
٣	الضبط الذاتي	٠.٩٣
٤	التخطيط	٠.٩٤
٥	إعادة التقييم	٠.٩٢
٦	تحمل المسؤولية	٠.٩٣
٧	الطرق المعرفية	٠.٩٢
٨	الهروب والتجنب	٠.٩١

قيمة ( ر ) الجدولية ودرجة حرية (٠.١٨) عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٤٤  
يتضح من الجدول (١٣) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب – الثبات :

لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٢٠) معلم تربية رياضية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

## جدول (٨)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لمقياس مهارات مواجهة الضغوط  
(ن = ٢٠)

معامل ألفا – كرونباخ	العوامل
٠.٨٢	الدعم الاجتماعي
٠.٨٥	التدين
٠.٨١	الضبط الذاتي
٠.٨٢	التخطيط
٠.٧٨	إعادة التقييم
٠.٨١	تحمل المسؤولية
٠.٨٠	الطرق المعرفية
٠.٨٢	الهروب والتجنب
٠.٩٤	الدرجة الكلية

قيمة ( ر ) الجدولية ودرجة حرية (٠.١٨) عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٠.٤٤٤  
يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

– تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

### الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات حيث قامت بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (٢٠) معلم تربية رياضية في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١ إلى ٢٠١٨/١٠/١٨م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها ووضوح صياغة الأدوات المستخدمة .



## تطبيق البحث :

عامل تحديد العينة واختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيقها على جميع أفراد العينة قيد البحث وكانت فترة التطبيق من ٢٣/١٠/٢٠١٨ م إلى ٢٩/١١/٢٠١٨ م .

## تصحيح استمارات المقاييس :

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتفريغ الاستمارات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وعامل الانتهاء من عملية التصحيح ، كما قامت برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

## الأسلوب الإحصائي المستخدم :

عامل جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- معامل الفا لكرونباخ .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق .

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، كما استخدمت

برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

## عرض النتائج :

وسوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث وفقاً لما

يلي :

- المتوسط الحسابى والنسبة المئوية لأبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط لدى عينة البحث .

### جدول (٩)

المتوسط الحسابى والنسبة المئوية لعينة البحث فى أبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية (ن = ١٤٣)

الترتيب	النسبة المئوية	المتوسط	المتغيرات
٧	%٦٣.٨٣	١٥.٣٢	الدعم الاجتماعى
٦	%٦٤.٢٩	١٥.٤٣	التدين
٢	%٦٦.٠٤	١٥.٨٥	الضبط الذاتى
١	%٦٦.٧١	١٦.٠١	التخطيط
٣	%٦٥.٩٦	١٥.٨٣	إعادة التقييم
٤	%٦٥.٩٢	١٥.٨٢	تحمل المسئولية
٥	%٦٤.٦٣	١٥.٥١	الطرق المعرفية
٨	%٦٢.٥٣	١٤.١٢	الهروب والتجنب

يتضح من الجدول السابق ( ) ما يلى :

— تراوحت النسبة المئوية لأبعاد مقياس مهارات مواجهة الضغوط النفسية ما بين (%٦٢.٥٣ ، %٦٦.٧١ ) حيث جاء فى الترتيب الأول عامل " التخطيط " ، بينما جاء فى الترتيب الثانى عامل " الضبط الذاتى " ، وجاء فى الترتيب الثالث " إعادة التقييم " ، وجاء فى الترتيب الرابع " تحمل المسئولية " ، وجاء فى المركز الخامس عامل " الطرق المعرفية " ، وجاء فى الترتيب السادس عامل " التدين " ، وجاء فى الترتيب السابع عامل " الدعم الاجتماعى " ، وجاء فى الترتيب الثامن والأخير عامل " الهروب والتجنب " .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن معلم التربية الرياضية بدولة الكويت عندما تزداد عليه الضغوط النفسية فيلجأ إلى استخدام العديد من الأساليب لمواجهة هذه الضغوط حيث جاء في المركز لأول مهارة " التخطيط " وفيه يقوم المعلم أولاً بالتخطيط لكيفية حل هذه المشكلة وتلافي حدوث هذه المشكلة في المستقبل ، وكذلك وضع خطط للتخلص من هذه المشكلة ، وفي المركز الثاني مهارة " الضبط الذاتي " حيث يقوم المعلم بضبط النفس ولا يقوم بالغضب وإخراج ثورة عارمة لموقف معين أو مشكلة ما بل يقوم بالبحث عن الحل بدون غضب حتى يستطيع الاهتداء الى الحل السليم ، وجاء في المركز الثالث " إعادة التقييم " وفيها يقوم المدرس بإعادة تقييم التصرف الذي قام به سابقاً ومحاولة تصحيح رد الفعل في المرات القادمة ، ومحاولة استحداث ردود أفعال جيدة تعمل على حل المشكلة أو الضغوط الموجودة ، وجاء في المركز الرابع مهارة " تحمل المسؤولية " حيث يقوم مدرس التربية الرياضية بتحمل المسؤولية بالكامل ويقوم بالاعتراف عن أى خطأ قد يحدث نتيجة أفعاله ، وجاء في المركز الخامس مهارة " الطرق المعرفية " حيث يقوم المدرس بإتباع الأساليب العلمية في حل المشكلات والتخلص من الضغوط النفسية ومحاولة حلها ، وجاء في المركز السادس مهارة " التدين " حيث يقوم المدرس بالتوكل على الله في حل مشكلاته والدعاء إلى الله للتخلص من الضغوط النفسية ، وجاء في المركز السابع مهارة " لدعم الاجتماعي " بأن يلجأ المدرس بالاستعانة بزملائه في العمل أو أحد أقربائه أو أصحابه المقربين للتخلص من الضغوط الواقعة عليه ، وجاء في المركز الثامن والأخير مهارة " الهروب والتجنب " وفيها يقوم المعلم بعدم مواجهة المشكلة بل يقوم بالهروب منها وعدم حلها ويكون واقع تحت هذا الضغط النفسى الهائل دون مخرج أو دون محاولته للتخلص منه بل يكون فريسة لهذا الضغط النفسى .

وهذا ما أكدته دراسة كل من " ميسوجكسى وآخرون " ( Maciejewski et al )

( 2000 ) ، دوير وكيومينقس ( Dwyer & Cummings, ٢٠٠١ ) ، كوفمان و

جيبليجان (٢٠٠٣، Coffman & Gillgan)، ايجليسيا وآخرون Iglesia et al (2005)، ماك كارثي وآخرون (٢٠٠٦، McCarthy, et al.).

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - كلما ارتفع مستوى مهارات مواجهة الضغوط زاد مركز التحكم الخارجى للمعلم .
- ٢ - كلما ارتفع مستوى التدين والضببط الذاتى لدى معلمين التربية الرياضية كلما ارتفع لديهم مركز التحكم الداخلى .

### ثانياً : التوصيات :

#### فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلى :

- ١ - القيام بإعطاء دورات صقل لمعلمى التربية الرياضية فى التواصل مع الآخرين .
- ٢ - عقد اجتماعات دورية ومستمرة لمعلمى التربية الرياضية مما يساعد على الارتقاء بمستوى أداءهم فى حصص التربية الرياضية .
- ٣ - زيادة الأجور لمعلمى التربية الرياضية بصفة خاصة . .
- ٤ - تنمية مستوى مهارات مواجهة الضغوط لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية .
- ٥ - إجراء تلك المقاييس على عينات أخرى (طلبة الجامعة ، أعضاء هيئة التدريس) .
- ٦ - استحداث متغيرات أخرى مثل متغير (الخبرة ، المؤهل) .

### المراجع

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١-أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢-صلاح الدين علام (٢٠٠٢) : القياس والتقويم التربوي والنفسى- أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربى، القاهرة.

ثانيا :المراجع الأجنبية:

3- Crocker, PRE & Isaak, K., (1997) , Coping during competitions and training 4sessions; Are youth swimmers consistent?, International Journal of Sport Psychology, 28, 355-369.

5-Taylor, A.H. & Daniel, J.V., Leith, L., & Burke, R.J., (1990), Perceived stress psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials, Journal of Applied sport psychology, 2, 84.