



استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

م.د. علاء شريف كاظم علي الكاظم
مديرة تربية نينوى/ الكلية التربوية المفتوحة

البريد الإلكتروني Email : alaasharif9090@gmail.com

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات ، الضغوط المهنية، المراحل ، مواجهه.

كيفية اقتباس البحث

الكاظم ، علاء شريف كاظم علي، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، كانون الثاني ٢٠٢٤، المجلد: ١٤، العدد: ١ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered في مسجلة في
ROAD

Indexed في مفهرسة في
IASJ

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2024 Volume:14 Issue : 1
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

Strategies for coping with professional pressures among primary school teachers

Dr.. Alaa Sharif Kazem Ali Al Kazem

Nineveh Education Directorate/Open Educational College

Keywords : strategies – occupational pressures – stages – confrontation .

How To Cite This Article

Al Kazem, Alaa Sharif Kazem Ali, Strategies for coping with professional pressures among primary school teachers, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, January 2024, Volume:14, Issue 1.



[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ABSTRACT

This study aims to identify the strategies followed by primary school teachers to confront the psychological and professional pressures to which they are exposed. The study was conducted on (60) male and female teachers who were randomly selected from the Nineveh Education Directorate. To achieve the goal of the research, the researcher adopted the (Al-tmime) scale to identify strategies for confronting professional pressures used by primary school teachers, which consists of five strategies. The researcher verified the scientific properties of the scale, such as validity and reliability. After applying the research tool, the study found that the most common strategy used by primary school teachers was the (problem solving method) strategy. According to the research results, the researcher came up with a set of recommendations

1-One way to evaluate the behavior of primary school teachers is to adopt a professional scale for coping with professional pressures prepared by the researcher.

2- Conduct research, including designing mentoring programs to promote positive strategies to address occupational stress for primary school





teachers. The field of work in education is also one of the areas where workers suffer from stress, which leaves psychological and social consequences for individuals. Workers in this field face many situations and conditions during which they are exposed to a state of distress, anxiety, frustration and anger, which affects their health and psychological state and negatively affects their performance in the workplace.

There have been many studies that have dealt with dealing with psychological and professional stress across many segments of the educational community, such as supervisors, teachers, and school principals, so the current study seeks to complement the efforts of researchers in the field of dealing with stress and to identify the most important strategies that primary school teachers rely on to deal with stress. The pressures they are exposed to.

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يتبعها معلمي المراحل الابتدائية لمواجهة الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضون إليها. أجريت الدراسة على (٦٠) معلم ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مديرية تربية نينوى. ولتحقيق هدف البحث قام الباحث بتبني مقياس (التميمي) للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية التي يستخدمها معلمي المراحل الابتدائية والتي تتكون من خمسة استراتيجيات. وقام الباحث بالتحقق من الخصائص العلمية للمقياس كصدق وثبات. وبعد تطبيق اداة البحث توصلت الدراسة الى ان اكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل معلمي المراحل الابتدائية كانت استراتيجية (اسلوب حل المشكلة). ووفق نتائج البحث خرج الباحث بمجموعة من التوصيات.

١. تتمثل إحدى طرق تقييم سلوك معلمي المدارس الابتدائية في اعتماد مقياس احترافي لاستراتيجية مواجهة الضغوط المهنية الذي اعده الباحث.
٢. إجراء البحوث ، بما في ذلك تصميم برامج الإرشاد لتعزيز الاستراتيجيات الإيجابية لمعالجة الضغوط المهنية لمعلمي المدارس الابتدائية.

- مشكلة البحث

تفرض الحياة المعاصرة متطلبات جديدة ومتغيرة تعرض الأفراد لضغوطات مختلفة في الحياة وفي المهنة. وهناك من يستطيع التوافق معها والتغلب عليها مستعينا بمختلف الطرق والوسائل التي تساعده على ذلك، وهناك من يستسلم لها، فيقع فريسة للاضطرابات النفسية وسوء الصحة النفسية والجسدية.



استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

ومن خلال عمل الباحث كمعلم وجد ان هناك العديد من الضغوط التي يتعرض لها المعلمون سواء في حياتهم الشخصية او المهنية، وان هناك استراتيجيات مختلفة تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط والتعامل معها. وعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بمجال مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى العديد من شرائح المجتمع التربوي الا ان الباحث وجد ان هناك تقصيرا في الدراسات التي تهتم بالمعلمين والمعلمات بصورة عامة. لذا فان مشكلة البحث يمكن تلخيصها بالإجابة عن التساؤل الآتي:

(ما هي اكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية استخداما لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية؟)

-اهمية البحث

يعد الضغط النفسي المهني وأسبابه وتأثيره على العاملين في المؤسسات المختلفة من الموضوعات التي تجذب انتباه الباحثين ، على الرغم من وجود هذه الظاهرة في الوجود الإنساني نتيجة التأثير السلبي لهذه الضغوط على نفسية الموظفين وانخفاض أدائهم قد يواجه الفرد العديد من المواقف العصبية في حياته المهنية ، بما في ذلك التجارب غير المرغوب فيها والأحداث بما في ذلك العديد من مصادر القلق وعوامل التهديد.

يعد مجال العمل في التعليم أيضا من المجالات التي يعاني فيها العمال من التوتر الذي يترك عواقب نفسية واجتماعية للأفراد. يواجه العاملون في هذا المجال العديد من المواقف والأوضاع التي يتعرضون خلالها لحالة من الضيق والقلق والإحباط والغضب مما يؤثر على صحتهم النفسية والصحية ويؤثر سلبا على أدائهم في مكان العمل.

كانت هناك العديد من الدراسات التي تناولت التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية عبر العديد من شرائح المجتمع التعليمي ، مثل المشرفين والمعلمين ومديري المدارس ، لذلك تسعى الدراسة الحالية إلى استكمال جهود الباحثين في مجال التعامل مع الإجهاد والتعرف على أهم الاستراتيجيات التي يعتمد عليها معلمو المدارس الابتدائية للتعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها.

-أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- اعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات الدارس الابتدائية
- 2- التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية استخداماً من قبل معلمي ومعلمات الدارس الابتدائية ؟ مركز محافظة نينوى .



-فرض البحث:

٣-ان اكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية استخداما من معلمي ومعلمات الدارس الابتدائية هي الاستراتيجيات الفعالة.

-مجالات البحث:

١-المجال المكاني: مدينة الموصل

٢-المجال الزمني : العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠.

٤-المجال البشري: معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية التابعين لمديرية تربية نينوى.

- تحديد المصطلحات:

- يعرف رايبان (Ryan, 1989) استراتيجيات مواجهة الإجهاد المهني على أنها " استراتيجيات متعلمة توافقية تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة والظروف المجهدة." (Ryan, 1989,p.11).

- يعرفها شوبل (Schwebel, 1990) بانها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (Schwebel et,al,1990, p.130).

استراتيجيات مواجهة الضغط بأنها مجموعة من الاساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها .

واستناداً إلى ما سبق فإن الباحث يعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية اجرائيا بانها :
مواجهة المهنيين المجهدين مواقف وأحداث الحياة ، يتحكم معلمي المدارس الابتدائية بهم ويسعون جاهدين لتقليل تأثيرهم أو التكيف معهم. يتم قياس ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها من خلال اجابته على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي اعدّها الباحث.

-الاطار النظري:

بدا الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الماضية، وتعد دراسة مورفي (Murphy 1962) من اهم الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الطرق التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (الضريبي، ٢٠١٠، ٦٧٩).

ويرى ولمان (Wolman, 1972) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف.



استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

(Wolman, 1972, 79). ويعرفها الزيود استراتيجية مواجهة الإجهاد هي مجموعة من الأساليب أو الأساليب والأنشطة الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف العصبية من أجل حل المشكلات وتخفيف التوتر العاطفي الناتج. ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها: أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يستخدمها الفرد في حل الأزمة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الطرق الإيجابية الآتية:

- ١- تحليل منطقي للموقف الضاغط من اجل فهمها والتهيؤ الذهني لها.
 - ٢- إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة حيث يحاول الفرد معرفياً حيثيات الموقف وإعادة بنائها بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
 - ٣- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط.
 - ٤- استخدام أسلوب حلّ المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
- ثانياً: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
- ١- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
 - ٢- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.
 - ٣- البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
 - ٤- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر
- (Moss and Schafer, 1986, p 28).

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة هذا المنهج طبيعة الدراسة الحالية، بوصفه منهجاً متخصصاً بجمع المعلومات والحقائق والبيانات وتصنيفها من اجل استخدامها في البحث الحالي.





-مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على (١٠٢٠٥) معلم ومعلمة الدارس الابتدائية في مديرية تربية نينوى تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وبلغت عينة البحث (٦٠) معلم ومعلمة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

-أداة البحث:

ولتحقيق هدف البحث، اعتمد الباحث مقياس ((التيمي)) لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية. بعد الاطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية المرتبطة بمفهوم التعامل مع الضغط النفسي والمهني ، وإجراء مقابلات مع مجموعة من الخبراء في مجال العلوم التربوية والتفسيّة، حيث توصل الباحث إلى اختيار مقياس (التيمي). اعتبر الباحثون أنه المقياس الصحيح للدراسة الحالية. يتم صياغة الفقرات في شكل عبارات الإبلاغ ، كل منها يمثل الوضع الذي يعاني منه معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية ، تليها خمس بدائل للإجابة. يحتوي على إعداد الفقرة:-

- أن تكون الفقرات ملائمة لمستوى المستجيبين.
- صياغة الفقرات بأسلوب واضح وبسيط.
- صياغة الفقرات بطريقة لا توحى لعينة البحث بإجابة معينة.
- تجنب العبارات المنفية.
- ان تكون العبارات بصيغة المتكلم (باهي وعمران، ٢٠٠٧، ٤١).

-إعداد تعليمات المقياس:

تم اعداد تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وتوجيه المجيبين على الدقة والامانة في الإجابة، كما طلب الاجابة على جميع فقرات المقياس دون ترك أي فقرة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

- تصحيح المقياس :

تبنى الباحث طريقة (ليكرت) ذات التدرج الخماسي، حيث ان درجة كل فقرة تكون (٥) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(٤) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(٣) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(٢) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(١) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.





-الصدق الظاهري :

أن المقياس الذي تتوافر فيه مسالة الصدق يصبح صالحا وجيدا لقياس ما يمكن قياسه وتقويمه (المياحي، ٢٠١١، ص١٣٨ - ١٣٩) وللتحقق من صدق المقياس والمجالات والفقرات وصلاحيته في قياس ما وضعت من اجله قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المتخصصين والخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية (الملحق ١) لإبداء اراءهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد جمع استمارات المقياس اتضح للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة المتخصصين تتراوح بين (٧٥ - ٨٠%). وعليه فان المقياس يعد صادقا لقياس الغرض الذي وضع من اجله. قام الباحث بتوزيع فقرات المقياس البالغة (٤٠) فقرة بواقع خمسة مجالات بشكل عشوائي منتظم (الجدول ١) لكي لا تتأثر العينة بنمط الفقرات الخاصة بكل مجال من المجالات ليصبح المقياس جاهزا للتطبيق على العينة الاستطلاعية.

الجدول (١) يبين التوزيع العشوائي المنتظم لفقرات المقياس

الابعاد	تسلسل الفقرات في المقياس
البحث عن المعلومات	1-6-11-16-21-26-31-36
اعادة تفسير الموقف ايجابيا	2-7-12-17-22-27-32-37
الاسناد الديني والاجتماعي	3-8-13-18-23-28-33-38
اسلوب حل المشكلة	4-9-14-19-24-29-34-39
الهروب والتجنب	5-10-15-20-25-30-35-40

-التجربة الاستطلاعية الأولى:

من اجل التحقق من ثبات المقياس اعتمد الباحث على ثبات (عبر الزمن) وبناء عليه تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية بلغ عددهم (٢٠) معلم ومعلمة بواقع (١١) معلم و(٩) معلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية كعينة استطلاعية، بعدما وضح الباحث (للجنة) فقرات أداة البحث (مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية) والية تصحيح إجابات المعلمين والمعلمات. وتم إعادة الاختبار على المعلمين والمعلمات بعد (١٥) يوم للتأكد من ثبات الاختبار (المفتي، ١٩٨٤، ص٦٤). وبذلك تحقق الباحث من ثبات أداة البحث (مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية) والذي أصبح جاهزا للتطبيق.



-ثبات المقياس:

وصف المقياس بصيغته النهائية:

يتكون مقياس ((استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية)) من (٥) مجالات وهي (البحث عن المعلومات -- اعادة تفسير الموقف ايجابيا -- الاسناد الديني والاجتماعي -- اسلوب حل المشكلة -- الهروب والتجنب) تغطيها (٤٠) فقرة، ودرجة كل فقرة تكون (٥) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(٤) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(٣) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(٢) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(١) إذا كانت لا تنطبق عليه في حال كون الفقرات ايجابية. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (الملحق ٢) جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق من معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية في مركز محافظة نينوى.

التطبيق النهائي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة من (٦٠) معلم ومعلمة من المدارس الابتدائية من خلال إعطاء المجيب اداة البحث وتوضيح الارشادات الخاصة بالية الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي للمقياس من (٤ / ٣ / ٢٠٢٠) ولغاية (١٢ / ٤ / ٢٠٢٠).

-الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية :

- قانون النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الفاكرونباخ.
- معادلة سبيرمان - براون التصحيحية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

(بناء مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية):



استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً أثناء اعداد المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الملحق (٢) من هذا البحث، ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكتملة لتحقيق هدف البحث.

عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

(التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً في مواجهة الضغوط المهنية من قبل معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية):

أظهرت النتائج أن معلمي المدارس الابتدائية يميلون إلى استخدام (استراتيجيات حل المشكلات) في المواقف المهنية المجهدة ، والتي يمكن أن تعزى إلى الطريقة التي يفهم بها المعلمون المشكلات ويفكرون بها ويحلونها لكي يتمكنوا من مواكبة العمل والمهارات المهنية التي تأتي معه.

-الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

١. إن حجم استراتيجية التعامل مع الضغوط المهنية لمعلمي المدارس الابتدائية ، التي أعدها الباحثون ، له المواصفات العلمية المناسبة.

٣- كانت الاستراتيجية الأكثر استخداماً هي استراتيجية (حل المشكلات) من قبل معلمي المدارس الابتدائية.

التوصيات :

١. تتمثل إحدى طرق تقييم سلوك معلمي المدارس الابتدائية في اعتماد مقياس احترافي لاستراتيجية مواجهة الضغوط المهنية الذي اعده الباحث.

٢. إجراء البحوث ، بما في ذلك تصميم برامج الإرشاد لتعزيز الاستراتيجيات الإيجابية لمعالجة الضغوط المهنية لمعلمي المدارس الابتدائية.

المصادر العربية :

- النيال ، مایسة احمد وعبد الله، هشام إبراهيم (١٩٩٧) أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد والمجال التربوي)، جامعة عين شمس.

- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية على عنة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦، العدد الرابع، دمشق.

- ربيع، محمد شحاته (٢٠٠٩) قياس الشخصية. ط٢، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- الخطيب، محمد احمد والخطيب، احمد حامد (٢٠١١) الاختبارات والمقاييس النفسية. ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.





استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية

- باهي، مصطفى وعمران، صبري (٢٠٠٧) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص ٤١.
- باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (٢٠٠٦) أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص١٢٧.

Arabic sources:

- Al-Nayal, Maysa Ahmed and Abdullah, Hisham Ibrahim (1997) Methods of coping with the stress of life events and their relationship to some emotional disorders among a sample of male and female students at Qatar University. The Fourth International Conference of the Psychological Counseling Center (Counselling and Educational Field), Ain Shams University.
- Al-Tashabi, Abdullah (2010) Methods of coping with professional psychological pressures and their relationship to some variables - a field study on the distress of workers in the Foot Glass Factory in Damascus. Damascus University Journal, Volume 26, Issue Four, Damascus.
- Rabie, Muhammad Shehata (2009) Personality Measurement. 2nd edition, Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution and Printing, Amman.
- Al-Khatib, Muhammad Ahmed and Al-Khatib, Ahmed Hamed (2011) Psychological tests and standards. 1st edition, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Bahi, Mustafa and Imran, Sabry (2007) Tests and standards in physical education. 1st edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo. p. 41.
- Bahi, Mustafa Hussein and Al-Azhari, Mona Ahmed (2006) Evaluation tools in scientific research (design - construction). 1st edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo. p. 127.

المصادر الاجنبية :

- Sschwebel, A .et .al .(1990) personal adjustment and growth : Alif Span Approach, New York, Mitton- brown publishers
- Moss. R & sehafer. T (1986) life transitions and crises: Aconceptu loverie W. inr. H. Moos (Ed), coping with lifcrises:an integeate Approach New York .
- Ryan, N, (1989) stress-coping strategies identified from school age. childrens pcrspective "Research in Nursing and Health,vot,12,N. 2.
- Wolman .B. et.al.(1972) Dictionary of behavioral . 4 Sciences 4 Sciences macmillam.



الملاحق:

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين إستعان الباحث بأرائهم في الصدق الظاهري

ت	الاسم الثلاثي	الجامعة / الكلية	اللقب العلمي	أهداف	خطط	مواضيع	المعيار
1	د. فاضل خليل إبراهيم	الموصل / التربية الأساسية	أستاذ	✓	✓	✓	✓
2	د. عبد الرزاق ياسين	الموصل / التربية	أستاذ	✓	✓	✓	✓
3	د. سعد فاضل عبد القادر	الموصل / التربية الأساسية	أستاذ	✓	✓	✓	✓
5	د. قصي حازم	الموصل / التربية الأساسية	أستاذ	✓	✓	✓	✓
6	د. عبد الرزاق ياسين	الموصل / التربية	أستاذ	✓	✓		
7	د. قصي السامرائي	تكريت / جامعة تكريت	أستاذ	✓	✓	✓	✓
8	د. طارق هاشم خميس	تكريت / جامعة تكريت	أستاذ	✓	✓	✓	✓
9	د. رائد إدريس محمود	تكريت / جامعة تكريت	أستاذ	✓	✓	✓	✓
10	د. سيف إسماعيل الطائي	الموصل / التربية	أستاذ مساعد	✓	✓	✓	✓
12	د. فلاح صالح حسين	تكريت / جامعة تكريت	أستاذ	✓	✓	✓	✓



الملحق (٢)

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى مشرفي التربية الرياضية بصورته النهائية

ت	الفقرة	تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
1	أعيد تخطيطي في طريقة حل المشكلة إذا ما حصلت على معلومات جديدة.					
2	أنظر إلى أي مشكلة على أنها ذات فائدة لزيادة خبراتي.					
3	أكثر من الدعاء عندما يواجهني موقف ضاغط .					
4	أهتم بطريقة تعاملي مع المشكلات .					
5	الجا للراحة عند تعرضي لموقف ضاغط.					
6	أبحث عن المعلومات الخاصة بالمشكلة التي تواجهني في شبكة الانترنت.					
7	أرى أنني اخرج من المشكلة وأنا أقوى.					
8	أعتمد على قيمي ومبادئ الدينية في تجاوز الموقف الضاغط .					
9	أضع خطة عمل لحل المشكلة قبل المباشرة في تنفيذها .					
10	اجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود ضغوط مهنية.					
11	أجمع كافة المعلومات عن الموقف الضاغط الذي يعترضني.					



ت	الفقرة	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
12	أبحث عن الجوانب الايجابية للمواقف الضاغطة التي تواجهني.					
13	أستفيد من قراءة السير الذاتية للرموز الدينية في حل مشكلاتي.					
14	أجد حل المشكلات الصعبة خلال عملي.					
15	اتجنب مخالطة الاخرين عند تعرضي لموقف ضاغط.					
16	أبحث عن المعلومات التي يقدمها الخبراء في كيفية مواجهة الضغوط.					
17	أرى بان خبرة المعلم تزداد إذا ما واجه عدداً من المواقف الصعبة.					
18	أرى أن الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى خير وسيلة لحل مشكلاتي في العمل .					
19	أدرس الحلول المقترحة قبل اتخاذ القرار النهائي .					
20	اتجنب التفكير في جانب واحد من المشكلة .					
21	أرجع إلى المواقف السابقة لحل مشكلة مماثلة حالية.					
22	أرى أن المواقف الصعبة يمكن الاستفادة منها لمواقف مشابهة في					





ت	الفقرة	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
	المستقبل.					
23	أحتاج إلى الدعم عندما أواجه موقف صعب خلال عملي.					
24	طريقتي في حل المشكلات مثار إعجاب زملائي.					
25	الجأ الى التأمل والتفكير عند تعرضي لموقف ضاغط.					
26	أسعى إلى تطوير معلوماتي الخاصة بالضغوط التي من الممكن أن تواجهني.					
27	أنظر إلى الجانب الايجابي لجميع الموقف الضاغطة التي تواجهني.					
28	أطلب مشورة زملائي إذا ما واجهتني مشكلة ما .					
29	اطور مهاراتي عندما أرى أن مستوى زملائي أفضل مني.					
30	اعتقد بان ترك المشكلات كفيل بحلها مع مرور الوقت.					
31	أتجنب اتخاذ قرار لحل المشكلة من دون ان تكون لي دراية كاملة بتفاصيلها.					
32	أتوقع حدوث أمور جيدة عندما تشتد المشكلات .					

ت	الفقرة	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي
33	أستمع إلى آراء الآخرين قبل اتخاذ القرارات المهمة.					
34	أفضل الحلول الواقعية .					
35	اهرب من مواجهة مشكلاتي مع زملائي في المهنة.					
36	اراجع الكتب العلمية الخاصة بمواجهة الضغوط عندما يواجهني موقف صعب.					
37	اظن ان سر نجاحي كمعلم يكمن في حل المشكلات.					
38	يساعدني زملائي على تخفيف التوتر والقلق أثناء المواقف الضاغطة .					
39	أعطي نفسي الوقت في التفكير بالمشكلة قبل حلها.					
40	افضل عدم تكليفي بمهام جديدة خلال عملي.					

