

## فاعلية برنامج لتمارين الاسترخاء علي مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن التعلم

### الرقمي لمعلمات التربية البدنية في زمن جائحة كورونا

د / د / نادية صالح علي

كلية التربية الرياضية  
جامعة مدينة السادات - مصر

#### مقدمة ومشكلة البحث:

المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية ، لذا لا بد ان يتمتع بصحة نفسية وجسدية وحركية جيدة ، وبشخصية متكاملة ومتزنة تعكس حالة الرضا عن حياته التي يعيشها لان تصرفاته تنعكس علي تلاميذه بشكل مباشر ، وهناك الكثير من الضغوط النفسية التي فرضت مؤخرا في ظل جائحة كورونا التي قد تؤثر علي صحته النفسية والبدنية.

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان، فإما ان يتكيف معها ويتغلب عليها أو لا يتحملها، فيئن تحت وطأتها ، ويصاب بالإحباط والاعتلال .  
( ١٦ : ٢٨٤ )

وتعد أساليب الاسترخاء من اكثر الأساليب نجاحا في تقليل الاجهاد والتخفيف من اعراض التوتر والضغط النفسية ،ومن افضل تدريبات التحكم في التنفس التي تؤثر تأثيراً فعالاً في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العضلي ، وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء اكثر من مرة، مما يجعل الطالبة تبعد بتفكيرها عن مثيرات القلق والتوتر اثناء التدريب او المنافسة . ( ١ : ١٨١ ) ، ( ٧ : ١٦٧ )

وفي الآونة الأخيرة أظهر التطور السريع والكبير في تكنولوجيا التعليم مؤخرًا ، والذي احدث عنه انتاج وسائط حديثة للتواصل الاجتماعي التي عملت علي تغيير أنماط حياة الفرد اليومية ، وعلاقاتهم الاجتماعية وطرق تفاعلهم المعروفة ، وعلي الرغم من ان الانترنت يعد ابرز ما اسفر عنه توظيف تكنولوجيا التعليم في خدمة البشرية ، وظهور الهواتف الذكية تعد بحق الثمرة الأهم في هذا المجال ، اذ انها من اكثر وسائل الاتصال

التكنولوجية تأثرا علي العلاقات الإنسانية والتفاعلات بين البشر علي نحو مباشر أو غير مباشر. ( ١٩ : ٢٦٨ )

يعتبر التطور التكنولوجي الحاصل ادخل قفزة نوعية كبيرة جدا في بيئة العملية التعليمية بمختلف أنواعها ، وساعد علي إيصال المعلومات والبيانات : العملية ، التربوية ، السلوكية للفرد المتعلم (كتلميذ او طالب) الامر الذي ادي بدوره الي تحقيق مجموعة الأهداف ، وذلك من خلال اعتماد اسلوب التعلم الرقمي او الالكتروني الذي يعتبر من نتائج هذا التطور التكنولوجي والذي اصبح ينتشر في معظم قطاعات المجتمع . ( ٥ : ٣٧٤ )

وتعد الأجهزة الذكية احد اهم المستحدثات التكنولوجية العالمية في عصرنا الحالي ، وتجسد تكنولوجيا التعلم الرقمي موضوعا هاما ومحورا لاهتمام الفكر التربوي والمادة الشاغلة للعديد من البحوث والدراسات في مجال تطوير البيئة التعليمية بصفة عامة ، والبيئة الجامعية بصفة خاصة ، كونها التكنولوجيا الأكثر كفاءة ومرونة لاستخدام أنواع مختلفة من الأنشطة التشاركية والتفاعلية في اطار المواقف التعليمية الهادفة ، والاسهل والاسرع في انجاز العديد من الاعمال ، مما يعمل علي خلق بيئات تعليمية تفاعلية غنية، تثري متطلبات الافراد وتلبي حاجاتهم ، بهدف الوصول الي مخرجات تعليمية عالية الجودة، تواكب مستجدات العصر، وتحقق متطلبات المرحلة الراهنة. ( ٨ : ١٨ )

وفي ظل الازمات والكوارث التي واجهها العالم كله في ظل ازمة كورونا ( كوفيد ١٩ ) الي اجتاحت العالم بأكمله ، وكبلت الدول براً وجواً والمؤسسات العالمية والمدارس والجامعات في جميع انحاء العالم ، ومالها من تأثير سلبي علي الأوضاع الاقتصادية والمادية والمالية والسياسية... الخ ، كما كان لها التأثير السلبي أيضاً علي الحالة النفسية والحالة المزاجية علي نفس الفرد والاسرة والمجتمع بأكمله ، فتوجب علينا البحث والاستقصاء وإيجاد حلول للتخلص من هذه الاثار السلبية التي تقع علي عاتق الانسان، ومن هنا لاحظت الباحثة التأثير السلبي الذي وقع علي الفرد وما يتعقبه من اثار وضغوط نفسية تميل به الي الانحدار، وطرأت فكرة هذا البحث علي الباحثة ، اذ سيلقي هذا البحث الضوء علي منظومة التعلم الرقمي باستخدام الأجهزة الذكية للتواصل والتفاعل مع عينة البحث في ظل التباعد والعزل الذي يعم علي البلاد مستخدمة التعلم الرقمي، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث الحالية حيث تم وضع برنامج لتمرينات الاسترخاء تساعد في

خفض الضغوط النفسية لدي معلمات التربية البدنية بدولة الكويت مستخدمة التعلم الرقمي وتقنياته ، في ظل جائحة كورونا .

### أهمية البحث:

ايماناً بأهمية دور المعلم في نجاح العملية التعليمية ، فهو احد الركائز الأساسية في هذه العملية، وعلي عاتقه تقع مسئولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى لها النظام التربوي في دولة الكويت ، حيث يعد الضغط النفسي للمعلمين احد معوقات السير الحسن بالعملية التربوية وفي ظل الظروف الطارئة التي يمر بها العالم كله بسبب فيروس كورونا ، ظهرت العديد من التحديات والصعوبات والضغوط النفسية التي يجب تلاشيها والتعامل معها بشكل علمي ومطور.

يلقي هذا البحث الضوء علي منظومة التعلم الرقمي باستخدام الأجهزة الذكية ، او مايسمي بالجيل الثالث او الشبكي ، في ظل مايشهده العالم من تغيرات وتطورات معرفية وتقنية وعلمية سريعة، حيث جعلت كل القائمين عليه وعلي رأسهم المعلم والمتعلم ، كي يكونوا مؤهلين وقادرين علي التعامل مع هذه المستجدات التقنية بدرجة اتقان عالية وفاعلة، تدفع بالعملية التعليمية نحو الحداثة والتغيير والتطوير والتعامل في ظل الازمات والكوارث، كما حدث في ظل جائحة كورونا.

كما تأتي أهمية البحث في ندرة الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال علم النفس بصفة خاصة ، لذلك فقد قامت الباحثة بأجراء هذا البحث لمحاولة الحد من الضغوط النفسية الواقعة علي معلمات التربية البدنية في ظل جائحة كورونا، حيث لاحظت الباحثة أن هناك ندرة في الدراسات التي تتعلق بالحالة النفسية خصوصا التي أجريت علي معلمات التربية البدنية ، فهم خريجي كليات التربية البدنية وهم مسيرة البقاء والاستمرار للرياضة في المدارس ، ومن بين أيديهم يخرج البطل والرياضي والممارس والهواة فيجب الاهتمام بهم ومراعاة الحالة النفسية لديهم .

وقامت الباحثة باستخدام الأجهزة الذكية باعتبارها من التقنيات الحديثة التي تعمل علي مساعدة المعلم في تحقيق تعلم فعال ، يوفر معلومات عن إمكانية استثمار الأجهزة الذكية من خلال استخدام بعض التطبيقات مثل ( الوتس اب، الانستغرام، السناب شات،،،،،) واجراء المقابلات باستخدام منصات مقابلة ( زوم ، فيديو كونفرنس ، مايكرو سوفت ،،،،، وغيرها من المنصات) لتوجيه عينه في تطبيق البحث واستخدامها

في التعلم عن بعد ، ويهتم البرنامج المقترح بكيفية وضع برنامج لتمارين الاسترخاء علي مستوي الضغوط النفسية الناتجة عن التعلم الرقمي لمعلمات التربية البدنية في ظل جائحة كورونا .

### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدي معلمات التربية البدنية بدوله الكويت في ظل جائحة كورونا وذلك من خلال :

1. التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية .
2. التعرف على نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية .

### فرض البحث:

- 1 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية ولصالح القياس البعدي .
- 2 - توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية لعينة البحث .

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### تمارين الاسترخاء :

مجموعة الأوضاع والحركات المختارة علي أساس علمي وتهدف الي التحكم والسيطرة في أعضاء الجسم لمنع وتخفيف حدوث التوتر ، ولها تأثير إيجابي علي النواحي البدنية والنفسية للفرد الرياضي . ( تعريف اجرائي )

#### الضغوط النفسية :

عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغليضة 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 . ( ١١ : ٨٦ )

#### التعلم الرقمي :

هو عرض محتوى تعليمي ( رقمي ) عبر الوسائط المتعددة علي الأجهزة الذكية وتطبيقاتها المتعددة الي المتعلم ، بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع المعلم واقرائه ، سواء كان بتوقيت متزامن او غير متزامن " . ( تعريف اجرائي )

## \*فيروس كورونا : ( Corona Virus ) :

تعرفه "منظمة الصحة العالمية" بأنه "سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان ، ويسبب لدي البشر امراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الي الامراض الأشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) ، ويسمي فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ( بكوفيد ١٩ ) . ( ٢٥ )

(

الدراسات السابقة :

١- دراسة " أياذ عبدالعزيز" (٢٠١٩) (٣) بعنوان " اثر التعلم الرقمي باستخدام الأجهزة الذكية علي التحصيل العلمي في مقرر الوسائل التعليمية واتجاههم نحو استخدام الأجهزة الذكية في التعلم والتعليم" استخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية والمتمثلة في مقرر الوسائل التعليمية ، وظهرت النتائج ان استخدام الأجهزة الذكية في تدريس المقررات الجامعية يزيد من التحصيل الاكاديمي واتجاه المتعلمين الإيجابي نحو استخدام الأجهزة وتطبيقها في التعلم والتعليم، مجتمع وعينة البحث من طلاب كلية التربية ، وكان عدد العينة (٢٩) طالب للمجموعة التجريبية و (٢٧) طالب للمجموعة الضابطة.

٢- دراسة " وائل السيد" ( ٢٠١٨ ) (١٦) بعنوان "دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود" ، وتكون مجتمع البحث من (٨٩٧) وهم أعضاء الكليات وطبق البحث علي عينة من (١٤٠) عضو هيئة تدريس بنسبة (١٦٪) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومقياس الضغوط النفسية ، ومقياس جودة الحياة ، وظهرت النتائج - توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بمعامل ارتباط (٠,٦٦٣\*) دال احصائيا عند مستوي دلالة (٠,٠٥)-توجد فروق ذات دلالة اخصائية عند مستوي (٠,٠٥) فأقل في بعدي (ظروف العمل) من مقياس الضغوط النفسية لإفراد الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة ، لصالح سنوات الخبرة (١٠ سنوات فأكثر) -هناك فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في بعد (التدريب المهني) من مقياس الضغوط النفسية لأفراد الدارسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة للمشاركين في عينة الدراسة ، لصالح سنوات الخبرة (من ١٠ سنوات فأكثر).

٣- دراسة " رمزي رسمي جابر " (٢٠١١) (٦) بعنوان " الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة " هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة-فلسطين تبعا إلى متغيرات الدرجة في اللعب، المشاركات الدولية، مركز اللاعب و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (340) لاعبا، تمثل ما نسبته (٥٠ %) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (٦٨٠)، و لجمع بيانات الدراسة و تحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، و مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (72.9 %). و كذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (84.7 %)، تلا ذلك و في المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي (77 %)، و جاءت ضغوط الإدارة و التنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.5 %)، تلا ذلك ضغوط الإعلام و الجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (75.3 %)، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (52.1 %)، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية، ومركز اللاعب.

٤- دراسة "وصال الربضي (٢٠٠٩م) (١٧) " بعنوان " أثر استخدام تمرينات اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ،هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام تمرينات اليوغا المائية المصاحبة لموسيقى خاصة بها في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء التخلص من درجة الخوف لدى طالبات كلية التربية الرياضية وخاصة المبتدئات، شملت الدراسة خمس عشرة طالبة والمسجلات في مساق السباحة (١) للفصل الدراسي الصيفي لعام (٢٠٠٦) جامعة اليرموك/ الأردن تم تدريبهن بالطريقة نفسها ( تمرينات مائية) مصحوبة بموسيقى، واستغرقت التجربة مدة اربع أسابيع ، بمعدل اربع لقاءات أسبوعيا ويزمن ٢٠ دقيقة لكل لقاء، تم إجراء اختباران قياسيان لجميع الطالبات المبتدئات في الأسبوع طيلة فترة التجربة لمعرفة ومتابعة التحسن في عملية التنفس والاسترخاء من خلال مراقبة التمرينات الحركية ( اليوغا المائية ) وبعد جمع البيانات وتحليلها دلت النتائج على أن استخدام تمرينات اليوغا المصاحبة للموسيقى لها تأثير إيجابي واضح في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء لدى الطالبات ، وأوصت الباحثة باستخدام هذا النوع من التمرينات ،خاصة في السباحة للمبتدئين ، كعامل مساعد في تسهيل عملية مراحل تعلم السباحة كأسلوب حديث .

**إجراءات البحث :**

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستعانت بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي – البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

## مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على معلمات التربية البدنية بإدارة منطقة الاحمدي التعليمية بمحافظة الاحمدي في العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) والبالغ عددهن (١٣٥) معلمة .  
العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمات التربية البدنية بإدارة منطقة الاحمدي التعليمية بمحافظة الاحمدي ، وعددهن (25) معلمة من معلمات التربية البدنية بنسبة مئوية (17.48%) من مجتمع البحث بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت .  
العينة الاساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمات التربية البدنية بإدارة منطقة الاحمدي التعليمية بمحافظة الاحمدي ، وذلك بعد استبعاد افراد العينة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد افراد العينة الاساسية (110) معلمة بنسبة مئوية (76.92%).  
والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والاساسية من مجتمع البحث .

## جدول (1)

## توصيف مجتمع الدراسة وعينة البحث

عينة الدراسة			أجمالي المجتمع	البيان
الإجمالي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية		
135	110	25	135	العدد
%94.41	%76.92	%17.48	%100	النسبة المئوية

يتضح من جدول (1) إلي أن عدد والنسبة المئوية لمتغيرات توصيف مجتمع وعينة البحث حيث أن عدد العينة الاستطلاعية (25) وتمثل بنسبة (17.48%) من إجمالي مجتمع البحث وبلغت العينة الاساسية (110) معلمة بنسبة مئوية (76.92%) من إجمالي مجتمع البحث.  
وسائل وأدوات جمع البيانات :

تم عمل دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف :

- تحديد وسيلة القياس المناسبة لأهداف البحث .
- تصميم وأعداد تمارين الاسترخاء لخفض الضغوط النفسية بالتعلم الرقمي لدي معلمات التربية البدنية في ظل جائحة فيروس كورونا .

#### المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية عبر (برنامج زوم) مع الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك لاستطلاع رأي السادة الخبراء في محاور وعبارات مقياس " الضغوط النفسية " .

#### الاستمارات :

قامت الباحثة بتصميم واعداد استمارات بالموافقة في الاشتراك بالبحث وتسجيل البيانات الخاصة بأفراد العينة لتفريغها ، ومعالجتها احصائياً مرفق ( ٢ ) وتشمل جميع متغيرات البحث :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج لتحديد مدة و زمن البرنامج وعدد الوحدات (مرفق ١).

- تحديد البرامج والتطبيقات والصفحات المستخدمة من وسائل التواصل الاجتماعي لتفعيل التعلم الرقمي.

- المقابلات، اللقاءات، الاجتماعات { اون لاين } للخبراء والمتخصصين في مجالات البحث.

#### -الأجهزة والأدوات:

- استخدام الأدوات الذكية ( لاب توب- أي باد - الهاتف المتنقل ،،،،،الخ)
- (كرات طبية - مراتب اسفنجية - سماعات شخصية - تلفاز- وصلة جوجل كروم عبر التلفاز)

- مقياس الضغوط النفسية (إعداد / وائل السيد حامد السيد ٢٠١٦م). ملحق (١)

#### -استطلاع رأي السادة الخبراء:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات علم النفس الرياضي ، حيث قامت الباحث باختيار مقياس " الضغوط النفسية " إعداد "وائل السيد حامد السيد ٢٠١٦م" كوسيلة لقياس متغيرات البحث ، ثم قامت الباحثة بوضع محاور وعبارات المقياس المقترح في

استمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول تلك المحاور والعبارات ، ثم تم عرضها علي السادة الخبراء و عددهم (5) خبراء مرفق (3) ، والعديد من بحوث عن التعلم الرقمي والية تطبيقه، ودراسات عن تمرينات الاسترخاء وتدريبات التنفس وتدريبات اليوجا .

ثم حددت الباحثة النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء علي هذه المحاور والعبارات واختيار المحاور والعبارات التي حصلت علي نسبة مئوية لاتفاق السادة الخبراء لا تقل عن (80%) و يتضح ذلك كما في الجدول التالي .

### جدول (2)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول محاور " مقياس الضغوط النفسية "

ن=5

م	الابعاد	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
1	ظروف العمل	5	100
2	التفاعلات المهنية	5	100
3	التدريب المهني	5	100
4	المهام التدريسية	5	100
5	توقعات العمل والرواتب والترفيه	4	80
6	الخصائص الشخصية	5	100

تم تحديد النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء علي محاور المقياس والتي كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء لها ما بين (80.00% - 100.00%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (80%) كحد أدني لتحديد محاور المقياس.

### جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات المحور الأول " ظروف العمل " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=5

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
1	اشعر بالرتابة والملل في العمل.	5	100

100	5	أحتاج الي وقت إضافي لتحقيق الأهداف الاكاديمية	2
80	4	أعتقد انه لا يتم تجاهلي في عملية صنع القرار	3
100	5	اشعر بالإرهاك الشديد في نهاية الدوام	4
100	5	اعاني من عدم القدرة علي التركيز فيما أقوم به من اعمال	5
100	5	أتصور ان عملي يجعل منب شخصا غير صبورا	6

يتضح من جدول (3) النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي عبارات المحور الاول " ظروف العمل " حيث تراوحت ما بين (80% - 100%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (80%) وبذلك يكون عدد عبارات المحور الاول " ظروف العمل " (6) عبارات .

#### جدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات المحور الثاني " التفاعلات المهنية " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=5

النسبة المئوية	تكرار الموافقة	العبارات	م
100	5	أشعر بانني مسؤول عن أي نقص في عملي	7
100	5	أشعر بالعزلة المهنية لقلّة فرص التفاعل المهني	8
80	4	تتوفر لي المعلومات الكافية عن مستوي ادائي بالعمل	9
100	5	لا تقدر القيادات عملي المتميز	10
80	4	لدي حرية كافية في اداء عملي بالطريقة التي اريدها	11
80	4	توجد لي علاقات اجتماعية مع زملائي خارج نطاق العمل	12

يتضح من جدول (4) النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي عبارات المحور الثاني "التفاعلات المهنية " حيث تراوحت ما بين (80% - 100%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (80%) وبذلك يكون عدد عبارات المحور الاول " التفاعلات المهنية " (6) عبارات .



100	5	أشعر أن مسؤوليات عملي غير واضحة	23
100	5	توقعات رئيس العمل عن أدائي في العمل مناسبة	24

يتضح من جدول (6) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي عبارات المحور الرابع " المهام التدريسية " حيث تراوحت ما بين (80% - 100%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (80%) وبذلك يكون عدد عبارات المحور الاول " المهام التدريسية " (6) عبارات.

### جدول (7)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات المحور الخامس " توقعات العمل والرواتب والترفيه " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=5

النسبة المئوية	تكرار الموافقة	العبارات	م
80	4	الإدارة تقوم برسم توقعات غير واقعية لأعضاء هيئة التدريس عند التعاقد	25
100	5	أشعر بأن اجراءات المعمول بها بطيئة	26
100	5	أعاني من محدودية فرص الترقى الوظيفي	27
100	5	أتقاضى مرتبا أقل مما أستحقه	28
100	5	أبدي حماسا ورغبة أكيدة في التعامل مع الطلبة	29
100	5	أعاني من نقص الدافعية للقيام بالأعمال	30

يتضح من جدول (7) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي عبارات المحور الخامس "توقعات العمل والرواتب والترفيه " حيث تراوحت ما بين (80% - 100%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (80%) وبذلك يكون عدد عبارات المحور الاول " توقعات العمل والرواتب والترفيه " (6) عبارات.

### جدول (8)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات المحور السادس " الخصائص الشخصية " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=5

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
31	أحسن الانتقاد والحوار والبناء	5	100
32	أشعر بأنني غير صبور	5	100
33	أتمتع بالمرونة اللازمة في تعاملي مع الطلبة	5	100
34	أعاني من المزاج المتقلب غير المستقر	5	100
35	اعاني من سرعة الإحساس بالتعب والارهاق	5	100
36	اشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كعضو كمعلم	5	100

يتضح من جدول (8) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي بنود البُعد السادس " دافعية الانجاز" حيث تراوحت ما بين (40% - 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (70%) وتم حذف البنود رقم (80 ، 82 ، 86 ، 88 ، 89 ، 91 ، 93 ، 94) ، وبذلك يكون عدد بنود البُعد السادس " دافعية الانجاز" (8) بند .

ويتضح من جدول (8) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي عبارات المحور السادس " الخصائص الشخصية " حيث جاءت (100%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة موافقة للسادة الخبراء لا تقل عن (80%) وبذلك يكون عدد عبارات المحور الاول " الخصائص الشخصية " (6) عبارات.

#### ب. طريقة تصحيح المقياس:

تتراوح طريقة تصحيح المقياس ما بين (١-٥) وهذه الاختيارات هي : لا يحدث مطبقا(١) ، يحدث نادرا (٢) ، يحدث كثيرا (٣) يحدث كثيرا (٤) يحدث دائما (٥) ، حيث يشير تقدير(١) الي انخفاض الضغوط النفسية التي يتعرض بها عضو هيئة التدريس.

وبذلك تستخرج الدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس بجمع الدرجات التي تمثل مستويات الضغط علي فقرات المقياس، الي زيادة وارتفاع مستوي الضغوط النفسية علي عضو هيئة التدريس.

## الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياس "الضغوط النفسية".

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

صدق المقياس :

صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي):

قامت الباحثة باستخدام صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس " الضغوط النفسية " على مجموعة الخبراء (المُحكّمين) والبالغ عددهم (5)، والموضحة أسمائهم بالمرفق (3) ، واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه .

صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس " الضغوط النفسية " قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قامت الباحثة بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابع له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (25) معلمة والجداول (9) ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16) توضح ذلك.

## جدول (9)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

ن=25

الخصائص الشخصية	توقعات العمل والرواتب والترفيه		المهام التدريسية		التدريب المهني		التفاعلات المهنية		ظروف العمل	
	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر

*0.532	31	*0.556	25	*0.712	19	*0.541	13	*0.511	7	*0.537	1
*0.563	32	*0.568	26	*0.541	20	*0.531	14	*0.526	8	*0.573	2
*0.521	33	*0.545	27	*0.564	21	*0.549	16	*0.513	9	*0.535	3
*0.587	34	*0.581	28	*0.519	22	*0.529	16	*0.525	10	*0.519	4
*0.546	35	*0.545	29	*0.602	23	*0.516	17	*0.510	11	*0.550	5
*0.560	36	*0.543	30	*0.545	24	*0.514	18	*0.507	12	*0.533	6

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د. ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (9) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.507 – 0.712).

### جدول (10)

مُعاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات المحور الأول " ظروف العمل " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=25

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
1	اشعر بالرتابة والملل في العمل	*0.698
2	أحتاج الي وقت إضافي لتحقيق الأهداف الأكاديمية	*0.757
3	أعتقد انه لا يتم تجاهلي في عملية صنع القرار	*0.817
4	اشعر بالإرهاك الشديد في نهاية الدوام	*0.631
5	اعاني من عدم القدرة علي التركيز فيما أقوم به من اعمال	*0.634
6	أتصور ان عملي يجعل منب شخصا غير صبورا	*0.639

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د. ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (10) قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الأول " ظروف العمل " لمقياس " الضغوط النفسية " مع الدرجة الكلية للمحور، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.631 – 0.817).

### جدول (11)

مُعاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات المحور الثاني " التفاعلات المهنية " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=25

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
7	أشعر بأنني مسؤول عن أي نقص في عملي	*0.538
8	أشعر بالعزلة المهنية لقلّة فرص التفاعل المهني	*0.660
9	تتوفر لي المعلومات الكافية عن مستوي ادائي بالعمل	*0.535
10	لا تقدر القيادات عملي المتميز	*0.776
11	لدي حرية كافية في اداء عملي بالطريقة التي اريدها	*0.613
12	توجد لي علاقات اجتماعية مع زملائي خارج نطاق العمل	*0.583

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، د . ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (11) قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثاني " التفاعلات المهنية " لمقياس " الضغوط النفسية " مع الدرجة الكلية للمحور ، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائياً عند مستوي معنوية (0.05) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.535 – 0.776).

### جدول (12)

مُعاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات المحور الثالث " التدريب المهني " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=25

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
13	اشعر بالغيرة من زملائي الناجحين بالعمل	*0.585
14	يضايقني سرعة الاخرين في انجاز أعمالهم	*0.600
15	اشعر بالعجز عندما لا استطيع التغلب علي مشكلاتي المهنية	*0.668
16	اشعر بأنني فاقد الثقة بنفسي	*0.657
17	أعاني من قلة وجود ارشادية تدريبية	*0.685
18	اشعر بعدم الرضا عن قلة التقدم من الطلبة	*0.566



*0.730	أشعر بأن اجراءات المعمول بها بطيئة	26
*0.710	أعاني من محدودية فرص الترقى الوظيفي	27
*0.613	أتقاضى مرتبا أقل مما أستحقه	28
*0.672	أبدي حماسا ورغبة أكيدة في التعامل مع الطلبة	29
*0.645	أعاني من نقص الدافعية للقيام بالأعمال	30

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د. ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (14) قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الخامس " توقعات العمل والرواتب والترفيه " لمقياس " الضغوط النفسية " مع الدرجة الكلية للمحور ، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.604 – 0.730) .

### جدول (15)

مُعاملات الارتباط لكل عبارة من عبارات المحور السادس " الخصائص الشخصية " لمقياس "الضغوط النفسية" مع الدرجة الكلية للمحور

ن=25

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
31	أحسن الانتقاد والحوار والبناء	*0.655
32	أشعر بأنني غير صبور	*0.735
33	أتمتع بالمرونة اللازمة في تعاملي مع الطلبة	*0.598
34	أعاني من المزاج المتقلب غير المستقر	*0.620
35	اعاني من سرعة الإحساس بالتعب والارهاق	*0.774
36	اشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كعضو كمعلم	*0.721

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د. ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (15) قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور السادس " الخصائص الشخصية " لمقياس " الضغوط النفسية " مع الدرجة الكلية للمحور ، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.598 – 0.774) .

## جدول (16)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس " الضغوط النفسية "

ن=25

م	المحاور	معامل الارتباط
1	ظروف العمل	*0.778
2	التفاعلات المهنية	*0.829
3	التدريب المهني	*0.843
4	المهام التدريسية	*0.800
5	توقعات العمل والرواتب والترفيه	*0.844
6	الخصائص الشخصية	*0.804

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، د . ح (23) = (0.396)

يوضح الجدول رقم (16) قيم معاملات الارتباط لكل محور من محاور مقياس " الضغوط النفسية " مع الدرجة الكلية للمقياس ، وقد جاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.778 – 0.844).

من خلال العرض السابق للجدول (9) يتضح أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية ، في حين تشير الجداول (10) ، (11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15) إلي أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابع له ذات دلالة إحصائية ، وكذلك يوضح جدول (16) إلي ارتباط جميع المحاور بمعاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس ، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متنسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

- صدق التمايز لمقياس " الضغوط النفسية " قيد البحث :

تم حساب معامل الصدق لمقياس " الضغوط النفسية " عن طريق حساب صدق التمييز من خلال المقارنة الطرفية بين درجات معلمات التربية البدنية علي المقياس وذلك بتطبيقها علي (25) معلمة "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة

البحث الأساسية، وذلك يوم الاحد 10 / 3 / 2019م ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس ، ثم قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، حيث كان عدد كل مجموعة (7) معلمة والتي تمثل (27%) من عدد افراد العينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في المقياس.

### جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس " الضغوط النفسية"

ن=7

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ن=7		ن=7		
		ع±	/س	ع±	/س	
*14.538	63.142	9.708	88.286	4.353	151.429	الضغوط النفسية

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ودرجة حرية (12) = 2.179

يتضح من جدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمقياس مما يدل علي صدق المقياس.

الثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس " الضغوط النفسية " قيد البحث :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (36) عبارة باستخدام معادلة

لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية Spearman & Brown سبيرمان وبراون والعبارات الفردية.

### جدول (18)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس " الضغوط النفسية "

ن = 25

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	

0.951*	13.045	60.080	13.800	62.520	الضغوط النفسية
--------	--------	--------	--------	--------	----------------

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د. ح (23) = (0.396)

يتضح من الجدول (18) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

مقياس "الضغوط النفسية Cronbach`s alpha الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

" قيد البحث :

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (36) عبارة هو (0.9315).

جدول (19)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لبنود مقياس " الضغوط النفسية "

ن=25

الخصائص الشخصية	توقعات العمل والرواتب والترفيه		المهام التدريسية		التدريب المهني		التفاعلات المهنية		ظروف العمل	
	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
	31	*0.9295	25	*0.9276	19	*0.9297	13	*0.9299	7	*0.9297
	32	*0.9296	26	*0.9297	20	*0.9300	14	*0.9299	8	*0.9293
	33	*0.9296	27	*0.9295	21	*0.9296	15	*0.9299	9	*0.9297
	34	*0.9292	28	*0.9299	22	*0.9298	16	*0.9298	10	*0.9299
	35	*0.9296	29	*0.9291	23	*0.9301	17	*0.9300	11	*0.9297
	36	*0.9297	30	*0.9298	24	*0.9299	18	*0.9300	12	*0.9297

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (0.9315)

ويتضح من جدول (19) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس " الضغوط النفسية " في حالة حذف عبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.9276-0.9301) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (0.9315) ، مما يدل على ثبات عبارات المقياس .

## جدول (20)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " ظروف العمل " لمقياس "الضغوط النفسية"

ن=25

م	العبارات	معامل ألفا
1	اشعر بالرتابة والملل في العمل	*0.7485
2	أحتاج الي وقت إضافي لتحقيق الأهداف الاكاديمية	*0.7304
3	أعتقد انه لا يتم تجاهلي في عملية صنع القرار	*0.7073
4	اشعر بالإرهاك الشديد في نهاية الدوام	*0.7726
5	اعاني من عدم القدرة علي التركيز فيما أقوم به من اعمال	*0.7830
6	أتصور ان عملي يجعل منب شخصا غير صبورا	*0.7616

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " ظروف العمل " = (0.7841)

يتضح من جدول (20) معامل ألفا كرونباخ لمحور (ظروف العمل) في حالة حذف عبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.7073-0.7830) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.7841) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

## جدول (21)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور "التفاعلات المهنية" لمقياس "الضغوط النفسية"

ن=25

م	العبارات	معامل ألفا
7	أشعر بانني مسؤول عن أي نقص في عملي	*0.6696
8	أشعر بالعزلة المهنية لقلة فرص التفاعل المهني	*0.6316
9	تتوفر لي المعلومات الكافية عن مستوي ادائي بالعمل	*0.6690
10	لا تقدر القيادات عملي المتميز	*0.5613
11	لدي حرية كافية في اداء عملي بالطريقة التي اريدها	*0.6405

0.6478*	توجد لي علاقات اجتماعية مع زملائي خارج نطاق العمل	12
---------	---	----

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " التفاعلات المهنية " = (0.6802)

ويتضح من جدول (21) معامل ألفا كرونباخ لمحور (التفاعلات المهنية) في حالة حذف عبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.5613- 6696.0) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.6802) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

### جدول (22)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " التدريب المهني " لمقياس "الضغوط النفسية"

ن=25

م	العبارات	معامل ألفا
13	اشعر بالغيرة من زملائي الناجحين بالعمل	*0.6654
14	يضايقني سرعة الاخرين في انجاز أعمالهم	*0.6766
15	اشعر بالعجز عندما لا استطيع التغلب علي مشكلاتي المهنية	*0.6295
16	اشعر بأنني فاقد الثقة بنفسي	*0.6338
17	أعاني من قلة وجود ارشادية تدريبيه	*0.6263
18	اشعر بعدم الرضا عن قلة التقدم من الطلبة	*0.6597

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " التدريب المهني " = (0.6894)

ويتضح من جدول (22) معامل ألفا كرونباخ لمحور (التدريب المهني) في حالة حذف عبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.6263- 0.6766) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.6894) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

### جدول (23)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " المهام التدريسية " لمقياس "الضغوط النفسية"

ن=25



ويتضح من جدول (24) معامل ألفا كرونباخ لمحور (توقعات العمل والرواتب والترفيه) في حالة حذف عبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (-0.6646-0.7239) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.7319) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

### جدول (25)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الخصائص الشخصية " لمقياس "الضغوط النفسية"

ن=25

م	العبارات	معامل ألفا
31	أحسن الانتقاد والحوار والبناء.	*0.7461
32	أشعر بأنني غير صبور.	*0.7249
33	أتمتع بالمرونة اللازمة في تعاملي مع الطلبة.	*0.7631
34	أعاني من المزاج المتقلب غير المستقر	*0.7477
35	اعاني من سرعة الإحساس بالتعب والارهاق	*0.6998
36	اشعر بالفخر والاعتزاز بالعمل كعضو كمعلم	*0.7183

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الخصائص الشخصية " = (0.7682)

ويتضح من جدول (25) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الخصائص الشخصية) في حالة حذف عبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.6998-0.7631) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (0.7682) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

### جدول (26)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور مقياس " الضغوط النفسية "

ن=25

م	المحاور	معامل ألفا
1	ظروف العمل	*0.7841
2	التفاعلات المهنية	*0.6802

*0.6894	التدريب المهني	3
*0.8160	المهام التدريسية	4
*0.7319	توقعات العمل والرواتب والترفيه	5
*0.7682	الخصائص الشخصية	6

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (0.9315)

ويتضح من جدول (26) معامل ألفا كرونباخ لمحاور المقياس وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.6802 - 0.8160) وهي قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (0.9315)، مما يدل علي ثبات المقياس.

من خلال العرض السابق للجدول (19) يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف عبارة من عبارات المقياس كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، في حين تشير الجداول (20، 21، 22، 23، 24، 25) إلي أن قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحور، وكذلك يوضح جدول (26) إلي أن قيم معامل ألفا كرونباخ المحاور كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه ثابت.

برنامج تمارين الاسترخاء لخفض الضغوط النفسية بالتعلم الرقمي لدي معلمات التربية البدنية :

قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح علي الأسس والخطوات الآتية :

- تم التواصل مع عينة البحث لأخذ الموافقة علي تطبيق البحث وتسهيل إجراءات تنفيذ البحث من قبل معلمات التربية البدنية - محافظة الاحمدي بوزارة التربية وذلك في تاريخ (٢٥/٥/٢٠٢٠م) الي (٣١/٥/٢٠٢٠م). ( مرفق ٢)
- تم تنفيذ وتطبيق البحث عام (٢٠٢٠م) في ظل أزمة وجائحة فيروس كورونا خلال الفترة الزمنية من تاريخ (١/٦/٢٠٢٠م) : (١٦/٧/٢٠٢٠م)

هدف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي خفض الضغوط النفسية بالتعلم الرقمي لدي معلمات التربية البدنية في ظل جائحة فيروس كورونا .

### أهداف البرنامج المقترح :

- أن تتفهم المعلمة طبيعة التخلص من ضغوطها النفسية الواقعة عليها وتتخلص من التأثير السلبي الناتج من الظروف المحيطة بها، في ظل جائحة كورونا .
- أن تكتسب المعلمة اكبر كم من المعلومات والتمرينات التي تساعد علي الاسترخاء والتنفس والتأمل للتخلص من الضغوط النفسية الواقعة عليها في ظل جائحة كورونا.
- أن تشعر المعلمة بأنها تستفيد من تمرينات التأمل والاسترخاء والتنفس وتعود عليها بالراحة النفسية، وان هناك مردود ينتج عن تطبيقها للوحدات التدريبية الاسترخائية بالإيجاب.
- ان تجيد وتتعلم المعلمة كيفية اختيار الطريقة التدريسية المناسبة والبديلة للتعليم في ظل الازمات والكوارث وتتعامل معها بكل ايجابياتها وتتجنب سلبياتها لتستطيع التعايش والتأقلم في ظل الكوارث.
- أن تستطيع المعلمة تفهم طبيعة جسمها من مرونة ورشاقة ولياقة وتختار التمرينات التي تتناسب مع قدراتها البدنية وفي حدود الإمكانيات المتاحة لديها، وبالتالي ينتج عنه نجاح البرنامج الذي يتمثل في التطبيق الصحيح والاعداد المسبق له .

### أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح لخفض الضغوط النفسية بالتعلم الرقمي لدي معلمات التربية البدنية في ظل جائحة فيروس كورونا ، على اعتبار أن هذه الأسس — معايير للبرنامج التدريبي .

- ملائمة للمرحلة السنوية لأفراد العينة .
- مراعاة الفروق الفردية بين المعلمات .
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع في التمرينات.
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج مع طبيعة تطبيقه.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة .
- مراعاة المرونة في تطبيق البرنامج .

— مراعاة تطبيق البرنامج من خلال الأدوات المتاحة ، والتوقيت المناسب لظروفهم الحياتية .

— أن يعمل البرنامج على استثارة دوافع المعلمات نحو التحسن والارتقاء .

— أن يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الفرد مع ذاته وعلاقته مع الآخرين في البيئة المحيطة به.

**\*محتوى البرنامج المقترح الاسترخائي النفسي حركي لخفض الضغوط النفسية بالتعلم الرقمي لذي معلمات التربية البدنية:**

- يحتوى البرنامج المقترح - قيد البحث ، ملحق ( ٢ ) علي تمرينات الاسترخاء وتدريبات التنفس ملحق ( ٣ ) ، و مجموعة من تمرينات اليوجا ملحق ( ٤ ) ، وتمرينات التأمل التي تعمل علي خفض الضغوط النفسية لمعلمات التربية البدنية ويتم تقديمها من خلال وحدات تدريبية ، وقامت الباحثة باعداد استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء مرفق (١) واخذ آراء الخبراء والأساتذة في المجال التخصص ، وكان عددهم (٥) خبراء ، أسماء السادة الخبراء مرفق ( ٣ ) ، بهدف تحديد ما يلي :

- تحديد مدة البرنامج المقترح.
- تحديد عدد الوحدات للبرنامج المقترح.
- تحديد زمن الوحدة للبرنامج المقترح.

### جدول (27)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

ن=5

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء	النسبة المئوية
1	مدته البرنامج	١ شهر ونصف	100%
2	عدد الأسابيع	٦ أسابيع	100%
3	عدد الوحدات في الأسبوع	٣ وحدات	80%
4	زمن كل وحده	٢٠ دقيقة	100%
5	عدد الوحدات	١٨ وحدة	100%

يتضح من جدول (27) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد عناصر البرنامج المقترح ، وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (80%) من موافقة الخبراء ، وقد تضمن البرنامج وفقاً لأراء الخبراء أن تكون مدة البرنامج المقترح ١ شهر ونصف ، بواقع (٦) أسبوع لعدد (١٨) وحدة ، تتضمن (٣) وحدات أسبوعياً ، وزمن الوحدة (٢٠) دقيقة .

### إجراءات تطبيق للبحث :

- قامت الباحثة بالتواصل مع الخبراء والأساتذة (مرفق ١) واخذ موافقة مشاركة عينة البحث من معلمات التربية البدنية بدولة الكويت .(مرفق ٢ )
- قامت الباحثة بأخذ دورات علمية ومحاضرات عديدة في الية التعلم الرقمي او التعلم الالكتروني وطرق تطبيقه وكيفية استخدامه ، وحضرت العديد من المؤتمرات والملتقيات العلمية التي تستعرض التعلم الرقمي ، ودورات تطوير المهارات بوسائل التكنولوجيا لكيفية استخدام تطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة مثل ( , Instagram , Snapchat , Zoom meeting , Telegram, WhatsApp , , GoToMeeting ,,,,,,etc ) لاستخدامها في ارسال روابط ترسل لعينة البحث لامكانية رؤيتها والاطلاع عليها اكثر من مرة او اللقاءات المباشرة للاجتماعات.
- تمثلت مدة الوحدة التدريبية زمن (20 ق) ، وقامت الباحثة بشرح موضوع وفكرة البحث وتعريفهم بهدف البحث ، وفروض البحث ومتطلبات تطبيق البرنامج المقترح ، وكيفية القياس والغرض منها.

### الخطوات التنفيذية للبحث:

- ١- قامت الباحثة بالحصول علي دورات ومحاضرات وورش عمل عن التعلم الرقمي ، التعلم الالكتروني ، التطبيقات المستخدمة في التعلم الالكتروني ، لمواجهة الضغوط النفسية في ظل ازمة كورونا.

### (أ) المحاضرات الارشادية الاولى:

قامت الباحثة بألقاء محاضرات ارشادية \* بسيطة في لقاءات اون لاين مع عينة البحث لشرح طبيعة البرنامج المقترح قيد البحث ، وما هي الخطوات التي تتبع ؟ وماهي البرامج المستخدمة من وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية التعامل معها واستخدامها؟ وكيفية التحقق منها وتفعيلها، واللقاءات الارشادية \* هي "أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي للمعلمات، حيث يغلب فيها الجو العلمي ويؤدي فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً مهماً، ويعتمد هذا الأسلوب على

إلقاء محاضرات سهلة على العملاء يتخللها أو يليها مناقشات ، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى عينة البحث .

(ب) عرض البرنامج المقترح علي الخبراء المتخصصين في مجال التعبير الحركي (مرفق ٣).

## ٢- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية يوم الاثنين الموافق ( ٢٥ / ٥ / ٢٠٢٠ م ) علي مجموعة من

المعلمات والبالغ عددهم (٢٥) معلمة ، بوزارة التربية بدولة الكويت ، وذلك للتعرف علي :

أ-المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة اثناء تطبيق العمل.

ب-موافقة المعلمات بالاشتراك في تطبيق البرنامج .

ج- إيجاد المعاملات العملية (صدق – ثبات) للاختبارات المستخدمة (قيد البحث).

د- التعرف على مدى مناسبة التطبيقات وسائل الاتصال الرقمي المستخدمة لعينة البحث.

هـ- التعرف على مدى ملائمة المحتوى التدريبي للتمرينات والتدريبات المستخدمة في البرنامج

لعينة البحث.

و- التعرف علي الأوقات المناسبة لاداء الوحدة التدريبية ، واللقاءات اون لاین بما يتناسب مع

العينة.

## \*مكونات جرة التدريب اليومية :

### ١- الإحماء العام للجسم :

يحتوي الاحماء العام على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم

( الرقبة – الذراعين – الجذع – الرجلين) بجانب مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات

ومفاصل الجسم بصفة عامة والرجلين بصفة خاصة نظراً لطبيعة اليوجا والاسترخاء ذات الدقة

والتركيز في الأداء – وقد تم أداء الإحماء بمصاحبة مقطوعة موسيقية ذات إيقاع متوسط السرعة

ومشوق وذلك عند بداية كل جرة تدريب يومية لمدة ( ٥ق ) على مدى الفترة الكلية لتنفيذ تمرينات

البرنامج.

٢-الجزء الرئيسي : يتكون من (تمرينات تنفس وتمرينات يوجا ) ، زمنه ( ١٠ د ) .

٣-الجزء الختامي :- يتكون من ( تمرينات تأمل واسترخاء ذهني وعضلي ) ، زمنه ( ٥ د ) .

ويبين الجدول (٢٨) نموذج الاطار العام لتصميم وتنفيذ البرنامج الاسترخائي لخفض الضغوط

النفسية لمعلمات التربية البدنية ليوم واحد.

## جدول (28)

## نموذج لوحدة تدريبيه

الأسبوع	أهداف الوحدة	مكونات الوحدة	الزمن المقترح	محتوي الوحدة	التكرار والصور التوضيحية
الأول	تمريبات تهيئة لمعظم عضلات الجسم	الجزء التمهيدي	(١) ق (٢) ق (٢) ق	١- مساج مسحي بالكفين علي جميع عضلات الجسم (رأس - رقبة - ذراعين - بطن - ظهر - فخذين ،،، الخ) ٢- تمرينات احماء بسيطة (للراس- الجذع- الساقين-القدمين) بمصاحبة موسيقي ٣- تمرينات إطالة لمعظم عضلات الجسم.	١- من (٤:٢) مرات علي كل جزء. من (٦:٤) مرات لكل جزء. ٢- ثبات ٨ عدات لكل وضعية.
	تمريبات تنفس وتمريبات يوجا	الجزء الرئيسي	(٢) ق (٨) ق	١- تمرينات تنفس (شهيق عميق ، زفير) ٢- اجلسي واستلقي بشكل مريح-اغمضي عينك- تنفسي الهواء عبر الانف وعدي الي (٥) العد يكون سريع ثم اخرجي الزفير من الفم. ٤- عرض فيديو عن وضعية اليوجا او صور للوضع ٥- تمرينات يوجا (اتخاذ وضع مناسب من أوضاع اليوجا سواء (الجلوس -الوقوف توازن - أي وضعية تتناسب مع قدراتك الجسمية والتدرج من السهل الي الأصعب). ٦- استخدام الموسيقي الخاصة بتمرينات اليوجا ٧- المراجعة علي تمرينات اليوجا بشكل سريع	١- (٦:٤) مجموعات شهيق بأقصى درجة من الانف ثم زفير من الفم. ٢- استخدام وضعية اليوجا والثبات ٥ د . ٣- عرض صور توضيحية للوضع المستخدم او نموذج لأداء وضع اليوجا.
	تمريبات تأمل واسترخاء ذهني وعضلي	الجزء الختامي	(٢) ق (٣) ق	١- تمرينات تأمل لمناظر طبيعية او لوحات (3d) لمناظر طبيعية ، مع تنظيم التنفس . ٢- تمرينات استرخاء تام (اغلاق العينين- نفس عميق - تخيل عقلي بمشهد يريحك نفسيا - او شاطئ بحر او حديقة مشجرة او نهر او شلال ،،،، بمصاحبة موسيقي هادئة ، مريحة للأعصاب	١- التركيز وصفاء الذهن مع نظرة تفاعليه . ٢- عرض صور لمناظر طبيعية

خطوات تطبيق البحث:-

قامت الباحثة بتطبيق البحث في الفترة الزمنية من (١ / ٦ / ٢٠٢٠م) : (١٦ / ٧ / ٢٠٢٠ م) وكان فترة تطبيق البرنامج لمدة { شهر ونصف } ، حيث قامت الباحثة القياس لمقياس الضغوط النفسية بالتسلسل التالي :

#### أ-القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث والمكونه من (110) معلمة تربية بدنية وذلك بتاريخ (١ / ٦ / ٢٠٢٠ م) بمحافظة الاحمدى، بدولة الكويت.

#### ب- القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث ، وذلك يوم (١٦ / ٧ / ٢٠٢٠ م)، وقد روعي عند إجراء القياس البعدي أن يكون تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياس القبلي.

#### المعالجات الإحصائية :

تم اعداد خطة البحث من ناحية المعالجات الإحصائية والتي تمت عن طريق برامج الحزم الإحصائية الجاهزة " واستخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

١ - الإحصاء الوصفي "المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري"

٢- معامل الارتباط. ٣ - اختبار " ت " T. Test

٤-معامل ألفا كرونباخ ٥- حساب النسبة المئوية للتحسن.

وقد ارتضت الباحثة مستوى معنوية (0.05) للدلالة الإحصائية.

-عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الاول :

### جدول (29)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي في مستوى الضغوط النفسية

ن=110

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة " ت "
	س/	ع±	س/	ع±		
ظروف العمل	20.564	4.615	14.036	1.420	6.527	*14.114
التفاعلات المهنية	21.327	4.116	14.118	1.914	7.209	*16.582

*16.697	6.727	1.628	13.955	3.879	20.682	التدريب المهني
*13.510	6.045	1.535	13.973	4.412	20.018	المهام التدريسية
*19.788	7.936	1.671	14.718	3.840	22.655	توقعات العمل والرواتب والترفيه
*23.839	8.109	1.387	14.800	3.269	22.909	الخصائص الشخصية
*32.754	42.555	4.776	85.600	12.696	128.155	المجموع الكلي

\*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) ، د . ح (109) = (1.980)

### مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول : ينص فرض البحث علي أنه : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مستوي الضغوط النفسية " .

يتضح من الجدول رقم ( 29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ( 0.05 ) بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدى ) للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة هذا التأثير الإيجابي للبرنامج في خفض مستوي الضغوط النفسية إلى الانتظام في ممارسة برنامج تمرينات الاسترخاء ، حيث أدى البرنامج إلى التفكير الايجابي وخفض مستوي الضغوط النفسية .

ويتفق ذلك مع "وصال الربضي" (٢٠٠٩م) حيث أشار إلى أن من فوائد برامج الاسترخاء أنها تعمل علي رفع الروح المعنوية وخفض درجة القلق والاكتئاب من خلال ممارستها للأنشطة المتنوعة المناسبة في الشدة . (١٧)

وما أكد "رمزي رسمي جابر" (٢٠١١م) من التأثير الإيجابي للبرامج الرياضية المنتظمة في تحسين اللياقة البدنية وخفض الضغوط النفسية . (٦)

وما أشارت إليه دراسة "فردوس عبدالحميد" ، (٢٠٠٩م) والتي أكدت أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين القدرات الوظيفية لعضلة القلب، وكذا تؤدي

التمرينات الرياضية إلى الاستمتاع بالحياة وتحسين قدرة القلب على ضخ الدم والمرونة والسعة الحيوية للرئتين والارتقاء بالمستوى الصحي والبدني والنفسي. (١٥)

وتري الباحثه أن استخدام تمرينات الاسترخاء العديدة في أماكن طبيعية تترك في النفس الراحة والهدوء والاطمئنان ، والشعور بالاتزان النفسي والداخلي الذي ينعكس علي حياة الفرد بالإيجابية والاقبال علي حب الحياة وحب العمل .

واستخدام تمرينات التأمل والتنفس في الحقائق والمناظر الطبيعية ، تقلل من الإصابة بالاكنتاب، وتساعد علي النوم بشكل افضل، وترفع كفاءة الجهاز التنفسي .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية ) للعينة قيد البحث.  
- عرض نتائج الفرض الثاني:

### جدول ( 30 )

معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوي الضغوط النفسية

ن=110

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
	ع ±	س /	ع ±	س /	
46.503	1.420	14.036	4.615	20.564	ظروف العمل
51.062	1.914	14.118	4.116	21.327	التفاعلات المهنية
48.208	1.628	13.955	3.879	20.682	التدريب المهني
43.266	1.535	13.973	4.412	20.018	المهام التدريسية
53.922	1.671	14.718	3.840	22.655	توقعات العمل والرواتب والترفيه
54.791	1.387	14.800	3.269	22.909	الخصائص الشخصية
49.713	4.776	85.600	12.696	128.155	المجموع الكلي

تتراوح معدلات نسب التحسن في مستوي الضغوط النفسية ما بين ( 43.266% : 54.791% )

مناقشة نتائج الفرض الثاني : -

## ينص الفرض الثاني علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية ولصالح القياس البعدي "

يتضح من الجدول رقم ( ٣٠ ) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي في متغيرات الضغوط النفسية ، وتعزى هذه الفروق لصالح القياس الأعلى متوسط حساب وهو القياس البعدي ، حيث كان أعلى من القياس القبلي في جميع متغيرات الضغوط النفسية ، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في خفض مستوي الضغوط النفسية لعينة لبحث .

وطبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مقياس الضغوط النفسية قيد البحث يتضح من جدول (29) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (13.510 - 32.754) .

كما يتضح من جدول (30) نسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية والتي تراوحت ما بين ( 43.266% – 54.791% ) .

وتعزو الباحثة زيادة نسبة التحسن التي حدثت والتي تتضح من الفروق الدالة إحصائياً لصالح القياس البعدي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح من خلال تمارين اليوجا ، وتمارين التنفس والتدريب علي التأمل جميعهم ساهمت وساعدت الي حد كبير علي خفض الضغوط النفسية ، لدي عينة البحث وتحسين الحالة المزاجية لهم وتحسين التنفس والاسترخاء ، وان رياضة اليوجا ، وتمارين التنفس ، وتمارين التأمل والاسترخاء كان لها تأثير إيجابي في خفض التوتر العصبي والضغوط النفسية ، وذلك من خلال الأسلوب المتبع في هذا البحث واتفقت هذه النتيجة "وصال الربضي ( ٢٠٠٩م ) ( ١٧ ) .

كما أظهرت نتائج البحث ان استخدام الوسائط المتعددة والفيديوهات المصورة والصور التوضيحية في التعلم الرقمي كان له الأثر الكبير في توثيق المعلومة في اذهان عينة البحث، مما ساهم علي الاسترخاء التام والتلقائية اثناء أداء هذه المهارات، كما أوضحت النتائج أن التعلم الرقمي ذات أهمية كبيرة في كيفية التواصل عن بعد في ظل

الازمات وإيجاد بدائل وحلول للتكيف والتعامل مع التعلم الرقمي بسهولة واتفق في ذلك دراسة "أياد عبدالعزيز" (٢٠١٩). (٣)

وتري الباحثة أن استخدام تمارينات الاسترخاء تساعد علي الراحة النفسية، وتساعد في التخلص من التوتر النفسي والقلق والتحكم في الاجهاد، حيث انها تعمل علي حرق الدهون بالجسم وبالتالي التخلص من الوزن الزائد ، وشد العضلات، كما تساعد بشكل كبير في العلاج من التهاب المفاصل .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي الضغوط النفسية ولصالح القياس البعدي".

#### الاستنتاجات:

1. البرنامج التدريبي باستخدام تمارينات الاسترخاء يؤثر إيجابياً في خفض الضغوط النفسية للعينة قيد البحث .
2. توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوي الضغوط النفسية "

#### التوصيات :

توصي الباحثة بالاتي:

1. الاهتمام والتركيز على المعلم وإشعاره بشخصيته وأهميته بالنسبة للمؤسسة التعليمية والتأكد من عدم وضعه تحت الضغوط النفسية التي تؤثر عليه بالسلب.
2. التعرف علي مصادر الضغوط لدى المعلمين ومحاولة العمل علي تلاشيها من حياة المعلم.
3. ضرورة الاهتمام بإجراء دراسات عديدة وذلك لإعداد برامج واساليب أخرى لمعالجة الضغوط النفسية.
4. تعديل كل القواعد واللوائح القديمة التي تعوق الابتكار ووضع طرق جديدة وبدائل تنهض بالعلم والابتكار والحدثة في كل مكان وزمان للتقدم بالتعليم واطهار الكفاءة والبراعة، وخصوصاً وقت الازمات والكوارث.

5. تدريب المستمر للأساتذة والمعلمين بصفة دورية علي استراتيجيات تطبيق التعليم الرقمي والبحث فيما هو جديد.
6. التطبيق الفعلي للتعلم الرقمي في كل المستويات التعليمية المدرسية والجامعية المختلفة.
7. تدريب المتعلمين و تكوينهم في كيفية تطبيق عملية التعليم و التعلم في اطار التقدم الالكتروني الرقمي.

## قائمة المراجع

- أولا المراجع العربية :-
- ١- احمد امين فوزي  
القاهرة. (٢٠٠٣م)
  - ٢- أسامة كامل راتب  
(٢٠٠٠م)
  - ٣- أياد عبدالعزيز حسن  
(٢٠١٩م)
  - ٤- الغريب زاهر إسماعيل،  
(٢٠٠٩م)
  - ٥- سارة العريني، (٢٠٠٣م)
  - ٦- رمزي رسمي جابر  
(٢٠١١م)
  - ٧- عبدالرحمن عدس  
(١٩٩٩م)
  - ٨- فريال ناجي العزام،  
(٢٠١٧م)
  - ٩- محمد السيد  
عسكر (٢٠١٩م)
  - ١٠- محمد العربي شمعون،  
(١٩٩٦م)
  - ١١- محمد حسن علاوي ،  
(١٩٩٧م)
- مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم والتطبيقات ،داز الفكر العربي-  
القاهرة.
- تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ،ط١، القاهرة :  
دار الفكر العربي.
- اثر التعلم الرقمي باستخدام الأجهزة الذكية علي التحصيل العلمي في مقرر  
الوسائل التعليمية واتجاههم نحو استخدام الأجهزة الذكية في التعلم والتعليم،  
مجلة جامعة ام القري للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد ١٠ ، عدد ٢، ج ١ ،  
السعودية.
- التعليم الإلكتروني من التطبيق إلى الاحتراف والجودة، الطبعة الأولى ،  
عالم الكتب ، القاهرة.
- بحث منشور المؤتمر العلمي الأول (التربية الافتراضية والتعلم عن بعد  
الواقع وفاق المستقبل)، جامعة اي فيلادلفيا ٣-٤/١٢/١٠٠٣
- الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدي لاعبي كرة القدم  
بمحافظة قطاع غزة، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العراق ،  
المجلد ٣، العدد ٤، ٢٣.
- علم النفس التربوي، نظرة معاصرة – الطبعة ٢ – دار الفكر للطباعة  
والنشر ، الأردن.
- درجة استخدام الهواتف الذكية في العملية التعليمية، كلية العلوم التربوية،  
جامعة الشرق الأوسط.
- المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، الطبعة الاولى، دار  
معرض الكتاب الدولي .
- التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٣ القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

- ١٢- محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط١ دار الفكر العربي ، القاهرة .  
(٢٠٠٢م)
- ١٣- محمد طه (٢٠٠٢م) الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، القاهرة : الهيئة المطابع الاميرية .
- ١٤- محمود عنان (١٩٩٥م) سيكولوجية التربية البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١٥- فردوس عبدالحميد ، خصائص الشخصية وعلاقتها بالأمراض السيكومترية لدى عينة من المعلمين الواقعين تحت ضغوط نفسية ، مجلة علم النفس ، ٥٤ (٢) ٢٠٦ ، ٢١١ .
- ١٦- وائل السيد (٢٠١٨م) " الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ، جامعة الملك سعود ، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية .
- ١٧- وصال الربضي (٢٠٠٩م) " أثر استخدام تمارين اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات آلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، المجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد ٢٣ ، (٢) .

ثالثا : المراجع الأجنبية :

- 18- Chen, Y- Fan. and Extending family to school life: college students use of  
Katz (2009) the mobile phone. Human-Computer Studies, 67, 179-
- 19- Lazarus,H(1989) Stress and job satisfactions among primary school  
teachers in Malta educational psychology.
- 20- McGrath (1977) Social and psychology gical factors in stress .New York  
;Holt, Rinehart and Winston.
- 21- PolsgroveMJ,et,al Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and  
(2016) balance of college athletes .DOI: 4103/0973-  
6131.171710
- 22- Troekes,A(2000) Power Durch Yoga .Graefe und Unzer Verlag,  
München- Germany.

الشبكة القومية للمعلومات (الانترنت):

- 23- [www :Arabia yoga.com](http://www.Arabia yoga.com).2014.
- 23- [www.feedo.net](http://www.feedo.net).
- 24- [https://www. Maglatk.com](https://www.Maglatk.com).
- 25- <https://www.Who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- 26- [instagram;Yoga.Relaxation](https://www.instagram.com/Yoga.Relaxation).2020 .