



أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الإداري الرياضي بدولة الكويت

يعقوب عيسى حسن باقر

الملخص

هدف البحث (التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الإداري الرياضي بدولة الكويت). مجتمع البحث (إداري رياضي الفرق الرياضية بأندية دولة الكويت). عينة البحث وطريقة اختيارها (عينة عشوائية قوامها 87 فرداً من مجتمع البحث والمتمثل في إداري رياضي ببعض الفرق الرياضية بأندية دولة الكويت). المنهج العلمي (المنهج الوصفي). أدوات القياس (استمارة إستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الإداري الرياضي بدولة الكويت). المعالجات الإحصائية (تم استخدام البرنامج الإحصائي spss لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء نتائج البحث: (تنوعت الأساليب التي يمكن إستخدامها من قبل الإداريون الرياضيون لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها في العمل من خلال التعامل مع اللاعبين والمدربين والجماهير ذات الصلة بالمجال الرياضي).

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية.

المقدمة ومشكلة البحث:

الضغوط النفسية للإداريين الرياضيين عديدة وكثيرة فمنها ما يحدث أثناء عمليات التدريب الرياضي أو الاشتراك في المسابقات الرياضية الهامة أو الاستمرار بالمشاركة في هذه المسابقات أو عن طريق الظروف العائلية الصعبة والعلاقات الاجتماعية السيئة مع الآخرين كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية ولاسيما خلال مدة المنافسات والتي لا يستطيع من يعمل في الميدان الرياضي ان يواجهها والتغلب عليها وبالتالي يؤدي ذلك الى انخفاض في مستوى أداءه بدرجة كبيرة وخاصة أثناء المنافسات الرياضية.

وتبين الإحصائيات أن ضغوط العمل تؤثر على الصحة الجسدية والعقلية لأكثر من نصف مليون عامل يومياً ، وبمما يعادل ستة ملايين يوم مفقودة وعلى سبيل المثال تقدر التكاليف التي تسببها ضغوط العمل بالنسبة للإقتصادي الأمريكي بمبالغ

تتراوح بين 100-300 مليار دولار سنوياً.
(4 : 30)

بينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة Coping resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته.(5 : 96)

ونجد أيضا من يرى أن الضغوط تشير إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة، في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه".(1 : 15)

- ويرى ولمان Wolman (1972م) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف". (16: 79).

أما Beech (1982م) فقد أورد تعريفاً أدق وأشمل، حيث يري أن الضغط حالة نفسية ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته ينتج عنها ثلاثة أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي، وبطء في الجهاز الهضمي وكذلك زيادة إفراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفية وتتمثل في: اضطراب مستوى التفكير، تناقص في القدرة الأدائية وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، وردود الفعل السلوكية وتتمثل في: تناقص مستوى الأداء وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب. (15:10)

مصادر الضغط النفسي:

البيئة الاجتماعية: كالخلافات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية: مثل (البطالة، وإنخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي) ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: (الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب، والترقية والتميز غير المبرر، وأخيراً ضغوط الدراسة والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد الدراسية وحفظ الزملاء، وازدحام الفصول والواجبات الأخرى (7 : 56)

أما لطفي عبدالباسط (1994م) فيرى أن مواجهة الضغوط "تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر ن الإمكان". (5 : 203)

ويمكن استخدام أساليب أو إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية:

وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

1. تحليل المنطقي للموقف الضاغطة بغية فهمه والتهدؤ الذهني له ولمرتباته.
2. إعاد التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
3. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغطة والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغطة.
4. استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة .

ثانياً: الاستراتيجيات السلبية:

- وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجان عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

بنوع الرياضة ، واحتمال تعرضهم لمشاكل مع المدربين واللاعبين Bowden, & Humphrey (2002م)، ويرى Murray (1997م) أنه بالإضافة إلي تلك الضغوط فإن الإداريين الرياضيين يمكن أن يتعرضوا إلى ضغوط إضافية تتضمن إدارة الوقت، الإنهاك، الخوف من الفشل، القلق، الاكتئاب، وتدني تقدير الذات (13 : 45)

وتؤثر مجموع هذه الضغوطات على الرفاه النفسي لدى الطلاب، كدراسة (Hudd et al, 2000) التي توصلت إلى أن طلاب كلية التربية الرياضية والذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي أكثر احتمالية أن يمارسوا عادات صحية خاطئة ، ويتعرضوا لمشاكل نفسية من ضمنها تدني تقدير الذات . (12 : 56)

ويرى الباحث أن تزايد الضغوط النفسية واستمرارها و عدم قدرة الإداري الرياضي علي مواجهتها والتغلب عليها يمكن أن يؤدي بالإداري الرياضي الى رد أفعال متنوعة تتمثل في حالة من الإجهاد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة عليه، بما يفوق طاقاته وإمكاناته، وينتج عن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسدية.

ومن هنا إرتأى الباحث ضرورة التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الإداري الرياضي بدولة الكويت.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الإداري الرياضي بدولة الكويت.

تساؤل البحث:

- ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الإداري الرياضي بدولة الكويت؟

وقد أوضح تايلور (1986م) أن إستجابات الأفراد المختلفة للضغط النفسي متعددة ويمكن إعتبار بعضها إرادية والبعض الآخر لا إرادية وهي كما يلي: (2 : 56)

- الاستجابات الفسيولوجية: وذلك من خلال نشاط واضح في الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يعمل على زيادة معدل ضغط الدم وتكرار التنفس ومعدل نبضات القلب وذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين.
- الاستجابات السلوكية: وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط بالاستجابة لو بالإقدام أو الإحجام.
- الاستجابات الانفعالية: مثل القلق والخوف، والغضب، والإحباط، والاكتئاب.
- الاستجابات المعرفية: وتتضمن الاستجابة الإرادية للضغط النفسي مثل اضطراب الأداء في المهمات المعرفية وعدم القدرة على التركيز وتقدير الأفكار الناتجة عن الأذى وكيفية التغلب عليها.

مشكلة البحث:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه ، ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي: (البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة. (6 : 22)

الإداريون الرياضيون يتعرضون إلى أنواع معينة من الضغوطات والتي ترتبط

مصطلحات البحث:

إجراءات البحث:

الضغوط النفسية:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من مدير وإداري رياضي ببعض الأندية الرياضية بدولة الكويت، حيث بلغ عددهم (53) مدير نادي وإداري رياضي.

ويرى سارافينو Sarafino (1994م) أن الضغوط النفسية عبارة عن " الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص وبيئة الفرد إلى إدراك تناقض حقيقياً أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد. (15 : 74)

جدول (1): يبين عدد أفراد العينة

الوظيفة	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
مدير نادي	16	2	14
إداري رياضي	47	8	39
النسبة المئوية	%100	%15.87	%84.12

جدول (2): نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان ن = 5

م	المحور	اتفاق آراء الخبراء	النسب المئوية
1	الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية	10	%100
2	الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية	10	%100

جدول (3): صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ن = 10

م	المحاور	معامل الارتباط
1	الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية	*0.673
2	الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية	*0.940

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = 0.243

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده ، حيث تم توجيه سؤال مفتوح إلى عينة استطلاعية مكونة من 10 إداري رياضي للوقوف على أهم الأساليب التي يستخدمونها في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها.

صدق الأداة:

قام الباحثة بتقنين عبارات المقياس للتأكد من صدقها.

صدق المحكمين:

تم عرض إستمارة الإستبيان فى صورتها المبدئية على مجموعة من الخبراء أساتذة علم النفس الرياضي، حيث قاموا بإبداء آرائهم حول محاور الأداة وعبارات.

يوضح جدول (2) إتفاق آراء الخبراء على المحورين والنسب المئوية لها.

الدراسة الاستطلاعية:

تم التحقق من صدق الإتساق الداخلي للأداة بتطبيقها على عينة إستطلاعية مكونة من (10) مدير وإداري بالنادي الرياضي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات الإستبيان والدرجة الكلية للمحور، وذلك بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.673-0.940) أى أن جميع عبارات الإستبيان دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد ان الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الإتساق الداخلي.

ثبات الأداة:

قام الباحث بإجراء خطوات التأكد من ثبات الأداة وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة بطريقة معامل ألفا كرونباخ، لإيجاد ثبات الإستبيان، حيث كانت قيمة معامل ألفا للإستبيان ككل (0.841)، وهذا يدل على تمتع الإستبيان بدرجة عالية من الثبات.

جدول (4): يبين ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة لنصفية

التجزئة النصفية	الفاكرونباخ	أبعاد المقياس
0.331	0.652	المواجهة والتحدي
0.351	0.524	النجوء إلى الدين
0.321	0.412	طلب المساعدة من الآخرين
0.241	0.632	إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة
0.225	0.653	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية
0.663	0.528	لوم الذات والآخرين
0.668	0.326	إسلوب التمني
0.751	0.892	الهروب والتجنب
0.582	0.635	التنقيس الإنفالي
0.924	0.859	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية

جدول (5): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات عينة البحث

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.651	3.91	المواجهة والتحدي
0.125	3.42	اللجوء إلي الدين
0.622	3.65	إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة
0.311	3.24	إسلوب التمني
0.254	2.12	لوم الذات والآخرين
0.322	2.32	طلب المساعدة من الآخرين
0.651	2.36	التفيس الإنفعالي
0.200	3.00	الهروب والتجنب
0.312	3.15	الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية
0.331	2.65	الدرجة الكلية للأساليب الكلية

الاساليب إستخداما من قبل الإداريين الرياضيين هو أسلوب المواجهة حيث إحتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.91)، والمرتبة الثانية أسلوب اللجوء إلي الدين بمتوسط حسابي (3.42)، وجاء أسلوب التقييم الإيجابي في ثالث مرتبة بمتوسط حسابي (3.65) ويليه أسلوب التمني بمتوسط حسابي (3.24).

وبشكل عام ومن خلال ملاحظة الجدول نجد أن أكثر الأساليب استخداما من قبل الإداريين الرياضيين هي الأساليب الإيجابية، ويرجع ذلك إلى معرفة الإداريين الرياضيين بأهمية وفاعلية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، أو الحد منها والتكيف معها، وبالتالي فهم يفضلون إستخدام مثل هذه الأساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كأساليب إيجابية للمواجهة والتغلب على تلك الضغوط، نتيجة تأكدهم من نتيجة إستخدام تلك الأساليب في معاملاتهم العملية اليومية مع اللاعبين والمدربين والجمهور ذات الصلة بالمجال الرياضي.

يوضح الجدول رقم (4) أن معاملات الثبات جميعها جيدة ، مما يدل ثبات المقياس.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج لإدخال البيانات وبرنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

عرض ومناقشة النتائج:

وللإجابة علي تساؤل البحث والذي ينص علي:

- ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الإداري الرياضي بدولة الكويت؟

تم إستخدام المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لإستجابات عينة البحث.

بالنظر الجدول رقم (5) أن قـــــــيم المتوسطات الحسابية لإستخدام أساليب مواجهة الضغوط المتضمنة في فقرات المقياس ، وكذلك ترتيبها حسب متوسطاتها الحسابية قد تراوحت بين (3.91، 3.00) نلاحظ من الجدول رقم (5) أن أكثر

لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات) ، وكذلك استخدام أسلوب التنفيس الإنفعالي والدرجة الكلية للأساليب السلبية ، وذلك لصالح فئتي الخبرة الأصغر ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاساليب الإيجابية جميعها ، وفي الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزي لمتغير العمر ، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكثر (أكثر من 50 سنة) ، وفي استخدام أسلوب التنفيس الإنفعالي والدرجة الكلية للأسباب السلبية وذلك لصالح فئتي العمر الأصغر (20-35 سنة)، (36-50 سنة).

ودراسة هيثم محمد النادر وآخرون (2014م) (8) بعنوان " مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات" ، كانت ابرز النتائج وجود فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة الكليات الأخرى في الضغط النفسي لصالح طلبة كلية التربية البدنية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزي للمعدل التراكمي. وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية.

ودراسة Gan & Anshel (2009م) (11) حول مصادر الضغط النفسي لدى طلاب جامعيين في الصين خلال قيامهم بالرياضات التنافسية والتي تتطلب الكثير من الشدة وهل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة والجنس ، تكونت العينة من (391) ذكور و(257) إناث ، وتبين أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين، المدرب، البيئة المحيطة، عوامل تتعلق

ويرى الباحث إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع ، لذا فقد أصبحت تشكل جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات هذا العصر و زيادة مطالبه و تسارع وتيرة تطوره ، فالحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس البشرية ، كونها أفرزت اعباء كثيرة تفوق طاقة الإنسان على التحمل و المقاومة، مما قد ينعكس سلباً على الحالة الصحية العامة للفرد النفسية منها و الجسدية باعتبار الإنسان وحدة نفسية - جسدية متكاملة ، لدرجة قد تصل حد الإنهيار أو الموت.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أجريت علي عينات مختلفة مثل دراسة عبد الله الضريبي (2010م) (3) بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات : دراسة ميدانية علي عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق" ، وأظهرت نتائج الدراسة ما يأتي، الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث ، وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمل في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي ، واللجوء إلي الدين ، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزي للمؤهل العلمي (أساسي ، ثانوي) ، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية ، ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزي لمتغير المؤهل العلمي ، وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها ، وكذلك الدرجة الكلية تعزي لمتغير الخبرة ، وذلك

وعلاقتها ببعض المتغيرات :
دراسة ميدانية علي عينة من
الإداريين الرياضيين بمصنع
زجاج القدم بدمشق، مجلة
جامعة دمشق ، مج 26 ، ع4.

فاطمة جاد الله (2002م): دراسة تحليلية
لضغوط العمل لدى المرأة
المصرية بالتطبيق على ديوان
عام هيئة كهرباء مصر، المجلة
العربية للإدارة ، مج 22، ع 1.

لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994م) :
عمليات تحمل الضغوط في
علاقتها بعدد من المتغيرات
النفسية لدى المعلمين ، مجلة
مركز البحوث التربوية ، ع5 ،
جامعة قطر .

محمد نجيب الصبوة (1997م) : علم النفس
البيئي ، التلوث الكيميائي
والإضطرابات النفسية والعصبية
لدى بعض عمال الصناعة، دار
الفكر العربي القاهرة.

هارون توفيق الرشيد (1999م) :
الضغوط النفسية وطبيعتها
ونظرياتها : برنامج لمساعدة
الذات في علاجها ، مكتبة
الإنجلو المصرية ، القاهرة .

**هيثم محمد النادر، بشير أحمد العوان ،
محمد خالد القضاة (2014م) :**
مصادر الضغط النفسي لدى طلبة
كلية التربية الرياضية وطلبة
الكليات الأخرى في كل من جامعة
مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية
وعلاقتها ببعض المتغيرات، See
discussions, stats, and
author profiles for this
publication at: [https://
www.researchgate.net/
publication/306169312](https://www.researchgate.net/publication/306169312)

بالخصم. كما ووجد ان مستوى المهارة قد
توسط العلاقة بين التعرض لمصادر
الضغط النفسي وادراكها على انها سلبية.

ودراسة كل من **Anshel & Well (2000م) (9)** عن مصادر الضغط النفسي
وأساليب التكيف في الرياضات التنافسية
حيث هدفت الدراسة الى تحديد مصادر
الضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة
والتي تحدث أثناء ممارسة الرياضة.
تكونت العينة من (20) لاعب، وعرضت
عليهم خمسة عوامل تسبب الضغط النفسي
وهي الصراع الشخصي، مشاكل الأداء
الفردية، سلوك الفريق، تأثيرات الخصم،
وقرارات الحكام، وتوصلت الدراسة إلى
أن أهم مصادر الضغط النفسي لدى
اللاعبين هي الصراع الداخلي لدى اللاعب
تليها قرارات الحكام ومن ثم مشاكل الأداء
الفردية وتليها تأثيرات الخصم وأخيراً
سلوكيات الفريق.

وبذلك يكون الباحث قد أجاب عن تساؤل
البحث والمتمثل في:

- ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى
الإداري الرياضي بدولة الكويت؟

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

أسعد أشرف الأمارة (1995م): علاقة
الضغوط والتعامل معها
بالخصائص العصابية لدى
طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه
غير منشورة، الجامعة
المستنصرية، بغداد.

شيلي تايلور (2008م) : علم النفس
الصحي. ترجمة: وسام بريك
وفوزي طعيمة. ط1، عمان،
دار الحامد.

عبد الله الضريبي (2010م) : أساليب
مواجهة الضغوط النفسية المهنية

- athletics: Causes, consequences, coping. Binghamton, NY: The Haworth HalfCourt Press .
- Murray, M. A. (1997):** The counseling needs of college student-athletes. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 58, 2088.
- Sarafino, E. p. (1994):** Health posology, biopsychosocial Interaction 2 ed. New York. Johan wily & sons, Inc.
- Wolman. B. et. al. (1972):** Dictionary of behavioral. 4 Sciences 4 Sciences Macmillan
- P: City and Sport Marketing Strategy The Case Of Athens (2004):** Sport Journal . Org. Journal, Vol 6- No, 2 (2003).
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- Anshel, M & Wells,B (2000):** source of acute stress and coping style in competitive sport. Anxiety, stress and coping;13(1)
- Beech, H , L. (1982):** A behavioral Approach to Management of Stress, John Witley and Sons Ltd, New York.
- Gan,Q & Anshel, M (2009):** source of acute stress among Chinese college athletes as a function of gender and skill level . Journal of sport behavior ;32(1)
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000):** Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. College Student Journal, 34
- Humphrey, J. H., Yow, D. A. & Bowden, W. W. (2000):** Stress in college

