



## الضغوط النفسية وعلاقتها بآليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

نور عصام محمد<sup>1</sup> سارة أكرم حميد<sup>2</sup> فراس عبد المنعم عبد الرزاق<sup>3</sup>  
 جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1,2,3</sup>  
[noor.essam@uodiyala.edu.iq](mailto:noor.essam@uodiyala.edu.iq)<sup>1</sup>  
[sarah.akram@uodiyala.edu.iq](mailto:sarah.akram@uodiyala.edu.iq)<sup>2</sup>  
[frass.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq](mailto:frass.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq)<sup>3</sup>

تاريخ الاستلام : 2025/12/28

تاريخ القبول: 2026/2/15

تاريخ النشر: 2026/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل  
ملخص البحث

أصبحت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، إذ تعد الضغوط من العوامل التي تؤثر بحدوث التعب والإجهاد النفسي والبدني الزائد لدى الأفراد وهناك مصادر داخلية وخارجية للضغوط النفسية فالمصادر تتمثل بـ(المشكلات العائلية – المسؤولية الكبيرة التي يتحملها الفرد – المشكلات المادية ..)، أما آليات الدفاع النفسي تعد من المتغيرات التي يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الضغوطات، القلق، التوتر، الصراعات النفسية التي يمر بها والتي تؤثر عليه وعلى سلوكه اليومي وتعامله مع الآخرين، ويعد العالم بأنها تحريفات لاشعورية للواقع بهدف تخفيف الشعور بالصراع والقلق وتكمن أهمية البحث من خلال إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية ومواجهتها باستخدام آليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتمثلت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثون كمدربين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ملاحظة كثرة الضغوط النفسية على طلاب المرحلة الثانية بسبب كثرة المواد الدراسية وضغوطات الامتحانات النظرية والعملية، وللتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واستخدام آليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية، أما هدف البحث هو التعرف على الضغوط النفسية وعلاقته بآليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ذي العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث، فقد اشتمل على منهجية البحث واجراءاته الميدانية، أما عينة البحث فبلغت (100) طالباً من طلبة المرحلة الثانية ، وتم استبعاد بعض الطلاب لعدم التزامهم بالدوام الرسمي والذي كان عددهم (10) طالباً أما الطلاب المتبقين تم اختيارهم للتجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (14) طالباً، بعد إطلاع الباحثون على العديد من المقاييس الخاصة بالضغوط النفسية وآليات الدفاع النفسي تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية لـ(هيبية، عبدالسلام، وطه، 2023) ومقياس آليات الدفاع النفسي لـ(فتحى فاروق محمد، 2024).

الكلمات المفتاحية : (الضغوط النفسية - آليات الدفاع النفسي) .

# Psychological Stress and Its Relationship with Defense Mechanisms Among Second-Year Students at the College of Physical Education and Sport Sciences - University of Diyala

Noor Essam Mohammed<sup>1</sup> Sarah Akram Hamid<sup>2</sup> Firas Abdul Moneim Abdul Razzaq<sup>3</sup>

## Abstract:

Psychological pressures have become an integral part of our daily lives, as stress is considered one of the factors that contribute to mental and physical fatigue and exhaustion in individuals. There are both internal and external sources of psychological stress, which include (family problems – the great responsibility a person bears – financial issues, etc.). As for psychological defense mechanisms, they are among the strategies that an individual uses to protect themselves from stress, anxiety, tension, and psychological conflicts they experience, which affect them and their daily behavior and interactions with others. Psychologists consider them unconscious distortions of reality aimed at reducing feelings of conflict and anxiety. The importance of the research lies in finding the relationship between psychological stress and coping with it using psychological defense mechanisms among second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences. **The research problem** is based on the researchers' experience as members at the College of Physical Education and Sports Sciences, where they observed a high level of psychological stress among second-year students due to the large number of courses and the pressures of both theoretical and practical exams. **The research aims** to identify the relationship between psychological stress and the use of psychological defense mechanisms among second-year students. **The objective of the research** is to understand psychological stress and its relationship with psychological defense mechanisms among second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers used the descriptive method with the correlational survey approach due to its suitability for the research problem. It included the research methodology and its field procedures. The research sample included (100) students, second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala. Some students were excluded due to not adhering to official attendance, totaling (10) students, The remaining students, totaling (14), and were selected for the exploratory experiment. After reviewing many scales related to psychological stress and defense

mechanisms, the researchers relied on the Psychological Stress Scale by (Hiba, Abdulsalam, and Taha, 2023) and the Defense Mechanisms Scale by (Fathi Farouk Mohamed, 2024).

**Keywords :** Psychological stress - Mechanisms of psychological defense.

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أصبحت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، استخدمت كلمة الضغوط في القرن الثامن عشر وتعني الجهد، الإجهاد والتوتر، إذ تعد الضغوط من العوامل التي تؤثر بحدوث التعب والإجهاد النفسي والبدني الزائد لدى الأفراد، هناك ثلاثة درجات للضغوط النفسية (الخفيفة - المتوسطة - الشديدة)، تؤثر الضغوط النفسية سلباً على جميع الأفراد وإن أول ما تتركه هذه الضغوط هو تأثيرها على كفاءة الأفراد محدثة الكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية في أجهزة الجسم المختلفة، وبالتالي يولد خللاً في كفاءة الفرد البدنية، وهناك مصادر داخلية وخارجية للضغوط النفسية فالمصادر الداخلية تتمثل ب(المشكلات العائلية - المسؤولية الكبيرة التي يتحملها الفرد - المشكلات المادية ..) أما المصادر الخارجية تتمثل ب(ضغوطات العمل - ضغوطات مع تقدم عمر الفرد - ضغوطات الامتحانات..) التعرض المستمر للضغوط النفسية الشديدة يؤثر على الفرد بصورة سلبية وتؤدي لظهور الأعراض الجانبية، أما آليات الدفاع النفسي تعد من المتغيرات التي يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الضغوطات، القلق، التوتر، الصراعات النفسية التي يمر بها والتي تؤثر عليه وعلى سلوكه اليومي وتعامله مع الآخرين، ويعد العالم (سيغمووند فرويد) أول شخص طرح موضوع (اليات الدفاع النفسي) بنظريته (التحليل النفسي)، يعرفها (كلارك 1991) "بأنها تحريفات لاشعورية للواقع بهدف تخفيف الشعور بالصراع والقلق" وتكمن أهمية البحث من خلال إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية ومواجهتها باستخدام آليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثون كتنريسيين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاحظة كثرة الضغوط النفسية على الطلبة بشكل عام وعلى طلاب المرحلة الثانية بشكل خاص وذلك لكثرة المواد الدراسية وضغوطات الامتحانات النظرية والعملية، تمثلت مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية واستخدام اليات الدفاع النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى؟ .

### 1-3 هدفا البحث:

- 1- التعرف على الضغوط النفسية لدى افراد العينة .
- 2- التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

### 1-4 فرضية البحث :

- هناك علاقة بين مصطلح الضغوط النفسية ومصطلح اليات الدفاع النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 1-5 تحديد المصطلحات :

**آليات الدفاع النفسي :** "عمليات نفسية تحدث بطريقة أوتوماتيكية بهدف حماية الفرد من القلق أو مصادر الضغوط أو التهديدات الداخلية والخارجية (APA,2005) .

**2. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-****1-2 منهج البحث:-**

المنهج " (هو الأسلوب العلمي الذي يعتمد عليه الباحث من أجل تنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها بصورة منهجية علمية من أجل الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة محل الدراسة)، من خلال ما تقدم فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ذي العلاقات الارتباطية، لملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها " (الجنابي وآخرون، 2025، ص95) .

**2-2 مجتمع وعينة البحث:-**

يقصد بمجتمع البحث "المجموعة الكلية من العناصر، التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة" (وجيه محجوب، 2004، ص222)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ذي العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث، فقد اشتمل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى وللعام الدراسي (2025-2026)، أما عينة البحث فبلغت (100) طالبا، وتم استبعاد بعض الطلاب لعدم التزامهم بالدراسة الرسمي والذي كان عددهم (10) طالبا" أما الطلاب المتبقين تم اختيارهم للتجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (14) طالبا"، بعد إطلاع الباحثون على العديد من المقاييس الخاصة بالضغط النفسية وآليات الدفاع النفسي تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية لـ(هيبة، عبد السلام، وطه، 2023) ومقياس اليات الدفاع النفسي لـ(فتحي فاروق محمد، 2024).

**2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:-**

❖ حاسبة نوع (Dell)

❖ أقلام جاف

❖ شبكة المعلومات الدولية

❖ الملاحظة

❖ مقياس الضغوط النفسية لـ(هيبة، عبد السلام، وطه، 2023)

❖ مقياس اليات الدفاع النفسي لـ(فتحي فاروق محمد، 2024).

**2-4 إجراءات البحث الميدانية :-**

لغرض تحقيق هدف البحث يجب ان يتوفر لدى الباحثون : مقياس لغرض قياس الضغوط النفسية، مقياس لقياس اليات الدفاع النفسي .

**2-4-1 إجراءات تبني مقياس الضغوط النفسية:-**

تم الاعتماد على مقياس الضغوط النفسية لـ(هيبة، عبد السلام، وطه، 2023)- كونه من أنسب المقاييس الموجودة، إذ تكون المقياس من (48) عبارة ومن (5) مجالات (الضغوط الانفعالية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية) وبخمس بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وكانت أعلى درجة للمقياس للإجابة (240) وأقل درجة (48) .

**2-4-2 إجراءات تبني مقياس اليات الدفاع النفسي:**

تم الاعتماد على مقياس (فتحي فاروق محمد، 2024) كونه من أنسب المقاييس الموجودة وتكون المقياس من (42) فقرة ومن (5) مجالات وهي :- (التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، الشعور بالتحكم، الاستمتاع الذاتي، الطاقة النفسية، الشعور بخبرة النجاح)، وكانت أعلى درجة للإجابة (210) وأقل درجة (42)، تم إجراء بعض التعديلات البسيطة على فقرات المقياس بعد موافقة الخبراء من خلال إعادة صياغة بعض الكلمات لتلائم البحث.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق (7-10-2025) وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، إذ تم توزيع الاستبانات على العينة والبالغ عددهم (14) طالبا، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو: معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند إجراء التجربة الرئيسية ، معرفة الزمن المستغرق للإجابة على الاستبانات .

**2-6 تطبيق مقياس الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي (التجربة الرئيسية):**

قبل البدء بتوزيع المقياس تم شرح العبارات المقاييس بالتفصيل وكيفية الاجابة على البدائل الموجودة ومن بعدها تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (100) طالب من عينة مجتمع البحث الاصيلي لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى للعام الدراسي (2025-2026)، وذلك من يوم الأحد الموافق (19-10-2025) في تمام الساعة التاسعة صباحا" وتمت الإجابة على المقياس من قبل الطلاب بزمن قدره (10-15) دقيقة وتمت الإجابة على جميع أسئلة الطلاب لتوضيح العبارات من قبل الباحثون، وفي اليوم الثاني (الاثنين) الموافق (20-10-2025) وفي تمام الساعة التاسعة صباحا على نفس العينة وتحت نفس العوامل الخارجية والداخلية وتم توزيع مقياس آليات الدفاع النفسي على الطلاب .

واتبع الباحثون الخطوات التالية:

- توزيع المقياس على الطلاب المرحلة الثانية.
- التأكيد على الحيادية بالإجابة .
- إبعاد أي مؤثر خارجي يمكن أن يؤثر على إجابة الطالب.
- التأكيد على الطلاب بسرية المعلومات وعدم استخدامها لغير البحث.
- إعطاء الطالب الوقت اللازم للإجابة.
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

**2-7 الوسائل الإحصائية :-**

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا .

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

من خلال المعالجات الإحصائية للدرجات الخام التي حصل عليها الباحثون (البيانات) من جراء تطبيق المقاييس المبحوثة وما أفرزته من نتائج عرض الباحثون هذه النتائج على شكل جداول لتسهيل ملاحظة العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي قيد الدراسة، تم استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعرض قيم متغيرات البحث .

**1-3 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين مقياسي الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي والجدول (1) يبين ذلك:-**

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) المحسوبة والجدولية بين الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي لدى عينة البحث

المعالجات الإحصائية المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	51.25	15.13	0.512	0.223	معنوي
اليات الدفاع النفسي	81.07	17.18			

قيمة (ر) الجدولية تساوي (0.223) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (1) أن قيمة (ر) المحسوبة بين الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي كانت تساوي (0,512) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية التي تساوي (0,223) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي .

**2-3 عرض نتائج مقياس الضغوط النفسية وعلاقته بمقياس اليات الدفاع النفسي وتحليلها ومناقشتها.**

ويعزو الباحثون إلى أن معنوية العلاقة بين الضغوط النفسية واليات الدفاع النفسي، ويرى الباحثون بأن الخبرة لدى الطلاب قد تعكس سلوكهم وتصرفاتهم في مواقف كثيرة من خلال الضغوط النفسية وتأثيرها في القدرة على الأداء والسلوك خلال اليات الدفاع النفسي.

إن الطالب عندما يتعرض إلى موقف ضاغط فإن استجابته تكون عبارة عن سلوك داخلي للدفاع ضد الإثارة الانفعالية والتوتر والقلق ومع استمرار تعرضه لمثل هذه الظروف تستمر استجابته هذه فيما يسمى بمرحلة الإنذار وبعدها يدخل الفرد في مرحلة المقاومة يحاول فيها إدارة (مواجهة) وإعادة تخزين الطاقة المفقودة والوصول إلى حالة الاتزان النفسي من خلال تكتيكات معينة تعرف بعمليات مواجهة وتحمل الضغوط ، فإذا كانت هذه العمليات غير ملائمة تصبح المقاومة غير فعالة ويصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك وبمرور الوقت تضعف المقاومة ويصل الفرد إلى ما يسمى الاحتراق النفسي وشدة الضغوط النفسية "تزداد وتقل تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات فكلما زادت الضغوط النفسية فأنها تؤثر في أداء اليات الدفاع النفسي بشكل سلبي ومن الصعب التركيز على أدائه وبالتالي سيفشل في مواصلة أدائه الناجح سواء بالتدريب أو بالمنافسات (خير الدين علي عويس وعصام الهلالي، 1997، ص65)."

أما إذا قلت هذه "الضغوط بشكل كبير فإن الشخص سيكون غير مكترث ، كون مستوى الضغط أو الشد الذي يعمل تحته اساليب اليات الدفاع النفسي مهم جدا ، فإن لم يكن الطلاب تحت ضغط مناسب فإن كفاءه أدائه ستتأثر باعتبار أن قلة الضغط لديه تعني عدم اهتمامه بالتدريب أو المنافسة او الدراسة" (عبد الستار إبراهيم، 1998، ص91) .

ومما تقدم يرى الباحثون ان أهمية الضغوط النفسية وعلاقته بأساليب اليات الدفاع النفسي كونها متغير مهم يؤثر في أدائهم في الدراسة أو المنافسة ، وعليه يجب على الطالب والموجه أو المرشد النفسي مساعدة الطلاب على فهم طبيعة الضغوط النفسية وكيفية مقاومتها من اجل الدروس العملية والنظرية والحصول على نتائج ايجابية .

#### الخاتمة

توصل الباحثون في نهاية بحثهم إلى الاستنتاجات الآتية : إن مقياس الضغوط النفسية الذي تم استخدامه بلانم العينة المختارة والذي كانت الفئة المستهدفة الطلاب ويوصي الباحثون الى تشخيص الطلاب الذين يتأثرون بالضغوط النفسية من اجل وضع برامج التوجيه والإرشاد الملائم لهم، فضلا عن ذلك يجب أن تقتنع العائلة بحق أبنائها في أسلوب المشاركة في الرياضة وعدم حرمانهم ومنعهم من المشاركة بالمنافسات الرياضية ويوصي الباحثون بإبتعاد الطلبة عن الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على اداء الطلاب في المحاضرات العملية والنظرية ، ويوصي الباحثون باستخدام المقاييس لباقي المراحل الاخرى ومقارنتهم بين الجنسين (الطلاب ، الطالبات) .

#### المصادر العربية والاجنبية :

- ❖ الدسوقي، مجدي محمد ؛ قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع "لدليل التعليمات" : (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية، 2013) .
- ❖ جودت عزت عطوي ؛ أساليب البحث العلمي مفاهيمه – أدواته – طرقه – الإحصائيات، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2009) .
- ❖ خير الدين علي عويس وعصام الهلالي؛ الاجتماع الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997).
- ❖ سلمان عكاب الجنابي وآخرون ؛ أسس البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1 : (مؤسسة دار الصادق الثقافية، 2025) .
- ❖ عبد الستار إبراهيم ؛ الاكتئاب ، اضطرابات العصر الحديث: ( الكويت، عالم المعرفة، 1998).
- ❖ فتحي فاروق محمد ؛ بناء مقياس اليات الدفاع النفسي وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة قدم الصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة كركوك، 2024) .
- ❖ هيبية ، عبد السلام، طه؛ الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، (مجلة الإرشاد النفسي، ع74، ج2، 2023) .
- ❖ وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط3: (عمان، دار المنهاج للنشر والتوزيع، 2004) .
- ❖ American Psychiatric Association. (2005). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM IV (4th ed.). Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- ❖ Clark, a.j.(1991).the identification and modification of defense mechanisms in counseling. Journal of counsel & development,(69) 3.
- ❖ Matsumoto, D. E.. The Cambridge dictionary of psychology New York. Cambridge University Press, (2009).
- ❖ [http :www. Mind tools .com/ stress rt. Html.](http://www.Mindtools.com/stressrt.Html)

## ملحق (1) مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالقلق والخوف من المستقبل بعد التخرج					
2	أجد صعوبة في المحافظة على مستواي الدراسي					
3	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية					
4	أجد اضطراباً نفسياً في الحصول على تقديرات عالية					
5	تكاليف الدراسة الجامعية مرتفعة بشكل مستمر مما يرهقني مادياً					
6	أواجه صعوبة في خوض مناقشات					
7	أجد صعوبة في ضبط علاقاتي الاجتماعية					
8	أعاني من عدم التركيز والانتباه أثناء الدراسة					
9	يتملكني القلق أكثر مما ينبغي					
10	أجد نفسي دائم الانشغال الذهني لا أكتفي					
11	أشعر بأن ليس لديّ الدافع لإنجاز أي عمل					
12	أجد صعوبة في تقبل الآخرين لي					
13	نظام الدراسة من حيث الحضور والواجبات يؤثر على مستواي الأكاديمي					
14	أشعر بالملل من لا ميالة بعض أساتذتي الجامعيين					
15	أجد نفسي لا أستطيع مواكبة الحياة الجامعية					
16	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحانات وعدم الاستعداد الجيد لها					
17	لا أجد دعمًا من الزملاء الاجتماعيين وقت الحاجة أو الاعتذار					
18	أشعر بأن أسرتي قلقة على مستقبلي					
19	أشعر بالكتاب في زيادة مستمرة					
20	أشعر بأن لا طاقة لي في الصمود على مواجهة تحديات الحياة ومشكلاتها					
21	أجد صعوبة في مواجهة مشاكلي أكاديمياً أو يومياً					
22	أجد صعوبة في تلبية بعض المواد الدراسية					
23	يقلقتني الوقت القصير للحصص عليها والتي ترفع مستواي الدراسي					
24	يقلقتني الوقت القصير للمقررات الدراسية الذي يمنعني من فهم المواد الدراسية					
25	ينتابني القلق لأنني أعمل جاهداً على إرضاء الآخرين					
26	أفرط في لوم الذات والآخرين					
27	أهرب للاشتغال على المستوى الداخلي					
28	أكثر من تجنب الخلافات بين أفراد أسرتي					
29	أشعر بالحزن من ذاتي لأن بعض احتياجاتي العاطفية لما تتحقق من قبل أسرتي					
30	أعاني من نقص الإلهام وقلة التركيز					
31	أشعر بالضيق وجروح مشاعري عند نقد الآخرين					
32	أعتبر كثرة الواجبات والالتزامات الدراسية عبئاً نفسياً					
33	يزعجني تدخل أسرتي في أدق تفاصيل حياتي					
34	يحرص غالبية أعضاء هيئة الدروس برفقة طلابهم					
35	أمارس ضغوطاً على نفسي عند مراجعة مشاعري					
36	أشعر بمسؤولية التعبير عن أفكاره بلباقة ومرونة					
37	أنزع لمحادثات تتميز بالجدية والرصانة					
38	لا أحب المبالغة في السلوك الاجتماعي					
39	يزعجني عدم فهم الآخرين لمتطلبات تخصصي الدراسي					
40	أنتفح على أن أرثدي ما يلائم مكاني وزماني					
41	أشعر بسعادة عند الإحساس بالإنجاز					
42	لا أشارك في المسابقات الجماعية					
43	يميل والدي أو والدي للسيطرة عندما أعتبر عن أفكاره					

44	أتحمل المسؤولية في الصعوبات التي تواجهني في حياتي الدراسية				
45	لا أفضل تكوين علاقات اجتماعية واسعة				
46	لا أتابع المحاضرات والمواد الدراسية إلا وقت الامتحانات				
47	يؤرقني ضعف اهتمام أسرتي بأمري الأكاديمي				
48	المتطلبات المالية تمنعني من المشاركة في بعض الأنشطة				

## ملحق (2) مقياس آليات الدفاع النفسي

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أواجه الآخرين وإبداء رأيي بصراحة					
2	أجد إن التسامح والتواضع هما أعلى درجات الإنسانية					
3	أجد ان الشخص المتسامح إنسان ضعيف وعرضة للاستغلال					
4	أجد ان الشخص الذي يواجه المواقف الحرجة هو شخص ذات صلابه وارده					
5	أجد ان الكثير من الطلاب المتميزين فقدوا مستقبلهم الرياضي بسبب اندفاعهم وفقد السيطرة على أعصابهم					
6	أرى ان الهروب في بعض الأحيان هي حالة إيجابية					
7	أحيانا يكلفني قول الحقيقة الكثير من الاحراج فألجأ إلى الصمت					
8	الشخص المتسامح هو انسان طيب يحبه ويحترمه الجميع					
9	أرى ان افضل طريقة لعلاج القلق والضغط هو الابتعاد عن مسبباتها					
10	اعتقد ان اهم صفة نفسية يجب ان يتحلى بها الطالب هي ضبط النفس					
11	اجد ان النوم لفترات طويلة افضل وسيلة للهروب من واقع مؤلم					
12	أمارس الاسترخاء للابتعاد عن حالات القلق والتوتر التي اشعر بها					
13	ألجأ إلى الصراخ في صوت عال لإخراج كل ما بداخلي من توتر وقلق وأحرص على فعل ذلك دون أن يراني الآخرين					
14	أرى ان بعض الطلاب ينظرون إلى الطلاب الرياضيين نظرة عدائية					
15	أرى ان الطالب يجب ان يتحلى بصفة ضبط النفس لأن الإندفاع قد تكون عواقبه وخيمة					
16	أتغاضى عن كل موقف أجده لا يستحق الرد					
17	أعتقد ان اغلب الطلاب يحتاجون إلى اعداد نفسي طويل الأمد لتنمية صفة الضبط والتحكم لديه					
18	أرى أن العمر التدريبي للطالب الرياضي يتوقف على صفة ضبط النفس					
19	ليست لي الرغبة بالإحساس بالتجديد أو الحيوية					
20	أرى ان نجاح أي فريق يتوقف على علاقاتهم القوية مع الآخرين ومع المدرب					
21	نحن نعيش في عالم يملؤه الرياء والنفاق والابتعاد هو أفضل شيء يختاره المرء ليعيشه بسلام					
22	أحاول دائما التصدي لأي مشكلة ومحاولة معرفة أسبابها					
23	أجد ان الابتعاد والهروب أفضل من مواجهة شخص جاهل لن تصل معه إلى نتيجة					
24	حالات الغضب تجعلنا نبوح بكل ما في داخلنا مهما كانت عواقب ذلك					
25	أتعامل مع الجميع بطريقة محترمة					
26	أرى ان الطلاب المشاركين في الألعاب الفرعية يحتاجون الى صفة ضبط النفس أكثر من الطلاب المشاركين في الألعاب الفردية					
27	اعتقد ان اغلب الطلاب يحتاجون الى اعداد نفسي طويل الأمد لتنمية صفة الضبط والتحكم لديه					
28	اجد ان البوح بالأسرار لأي كان أكبر خطأ يرتكبه الآخرين					
29	أرى ان الهدوء وضبط النفس هما مفتاح الفوز للفريق أما الاندفاع والتهور فهما سبب خسارة فرق كثيرة					
30	أرى بأن المدرس الناجح هو الذي يعد الطالب بدنيا و مهاريا ونفسيا في ان واحد					
31	استخدم بعض الكلمات والتعليقات التي تثير الاستهزاء والسخرية					
32	اجد ان التجاهل لبعض المواقف افضل من المواجهة او الرد					
33	لا أسامح من ظلمني وغدر بي					
34	لا اتردد في البدء بعمل اندفاعي مهما كانت عواقبه المستقبلية					

				يروق لي مشاهدة المدرس وهو يشجع الطلبة على التعاون والتسامح	35
				أتعامل مع المواقف الحرجة في التدريب وفي المباراة بكل هدوء وتأتي	36
				أرى ان ضبط الانفعالات داخل الملعب تساعد على التركيز والانتباه والعكس صحيح	37
				أتعامل مع الآخرين بشكل ودي حتى وان كنت لا ارغب بصداقتهم	38
				لا اتردد بالاعتذار إذا أخطأت بحق أي شخص	39
				لا اظهر عواطفى ومشاعري لأي إنسان	40
				ألجأ إلى تناول الطعام بشراهة كي أهرب من الضغوط التي تواجهني	41
				أتعامل مع المواقف الحرجة بكل هدوء وتأتي	42