

## تقنين المرونة النفسية لدى مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية د/ عمرو البدرى محمد بن عبد الرحمن\*

### ملخص البحث :

تجسدت مشكلة البحث لدى الباحث في تصميم وتقنين مقياس المرونة النفسية لدى مدربي الغوص، والتعرف على مدى الفروق في المرونة النفسية بين مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وللوصول إلى ذلك فقد عمل الباحث على الإجابة عن الأسئلة التالية، ما مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وما مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وهل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من جميع مدربي الغوص بمحافظة جنوب سيناء والبحر الأحمر والتي بلغ عددهم (٢٥٤) مدرباً بالطريقة العمدية علي أن يكون المدربين مسجلين بالاتحاد المصري للغوص والإنقاذ، أن يكون قائم بالتدريب في الوقت الحالي بأحد مركز الغوص المصرية، أن يكون مصنف لدي الإتحاد بالدرجة التدريبية، وقد استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنسبة المئوية ومعامل ألفا كرونباخ واختبار "ت"، وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وقد كانت أهم النتائج أن الفروق بين المتوسطات في درجة تحقق المرونة النفسية على المقياس ككل لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لعدد سنوات الخبرة لديهم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، في حين أبدى مدربي الغوص ذوى الخبرة أكثر من ١٠ سنوات تفوقاً أكبر من المدربين ذوى الخبرة أقل من ١٠ سنوات في كل مجال من

\* مدرس منتدب بكلية التربية الرياضية- جامعة الأزهر الشريف.

مجالات مقياس المرونة النفسية وفي درجة تحقق المرونة النفسية للمقياس ككل، وقد تعود هذه الفروق إلى أهمية الخبرة بالنسبة لمدرربي الغوص ذوي الخبرة العالية.

#### مقدمة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاتها، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية، وقد ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٢) APA في نشرة بعنوان "الطريق إلى المرونة النفسية" الذي ترجمه محمد السعيد أبو حلوة أن المرونة النفسية هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (٣: ١٢٨).

كما أن المرونة النفسية تكمن في الاستجابة والانفعالية العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالمتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (٤: ١٠).

وتعد رياضة الغوص من الرياضات المائية التي أخذت مكانة من ناحية طبيعة هذا النشاط المائي لكونها تمارس في أعماق البحار شوقاً للمغامرة وحباً للحياة، حيث يظل السباحون تحت الماء لمدة طويلة تصل إلي

دقائق حسب سعة رئتهم أو باستخدام كاماة الغوص وأنبوب التنفس تحت الماء والزعانف، ويمثل الغوص تحت الماء باستخدام جهاز التنفس شكلاً من أشكال الغوص تحت الماء الذي يستخدم فيه الغواص مجموعة من أجهزة التنفس تحت الماء علي عكس الغوص الحر، الذي يعتمد علي الهواء من السطح، حيث يحمل الغواص الغاز اللازم لعملية التنفس مما يتيح للغواصين تحت الماء وقتاً أطول بكثير من تقنيات احتجاز وكتم النفس المستخدم في الغوص (٢٠:١٠)

كما يشكل الغوص الرياضي أحد مصادر الدخل القومي، حيث تنتشر سباحة ممارسة رياضة الغوص في منطقة جنوب سيناء والبحر الأحمر، ويعمل في خدمة هذا القطاع السياحي بصفة عامة ما يقارب من ٣ مليون مواطن في وظائف مباشرة وغير مباشرة (٧ : ١).

وقد أشارت نتائج دراسة قام بإجرائها "أحمد سمير صديق" (٢٠١٣) (١) علي عينة بلغت (٢١٢) طالب وطالبة إلي وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين المرونة النفسية والحياة الضاغطة، وكذلك وضحت نتائج دراسة "عفاف محمد مصطفى" (٢٠١٥) (٦) دور المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا، وأشارت نتائج دراسة "رؤى صلاح قدوري" (٢٠١٦) (٥) إلي أن جميع أفراد عينة البحث من اللاعبين المتقدمين في مدينة الموصل في الألعاب الجماعية (القدم، اليد، السلة) يتمتعون بدرجة عالية جيدة من المرونة النفسية، وقد أشارت نتائج دراسة "أحمد محمد جاد الرب" (٢٠١٧) (٢) أن البرنامج المقترح يساعد في تحسين المرونة النفسية لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وقد أشارت نتائج دراسة Coholic, Eys and Lougheed (٢٠١٢) (٩) إلي فاعلية البرنامج القائم علي أنشطة الفن في تحسين المرونة النفسية لدي الأطفال. (١) (٦) (٥) (٢) (٩).

## مشكلة البحث :

تمثل المرونة النفسية للمدرب أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والعوامل الأخرى، وكما تؤثر المرونة النفسية بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي لينتجى للمدرب إمكانية العمل لتحقيق أفضل النتائج، إذ أن فقدان المرونة النفسية يؤدي بالمدرّب إلي عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي العضلي وعدم القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في عملية التدريب، ومن خلال متابعة الباحث لرياضة الغوص بالعديد من مراكز الغوص المختلفة، وكذلك إشراف الباحث على أحد مراكز الغوص وتعامله مع مدربي الغوص في العديد من الدورات التدريبية، لاحظ افتقار العديد من مدربي الغوص للمرونة النفسية التي تجعلهم في صعوبات مع التكيف والتوافق النفسي، ومن هذا المنطلق قام الباحث بإجراء البحث الحالي والعمل على تصميم مقياس للمرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وتتركز مشكلة البحث الحالي في طبيعة المجتمع والعينة المراد دراستها والمتمثلة بمدربي الغوص بمنطقة جنوب سيناء والبحر الأحمر، بوصفهم يدرّبون رياضة ذات طبيعة خاصة لأنها تمارس في وسط مغاير للوسط الذي نعيش عليه، والتي تتحدد نتائجها بمجهود الغواص الفردي إلى جانب المجهود الجماعي للفريق ككل في النزول للأعماق، وكون المرونة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة لان الظواهر النفسية في المجال الرياضي هي صفات إما يكتسبها الغواص أو تكون موروثية وقد تكون طويلة لفترة من الزمن أو قصيرة، مما تساعد على ظهور الايجابية، فتعتمد أداء مدربي الغوص وسلوكه أو تكون سلبية فتحبط مستوى أدائه وسلوكه، من هنا تجسدت مشكلة البحث لدى الباحث في بناء وتقييم مقياس

المرونة النفسية لدى مدربي الغوص، والتعرف على مدى الفروق في  
المرونة النفسية بين مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي:

- ١- تصميم وتقنين مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية.
- ٢- التعرف علي مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية.
- ٣- التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى المرونة النفسية بين مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية.

#### تساؤلات البحث :

التساؤل الأول: هل يمكن تقييم مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية؟

التساؤل الثاني: ما مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية ؟

التساؤل الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية ؟

#### مصطلحات البحث :

- المرونة النفسية :

"هي عملية التوافق الجّد والمواجهة المجابه للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية والعادة التي يواجهها البشر مثل : المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين" (٨ : ٩)

#### إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي The Descriptive Method وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

### مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع مدربي الغوص بمحافظة جنوب سيناء والبحر الأحمر والتي بلغ عددهم (٢٥٤) مدرباً وذلك وفقاً لبيانات وزارة السياحة والاتحاد المصري للغوص والإنقاذ، وقد تم اختيار عينة البحث من مدربي الغوص بالطريقة العمدية بإجمالي (٩١) مدرباً للغوص موسم (٢٠١٧-٢٠١٨) يمثلوا المناطق الجغرافية بمحافظتي جنوب سيناء والبحر الأحمر، وقد تم اختيار العينة وفقاً للشروط التالية :

- ١- أن يكون المدربين مسجلين بالاتحاد المصري للغوص والإنقاذ .
- ٢- أن يكون المدرب قائم بالتدريب في الوقت الحالي بأحد مركز الغوص المصرية.
- ٣- أن يكون المدرب مصنف لدي الإتحاد بالدرجة التدريبية .

### أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي للدراسات المرتبطة .
  - استمارة مقياس المرونة النفسية ( إعداد الباحث) مرفق (١)
  - استمارة استبيان لمدربي الغوص بها مجاور وعبارات المرونة النفسية.
- خطوات تقنين مقياس المرونة النفسية :

في ضوء ما تم الحصول عليه من معلومات عن طريق المقابلة الشخصية والمسح المرجعي للأدبيات في مجال الغوص والمرونة النفسية في الألعاب الفردية والجماعية ، فقد اقترح الباحث أربعة محاور للمقياس لاستطلاع رأى الخبراء عن طريق أربعة محاور هي:

- ١- مجال المنافسة الرياضية وقد اشتمل على (٢٢) عبارة.
- ٢- مجال التدريب وقد اشتمل على (٢٢) عبارة.

٣- مجال الشخصية وقد اشتمل على (٢٠) عبارة.

٤- المجال الاجتماعي وقد اشتمل على (٢٣) عبارة.

وقد تم قياس كل عبارة وفقا لمقياس ليكرت الخماسي بحيث يعكس درجة المرونة النفسية لدى مدربي الغوص وذلك وفق القيم التالية: بدرجة أوافق تماما وتأخذ العلامة (٥)، وبدرجة أوافق وتأخذ العلامة (٤)، وبدرجة محايد وتأخذ العلامة (٣)، وبدرجة لا أوافق وتأخذ العلامة (٢)، وبدرجة لا أوافق مطلقا وتأخذ العلامة (١)، ولتحديد درجة المرونة النفسية تم اعتماد الشكل المغلق (Closed Questionnaire) والذي يحدد من (٥-٣,٥) يمثل (كبيرة)، ومن (٣,٤٩-٢,٥) يمثل متوسطة، ومن (٢,٤٩-١) يمثل (ضعيفة).

**المعاملات العلمية للمقياس :**

**صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري وذلك بعرضه على عدد (١٠) من الخبراء والمتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علم النفس الرياضي والقياس والتقويم في كليات التربية الرياضية والخبراء المتخصصين في رياضة الغوص بجمهورية مصر العربية، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس كأداة لجمع البيانات وسلامة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس، والتعرف على مدى مناسبة العبارات المقترحة بالنسبة لكل محور من محاور المقياس، وبناء على الآراء والملاحظات وما اتفقوا عليه تم إجراء التعديلات المناسبة وصولاً إلى المقياس في صورته النهائية مرفق (١).

**ثبات المقياس:**

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وذلك من خلال عرض المقياس على العينة

الاستطلاعية للبحث والمكونة من (١٥) مدرب من مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية، وقد جاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (١)

معاملات الثبات لمحاور مقياس المرونة النفسية لمدرربي الغوص (ن = ١٥)

م	المحور	عدد العبارات	معامل الثبات
١	مجال المنافسة الرياضية	٢٢	٠,٨٨٤
٢	مجال التدريب	٢٢	٠,٨٧٨
٣	مجال الشخصية	٢٠	٠,٩١٤
٤	المجال الاجتماعي	٢٣	٠,٨٩١
	معامل الثبات الكلي للمقياس	٨٧	٠,٩٢٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٠,٤٢٦

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الثبات للمقياس في جميع المحاور عالية ومطمئنة جداً، إذ تراوح معامل الثبات لجميع المحاور ما بين (٠,٨٧٨-٠,٩١٤) في حين بلغت قيمته للمقياس ككل (٠,٩٢٥)، مما يدل على ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها أداة البحث عند التطبيق.

### إجراءات تنفيذ البحث :

تم تطبيق المقياس في صورته النهائية والمكون من (٨٧) عبارة موزعين على (٤) محاور أساسية هي مجال المنافسة الرياضية ومجال التدريب ومجال الشخصية والمجال الاجتماعي على أفراد عينة البحث من مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٦/١١م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٩م، وقد قام الباحث بشرح الهدف من البحث وتوضيح العبارات الواردة في كل محور من محاور المقياس وتعليمات الإجابة عليه، ومن ثم جمعها وتفرغها تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لها.



## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً والتوصل من خلالها إلى نتائج البحث، وقد تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والنسبة المئوية ومعامل ألفا كرونباخ واختبار "ت"، وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥).

## عرض ومناقشة النتائج:

### أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

هل يمكن تقنين مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية؟

وفى هذا الإطار يتم عرض قائمة بالعبارات الواردة في مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية ورياضة الغوص، وبعد إجراء التعديلات المقترحة لها لتناسب طبيعة عمل مدربي الغوص، وفى ضوء آراء وتوجيهات الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي ورياضة الغوص والتقويم والقياس وصياغتها في شكل عبارات إجرائية قابلة للقياس، ولقد تضمنت القائمة (٨٧) عبارة موزعين على (٤) محاور أساسية كما يلي:

## جدول (٢)

يوضح محاور مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية

المجال	عبارات المقياس
مجال المنافسة الرياضية	١- أحترم القواعد والقوانين الخاصة بالغوص بصورة دائمة.
	٢- أستطيع التحكم في أفعالي بما يخدم متطلبات الغوص.
	٣- أختار الأسلوب الأمثل لظروف التدريب.
	٤- أستطيع تنفيذ الواجبات التي أكلف بها من قبل رئيس المركز.
	٥- أتقبل اعتذار الغواص المبتدئ عندما يخطئ .
	٦- أحترم قرارات رئيس المركز ولا أتجاوز عليها .
	٧- أضبط أعصابي إذا تعرضت إلى إساءة من أي مدرب زميل .
	٨- أهتم بالجانب الأخلاقي أثناء الغوص .
	٩- يبدو على عدم الارتياح قبل النزول للأعماق .
	١٠- أعتذر للمدرب الزميل عندما أخطئ في حقه .
	١١- أتعامل مع الغواص أو المدرب المنافس بصورة طيبة.
	١٢- أحترم المدربين الزملاء في مختلف المواقف .
	١٣- أتعامل مع زملائي من المدربين بحدة قبل النزلات المهمة.
	١٤- أهتم بكل التفاصيل مهما كان عمق الغوص .
مجال التدريب	١٥- أتحكم في انفعالاتي إذا حاول المنافس أن يستفزني أثناء الغوص في المناطق العميقة .
	١٦- أعارض دائما على قرارات المقيمين لعملي .
	١٧- أتعمد اللامبالاة عندما أشعر بأن أحد الغواصين لدي لا يجيد مهارات الغوص بصورة جيدة.
	١٨- أتكيف مع مواقف التدريب والمنافسات المختلفة .
	١٩- أوجه زملائي المدربين في حالة الحاجة لذلك .
	٢٠- أتقبل توجيه أحد زملائي المدربين عندما أكون منفعلا .
	٢١- أتصرف بشكل هادئ إزاء بعض المواقف في التدريب أو الغوص.
	٢٢- أستطيع التحكم في التوتر النفسي قبل بداية النزلات الهامة.
	١- أشعر بارتياح عندما أتوجه إلى موقع التدريب.
	٢- يمكنني إن أجدد الدوافع لممارسة التمارين بجدية لدي الغواصين المبتدئين.
	٣- أتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم.
	٤- أتأثر بالأمر البسيطة التي تحدث مع زملائي المدربين.
	٥- أستمتع بوضع الوحدات التدريبية شديدة الحمل.
	٦- أستطيع تأدية واجبي بجدية عندما أتعرض لضغط نفسي ما.
٧- أستمتع بتمعن لنصائح زملائي المدربين أثناء التدريب .	
٨- أشعر بالحرج عندما أخطئ في أداء تمرين ما للغواصين .	

## تابع جدول (٢)

يوضح محاور مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية

عبارات المقياس	المجال	
٩- أميل للعلاقات الطيبة مع زملائي المدربين .		
١٠- أتقبل النقد من مدير المركز أثناء التدريب .		
١١- يمكنني التحكم في سلوكياتي عندما توجه لي إساءة من زملائي المدربين .		
١٢- أستمر بأداء التمارين عندما أشعر بضغط نفسي كبير .		
١٣- أتقبل العمل مع المدربين الجدد رغم اختلاف توجهاتهم .		
١٤- أبدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه مدير المركز .		
١٥- أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء التدريب .		
١٦- أتفهم توجيهات مدير المركز لتنمية الصفات النفسية للغواصين		
١٧- أسيطر على التوتر النفسي بداخلي قبل بداية التدريب .		
١٨- أواجه المواقف الصعبة أثناء الوحدة التدريبية .		
١٩- أتعامل مع المتطلبات التي تفوق قدراتي بدون أن أتأثر لذلك.		
٢٠- لدي قناعة بأن التدريب الصعب يسهل الأداء في الغوص		
٢١- أكيف نفسه على الأداء أثناء التدريب والغوص		
٢٢- أستفيد من تقييم مدير المركز وزملائي لمستوي أدائي.		
١- أتميز بالثقة بالنفس في تعاملتي مع الآخرين.		مجال الشخصية
٢- أنسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف .		
٣- أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة.		
٤- أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب .		
٥- أنسم بالطموح ولا أراجع عن الوصول لهدفي.		
٦- أميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المتغيرة .		
٧- أكون متواضعا رغم تعالي الآخرين .		
٨- أتحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة .		
٩- أنسامح مع الآخرين بحدود معقولة .		
١٠- أحرص على أن أحترم الجميع ويحترموني الآخرون .		
١١- أتخذ قراراتي ولا أتردد فيها خاصة عند النزول للأعماق.		
١٢- أتعامل مع زملائي والغواصين بحده ولا أنتبه لذلك		
١٣- سريع الاستئثار والانفعال في تعاملتي مع الآخرين		
١٤- أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعاملتي مع الآخرين		
١٥- أشعر بالاكنتاب عندما أمر بموقف صعب		
١٦- أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسئ إلي.		
١٧- أتميز باللباقة في تعاملتي مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم .		
١٨- أتعامل مع أصعب الأمور ببساطة وبدون أن أعقدها .		

## تابع جدول (٢) يوضح محاور مقياس المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية

عبارات المقياس	المجال
١٩- أفقد تقني بنفسي عندما تكن الأمور ضدي.	المجال الاجتماعي
٢٠- أفقد القدرة على التفكير الصحيح كثيرا .	
١- أتعامل مع المجموعات على اختلاف أنواعها	
٢- أشعر الآخرين بالانتماء لهم مما يحببهم في .	
٣- أحب الاختلاط بالآخرين دائما .	
٤- أتوافق مع أعضاء فريق العمل بسهولة.	
٥- تؤثر الانفعالات المختلفة في التدريب على تعاملتي مع المجتمع .	
٦- الوضع الاقتصادي لي يؤثر في علاقتي مع الآخرين .	
٧- أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المجتمع .	
٨- أسيطر على تصرفاتي في إطار ضوابط المجتمع	
٩- أبالغ عندما تتاح لي فرصة الحديث إلى الصحفيين	
١٠- أبدو مغرورا عندما أرى اسمي في الصحف ووسائل الإعلام	
١١- أتعاون حتى مع من يسيء إلى .	
١٢- أفضل نفسي على زملائي رغم مستواهم المتميز .	
١٣- أكرر زيارة زملائي ولا أتعالى عليهم .	
١٤- أحترم القيم الاجتماعية التي نحث على العطف والتسامح	
١٥- أؤمن أن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية	
١٦- أعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الفريق .	
١٧- أشعر الآخرين بأن نجاحهم هو نجاحي .	
١٨- أضبط تفاعلي الاجتماعي مع الآخرين	
١٩- أسعى لتوفير الوفاق مع زملائي المدربين الآخرين .	
٢٠- أميل إلى العلاقات الطيبة مع الآخرين وابتعد عن الخصومات	
٢١- أشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي في مركز الغوص .	
٢٢- أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقة من الآخرين.	
٢٣- أحافظ على سمعتي وسمعة الآخرين.	

### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

"ما مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية؟"  
وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بتقديم المقياس إلى عينة البحث من مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية ، وسيتم عرض نتائج كل محور داخل المقياس أولاً بشكل منفصل على أن يتم التعليق على نتائج محاور المقياس بشكل متكامل:

### المحور الأول: مجال المنافسة الرياضية:

## جدول (٣)

استجابات عينة البحث لعبارات مجال المنافسة الرياضية (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١	أحترم القواعد والقوانين الخاصة بالغوص بصورة دائمة.	٢,١٣	١,١٢	%٤٢,٦	قليلة	١٨
٢	أستطيع التحكم في أفعالي بما يخدم متطلبات الغوص.	٢,٢٤	٠,٩٨	%٤٤,٨	قليلة	١٣
٣	أختار الأسلوب الأمثل لظروف التدريب.	٢,٣٥	١,٠٩	%٤٧,٠	قليلة	٨
٤	أستطيع تنفيذ الواجبات التي أكلف بها من قبل رئيس المركز.	٢,٦٧	٠,٩٧	%٥٣,٤	متوسطة	١
٥	أقبل اعتذار الغواص المبتدئ عندما يخطئ.	٢,٥٥	١,١٤	%٥١,٠	قليلة	٢
٦	أحترم قرارات رئيس المركز ولا أتجاوز عليها.	٢,٢٧	١,٠١	%٤٥,٤	قليلة	١٢
٧	أضبط أعصابي إذا تعرضت إلى إساءة من أي مدرب زميل	١,٩٥	١,٢٢	%٣٩,٠	قليلة	٢٢
٨	أهتم بالجانب الأخلاقي أثناء الغوص.	٢,١٩	١,١٩	%٤٣,٨	قليلة	١٥
٩	يبدو علي عدم الارتياح قبل النزول للأعماق.	٢,٤١	١,٠٦	%٤٨,٢	قليلة	٧
١٠	أعتذر للمدرب الزميل عندما أخطئ في حقه.	٢,٠٧	٠,٩٣	%٤١,٤	قليلة	٢٠
١١	أتعامل مع الغواص أو المدرب المنافس بصورة طيبة.	٢,١٥	١,٠٩	%٤٣,٠	قليلة	١٦
١٢	أحترم المدربين الزملاء في مختلف المواقف.	٢,٢٩	١,٠٥	%٤٥,٨	قليلة	١٠
١٣	أتعامل مع زملائي من المدربين بحدة قبل النزلات المهمة.	٢,٣٣	١,١٤	%٤٦,٦	قليلة	٩
١٤	أهتم بكل التفاصيل مهما كان عمق الغوص.	٢,٢١	١,٠١	%٤٤,٢	قليلة	١٤
١٥	أتحكم في إنفعالاتي إذا حاول المنافس أن يستفزني أثناء الغوص في المناطق العميقة.	٢,١١	١,١٤	%٤٢,٢	قليلة	١٩

## تابع جدول (٣)

استجابات عينة البحث لعبارات مجال المنافسة الرياضية (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١٦	أعترض دائماً على قرارات المقيمين لعملى.	٢,٥٤	٠,٨٤	٥٠,٨%	قليلة	٣
١٧	أعتمد اللامبالاة عندما أشعر بأن أحد الغواصين لى لا يجيد مهارات الغوص بصورة جيدة.	٢,٤٩	٠,٩٤	٤٩,٨%	قليلة	٤
١٨	أتكيف مع مواقف التدريب والمنافسات المختلفة .	٢,٤٧	١,٠٤	٤٩,٤%	قليلة	٥
١٩	أوجه زملاي المدربى فى حالة الحاجة لذلك .	٢,١٥	١,١٧	٤٣,٠%	قليلة	١٧
٢٠	أقبل توجيه أحد زملاي المدربى عندما أكون منفعلا	٢,٤٤	٠,٨٩	٤٨,٨%	قليلة	٦
٢١	أصرف بشكل هادئ إزاء بعض المواقف فى التدريب أو الغوص.	٢,٢٨	٠,٩٥	٤٥,٦%	قليلة	١١
٢٢	أستطيع التحكم فى التوتر النفسى قبل بداية النزلات الهامة.	٢,٠٣	١,٠١	٤٠,٦%	قليلة	٢١
	المتوسط العام	٢,٢٩	٠,٩٦	٤٥,٨%	قليلة	

يتضح من جدول (٣) أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية فى مجال المنافسة الرياضية جاءت بدرجة قليلة، حيث بلغ المتوسط الحسابى (٢,٢٩)، وحصلت العبارة رقم (٤) وهى أستطيع تنفيذ الواجبات التى أكلف بها من قبل رئيس المركز على الترتيب الأول بين عبارات مجال المنافسة الرياضية وقد بلغ متوسطها (٢,٦٧) وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة متوسطة، بينما حصلت العبارة رقم (٧) وهى أضبط أعصابى إذا تعرضت إلى إساءة من أى مدرب زميل على الترتيب الأخير بين عبارات مجال المنافسة الرياضية وقد بلغ متوسطها (١,٩٥)، وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة.

## المحور الثاني: مجال التدريب:

## جدول (٤)

## استجابات عينة البحث لعبارات مجال التدريب (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١	أشعر بارتياح عندما أتوجه إلى موقع التدريب.	٢,٢٩	٠,٩٨	%٤٥,٨	قليلة	٧
٢	يمكنني إن أجدد الدوافع لممارسة التمارين بجديّة لدي الغواصين المبتدئين .	٢,١٤	١,٠٤	%٤٢,٨	قليلة	١٢
٣	أتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم.	٢,٣٤	٠,٨٩	%٤٦,٨	قليلة	٤
٤	أناثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملائي المدربين.	٢,٠٧	٠,٨٤	%٤١,٤	قليلة	١٥
٥	أستمتع بوضع الوحدات التدريبية شديدة الحمل.	٢,١٨	١,٠١	%٤٣,٦	قليلة	١٠
٦	أستطيع تأدية واجبي بجديّة عندما أتعرض لضغط نفسي ما.	٢,١١	١,٠٣	%٤٢,٢	قليلة	١٤
٧	أستمتع بتعن لنصائح زملائي المدربين أثناء التدريب .	١,٩٦	٠,٩٥	%٣٩,٢	قليلة	١٨
٨	أشعر بالحرج عندما أخطئ في أداء تمرين ما للغواصين	٢,٤٠	٠,٨٩	%٤٨,٠	قليلة	٣
٩	أميل للعلاقات الطيبة مع زملائي المدربين.	١,٩٧	٠,٩٤	%٣٩,٤	قليلة	١٧
١٠	أقبل النقد من مدير المركز أثناء التدريب .	٢,١٢	١,١٥	%٤٢,٤	قليلة	١٣
١١	يمكنني التحكم في سلوكياتي عندما توجه لي إساءة من زملائي المدربين .	٢,١٧	١,٠٩	%٤٣,٤	قليلة	١١
١٢	أستمر بأداء التمارين عندما أشعر بضغط نفسي كبير .	٢,٥٨	٠,٩٩	%٥١,٦	قليلة	١
١٣	أقبل العمل مع المدربين الجدد رغم اختلاف توجهاتهم .	٢,٢١	٠,٨٤	%٤٤,٢	قليلة	٩
١٤	أبدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه مدير المركز	٢,٢٥	٠,٩١	%٤٥,٠	قليلة	٨
١٥	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء التدريب	١,٨٧	١,٠٢	%٣٧,٤	قليلة	٢٢
١٦	أتفهم توجيهات مدير المركز لتنمية الصفات النفسية للغواصين	٢,٤٥	١,١٠	%٤٩,٠	قليلة	٢

تابع جدول (٤)  
استجابات عينة البحث لعبارات مجال التدريب (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب			
١٧	أسيطر على التوتر النفسي بداخلي قبل بداية التدريب .	١,٩٠	١,٠٥	%٣٨,٠	قليلة	٢١			
١٨	أواجه المواقف الصعبة أثناء الوحدة التدريبية .	١,٩٤	٠,٨٩	%٣٨,٨	قليلة	١٩			
١٩	أتعامل مع المتطلبات التي تفوق قدراتي بدون أن أتأثر لذلك.	٢,٣١	١,١٤	%٤٦,٢	قليلة	٦			
٢٠	لدي قناعة بأن التدريب الصعب يسهل الأداء في الغوص	٢,٠٤	٠,٩٨	%٤٠,٨	قليلة	١٦			
٢١	أكيف نفسه على الأداء أثناء التدريب والغوص	٢,٣٤	٠,٩٥	%٤٦,٨	قليلة	٥			
٢٢	أستفيد من تقييم مدير المركز وزملائي لمستوي أدائي.	١,٩١	١,٠٥	%٣٨,٢	قليلة	٢٠			
المتوسط العام						٢,١٦	٠,٩١	%٤٣,٢	قليلة

يتضح من جدول (٤) أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدرربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال التدريب جاءت بدرجة قليلة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,١٦)، وحصلت العبارة رقم (١٢) وهي أستمر بأداء التمارين عندما أشعر بضغط نفسي كبير على الترتيب الأول بين عبارات مجال التدريب وقد بلغ متوسطها (٢,٥٨) وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة، بينما حصلت العبارة رقم (١٥) وهي أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء التدريب على الترتيب الأخير بين عبارات مجال التدريب وقد بلغ متوسطها (١,٨٧)، وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة.



## المحور الثالث: مجال الشخصية:

## جدول (٥)

## استجابات عينة البحث لعبارات مجال الشخصية (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١	أتميز بالثقة بالنفس في تعاملي مع الآخرين.	٢,٤١	١,٠١	٤٨,٢%	قليلة	٦
٢	أتسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف .	٢,٣٧	١,١١	٤٧,٤%	قليلة	٨
٣	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة.	١,٩١	٠,٩١	٣٨,٢%	قليلة	١٩
٤	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب .	٢,١٤	١,٠٣	٤٢,٨%	قليلة	١٣
٥	أتسم بالطموح ولا أترجع عن الوصول لهدفي.	٢,٣١	٠,٩٧	٤٦,٢%	قليلة	١٠
٦	أميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا أهيب المواقف المتغيرة .	٢,٠٧	١,٠٩	٤١,٤%	قليلة	١٦
٧	أكون متواضعا رغم تعالي الآخرين	٢,٤٠	٠,٨٩	٤٨,٠%	قليلة	٧
٨	أتحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة .	٢,٤٨	١,٠٢	٤٩,٦%	قليلة	٣
٩	أتسامح مع الآخرين بحدود معقولة	٢,١٢	١,٠٧	٤٢,٤%	قليلة	١٤
١٠	أحرص على أن أحترم الجميع ويحترموني الآخرون .	٢,٦٤	١,٠١	٥٢,٨%	متوسطة	١
١١	أأخذ قراراتي ولا أتردد فيها خاصة عند النزول للأعماق.	١,٩٩	٠,٩٣	٣٩,٨%	قليلة	١٧
١٢	أتعامل مع زملائي والغواصين بجدده ولا أنتبه لذلك	٢,٥٣	٠,٩٩	٥٠,٦%	قليلة	٢
١٣	سريع الاستئثار والانفعال في تعاملي مع الآخرين	٢,٤٤	١,٠٧	٤٨,٨%	قليلة	٤
١٤	أشعر بالهدوء والاطمئنان في تعاملي مع الآخرين	٢,٢٥	٠,٩٧	٤٥,٠%	قليلة	١١
١٥	أشعر بالاكئاب عندما أمر بموقف صعب	٢,٤٢	١,١١	٤٨,٤%	قليلة	٥
١٦	أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسيء إلي.	٢,٠٩	٠,٨٤	٤١,٨%	قليلة	١٥
١٧	أتميز باللباقة في تعاملي مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم	٢,٣٣	١,١١	٤٦,٦%	قليلة	٩
١٨	أتعامل مع أصعب الأمور ببساطة وبدون أن أعقدها .	٢,٢٢	٠,٩١	٤٤,٤%	قليلة	١٢
١٩	أفقد ثقتي بنفسي عندما تكن الأمور ضدتي.	١,٨٥	٠,٩٧	٣٧,٠%	قليلة	٢٠
٢٠	أفقد القدرة على التفكير الصحيح كثيرا .	١,٩٣	١,١٤	٣٨,٦%	قليلة	١٨
	المتوسط العام	٢,٢٥	٠,٨٧	٤٥,٠%	قليلة	

يتضح من جدول (٥) أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدرربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال الشخصية جاءت بدرجة قليلة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٢٥)، وحصلت العبارة رقم (١٠) وهي أحرص على أن أحترم الجميع ويحترمني الآخرون على الترتيب الأول بين عبارات مجال الشخصية وقد بلغ متوسطها (٢,٦٤) وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة، بينما حصلت العبارة رقم (١٩) وهي أفقد ثقتي بنفسي عندما تكن الأمور ضدي على الترتيب الأخير بين عبارات مجال الشخصية وقد بلغ متوسطها (١,٨٥)، وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة.

المحور الرابع: المجال الاجتماعي:

جدول (٦)

استجابات عينة الدراسة لعبارات المجال الاجتماعي (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١	أتعامل مع المجموعات على اختلاف أنواعها	٢,٠٣	١,٠٦	٤٠,٦%	قليلة	١٩
٢	أشعر الآخرين بالانتماء لهم مما يحبهم في.	٢,١٤	١,١٤	٤٢,٨%	قليلة	١٧
٣	أحب الاختلاط بالآخرين دائماً	٢,٣٢	١,٠٦	٤٦,٤%	قليلة	٨
٤	أتوافق مع أعضاء فريق العمل بسهولة.	٢,٠١	٠,٩٩	٤٠,٢%	قليلة	٢١
٥	تؤثر الانفعالات المختلفة في التدريب على تعاملي مع المجتمع	٢,٠١	١,٠١	٤٠,٢%	قليلة	٢٠
٦	الوضع الاقتصادي لي يؤثر في علاقتي مع الآخرين.	٢,٥٤	١,٠٣	٥٠,٨%	قليلة	٢
٧	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المجتمع .	٢,١٧	١,١٢	٤٣,٤%	قليلة	١٦
٨	أسيطر على تصرفاتي في إطار ضوابط المجتمع .	٢,٦٢	٠,٩٨	٥٢,٤%	متوسطة	١
٩	أبالغ عندما نتاح لي فرصة الحديث إلى الصحفيين	٢,٣٧	٠,٩٣	٤٧,٤%	قليلة	٧
١٠	أبدو مغروراً عندما أرى اسمي في الصحف ووسائل الإعلام	٢,٤١	١,٠٩	٤٨,٢%	قليلة	٥
١١	أتعاون حتى مع من يسيء لي	٢,٤٦	٠,٨٩	٤٩,٢%	قليلة	٣

تابع جدول (٦)  
استجابات عينة الدراسة لعبارات المجال الاجتماعي (ن = ٩١)

م	مؤشرات الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة التحقق	الترتيب
١٢	أفضل نفسي على زملائي رغم مستواهم المتميز .	٢,٢٢	٠,٩٤	%٤٤,٤	قليلة	١٤
١٣	أكرر زيارة زملائي ولا أتعالى عليهم .	١,٨١	١,٠٤	%٣٦,٢	قليلة	٢٣
١٤	أحترم القيم الاجتماعية التي تحث على العطف والتسامح	١,٩١	١,١٥	%٣٨,٢	قليلة	٢٢
١٥	أؤمن أن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية	٢,٤١	١,١٤	%٤٨,٢	قليلة	٦
١٦	أعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الفريق .	٢,١٤	١,٠٢	%٤٢,٨	قليلة	١٨
١٧	أشعر الآخرين بأن نجاحهم هو نجاحي .	٢,٢٤	١,١١	%٤٤,٨	قليلة	١٣
١٨	أضبط تفاعلي الاجتماعي مع الآخرين	٢,٢١	١,١٩	%٤٤,٢	قليلة	١٥
١٩	أسعى لتوفير الوفاق مع زملائي المدربين الآخرين .	٢,١٣	١,١٢	%٤٢,٦	قليلة	٩
٢٠	أميل إلى العلاقات الطيبة مع الآخرين وابتعد عن الخصومات	٢,٢٧	١,١٧	%٤٥,٤	قليلة	١١
٢١	أشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي في مركز الغوص .	٢,٢٥	٠,٩٨	%٤٥,٠	قليلة	١٢
٢٢	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقة من الآخرين.	٢,٣١	١,٠٤	%٤٦,٢	قليلة	١٠
٢٣	أحافظ على سمعتي وسمعة الآخرين.	٢,٤٤	١,٠١	%٤٨,٨	قليلة	٤
	المتوسط العام	٢,٢٤	٠,٩٢	%٤٤,٨	قليلة	

يتضح من جدول (٦) أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدرربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال الشخصية جاءت بدرجة قليلة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٢٤)، وحصلت العبارة رقم (٨) وهي أسيطر على تصرفاتي في إطار ضوابط المجتمع على الترتيب الأول بين عبارات مجال الشخصية وقد بلغ متوسطها (٢,٦٢) وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة متوسطة، بينما حصلت العبارة رقم (١٣) وهي أكرر زيارة زملائي

ولا أتعالى عليهم على الترتيب الأخير بين عبارات مجال الشخصية وقد بلغ متوسطها (١,٨١)، وكان مستوى المرونة لعينة البحث له بدرجة قليلة. وللتعرف على درجة المرونة النفسية لمدرربي الغوص بجمهورية مصر العربية بشكل عام، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمحاور المقياس ككل كما يراها أفراد عينة البحث، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (٧)

استجابات عينة البحث لعبارات محاور المقياس ككل ن = ٩١

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الامتلاك	الترتيب
١	مجال المناقشة الرياضية	٢,٢٩	٠,٩٦	%٤٥,٤	قليلة	١
٢	مجال التدريب	٢,١٦	٠,٩١	%٤٣,٢	قليلة	٤
٣	مجال الشخصية	٢,٢٥	٠,٨٧	%٤٥,٠	قليلة	٢
٤	المجال الاجتماعي	٢,٢٤	٠,٩٢	%٤٥,٨	قليلة	٣
	المتوسط العام	٢,٢٤	٠,٨٩	%٤٥,٨	قليلة	

يتضح من جدول (٧) أن درجة مستوى المرونة النفسية لمدرربي الغوص بجمهورية مصر العربية جاءت بدرجة قليلة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعبارات المقياس على جميع المحاور في المقياس ككل (٢,٢٤) والذي يشير إلى أن درجة المرونة النفسية لعينة البحث كانت بنسبة قليلة. كما يتضح أن درجة المرونة النفسية في مجال المنافسة الرياضية قد جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢,٢٩)، يليه درجة المرونة النفسية في مجال الشخصية بمتوسط حسابي (٢,٢٥)، وأن درجة المرونة النفسية في المجال الاجتماعي قد جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (٢,٢٤)، وأن درجة المرونة النفسية في مجال التدريب قد جاءت في الترتيب الرابع والأخير وبمتوسط حسابي (٢,١٦).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كل من Coholic, Eys and Laughed ، ودراسة رؤى صلاح قدوري (٢٠١٦) في حين

تختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عفاف محمد أحمد محمود مصطفى جعيس (٢٠١٥)، ودراسة أحمد محمد جاد الرب، ودراسة أحمد سمير، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلي أن المرونة النفسية تكمن في الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن المدرب من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.

### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

"هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لمتغير الخبرة التدريبية؟"  
وللإجابة على هذا السؤال تم اختبار صحة الفرض الأول للبحث باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة الدراسة من مدربي الغوص أصحاب الخبرة التدريبية أقل من ١٠ سنوات ومدربي الغوص أصحاب الخبرة التدريبية أكثر من ١٠ سنوات لعبارات مقياس المرونة النفسية، كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للفروق في استجابات مدربي الغوص وفقاً لعدد سنوات الخبرة التدريبية لديهم ن للمدرب الخبرة أقل من ١٠ سنوات = ٦٦، ن للمدرب الخبرة أكثر من ١٠ سنوات = ٢٥

م	المجال	الخبرة أقل من ١٠ سنوات		الخبرة أكثر من ١٠ سنوات		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مجال المناقشة الرياضية	٢.١٧	٠,٥١	٢,٢٤	٠,٥٦	٠,٣٨٤	غير دالة
٢	مجال التدريب	٢,٠٩	٠,٥٧	٢,٢٠	٠,٦١	٠,٣٥٣	غير دالة
٣	مجال الشخصية	٢,٢١	٠,٥١	٢,٣٧	٠,٦٦	٠,٤٩٧	غير دالة
٤	المجال الاجتماعي	٢,٢٥	٠,٥٢	٢,٣٤	٠,٥١	٠,٣٣٦	غير دالة
	المتوسط العام	٢,١٨	٠,٥٨	٢,٣٣	٠,٦٣	٠,٤٦٨	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، د. ح. = ١,٩٩

يتضح من جدول (٨) أن الفروق بين المتوسطات في درجة تحقق المرونة النفسية على المقياس ككل لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية وفقاً لعدد سنوات الخبرة لديهم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، في حين أبدى مدربي الغوص ذوي الخبرة أكثر من ١٠ سنوات تفوقاً أكبر من المدربين ذوي الخبرة أقل من ١٠ سنوات في كل مجال من مجالات مقياس المرونة النفسية وفي درجة تحقق المرونة النفسية للمقياس ككل، وقد تعود هذه الفروق إلى أهمية الخبرة بالنسبة لمدربي الغوص ذوي الخبرة العالية والتي تزيد عن عشر سنوات في تنمية الكفايات العقلية والجسمية والاجتماعية ، وكذلك القدرة علي التعامل مع العواطف وخاصة في ضبط انفعالاته والتحكم فيها ، كذلك امتلاك المدربين ذوي الخبرة العالية إلي نضج العلاقات الشخصية المتبادلة بصورة متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة علي التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين، وكذلك امتلاك المدربين ذوي الخبرة العالية إلي تبلور الذات بمعنى أن يعتمد المدرب علي نفسه وذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها علي كل من يحيط به.

بالإضافة إلى عدم وجود دراسات تؤيد أو تخالف ما توصل إليه البحث الحالي والتي لم تتطرق لمتغير عدد سنوات الخبرة وأثره في المرونة النفسية لمدربي الغوص.

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى أهمية الخبرة بالنسبة لمدربي الغوص ذوي الخبرة العالية والتي تزيد عن عشر سنوات في المرونة النفسية لما تمثله من تصور للمواقف الحياتية والحركية وتسلسل المهارات والأهداف الخاصة بهم نتيجة لطول الخبرة ، ولكون المدرب ذو الخبرة العالية قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات المناسبة مقارنة بالمدرّب ذو الخبرة التي تقل عن الـ ١٠ سنوات مما يجعله

يمكن من القيام بالواجبات الموضوعية له من قبل إدارة مركز الغوص بمهنية عالية، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

وبذلك يكون قد تم التأكد من صحة التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية بين مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية تعزى إلى متغير الخبرة التدريبية لديهم".

### الاستنتاجات :

- ١- درجة تحقق المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال المنافسة الرياضية جاءت بدرجة قليلة.
- ٢- درجة تحقق المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال التدريب جاءت بدرجة قليلة أيضاً.
- ٣- أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية في مجال الشخصية جاءت بدرجة قليلة أيضاً .
- ٤- أن درجة تحقق المرونة النفسية لمدربي الغوص بجمهورية مصر العربية في المجال الاجتماعي جاءت بدرجة قليلة أيضاً.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية بين مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية تعزى إلى متغير الخبرة التدريبية لديهم.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، فإنه يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- ١- ضرورة اعتماد برامج المرونة النفسية لمدربي الغوص لتكون احدي أدوات تقييم الأداء من قبل الاتحاد الدولي للغوص.





- ٦- عفاف محمد أحمد محمود مصطفى جعيس (٢٠١٥): المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد- جامعة أسيوط، العدد العشرون- نوفمبر، ١- ٧٩.
- ٧- مجدي رمضان أبو عرام (٢٠١٣): تقويم وسائل الأمن والسلامة المتاحة لممارسة رياضة الغوص بمحافظة جنوب سيناء والبحر الأحمر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

### ثانياً المراجع الأجنبية :

- 8- (APA) American Psychological Association, (2010) : Resilience factors and strategies, 750, First Street, NE, Washington DC. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed. 16.9. 2010.
- 9- Coholic, D., Eys, M., Laughed: Investigating the Eggeectiveness Of an Arts- Based and Mindfulness –Based Group Program For the Improvement Of Resilience in Children in Need .K Child Fame Stud, 21,833-844.Dol 10.1007/S10826-011-9544-2.
- 10- Knot, A., & Polymer, A.(2011. Practical General Practice : Guidelines For Effective Clinical Management. United State: Elsevier Health Sciences .