

## رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط المهنية لدي مدربي كرة السلة بمحافظات جنوب الصعيد

د / محمود صديق عبدالواحد

المقدمة ومشكلة البحث:

تتطلب طبيعة العمل في المجال الرياضي من الفرد أن يتأقلم مع الظروف التي تحدث في العمل وهذا يعتمد على ما يتصف به الفرد من سمات شخصية تؤهله لمواجهة التغيرات والظروف الصعبة التي تحدث لأن طبيعة العمل الرياضي تحتاج إلى سرعة في اتخاذ القرار وخاصة أثناء المنافسات إضافة إلى دور الخبرة في هذا المجال التي تساعد في تقوية شخصية مدربي كرة السلة.

كما يلاحظ في العديد من المهن والأعمال المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط، يختلف معها درجة استجابة العاملين بهذه المهن اختلافاً واضحاً من شخص لآخر في ضوء خصائصهم وأدوارهم في المهنة، وفي ضوء بعض العوامل الأخرى المحيطة بالشخص.

من هنا يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالناحية الانفعالية للفرد على اعتبار أنها وسيلة من وسائل توافق الفرد مع المتغيرات المتلاحقة والمتصارعة التي تحيط به، انطلاقاً من أن مشاعر الفرد وانفعالاته من أهم المؤثرات في توجيه سلوكه وطريقة تفكيره وإصداره للأحكام واتخاذ القرارات بصفة خاصة.

يذكر مرعي سلامة (٢٠٢١م) أن رأس المال النفسي ظهر كامتداد لأنواع أخرى مثل رأس المال البشري ويمكن التنوية عنه من تساؤلات مثل ( ماذا تعرف ، ما هي خبراتك ، مؤهلاتك المختلفة ، مهاراتك، معرفتك، أفكارك). (١٦:٢٢٩)

وتشير علا عبد الرحمن (٢٠٢١م) ان مفهوم رأس المال النفسي يعتبر من أهم المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الايجابي والتي ظهرت علي يد العالم سيلجمان عام ٢٠٠٠م، وأكدت العديد من الدراسات العربية والاجنبية أن من يمتلكون رصيد هائل من رأس المال النفسي يكون لديهم مقاومات النجاح في الحياة فيتسمون بالتفاؤل والامل في تحقيق إنجاز أهدافهم من خلال الوقوف علي الخصائص والجوانب الايجابية لقدراتهم وللظروف المحيطة بهم ، بالاضافة الي إيمانهم و ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم علي الاستمرار والمثابرة من أجل تحقيق الاهداف المنشودة. (٤:١١)

ورأس المال النفسي أو رأس المال النفسي الايجابي يعد من المفاهيم الحديثة ضمن ميدان علم النفس التنظيمي، ومن الملاحظ ان هذين المصطلحين (رأس المال النفسي ورأس

المال النفسي الايجابي) قد استعملهما الباحثون عدة وفي مختلف مصادر المعرفة بشكل مترادف. (٢٣:١٨)

وتذكر سهام الكعبي (٢٠١٨ م) ان رأس المال النفسي هو المصطلح الذي ظهر كمجموعة مدمجة من الامكانيات مثل الفعالية الذاتية والامل والتفاؤل والصمود والمرونة وتشير الفعالية الذاتية إلي نضال الشخص للوصول الي هدفه في ضوء معتقداته ومهاراته والتفاؤل يمثل الاشارات الايجابية للشخص في الوقت الحاضر وفي المستقبل وفي توقع النجاح والامل او الرجاء يعني ان يجد الفرد طريقا لتحقيق الاهداف والقدرة علي استخدام هذا الطريق، والصمود يعني قدرة الشخص علي التغلب علي المشكلات لتحقيق النجاح بعد مواجهة متاعب ومشكلات كثيرة أو مواقف سلبية كثيرة. (٨: ٣٩٢)

وقد أشار (2015) haudhary , et al أن الاشخاص ذوي رأس المال النفسي المرتفع يؤدون أداء أفضل عن الاشخاص ذوي رأس المال النفسي المنخفض , ويرتبط رأس المال النفسي بالعديد من نتائج العمل وتشمل الشعور المتزايد بالسعادة والرفاهية النفسية والرضا عن العمل والابداع وسلوكيات المواطنة والالتزام وأداء العمل ومن بين المكونات الاربعة لرأس المال النفسي وجد أن الامل والمرونة والتفاؤل والفعالية الذاتية ترتبط بدلالة بالرضا عن العمل. (٢٦: ٤٤)

لقد بدأت الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية تركز علي كل ما هو إيجابي في الفرد وعلي بعض المتغيرات الهامة التي تساعد الفرد علي الحفاظ علي صحته النفسية ومن ثم الجسمية خلال مجابهته للضغوط , وقد تناولت هذه الدراسات متغير رأس المال النفسي كأحد المتغيرات الايجابية والتي تجعل الفرد قادرا علي مواجهة الاحداث الضاغطة بفاعلية.

وتذكر عادة يوسف (٢٠٢٢م) أن الضغوط النفسية تعتبر من أحد الظواهر النفسية المؤثرة علي صحة الرياضي وقد تؤدي شدتها و التعرض المتكرر لها إلي تأثيرات سلبية في الاداء الرياضي وإلي خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر علي الصحة المتكاملة للرياضيين وقد يصل الامر إلي الإنهاك النفسي والذهني وبعض المشاعر النفسية السلبية التي يصعب علي الرياضيين مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضه للانسحاب من الرياضة (٩:١٢)

وأن الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية , وذلك لحفز الفرد ودفعه إلي الانجاز وتحقيق النجاح , غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي إلي مشاكل يصعب حلها لما لها من اثار سلبية

علي الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الي تفاقم الوضع وحدوث حالات الانهالك النفسي.(٢٦:٤)

والاهتمام بموضوع "ضغوط العمل" يرجع إلى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على الأفراد ومواقفهم تجاه وظائفهم ومنظمتهم، كما تلحق هذه الضغوط خسائر جسمية بالأفراد، ذلك لأن الفرد معظم وقته في العمل. (١ : ١١٠)

وتزداد كل يوم أهمية دراسة الضغوط بالنظر إلى تأثيرها في المجتمعات المعاصرة النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعلمية وغيرها، بل إن فهم الضغوط بأنواعها يساعد كثيراً في تفسير ظواهر معينة لدى الشباب. (١٣ : ٢٧٧)

ويضيف عمر نصر الله (٢٠١١م) ان المدرب الجيد يجب أن يكون له نمط أخلاقيا تقنع فيه حقوق واحتياجات لاعبيك قبل حقوقك وحاجاتك كأنك بحاجة الي تطوير واستمرار علاقتك باللاعبين الذين تقوم بتدريبهم حيث ان المشاركة في التدريب تعتبر عملية اجتماعية فان طريقة المدرب في التدريب سوف تكون لها تأثير كبير علي تشكيل حياة اللاعبين. (١٠ : ١٢١)

والمدرب شخصية تربوية تؤثر مباشرة في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين وإنجاز عمليات التدريب ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر سمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.(٧ : ٢٧)

ومهنة التدريب بصفة عامة أصبحت من المهن الرئيسية في الوقت الحاضر، يؤديها ويزاولها المدرب بجانب مهنته الرئيسية، ونظرا للمتطلبات التي تقع على كاهل المدرب، أصبحت من المهن المتفردة والتي يجب على من يمارسها التفرغ التام لها وإعطائها الوقت والجهد اللائق بها.(٣ : ٣٤) (٦ : ٩٨)

والمدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسؤولية عملية التدريب، فالمدرب يجب أن يكون قائد تربوياً متفهماً لواجباته من الناحية التربوية، بالإضافة إلى أنه ل ما كانت كرة السله لعبة محبوبة فإن مدربها يكون دائماً شخصية جذابة لدى اللاعبين والجمهور، فإنه يجب أن يضع دائماً في إعتباره أن عليه تقع مسؤولية كبيرة.

ومما تقدم يرى الباحث ان المدرب يواجه في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها , وأحداث تنطوي علي الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة وقد تنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة علي معظم جوانب شخصية الفرد , وقد أدى التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة إلي ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة , بل ان طموحات المدربين اختلفت وازدادت عما قبل , وقد فرض ذلك عليه

مزيديا من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة , مما جعل المدربين يشعرون بحالة من التوتر والضغط النفسي.

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات الي ان المدربين بصفة عامة و مدربي كرة السله بصفة خاصة من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط النفسية نتيجة المتطلبات الوظيفية اليومية المثيرة للتوتر والضغط وهو ما أشارت اليه نتائج دراسات (١) (٥) (١٢) (١٨) (٢١) (٢٢)، ومن خلال ما يتعرض له المدربون من ضغوط مهنية تؤدي لمشاكل عديدة تعود سلبا علي الجانب والصحة النفسية للمدرب الرياضي , الذي يعاني من الضغوط النفسية جراء العمل في ميدان التدريب ولوقت طويل , وما يتمتع من رأس مال نفسي يساعده في التعامل مع تلك الضغوط من جهة والتواصل مع لاعبيه من جهة أخرى.

ومما سبق ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة- على حد علمه- تبين له ندرة البحوث التي تناولت دراسة موضوع رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله.

وهذا ما دفع الباحث للقيام بتلك الدراسة في محاولة منه للتعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد.
- ٢- الضغوط المهنية التي تواجه مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد.
- ٣- العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد.

#### تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟
- ٢- ما مستوى الضغوط المهنية التي تواجه مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟
- ٣- ما العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث

- الضغوط المهنية:

هي حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على القيام بها وتؤدي إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته. (١٠ : ٤٢٧)

## - راس المال النفسي :

الحالة النفسية الإيجابية للشخص القابلة للقياس و للتطوير كمكون كامل وذلك بعناصره / بمكوناته الفرعية وذلك بهدف زيادة احتمالية تحسين الأداء. (٧: ٢٣٣)

## - التعريف الأجرائي لرأس المال النفسي :

هي امكانات و قدرات وتوقعات ايجابية يمتلكها الفرد تمكنه من التكيف و النجاح بعمله , ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي استبيان راس المال النفسي .  
الدراسات السابقة :

١- دراسة سليم نعامة، أنور جميل علي (٢٠١١م) (٧) استهدفت التعرف على الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس مصادر الضغوط المهنية ومقياس الأداء الوظيفي، وإستخدم الباحثين المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة من (١٢٠) عامل وعاملة، وقد استخدم الباحثين مقياس الضغوط المهنية والأداء الوظيفي، وكان من أهم النتائج أن أكثر مصادر الضغوط المهنية شيوعاً هو المصدر السادس (الضغوط الناتجة من المردود المادي)، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط المهنية والأداء الوظيفي تبعاً لمتغيرات البحث (سنوات الخبرة- المؤهل التعليمي).

٢- دراسة وفاء مسعود (٢٠١١م) (٢٨) استهدفت التعرف على مصادر الضغط المهني، وأكثر إستراتيجيات المواجهة إستخداماً لدى عينة البحث، وبلغت عينة الدراسة من (١٠٠) أستاذ جامعي، وقد استخدمت الباحثة تحليل الوثائق، المقابلة الشخصية، مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، وكان من أهم النتائج إستخدام أفراد العينة لإستراتيجيات المواجهة المتمركز حول الدعم الإجتماعي ثم جاءت المتمركزة حول الإنفعال.

٣- دراسة أفرن رؤوف (٢٠١٤م) (١) استهدفت التعرف على المؤشر العام للضغط المهني والتعرف على أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية إستخداماً لدى مستخدمي إدارة الغابات، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة من (٥٥) فرد، وقد استخدم الباحث مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، وكان من أهم النتائج إستخدام أفراد العينة لإستراتيجيات المواجهة المتمركز حول المشكلة، ثم إستخدام إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المساندة الإجتماعية، وجاء في المرتبة الأخيرة إستخدام إستراتيجيات المواجهة حول الإنفعال.

٤- دراسة أميرة محمد بدر (٢٠١٨م) (٢) استهدفت هذه الدراسة إلى دراسة الفروق في نوع (معلم- معلمة) في درجات كل من رأس المال النفسي" تكونت عينة الدراسة من (٢٠٤)

(معلم- معلمة) للمرحلة الابتدائية، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية. واستخدم الباحثة المنهج الوصفي، وقد أشارت النتائج انه يوجد تأثير احصائيا للنوع في درجة فعالية الذات لصالح الاناث ذوي المتوسط الاكبر.

٥- دراسة وليد محمد ابو المعاطي (٢٠١٨م) (١٩) استهدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مستوي ما يمتلكه المعلمين من رأس المال النفسي والالتزام المهني وفقا للنوع والمرحلة والتنبؤ بالالتزام المهني وتكونت عينة الدراسة من (٤٣) مديرا ووكيلا و(٢٩٧) معلم ومعلمة من المراحل التعليمية الثلاث واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وقد أشارت النتائج انه يوجد علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدي معلمي التعليم العام.

٦- دراسة صبحي بن سعيد الحارثي (٢٠٢٠م) (٩) استهدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مستوي ما يمتلكه المعلمين والمعلمات القائمين بتعليم ذوي الاعاقة من رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) معلم و(٩٦) معلمة لتعليم ذوي الاعاقة من المرحلة الابتدائية , واستخدام الباحث المنهج الوصفي، وقد أشارت النتائج ان مستوي امتلاك المعلمين والمعلمات اعلي من المتوسط في رأس المال النفسي , بينما درجة اليقظة العقلية تشير ان مستوي امتلاك المعلمين والمعلمات اعلي من المتوسط.

٧- دراسة علا عبد الرحمن علي (٢٠٢١م) (١١) : استهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي وكلا من الرضا الوظيفي و الاحتراق النفسي لدي المعلمات بالروضة في ضوء المتغيرات, وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) معلمة من معلمات الروضة بالمدراس التجريبية واستخدامت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أشارت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين رأس المال النفسي والرضا الوظيفي بين معلمات الروضة.

٨ - دراسة ياسمين عبد الغني سالم (٢٠٢٢م) (٢٠) استهدفت الدراسة الحالية بناء نموذج للعلاقات بين رأس المال النفسي وعلاقته بالقيادة الأصلية والرضا الوظيفي لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات , وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) عضوا من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية من التخصصات المختلفة الأدبية والعلمية واستخدامت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وقد أشارت النتائج الي مطابقة النموذج المقترح لبيانات عينة الدراسة ووجود فروق بين الذكور والاناث في رأس المال النفسي لصالح الذكور.

التعليق علي الدراسات السابقة :

استفاد الباحث من تحليل الدراسات السابقة في :

- تحديد وصياغة مشكلة البحث.
- مساعدة الباحث في جمع المحتوى العلمي وتحديد مفاهيم ومصطلحات البحث.
- تحديد منهج البحث.
- تحديد عينة البحث وعددها بدقة.
- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.
- تحديد الوسائل والمعالجات الإحصائية في البحث.
- مساعدة الباحث في صياغة ومناقشة وتفسير النتائج.
- صياغة بعض توصيات البحث.

### خطة وإجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (سوهاج، قنا، الأقصر، أسوان)، والبالغ عددهم نحو (١٥٠) مدرباً.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث اشتملت على (٨٠) مدرباً لكرة السله بمحافظة جنوب الصعيد كعينة أساسية، بالإضافة إلى ٣٠ مدرباً للدراسة الاستطلاعية.

#### أدوات جمع البيانات:

#### تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة رأس المال النفسي مثل (٢، ٨، ٩، ١١، ٢٠، ٢٣، ٢٥) وكذلك التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث الأخرى (الضغوط المهنية للمدربين) مثل (١، ٥، ٧، ١٢، ١٣، ٢١، ٢٢، ٢٤)

#### استمارات استطلاع رأى الخبراء المستخدمة في البحث (اعداد الباحث) :

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد محاور استبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله. وجدول (١) يوضح ذلك

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد مفردات استبيان الضغوط المهنية. مرفق (٣).

استبيان الضغوط المهنية: من إعداد الباحث

خطوات إعداد استبيان الضغوط المهنية:

- تحديد الهدف من الاستبيان:

يهدف الاستبيان إلى التوصل إلى أداة على درجة عالية من الصدق والثبات للتعرف على الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد.

- تحديد محاور الاستبيان:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة في الضغوط المهنية قيد البحث وكذلك قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع عدد من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وتم التوصل إلى المحاور المبدئية للاستبيان، ثم تم عرض محاور الاستبيان على السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١) لإبداء الرأي في مدى مناسبة هذه المحاور وتم إجراء المقابلات في الفترة من ١/٢ / ٢٠٢٤ حتى ١٢/١/٢٠٢٤. مرفق(١)

#### جدول (١)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور استبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	ضغوط العمل.	٩	٩٠
٢	الضغوط الإنسانية	٦	٦٠
٣	الضغوط الاقتصادية.	٩	٩٠
٤	ضغوط إدارية وبيئية.	٦	٦٠
٥	الضغوط الأسرية.	٩	٩٠
٦	الضغوط الشخصية.	٨	٨٠

يتضح من الجدول (١) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المحاور المقترحة تراوحت ما بين (٤٥،٤٥% : ١٠٠%) والتي في ضوءها تم اختيار المحاور في صورتها النهائية والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آرائهم وقد بلغت (٤) محاور.

- إعداد مفردات الاستبيان:

قام الباحث بتصميم وإعداد مفردات الاستبيان وتوزيعها على المحاور والتي تم إقرارها من السادة الخبراء، وعرضها على ذات الخبراء لاقرار هذه المفردات وتعديل أو اضافة أو حذف مفردات مرفق (٣)، يوضحوا ذلك.

#### جدول (٢)



التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الأول (ضغوط العمل)  
لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر بالعجز في مواجهة ضغوط العمل.	١٠	١٠٠
٢	طموحاتي في التدريب لا تتحقق بالسرعة التي كنت أتمناها.	٩	٩٠
٣	رئيسي المباشر يتدخل في كل صغيرة وكبيرة في اختصاصات عملي.	٦	٦٠
٤	رئيسي المباشر يهتم برأيي الخاص في العمل.	٦	٦٠
٥	لا أستطيع وضع وترتيب خطة التدريب.	٨	٨٠
٦	رئيس النادي لا يقوم بمساعدتي.	٧	٧٠
٧	أشعر بأن زملائي لا يقدرّون العمل الذي أقوم به.	٧	٧٠
٨	أشعر بعدم التقدير للمجهود والعمل الذي أقوم به من قبل مجلس الإدارة.	١٠	١٠٠
٩	أشعر من قبل رؤسائي في العمل بالاضطهاد.	٥	٥٠
١٠	رئيسي في العمل يتمتع بثقة من يعمل معه.	٥	٥٠
١١	أشعر بضخامة العمل الذي يقع علي عاتقي.	٩	٩٠
١٢	علاقتي سيئة مع زملائي في التدريب.	٩	٩٠
١٣	يصعب علي اتخاذ القرارات التي تخص اللاعبين.	١٠	١٠٠
١٤	رئيسي المباشر عندما أؤدي له أي ملاحظة على طريقته وأسلوبه في إدارته للعمل يغضب بشدة.	٨	٨٠
١٥	خبرتي قليلة في التعامل مع زملائي.	٩	٩٠
١٦	لا اهتم إلى حد كبير بشغل أوقات الفراغ بشي مفيد.	٧	٧٠
١٧	أشعر بتباعد بيني وبين عدد كبير من اللاعبين في الفريق.	٥	٥٠
١٨	زملائي يقدرّون قيمة وأهمية عملي.	٥	٥٠
١٩	نظرة بعض أصدقائي لعملي غير عادلة.	٤	٤٠

يتضح من الجدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المفردات المقترحة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) والتي في ضوءها تم اختيار المفردات في صورتها المبدئية والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آرائهم، وعلى ذلك تم حذف المفردات رقم (٤، ٣، ٩، ١٠، ١٧، ١٨، ١٩).

### جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الثاني الضغوط الاقتصادية لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
---	----------	---------	----------------

١٠٠	١٠	١	لا أتقاضى أجرا مناسباً بالنسبة للعمل الذي أقوم به.
٦٠	٦	٢	التدريب هو مصدر الدخل الوحيد لى.
١٠٠	١٠	٣	لا أتقاضى أجورا إضافية تتناسب المجهود الذي أبذله.
٩٠	٩	٤	يغضبني كثرة النزاع مع افراد اسرتى بسبب النواحي المالية.
٦٠	٦	٥	تصرف للمدرب المكافآت الخاصة بالفوز والتعادل.
٦٠	٦	٦	النادي الذي أعمل فيه يوفر لى بدل انتقال مناسب.
٩٠	٩	٧	المكافآت والحوافز عادلة بالنسبة لى.
٦٠	٦	٨	عدم تناسب الأجر الإضافية مع كم العمل الذي أقوم به.
٩٠	٩	٩	عدم كفاية الراتب الذي أتقاضاه.
٤٠	٤	١٠	يوفر لى عملى كمدرّب زيا رياضيا.
١٠٠	١٠	١١	الأجر الذي أتقاضاه لا يتناسب مع غلاء المعيشة.
٩٠	١٠	١٢	تتاقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية.
٦٠	٦	١٣	أقوم بعمل يتناسب مع الأجر الذي أحصل عليه.
٨٠	٨	١٤	يغضبني تقصيري في المتطلبات الخاصة بأسرتى
٧٠	٧	١٥	انخفاض الموارد المالية يؤثر سلبا على توفير متطلبات المعيشية
٧٠	٧	١٦	انخفاض الدخل المادى يؤدى الى زيادة الاحباط بالنسبة لى

يتضح من الجدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المفردات المقترحة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) والتي في ضوءها تم اختيار المفردات في صورتها المبدئية والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آرائهم، وعلى ذلك تم حذف المفردات أرقام (٢, ٥, ٨, ١٠, ١٣).

#### جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الثالث الضغوط الاسرية لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١	عدم وعي الجمهور بأهمية المنافسة و خروجه عن اللائق يجعلني في حالة اضطراب عصبي	٨	٨٠
٢	تدخل مجلس الادارة في عملى وخاصة النواحي الفنية يصيبني بالانزعاج.	٥	٥٠
٣	تدخل اولياء الامور في شئون التدريب يجعلني لا استطيع السيطرة على اللاعبين.	٦	٦٠
٤	عدم اقتناع بعض الاسر بأهمية الرياضة.	٤	٤٠
٥	أشعر بالاحباط لعدم تقدير اسرتى لمسئولياتى الكثيرة.	٧	٧٠

#### تابع جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الثالث الضغوط الاسرية لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
٦	عدم قدرة أسرة اللاعب على رعايته نفسيا ( الاستقرار الاسرى )	٤	٤٠
٧	يضايقتنى منع الاسر لابنائهم من التدريب في بعض الفترات بدعوى المذاكرة	٦	٦٠

٦٠	٦	أثّر في حالة مرض أو فشل أي فرد من أفراد أسرتي.	٨
٩٠	٩	تؤثر ضغوط العمل على حياتي العائلية.	٩
٨	٨	ضغوط التدريب تؤثر على استقراراي الاسري.	١٠
٧٠	٧	أسرتي تنظر الى التدريب على انه شى غير مجدى	١١
٩٠	٩	أسرتي تشجعني على الحصول على دورات متقدمة لرفع مستواي التدريبي	١٢
٩٠	٩	تعتمد أسرتي بأن العائد من ممارستي للتدريب هو المادة فقط.	١٣
٨٠	٨	انشغالي بالتدريب جعلني لا أستطيع القيام بواجباتي الاسرية.	١٤
١٠٠	١١	تواجهني ضغوطا من أسرتي تعوق تقدمي.	١٥

يتضح من الجدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المفردات المقترحة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) والتي في ضوءها تم اختيار المفردات في صورتها المبدئية والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آرائهم، وعلى ذلك تم حذف المفردات أرقام (٩، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨).

### جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الرابع الضغوط الشخصية لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١	ليس هناك دورات تدريبية كافية لمن هو غير مؤهل رياضيا.	٦	٦٠
٢	الدراسة التخصصية الأكاديمية لا تتلاءم مع متطلبات وظيفتي كمدرّب.	٨	٨٠
٣	خبراتي كبيرة في التدريب ولكني لا أستطيع مواجهة الصعوبات التي تواجهني إداريا.	١٠	١٠٠
٤	وظيفتي كمدرّب لها واجبات واختصاصات محددة وواضحة.	٨	٨٠
٥	قلة أعداد المدربين يسبب أعباء كبيرة على إدارات الأندية.	٤	٤٠
٦	توجد معايير واختبارات وقياسات بدنية ومهارية دورية للمدربين.	٥	٥٠
٧	حبرتي قليلة في التعامل مع زملائي	٥	٥٠
٨	العمل الذي أقوم به يتطلب مجهود بدني وذهنى ذو مستوى عالى.	٩	٩٠
٩	ليس لدي المعلومات الكافية عن العلوم التي تختص بمجال التدريب.	٦	٦٠
١٠	النادي الذي أعمل فيه يوفر التأهيل للمدربين.	٦	٦٠
١١	أشعر بعدم الارتياح نتيجة لضياح الوقت.	٧	٧٠

### تابع جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات السادة الخبراء في مفردات المحور الرابع الضغوط الشخصية لاستبيان الضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=١٠)

م	المفردات	التكرار	النسبة المئوية
١٢	خلال فترة تواجدى في عملي أشعر بالراحة والرضا.	٩	٩٠
١٣	اضطر إلى تأجيل الكثير من الامور المهمة لعدم كفاية الوقت.	٥	٥٠
١٤	أشعر بعض الاحيان بالأكتئاب.	٧	٧٠

٦٠	٦	مهام مهنة التدريب تستنفذ كل طاقتي	١٥
٨٠	٨	لو أتاحت إلى مهنة بديلة لتركت مهنة التدريب	١٦
٨٠	٨	من المهم للمدرب أن تكون له أهدافا بعيدة يحاول الوصول إليها	١٧

يتضح من الجدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المفردات المقترحة تراوحت ما بين (٤% : ١٠٠%) والتي في ضوءها تم اختيار المفردات في صورتها المبدئية والتي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آرائهم، وعلى ذلك تم حذف المفردات أرقام (٦، ١٠، ١٥، ١٠، ٩، ١٤).

#### - درجة الاستجابة على الاستبيان:

قام الباحث باعطاء ٣ درجات كحد أقصى لكل مفردة ودرجة واحدة كحد أدنى، وعلى ذلك تراوح الدرجة الكلية للاستبيان ما بين (١٢٠) درجة كحد أقصى، (٤٠) درجة كحد أدنى للاستبيان.

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) فرد من خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على مدى مناسبة صياغة المفردات، التأكد من عدم وجود أي مفردات يصعب فهمها، التعرف على أي صعوبة في عملية التطبيق.

وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية مناسبة الاستبيان من حيث الصياغة واللغة، عدم وجود أي مفردة يصعب فهمها، وبذلك أصبح عدد مفردات الاستبيان (٤٠) مفردة.

#### - صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله :

للتحقق من صدق استبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي من خلال (٣٠) مدرب كرة قدم كدراسة استطلاعية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/١/١٥ إلى ٢٠٢٤/١/٣٠، وجداول من (٦) (٧) توضح ذلك.

## - الثبات:

لحساب الثبات لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي الرياضات الجماعية، استخدم الباحث طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق استخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي، وجداول (٦) (٧) توضح ذلك.

## جدول (٦)

صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع محاور استبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: ضغوط العمل:			
١	أشعر بالعجز في مواجهة ضغوط العمل.	٠,٧٧	٠,٧٧
٢	طموحاتي في التدريب لا تتحقق بالسرعة التي كنت أتمناها.	٠,٧٩	٠,٧٧
٣	لا أستطيع وضع وترتيب خطة التدريب.	٠,٨٠	٠,٧٧
٤	رئيس النادي لا يقوم بمساعدتي.	٠,٩٣	٠,٧٥
٥	أشعر بأن زملائي لا يقدرّون العمل الذي أقوم به.	٠,٨٦	٠,٧٦
٦	أشعر بعدم التقدير للمجهود والعمل الذي أقوم به من قبل مجلس الإدارة.	٠,٨٣	٠,٧٧
٧	أشعر بصعوبة العمل الذي يقع علي عاتقي.	٠,٩٤	٠,٧٦
٨	علاقتي سيئة مع زملائي في التدريب.	٠,٩٠	٠,٧٦
٩	يصعب علي اتخاذ القرارات التي تخص اللاعبين.	٠,٩٢	٠,٧٦
١٠	رئيسي المباشر عندما أبدي له أي ملاحظة على طريقته وأسلوبه في إدارته للعمل يغضب بشدة.	٠,٨٩	٠,٧٦
١١	خبرتي قليلة في التعامل مع زملائي.	٠,٨٨	٠,٧٥
١٢	لا اهتم إلي حد كبير بشغل أوقات الفراغ بشي مفيد.	٠,٩٢	٠,٧٦
المحور الثاني: الضغوط الاقتصادية:			
١٣	لا أتقاضى أجرا مناسباً بالنسبة للعمل الذي أقوم به.	٠,٨٥	٠,٧٧
١٤	لا أتقاضى أجورا إضافية تناسب المجهود الذي أبذله.	٠,٧٩	٠,٧٦
١٥	يغضبني كثرة النزاع مع افراد اسرتي بسبب النواحي المالية.	٠,٧٦	٠,٧٦
١٦	المكافآت والحوافز غير عادلة بالنسبة لي.	٠,٨٢	٠,٧٧
١٧	عدم كفاية الراتب الذي أتقاضاه.	٠,٨٣	٠,٧٥
١٨	الأجر الذي أتقاضاه لا يتناسب مع غلاء المعيشة.	٠,٨٢	٠,٧٦
١٩	تناقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية.	٠,٩١	٠,٧٥
٢٠	يغضبني تقصيري في المتطلبات الخاصة بأسرتي	٠,٩١	٠,٧٦
٢١	انخفاض الموارد المالية يؤثر سلبا على توفير متطلبات المعيشية	٠,٨٧	٠,٧٦
٢٢	انخفاض الدخل المادي يؤدي الى زيادة الاحباط بالنسبة لي	٠,٨١	٠,٧٧
المحور الثالث: الضغوط الأسرية:			
٢٣	عدم وعي الجمهور بأهمية المنافسة و خروجه عن اللائق يجعلني في حالة اضطراب عصبى	٠,٧٩	٠,٧٦

## تابع جدول (٦)

صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع محاور استبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
٢٤	تؤثر ضغوط العمل علي حياتي العائلية.	٠,٨١	٠,٧٥
٢٥	أشعر بالاحباط لعدم تقدير اسرتي لمسئولياتي الكثيرة.	٠,٧١	٠,٧٧
٢٦	ضغوط التدريب تؤثر علي استقراراي الاسري.	٠,٨٤	٠,٧٨
٢٧	أسرتي تنظر الي التدريب علي انه شي غير مجدي	٠,٧٥	٠,٧٦
٢٨	أسرتي تشجعي علي الحصول علي دورات متقدمة لرفع مستواي التدريبي	٠,٨٦	٠,٧٥
٢٩	تعتقد أسرتي بأن العائد من ممارستي للتدريب هو المادة فقط.	٠,٨٥	٠,٧٤
٣٠	انشغالي بالتدريب جعلني لا أستطيع القيام بواجباتي الاسرية.	٠,٨٢	٠,٧٦
٣١	تواجهني ضغوطا من أسرتي تعوق تقدمي.	٠,٩٢	٠,٧٧
المحور الرابع: الضغوط الشخصية :			
٣٢	الدراسة التخصصية الأكاديمية لا تتلاءم مع متطلبات وظيفتي كمدرّب.	٠,٩٨	٠,٧٧
٣٣	خبراتي كبيرة في التدريب ولكني لا أستطيع مواجهة الصعوبات التي تواجهني إداريا.	٠,٩٧	٠,٧٧
٣٤	وظيفتي كمدرّب لها واجبات واختصاصات غير واضحة.	٠,٩٥	٠,٧٧
٣٥	العمل الذي أقوم به يتطلب مجهود بدني وذهني ذو مستوى عالي.	٠,٩٣	٠,٧٨
٣٦	أشعر بعدم الارتياح نتيجة لضياح الوقت.	٠,٩٥	٠,٧٨
٣٧	خلال فترة تواجدي في عملي أشعر بالراحة والرضا.	٠,٩٣	٠,٧٧
٣٨	أشعر بعض الاحيان بالأكتئاب.	٠,٩٨	٠,٧٧
٣٩	لو أتيتحت إلي مهنة بديلة لتركت مهنة التدريب	٠,٨١	٠,٧٩
٤٠	من المهم للمدرّب أن تكون له أهدافا بعيدة يحاول الوصول إليها	٠,٨٤	٠,٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين العبارات ومجموع الأبعاد لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي الرياضات الجماعية قد تراوحت ما بين (٠,٨١ : ٠,٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمحور، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠,٧٧ : ٠,٧٩) مما يشير إلى أن المحور يتمتع بثبات عالي.

## جدول (٧)

صدق الإتساق الداخلي بين المحاور ومجموعها لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
١	ضغوط العمل	٠,٩٩	٠,٨٣
٢	الضغوط الاقتصادية	٠,٩٨	٠,٨٥
٣	الضغوط الاسرية	٠,٩٥	٠,٨٨
٤	الضغوط الشخصية	٠,٩٧	٠,٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان ومجموعها تراوحت ما بين (٠,٩٥ : ٠,٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للإستمارة، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠,٨٣ : ٠,٨٥) مما يشير إلى أن الإستمارة يتمتع بثبات عالي.

استبيان رأس المال النفسي لمدربي كرة السله إعداد: وليد سيد حسين (٢٠٢٢). مرفق (٢) (١٨)

وصف الاستبيان:

يمكن تطبيق استبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي سواء في الموقف الفردي أو الجمعي. ويستغرق معظم المفحوصين في الإجابة عنه حوالي اربعة دقائق. ويقترح المؤلف أن يذكر صراحة للمفحوص الهدف العام من الاستبيان بأسلوب مبسط وعام، وقد وضعت تعليمات للاستبيان، وكانت مختصرة وبسيطة، وتحدد للمفحوص مباشرة المطلوب منه عند الإجابة. كما وضعت بدائل خمسة للإجابة وفيما يلي نص التعليمات:

تعليمات:

- اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية، وقرر إلى أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها.
- وعند الاستجابة لاستبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي فان المفحوصين يقومون بوضع علامة × أو دائرة في نسخة الاختبار على الرقم المناسب (من ١ - ٥) الوارد على يسار كل عبارة، والذي يصف مشاعرهم بوجه عام تبعا لما يلي: ١ - لا اتفق، ٢ - لا، ٣ - محايد، ٤ - اتفق، ٥ - اتفق تماما.

**التصحيح:**

- يعطى كل بند في استبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي درجة موزونة تتراوح من ١ - ٥ وتصحح البنود الدالة على وجود راس المال النفسي للمدرب الرياضي بإعطائها الأوزان ذاتها، وهى الأرقام التي قام المفحوص بوضع دائرة عليها في نسخة الاختبار ١، ٢، ٣، ٤، ٥ تصحح بالترتيب ٥، ٤، ٣، ٢، ١.

- ولكي تستخرج الدرجة الكلية للاستبيان، تجمع ببساطة الدرجات الموزونة لبنود الاستبيان. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) فرد من خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على مدى مناسبة صياغة المفردات، التأكد من عدم وجود أي مفردات يصعب فهمها، التعرف على أي صعوبة في عملية التطبيق.

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- مدى فهم العينة لعبارات استبيان رأس المال النفسي لمدربي كرة السله
- التعرف على الصعوبات التي تواجه عينة الدراسة
- فهم عبارات الاستبيان في هذه الدراسة
- تحديد زمن تطبيق الاستبيان

- صدق الاتساق الداخلي لاستبيان راس المال النفسي لمدربي كرة السله :

للتحقق من صدق استبيان راس المال النفسي للمدربي كرة السله قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي من خلال (٣٠) مدرب كرة قدم ( كدراسة استطلاعية )، وذلك في الفترة من ١٥/١ / ٢٠٢٤ إلى ٣٠ / ١ / ٢٠٢٤، وجداول من (٨) (٩) توضح ذلك.

- الثبات:

لحساب الثبات لاستبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي، استخدم الباحث طريقة الثبات لمعامل ألفا كرونباخ للعينة السابق إستخدامها في حساب صدق الاتساق الداخلي، وجداول (٨) (٩) توضح ذلك.



## جدول (٨)

صدق الإتساق الداخلي بين العبارات ومجموع محاور استبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
<b>محور التفاؤل:</b>			
	غالبًا ما انظر إلى الجانب المشرق من خلال عملي كمدرّب رياضي	٠,٩١	٠,٧٢
	انا متفائل بشأن الاحداث المستقبلية بخصوص عملي كمدرّب رياضي	٠,٩٣	٠,٨١
	أتوقع تحقيق مستوى عالي في مجال التدريب الرياضي.	٠,٩٠	٠,٨٨
	اثناء التدريب دئما ما احث اللاعبين على توقع الافضل.	٠,٨١	٠,٨٦
	أسعى إلى تحقيق طموحاتي في مجال التدريب الرياضي.	٠,٩٢	٠,٨٥
	احث اللاعبين دئما على التفاؤل بنتيجة المباريات.	٠,٩٣	٠,٨٥
	اعتقد ان النجاح من التدريب سيتحقق في المنافسات.	٠,٩٣	٠,٨٠
	لدي كفاءه لتطوير حياتي المهنيه بشكل أفضل.	٠,٩٠	٠,٨٤
<b>محور الامل:</b>			
	ارى نفسي كمدرّب رياضي شخص له قيمة اعتر بها.	٠,٩٠	٠,٨٧
	اشعر بالسعادة من خلال عملي كمدرّب رياضي	٠,٩٥	٠,٨٨
	أشعر بتطور في مستواي التدريبي.	٠,٩١	٠,٧٩
	انا راض عن كل شي اقوم به في التدريب الرياضي.	٠,٩٨	٠,٧٨
	اشعر ان المستقبل ملي بالخير والامل.	٠,٩١	٠,٨٠
	استطيع تحقيق النجاح تحت اي ظروف	٠,٩٠	٠,٧٨
	اسعى بكل همة من تحقيق اهدافي في التدريب الرياضي.	٠,٩١	٠,٧٩
	أشعر بالأمان تجاه مستقبلي في مجال التدريب.	٠,٩٣	٠,٨٠
	دئما اكتب اهدافي المستقبلية واخطط لها.	٠,٩٥	٠,٨٢
	دئما احصل علي دورات تدريبية لكي اطور من مستواي التدريبي.	٠,٨٩	٠,٨٠
<b>محور المرونة:</b>			
	لدي مرونة عالية في التعافي (العودة للحالة الطبيعية) عند مواجهه العقبات.	٠,٩٦	٠,٧٧
	لدي القدرة على تخطي أخطاء الاخرين تجاهي.	٠,٨٩	٠,٨٠
	أستطيع التحكم في مشاعري في اغلب المواقف.	٠,٩١	٠,٧٥
	لدي القدرة على تقويم اهدافي باستمرار	٠,٩٠	٠,٧٧
	استفيد من تجاربي السابقة في اتخاذ القرارات	٠,٩٥	٠,٧٩
<b>محور الكفاءة الذاتية:</b>			
	خبراتي السابقة تمكنني على مواجهة المشكلات التي تواجه الفريق.	٠,٨٩	٠,٧٨
	لدي القدرة على قبول أعزاز اللاعبين.	٠,٨٥	٠,٨٨
	اعد اللاعبين جيدا لمواجهه المنافسين.	٠,٩٢	٠,٨٠
	أشكر الجمهور بإمتنان.	٠,٩٤	٠,٨١
	لدي القدرة على تحليل اداء الفرق التي أوجهها	٠,٨٧	٠,٨٢
	أختلف في الرأي مع الآخرين بأسلوب لائق.	٠,٩٢	٠,٨٠
	لدي القدرة على اكتساب خبرات جديدة من مدربين اخرين	٠,٩٤	٠,٨١
	اشغل اوقات الفراغ بتعلم ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي	٠,٩٦	٠,٧٩
	استطيع السيطرة على مشاعري في المواقف المثيرة للغضب	٠,٩٠	٠,٠,٨١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين العبارات ومجموع الأبعاد لاستبيان راس المال النفسي للمدرب الرياضي قد تراوحت ما بين (٠,٨١ : ٠,٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمحور، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠,٧٢ : ٠,٨٨) مما يشير إلى أن المحور يتمتع بثبات عالي.

### جدول (٩)

صدق الإتساق الداخلي بين المحاور ومجموعها لاستبيان راس المال النفسي لدي مدربي كرة السله ومعامل الثبات ألفا كرونباخ (ن=٣٠)

م	العبارات	قيمة "ر"	معامل ألفا كرونباخ
١	محور التفاؤل	٠,٩٦	٠,٨٦
٢	محور الامل	٠,٩٣	٠,٨١
٣	محور المرونة	٠,٩٠	٠,٨٠
٤	محور الكفاءة الذاتية	٠,٩٤	٠,٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان ومجموعها تراوحت ما بين (٠,٩٠ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للإستمارة، كما تراوحت معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) ما بين (٠,٨٠ : ٠,٨٦) مما يشير إلى أن الإستمارة يتمتع بثبات عالي.

التجربة الأساسية للبحث:

تم تطبيق أدوات البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٥ حتى يوم ٢٠٢٤/٢/٢٥ م.

المعاملات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب المناسبة مع طبيعة البحث وبرنامج spssv.20

- معامل ألفا كرونباخ

- الوزن النسبي

- معامل الارتباط.

- الدرجة المقدره

- المتوسط الحسابي

- النسبة المئوية.

## عرض ومناقشة النتائج:

## أولاً: عرض النتائج

١- ما الضغوط المهنية التي تواجه مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد؟

## جدول (١٠)

النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السلة (ن=٨٠)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	التقدير	الترتيب
المحور الأول: ضغوط العمل:						
١	أشعر بالعجز في مواجهة ضغوط العمل.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٥
٢	طموحاتي في التدريب لا تتحقق بالسرعة التي كنت أتمناها.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٢
٣	لا أستطيع وضع وترتيب خطة التدريب.	١٣٠	٥٤,١٧	١,٦٣	لا	١٢
٤	رئيس النادي لا يقوم بمساعدتي.	١٣٣	٥٥,٤٢	١,٦٦	لا	٩
٥	أشعر بأن زملائي لا يقدرّون العمل الذي أقوم به.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٥
٦	أشعر بعدم التقدير للمجهود والعمل الذي أقوم به من قبل مجلس الإدارة.	١٣٧	٥٧,٠٨	١,٧١	إلى حد ما	١
٧	أشعر بصعوبة العمل الذي يقع علي عاتقي.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٢
٨	علاقتي سيئة مع زملائي في التدريب.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٥
٩	يصعب علي اتخاذ القرارات التي تخص اللاعبين.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٢
١٠	رئيسي المباشر عندما أبدي له أي ملاحظة على طريقته وأسلوبه في إدارته للعمل يغضب بشدة.	١٣٠	٥٤,١٧	١,٦٣	لا	١٢
١١	خبرتي قليلة في التعامل مع زملائي.	١٣٣	٥٥,٤٢	١,٦٦	لا	٩
١٢	لا اهتم إلي حد كبير بشغل أوقات الفراغ بشي مفيد.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٥
مجموع البعد		١٣٤,٢٥	٥٥,٩٤	١,٦٨	لا	
المحور الثاني: الضغوط الاقتصادية:						
١	لا أتقاضى أجرا مناسباً بالنسبة للعمل الذي أقوم به.	١٣٧	٥٧,٠٨	١,٧١	إلى حد ما	١
٢	لا أتقاضى أجورا إضافية تناسب المجهود الذي أبذله.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٣
٣	يغضبني كثرة النزاع مع افراد اسرتي بسبب النواحي المالية.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٦
٤	المكافآت والحوافز غير عادلة بالنسبة لي.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٣
٥	عدم كفاية الراتب الذي أتقاضاه.	١٣٠	٥٤,١٧	١,٦٣	لا	١٠
٦	الأجر الذي أتقاضاه لا يتناسب مع غلاء المعيشة.	١٣٣	٥٥,٤٢	١,٦٦	لا	٩
٧	تتناقص فرص الوفاء بالالتزامات الشخصية.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٦

## تابع جدول (١٠)

النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السلة (ن=٨٠)

م	العبارة	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	التقدير	الترتيب
٨	يغضبني تقصيري في المتطلبات الخاصة بأسرتي	١٣٧	٥٧,٠٨	١,٧١	إلى حد ما	١
٩	انخفاض الموارد المالية يؤثر سلبا علي توفير متطلبات المعيشية	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٣
٦	انخفاض الدخل المادي يؤدي الي زيادة الاحباط بالنسبة لي	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٦
	مجموع البعد	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	
المحور الثالث: الضغوط الأسرية:						
١	عدم وعي الجمهور بأهمية المنافسة و خروجه عن اللائق يجعلني في حالة اضطراب عصبي	١٣٤	٥٥,٨٣	١,٦٨	لا	٥
٢	تؤثر ضغوط العمل علي حياتي العائلية.	١٣٤	٥٥,٨٣	١,٦٨	لا	٥
٣	أشعر بالاحباط لعدم تقدير اسرتي لمسئولياتي الكثيرة.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٣
٤	ضغوط التدريب تؤثر علي استقراراي الاسري.	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	١
٥	أسرتي تنظر الي التدريب علي انه شي غير مجدي	١٣٠	٥٤,١٧	١,٦٣	لا	٩
٦	أسرتي تشجعي علي الحصول علي دورات متقدمة لرفع مستواي التدريبي	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٢
٧	تعقد أسرتي بأن العائد من ممارستي للتدريب هو المادة فقط.	١٣٤	٥٥,٨٣	١,٦٨	لا	٥
٨	انشغالي بالتدريب جعلني لا أستطيع القيام بواجباتي الاسرية.	١٣٤	٥٥,٨٣	١,٦٨	لا	٥
٩	تواجهني ضغوطا من أسرتي تعوق تقدمي.	١٣٥	٥٦,٢٥	١,٦٩	لا	٣
	مجموع البعد	١٣٤,٢٢	٥٥,٩٣	١,٦٨	لا	
المحور الرابع: الضغوط الشخصية:						
١	الدراسة التخصصية الأكاديمية لا تتلاءم مع متطلبات وظيفتي كمدرّب.	١٨٤	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	٩
٢	خبراتي كبيرة في التدريب ولكني لا أستطيع مواجهة الصعوبات التي تواجهني إداريا.	١٨٤	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	١
٣	وظيفتي كمدرّب لها واجبات واختصاصات غير واضحة.	١٣٤	٥٥,٨٣	١,٦٨	لا	٢
٤	العمل الذي أقوم به يتطلب مجهود بدني وذهنّي ذو مستوى عالي.	١٤٠	٥٨,٣٣	١,٧٥	إلى حد ما	١٠
٥	أشعر بعدم الارتياح نتيجة لضياع الوقت.	١٣٧	٥٧,٠٨	١,٧١	إلى حد ما	٥
٦	خلال فترة تواجدى في عملي أشعر بالراحة والرضا.	١٣٩	٥٧,٩٢	١,٧٤	إلى حد ما	٧
٧	أشعر بعض الاحيان بالأكتئاب.	١٧٥	٧٢,٩٢	٢,١٩	إلى حد ما	٦
٨	لو أتاحت إلي مهنة بديلة لتركت مهنة التدريب	١٨٤	٧٦,٦٧	٢,٣٠	إلى حد ما	٤
٩	من المهم للمدرّب أن تكون له أهدافا بعيدة يحاول الوصول إليها	١٣٦	٥٦,٦٧	١,٧٠	لا	٣
	مجموع البعد	١٥٧	٦٥,٤٢	١,٩٦	إلى حد ما	
	مجموع الاستبيان	١٤٠,١٢	٥٨,٣٨	١,٧٥	إلى حد ما	

يتضح من جدول (١٠) مايلي:

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد ضغوط العمل لاستبيان الضغوط المهنية لمدرربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٥,٩٤%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧١) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٨)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٣)(١٠) " في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.
- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الإقتصادية لاستبيان الضغوط المهنية لمدرربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٦,٢٥%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧١) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٩)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١) " في المرتبة الأخير، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.
- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الأسرية لاستبيان الضغوط المهنية لمدرربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٦,٦٧%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٥,٩٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٨)، حيث تبين أن العبارة رقم (٤) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٥) " في المرتبة الأخير، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.
- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الشخصية لاستبيان الضغوط المهنية لمدرربي كرة السله ما بين (٥٨,٣٣% : ٧٦,٦٧%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٦٥,٤٢%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٧٥ : ٢,٣٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٩٦)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١) " في المرتبة الأخير، كما جاء إستجابة عينة البحث في البعد ككل إلى حد ما، وفي الاستبيان إلى حد ما.

٢- ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟

جدول (١١)

النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد (ن=٨٠)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	التقدير	الترتيب
محور التفاؤل:						
١	غالبًا ما انظر إلى الجانب المشرق من خلال عملي كمدرّب رياضي	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٨
٢	انا متفائل بشأن الاحداث المستقبلية بخصوص عملي كمدرّب رياضي	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	١
٣	أتوقع تحقيق مستوى عالي في مجال التدريب الرياضي.	٢٨٧	٧١,٧٥	٣,٥٩	اتفق	٣
٤	اثناء التدريب دائما ما احث اللاعبين على توقع الافضل.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٨
٥	أسعى إلى تحقيق طموحاتي في مجال التدريب الرياضي.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٨
٦	احث اللاعبين دائما على التفاؤل بنتيجة المباريات.	٢٨١	٧٠,٢٥	٣,٥١	اتفق	٤
٧	اعتقد ان النجاح من التدريب سيتحقق في المنافسات.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٨
٨	لدي كفاءه لتطوير حياتي المهنية بشكل أفضل.	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	١
مجموع البعد		٢٨٠,٥	٧٠,١٣	٣,٥١	اتفق	
محور الامل:						
١	ارى نفسي كمدرّب رياضي شخص له قيمة اعتر بها.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	١٠
٢	اشعر بالسعادة من خلال عملي كمدرّب رياضي	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	١٠
٣	أشعر بتطور في مستواي التدريبي.	٢٨١	٧٠,٢٥	٣,٥١	اتفق	٧
٤	انا راض عن كل شي اقوم به في التدريب الرياضي.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	١٠
٥	اشعر ان المستقبل مليء بالخير والامل.	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	٥
٦	استطيع تحقيق النجاح تحت اي ظروف	٢٨٧	٧١,٧٥	٣,٥٩	اتفق	٦
٧	اسعى بكل همة من تحقيق اهدافي في التدريب الرياضي.	٣٢٠	٨٠,٠٠	٤,٠٠	اتفق	١
٨	أشعر بالأمان تجاه مستقبلي في مجال التدريب.	٢٨٩	٧٢,٢٥	٣,٦١	اتفق	٢
٩	دئما اكتب اهدافي المستقبلية واخطط لها.	٢٨٩	٧٢,٢٥	٣,٦١	اتفق	٢
١٠	دائما احصل علي دورات تدريبية لكي اطور من مستواي التدريبي.	٢٨٩	٧٢,٢٥	٣,٦١	اتفق	٢
مجموع البعد		٢٨٦,٨	٧١,٧٠	٣,٥٩	اتفق	
محور المرونة:						
١	لدي مرونة عالية في التعافي (العودة للحالة الطبيعية) عند مواجهه العقبات.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٥
٢	لدي القدرة على تخطي أخطاء الاخرين تجاهي.	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	١
٣	أستطيع التحكم في مشاعري في اغلب المواقف.	٢٨٧	٧١,٧٥	٣,٥٩	اتفق	٢
٤	لدي القدرة على تقويم اهدافي باستمرار	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٥
٥	استفيد من تجاربي السابقة في اتخاذ القرارات	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٥
مجموع البعد		٢٨٠	٧٠,٠٠	٣,٥٠	اتفق	

تابع جدول (١١)  
النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله  
بمحافظات جنوب الصعيد (ن=٨٠)

م	العبارات	الدرجة المقدره	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	التقدير	الترتيب
محور الكفاءة الذاتية:						
١	خبراتي السابقة تمكنني علي مواجهة المشكلات التي تواجه الفريق	٢٨١	٧٠,٢٥	٣,٥١	اتفق	٦
٢	لدي القدرة على قبول أضرار اللاعبين.	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٩
٣	اعد اللاعبين جيدا لمواجهة المنافسين.	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	٢
٤	أشكر الجمهور بإمتنان.	٢٨٧	٧١,٧٥	٣,٥٩	اتفق	٤
٥	لدي القدرة على تحليل اداء الفرق التي أوجهها	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٩
٦	أختلف في الرأي مع الآخرين بأسلوب لائق.	٢٨٨	٧٢,٠٠	٣,٦٠	اتفق	٢
٧	لدي القدرة على اكتساب خبرات جديدة من مدربين اخرين	٢٨٧	٧١,٧٥	٣,٥٩	اتفق	٤
٨	اشغل اوقات الفراغ بتعلم ما هو جديد في مجال التدريب الرياضى	٢٧٥	٦٨,٧٥	٣,٤٤	اتفق	٩
٩	استطيع السيطرة علي مشاعري في المواقف المثيرة للغضب	٢٩١	٧٢,٧٥	٣,٦٤	اتفق	١
مجموع البعد		٢٨٣	٧٠,٧٥	٣,٥٤	اتفق	
مجموع الاستبيان		١١٣٠,٣	٢٨٢,٥٨	١٤,١٣	اتفق تماما	

يتضح من جدول (١١) مايلي:

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور التفاؤل لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠,١٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥١)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٤)(٥)(٧) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.
- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الأمل لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٨٠%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧١,٧٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٤) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٩)، حيث تبين أن العبارة رقم (٧) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١)(٢)(٤) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور المرونة لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٠)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١)(٤)(٥) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.
- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الكفاءة الذاتية لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢,٧٥%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠,١٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٤) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٤)، حيث تبين أن العبارة رقم (٩) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٢)(٥)(٨) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.
- ٣- ما العلاقة بين رأس المال النفسي والضغط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد؟

## جدول (١٢)

مصفوفة الارتباط بين رأس المال النفسي والضغط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد (ن=٨٠)

٥	رأس المال النفسي الضغوط المهنية	محور التفاؤل	محور الامل	محور المرونة	محور الكفاءة الذاتية	الاستبيان ككل
١	ضغوط العمل	٠,٩٤	٠,٨٤	٠,٩٥	٠,٨٩	٠,٩٢
٢	الضغوط الاقتصادية	٠,٩١	٠,٧٨	٠,٨٣	٠,٨٦	٠,٨٩
٣	الضغوط الاسرية	٠,٨٩	٠,٨١	٠,٨٧	٠,٩٠	٠,٨٧
٤	الضغوط الشخصية	٠,٩٠	٠,٧٩	٠,٩٢	٠,٨٠	٠,٩٠
٥	الاستبيان ككل	٠,٩٢	٠,٨٨	٠,٩٦	٠,٨٧	٠,٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٣

يتضح من جدول (١٢) وجود معاملات ارتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين رأس المال النفسي والضغط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠,٧٨ : ٠,٩٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى "٠,٠٥".



## ثانياً: مناقشة النتائج

١- مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الاول والذي ينص على " ما الضغوط المهنية التي تواجه مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد؟  
يتضح من جدول (١٠) مايلي:

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد ضغوط العمل لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٥,٩٤%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧١) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٨)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٣) (١٠) " في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الإقتصادية لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٦,٢٥%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧١) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٩)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١) " في المرتبة الأخير، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الأسرية لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ما بين (٥٤,١٧% : ٥٦,٦٧%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٥٥,٩٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (١,٦٣ : ١,٧٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٦٨)، حيث تبين أن العبارة رقم (٤) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٥) " في المرتبة الأخير، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه عدم الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في بعد الضغوط الشخصية لاستبيان الضغوط المهنية لمدربي كرة السله ما بين (٥٨,٣٣% : ٧٦,٦٧%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٦٥,٤٢%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة

البحث في عبارات البعد ما بين (١,٧٥ : ٢,٣٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (١,٩٦)، حيث تبين أن العبارة رقم (٦) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١) " في المرتبة الأخير، كما جاء إستجابة عينة البحث في البعد ككل إلى حد ما، وفي الاستبيان إلى حد ما. ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن السمات الشخصية للمدربين لعبت دوراً حيوياً حيث أن هولاء المدربين يتسمون بالحرص و بناء العلاقات الشخصية والتفائل بالمستقبل وكان بأستطاعتهم التغلب علي كل ما من شأنه أن يسبب لهم ضغوطاً في عملهم مما يقلل إحساسهم بالاحترق النفسي بينما يلجا الآخرون الي الاندفاع واتخاذ القرارات السريعة والعمل تحت الضغوط مما يسبب لهم القلق عند القيام بمهام مختلفة التي تتطلبها طبيعة عملهم مما ينتج عنه فشلهم في القيام بمهامهم التدريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره ابو علي غالب علي (٢٠١٥م) بأن الأشخاص الذين يتسمون بالحيوية لديهم قدرة كبيرة علي الانجاز ولديهم قدر كبير علي التغلوب علي تلك الضغوط الواقعة عليهم ولديهم قدر كبير من النشاط والطاقة يدفعهم للمثابرة لتحقيق ما يطمحون إليه , كما أنهم محبون للعمل والحركة السريعة وهذه الحيوية تجعل نظرتهم للحياة يملؤها الرضا والتفائل.

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الاول والذي ينص علي " ما الضغوط المهنية التي تواجه مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟  
٢ - مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني والذي ينص على " ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟  
يتضح من جدول (١١) مايلي:

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور التفاؤل لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠,١٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥١)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) " جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٤)(٥)(٧) " في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الأمل لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٨٠%)، كما

بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧١,٧٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٤) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٩)، حيث تبين أن العبارة رقم (٧) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١)(٢)(٤) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور المرونة لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٠) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٠)، حيث تبين أن العبارة رقم (٢) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (١)(٤)(٥) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.

- تراوحت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الكفاءة الذاتية لاستبيان رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظات جنوب الصعيد ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢,٧٥%)، كما بلغ الوزن النسبي لمجموع البعد (٧٠,١٣%)، كما تراوحت المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٣,٤٤ : ٣,٦٤) وبلغ المتوسط الحسابي لإستجابات عينة البحث للبعد (٣,٥٤)، حيث تبين أن العبارة رقم (٩) جاء في المرتبة الأولى بين عبارات أبعاد الإستبيان كما جاءت العبارة (٢)(٥)(٨) في المرتبة الأخيرة، كما جاءت إستجابة عينة البحث في البعد ككل إتجاه الموافقة.

وتشير هذه النتائج الي ان مستوي المدربين مرتفع بوجه عام فيما يمتلكونه من رأس المال النفسي ويمكن تفسير ذلك بأن المدربين لديهم ما يكفي من الطموح لكي يحققوا إنجازات علي المستوي الشخصي خاصة تحقيق حلم كل مدرب وهو التدريب في (دوري الممتاز أ) لكرة السله حتي تتسلط عليهم الاضواء الاعلامية والشهرة ومن ثم تحقيق هدفهم الرئيسي وهو التدريب للمنتخبات الوطنية مما يؤدي ذلك الي إنجاز اهدافهم من خلال تغلبهم علي المصاعب التي يواجهونها في طريق تحقيق أهدافهم وذلك من خلال القدرة علي الصمود والامل , وايضا يعزو الباحث هذه النتائج بأن هولاء المدربين لديهم الدافعية الكافية لتطوير مستواهم التدريبي بشكل مستمر والحصول علي الرخص التدريبية والدورات الذي ينظمها الاتحاد المصري لكرة السله ومن ثم يكونوا لهم الحق للتدريب في المستويات العليا , ويتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أميرة

بدر (٢٠١٨) (١), ودراسة (Abbas& Raja (12) (2001)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة مرعي سلامة ( ٢٠٢١ ) علي أهمية رأس المال النفسي والتي تتأسس علي تحسين كفاءة الافراد بمعرفتهم بقيمتهم وبكفاءتهم ولتدفعهم نحو العمل ببذل الجهد بشكل أكبر وتحقيق المهمة بشكل أكثر تحديدا كما تساعد علي تدعيم العمل الجماعي والذي بدوره يقلل من الضغوط والتوتر .

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الاول والذي ينص علي "ما مستوى رأس المال النفسي لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟

٣- مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث والذي ينص علي "ما العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟  
يتضح من جدول ( ١٢ ) وجود معاملات ارتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠,٧٨ : ٠,٩٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى "٠,٠٥".

ويعزي الباحث هذه النتائج انه كلما ارتفع رأس المال النفسي للمدربين انخفضت الضغوط الواقعة علي المدربين وهذا ما يدل انه كلما عمل المدرب علي تطوير مستواه التدريبي من جميع النواحي (النفسية- الخطئية- المهارية- البدنية) كلما تحكم المدرب في الضغوط الواقعة عليه اثناء العملية التدريبية أو اثناء المنافسات.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة مرعي سلامة (٢٠٢١) بأنه وجود علاقة بين التفاؤل وعدد من المتغيرات مثل النجاح الدراسي والتقدير العام للذات والقدرة علي مواجهة الضغوط.  
وتشير دراسة صبحي بن سعيد عويض (٩) بأن رأس المال النفسي يؤثر إيجابيا في الاداء الوظيفي والالتزام التنظيمي , المشاركات الوجدانية الفعالية , الرفاهية الذاتية للافراد , تقوية روح الفريق , الرضا الوظيفي و تحفيزهم علي الابتكار والتغيير الايجابي , تعزيز القدرة التنافسية من خلال الاستثمار الامثل للقدرات النفسية للعاملين كأفراد وفرق لتحقيق الاهداف , كما انه لديه دور علي تقليل الدخول في مواقف الصراعات والمواقف غير المرغوب فيها و في تقليل الشعور بالاجهاد الانفعالي والاحتراق النفسي او الضغوط الوظيفية

لذا مما تقدم يكون قد تحقق من التساؤل الاول والذي ينص علي "ما العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله بمحافظة جنوب الصعيد؟  
الاستخلاصات:

- ١- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور ضغوط العمل لاستبيان الضغوط المهنية تراوحت ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%).
- ٢- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الضغوط الاقتصادية لاستبيان الضغوط المهنية تراوحت ما بين (٥٤,١٧% : ٥٧,٠٨%).
- ٣- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الضغوط الأسرية لاستبيان الضغوط المهنية تراوحت ما بين (٥٤,١٧% : ٥٦,٦٧%).
- ٤- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الضغوط الشخصية لاستبيان الضغوط المهنية تراوحت ما بين (٥٨,٣٣% : ٧٦,٦٧%).
- ٥- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور التفاؤل لاستبيان رأس المال النفسي تراوحت ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%).
- ٦- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الأمل لاستبيان رأس المال النفسي تراوحت ما بين (٦٨,٧٥% : ٨٠%).
- ٧- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور المرونة لاستبيان رأس المال النفسي تراوحت ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%).
- ٨- أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في محور الكفاءة الذاتية لاستبيان رأس المال النفسي تراوحت ما بين (٦٨,٧٥% : ٧٢%).
- ٩- وجود معاملات ارتباط معنوية طردية دالة إحصائية عند مستوى "٠,٠٥" بين رأس المال النفسي والضغوط المهنية لدى مدربي كرة السله.

#### التوصيات :

- ١- ضرورة إهتمام الاتحاد المصري لكرة السلة والاندية الرياضية ومراكز الشباب بمواجهة الضغوط المهنية التي تؤثر على مستوى المدربين.
- ٢- ضرورة إهتمام الاتحاد المصري لكرة السلة بإعداد المدرب الرياضي أكاديمياً ومهنياً ونفسياً.
- ٣- وضع إهتمام الاتحاد المصري لكرة السلة بوضع برامج لتنمية رأس المال النفسي لدى المدربين.
- ٤- ضرورة إهتمام الاتحاد المصري لكرة السلة والاندية الرياضية ومراكز الشباب بتهيئة المناخ الرياضي بما لا يسمح بتزايد الضغوط المهنية على المدربين.
- ٥- استخدام استبيان رأس المال النفسي عند بناء البرامج النفسية للمدربين.
- ٦- محاولة استخدام استبيان رأس المال النفسي علي بعض مدربي بعض الرياضات الاخرى.

٧- عقد دورات لتوعية المدربين والرياضيين والاختصاصيين النفسيين بأهمية رأس المال النفسي بما يساعد في القدرة علي مواجهة الضغوط المهنية.

### ((المراجـــــــــــــع))

#### **أولاً المراجـــــــــــــع العربية.**

- ١- أفرن رؤوف (٢٠١٤م): إستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية إستخداماً لدى مستخدمى إدارة الغابات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر.
- ٢- أميرة محمد بدر (٢٠١٨م): "رأس المال النفسي وعلاقته بكل من استراتيجيات الجهد الانفعالي والرضا عن العمل لدي معلمي المرحلة الابتدائي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (١٠٠)، المجلد الثامن والعشرون.
- ٣- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦م): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها- الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- ٥- حسين طه عبدالعظيم (٢٠٠٦م): "وحسين سلامة عبدالعظيم: إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية دار الفكر، الأردن.
- ٦- زكي محمد حسن (١٩٩٨م): المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- سليم نعامة، أنور جميل علي (٢٠١١م): الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي، المجلد (٣٣)، العدد(٥)، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية.
- ٨- سهام مطشر الكعبي (٢٠١٨م): "رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي منتسبي الجامعة من التدريسين والموظفين ، مجلة الآداب ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ٩- صبحي بن سعيد عويض (٢٠٢٠م): رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدي معلمي ومعلمات ذوي الاعاقة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم.
- ١٠- عمر نصر الله قشظة (٢٠١١م): "المدرّب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الاسكندرية.

- ١١- علا عبد الرحمن علي (٢٠٢١م): "رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحترق النفسي لدي المعلمات بالروضة في ضوء المتغيرات، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط.
- ١٢- غادة يوسف عبد الرحمن (٢٠٢٢م): "الضغوط النفسية للاعبين العاب القوي في ضوء الجنس و نوع المسابقة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٣- محمد السيد نجيب (١٩٩٤م): الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمى المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٦م): مدخل للإعداد النفسي للرياضيين مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الاعداد النفسية للبطل الرياضي، الاصدار الثالث، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوي (٢٠١٨م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦- مرعي سلامة يونس(٢٠٢١م): علم النفس الايجابي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- نيفين أسعد يوسف (٢٠١٠م): بناء مقياس للسماة الارادية لطالبات التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية : مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط.
- ١٨- وليد سيد حسين (٢٠٢٢م): مقياس رأس المال النفسي لمدربي كرة السله مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط.
- ١٩- وليد محمد أبو المعاطي (٢٠١٨م): رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدي معلمي التعليم العام، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- ٢٠- ياسمين عبد الغني سالم وآخرون (٢٠٢٢م): "نموذج بنائي لرأس المال النفسي وعلاقته بالقيادة الأصلية والرضا الوظيفي لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية , المجلة المصرية للدراسات النفسية , الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

**ثانياً المراجع الأجنبية:**

- 21- **Abbas& Raja,2011, U, Darr W., & Bouckenoghe, D (2014):** Ccmbined effects of perceived politics and psychological capitalon jop satisfaction turnover intentions, and performancejournal of Management 40 (7) ,1813-1830.
- 22- **Antoniou A. et.al:** Gender and age differences in occupational stress and professional burnout between primary and high-school teachers in Greece, Journal of Managerial Psychology, Volume: 21, Issue: 7, 2006.
- 23- **Baron & Greenberg :** Behavior in organizations understanding and managing the human side of work , Boston, allyn and bacon, 1990.
- 24- **Carson, Robert C. & Butcher, James N. coleman, James C.,** Abnormal psychology and Modern life, 8th edition, Boston, scott Foresman and company, 1988.
- 25- **Goleman, Danial:** About Emotional intelligence, Scholastic Early Childhood Today.New York, Vol.13, ISS.4, 1999.
- 26- **Booyart, I, Chomphupart, S& Arin, N (2010):** Leadership empowerment and attitude outcomes, The journal of behavioral science , 5 (1), 1-14.
- 27- **Chaudhary, Bidlan j.s & Darolia, C.R (2015):** A study of relationship of psychological capital with jop satisfaction and turnover intention of lic employees indian journal of health and wellbeing 6 (7), 692-695.
- 28- **Christophe Gernigon, Fabienne, Delignieris & Gregory (2004)** Dynamical Systems Perspective on Goal involvement



State in Sport , Journal of Sport and exercise psychology.  
Voiume 17

- 29- Cimen, I & Ozgan, H (2018):** Contributing and damaging factors related to the psychological capital of teachers: A qualitative analysis issues in Educational Research , 28 (2) ,308-328.
- 30- Gavus, Mustafa fedai & gokgen ayse (2015):** psychological capital: definition, components and Effects. british journal of education, 5 (3): 244-255