

المرونة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والرضا عن الحياة

لدى مديري كرة القدم

د/ هاشم عبد المريد عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المرونة النفسية مكون هام من مكونات الصحة النفسية فهي تساعد الفرد على إكتساب المهارات النفسية الضرورية التي تمكنه من مواجهة الإنفعالات السلبية بأنواعها المختلفة ، والوقاية من الأمراض والإضطرابات النفسية ، وصولاً إلى تحقيقه لمستوى متميز من التوافق النفسي والإجتماعى .

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصى والإجتماعى لدى الفرد حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة إستجابة ملائمة، فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أى تغيير يطرأ على حياته، ومن ثم فإن توافقه يختل وعلاقاته بالآخرين تضطرب، أما الشخص المرن فإن إستجابته للمؤثرات الجديدة تكون إستجابة ملائمة تحقق التكيف (٢١:١٨-١٩).

ويشير (أسعد رزوق ١٩٧٩) إلى أن المرونة هى خاصية فى الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم ، وهى ميزة تشير إلى الإنفتاح على صعيد القدرات والإستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة (١:٢٧٨).

ويري (بترسون وكليهر، Patterson & Kelleher ٢٠٠٥) أن المرونة النفسية هى إستخدام الشخص لطاقته المنتجة للخروج من المحنة بشكل أقوى من أى وقت مضى (٢٧:٣-٩).

ويؤكد (محمد خالد الطحان ١٩٩٢) على أن المرونة النفسية هى القدرة على التكيف مع المواقف التى تحمل الإحباط حيث يلتزم الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عند مواجهتها (١٨:١٨١) .

أما (يونجار Ungar ٢٠٠٨) فيذهب إلى أن المرونة النفسية هى تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابى مع المصاعب والأحداث الصادمة ، فالمرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد على الإبحار إيجابياً فى مسار توظيف المصادر النفسية والإجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابى الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والإتزان النفسى وسرعة التخلص من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتى أو ما يصح تسميته التمتع الذاتى (٢٨:٢١٨-٢٣٥).

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر .

ويرى الباحث أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مناسبة من المرونة النفسية يكون لديهم مفهوم جيد للذات ، وينعكس ذلك إيجابياً على صحتهم النفسية ، حيث يشير (محمد علاوى ١٩٨٧) إلى أن مفهوم الذات الجيد يجعل الشخص أكثر ثقة وأمنًا فى معاملاته مع الآخرين وفى الأعمال التى يقوم بها وهذا يظهر بوضوح فى الثقة بالنفس والإقتناع بالنفس التى تظهر لدى الرياضيين الناجحين ، وفى نتائج تقييمهم لتصور أنفسهم أو مفهومهم عن أنفسهم أو ذواتهم ، وخصائص الثقة بالنفس والإقتناع يمكن أن تظهر فى السلوك الذى يتميز بالسعادة الواقعية والصلابة والحذر واليقظة والحيوية والطاقة وعدم الخوف والقلق والامان والطمأنينة(١٦:٣١٧).

وتؤكد (سهير كامل ٢٠٠٠) على أن مفهوم الذات يلعب دوراً محورياً فى تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية ، فكل منا ينمو إلى أن يسلك بالطريقة التى تتفق مع ذاته ، فمفهوم الذات فى حقيقته يمثل خبرة عميقة ، وليست موضوعاً أو سلوكاً قابل للملاحظة ، فهو يعتبر حجر الزاوية لبناء الشخصية والتوافق النفسى ، كما يعتبر سمة من سمات الشخصية ، وهو يمثل الجانب الأساسى فى حياة الفرد ، كما أنه يلعب دوراً مؤثراً فى تكوين شخصيته(٧:١١٦).

وبشير (ألپورت AL port ١٩٧٠) إلى أن مفهوم الذات ينمو ويتبلور من خلال التفاعل النشط بين الجوانب والحاجات البيولوجية وإتجاهات الوالدين والآخرين وإدراكه لهذه المثيرات وإستجابته لها ، كما أن إحساس الفرد لذاته يكون ناتج لهذا التفاعل (٢٢:٣٢).

بينما ترى (وولفولك Wool folk ١٩٩٥) أن مفهوم الذات يعد محاولاتنا لشرح وتوضيح أنفسنا لأنفسنا وذلك لبناء مخطط أو نموذج غير ثابت وقابل للتغيير ، لأن مدركاتنا عن أنفسنا تختلف من موقف إلى آخر ومن شكل للحياة إلى شكل آخر(٣٠:٧٤).

ويؤكد (على عسكر ١٩٩٨) على أن مفهوم الذات بصورة إيجابية لدى الفرد يعتبر عنصراً هاماً فى التفاعل مع الآخرين ومؤشر على درجة الثقة والقيمة الذاتية ، كما أنه يساعد على تقبل نقد الذات ونقد الآخرين ، وبالتالي تصحيح الأخطاء ، فينمى الشعور بالأمان والتوافق مع أفراد المجتمع ، كما أنه يدفعه للنجاح حسب قدراته (١١:١٤١).

ولذلك يرى الباحث أن إمتلاك الفرد لمفهوم إيجابى عن ذاته يجعله يتمتع بصحة نفسية سليمة تتميز بالسعادة والإستقرار النفسى والإجتماعى والرضا عن الحياة ، ولقد إهتم الباحثون فى مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذى يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعة بالحياة التى يعيشها ، وبالتالي تمتعه بدرجات عالية من الصحة النفسية والسواء ، وتصف منظمة الصحة العالمية(The WHOQOF Group, 1998) الرضا عن الحياة بأنه " معتقدات الفرد عن موقعه فى الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرته وإهتماماته فى ضوء السياق الثقافى ومنظومة القيم فى المجتمع الذى يعيش فيه" ، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة

بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وإستقلاليته وعلاقاته الإجتماعية وعلاقاته بكل مكونات البيئة التى يعيش فيها (٢٩:١٥٦٩-١٥٨٩) .

ويري (مجدى الدسوقي ١٩٩٨) أن الرضا عن الحياة هى تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذى يعتقد أنه مناسب لحياته (١٤:٦) .

وتشير (حنان عبد الرحمن ٢٠١٥) إلى أن الرضا عن الحياة هى مدى شعور الفرد بالسعادة فى حياته ورضاه وتقبله لقدراته وإمكاناته وأسلوب حياته التى يحيها (٣:٨٧) .

ويري (على الديب ١٩٨٨) أن الرضا عن الحياة هى تقبل الفرد لذاته ، وأسلوب الحياة التى يحيها فى المجال الحيوى الذى يحيط به ، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً فى عمله ، متقبلاً لأصدقائه وزملائه ، راضياً عن إنجازاته الماضية ، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل ، مسيطراً على بيئته فهو صاحب القرار ، قادراً على تحقيقه أهدافه (١٢:٤٩) .

ويعرف (مايكل أرجايل ١٩٩٣) الرضا عن الحياة بأنها تقدير عقلى لنوعية الحياة التى يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة (١٣:١٤) .

ومن المعروف أن مهنة تدريب كرة القدم من المهن التى كثيراً ما يعانى أصحابها من الإحترق النفسى ، حيث يبذل المدربون جهوداً مضنية لتحقيق النجاح فى عالم التدريب ، ويتحملون العديد من الأعباء والضغوط الحياتية إلى جانب الضغوط المهنية من اللاعبين ومسؤولى الأندية ، والإعلام الرياضى ، بالإضافة إلى الضغوط الجماهيرية ، وذلك يتطلب أن يكون لديهم مفهوماً قوياً للذات ، ورضاً عن الحياة ، ولكى يتحقق ذلك يجب أن يكون لديهم مرونة نفسية تمكنهم من التوافق مع هذه الضغوط والأعباء والتكيف معها .

ونظراً لعدم إخضاع مدبرى كرة القدم بجمهورية مصر العربية إلى إختبارات نفسية تحدد مستوى كل من المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة لديهم ، وكذلك عدم معرفة الفروق بين المدربين فى هذه المتغيرات ، وعدم معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى مدبرى كرة القدم ، مما وجد الدافع لدى الباحث نحو إجراء هذه الدراسة . وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد فى محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية :

- ١- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث من مدبرى كرة القدم ؟
- ٢- ما مستوى مفهوم الذات لدى عينة البحث من مدبرى كرة القدم ؟
- ٣- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث من مدبرى كرة القدم ؟
- ٤- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية ومستوى مفهوم الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى العينة قيد البحث؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات (العمر - محل الإقامة - الخبرة - درجة المسابقة) ؟

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

- تكمن أهمية هذا البحث فى العينة الذى تناولها ، إذ تستهدف مدربى كرة القدم ، وهم عنصر هام من أهم عناصر اللعبة ، والذى يقع على عاتقهم إعداد اللاعبين لتحقيق الإنجازات والبطولات .
- يعد هذا البحث محاولة لمساعدة مدربى كرة القدم على فهم أنفسهم والتعرف على المستوى الذى يمتلكونه من المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة ، وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذا البحث والعمل بتوصياته .
- يعد هذا البحث بمثابة دعوة لتحسين ظروف مدربى كرة القدم ، وذلك من خلال العمل على تحقيق صحتهم النفسية بواسطة تنمية المرونة النفسية لديهم ومساعدتهم على تكوين مفهوم إيجابى عن ذاتهم وزيادة رضاهم عن الحياة .
- تزويد المهتمين بموضوع المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة بالخلفية النظرية عن هذه المتغيرات النفسية الهامة التى قد يستفيد منها الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية .

الأهمية التطبيقية :

- إمكانية إستثمار نتائج هذا البحث والخروج بتوصيات يمكن أن تفيد الباحثين المتخصصين فى إعداد وتصميم برامج لرفع مستوى المرونة النفسية لدى مدربى كرة القدم ، بإعتبارها الركيزة الأساسية للصحة النفسية وتحسين القدرة على تقدير الذات والرضا عن الحياة .
- لفت إنتباه المسؤولين بلجنة المدربين بالإتحاد المصري لكرة القدم ، ونقابة المهن الرياضية بأهمية المتغيرات النفسية الواردة بهذه الدراسة والعمل على تنميتها لدى المدربين .
- الاستفادة من نتائج هذا البحث فى الوصول إلى توصيات وتوجيهات مفيدة لمدربى كرة القدم ، بالإضافة إلى محاولة إجراء بحوث علمية أخرى على عينات مختلفة من مدربى الأنشطة الرياضية (الفردية - الجماعية) ، وعلى عينات مختلفة من اللاعبين .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على:

- ١- مستوى المرونة النفسية لدى مدربى كرة القدم (العينة قيد البحث) .

- ٢- مستوى مفهوم الذات لدى مدربي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٣- مستوى الرضا عن الحياة لدى مدربي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٤- العلاقة بين المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى مدربي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٥- الكشف عن الفروق في المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة وفقاً لكل من متغير (درجة المسابقة - سنوات الخبرة - العمر - محل الإقامة) .

مصطلحات البحث :

١- المرونة النفسية :

يعرف (كونيور وديفيدسون Connor & Davidson ٢٠٠٥) المرونة النفسية بأنها : القدرة على الشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط (٢٤:٦٦٠).

٢- مفهوم الذات:

يعرف (عماد الدين إسماعيل ١٩٩٦) مفهوم الذات بأنه "هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره مصدر للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة ، أو بعبارة أخرى هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن مجموعة التنظيمات السلوكية التي يمكن أن تصدر عنه نحو البيئة المحيطة ، وخاصة بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه" (١٩:٢٥٣) .

٣- الرضا عن الحياة :

يعرف (مجدى الدسوقي ١٩٩٨) الرضا عن الحياة بأنها " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفقاً لنسقه القيمي ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته(١٤:٦) .

الدراسات المرتبطة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية :

- ١- دراسة عز الدين الخولى (٢٠٠٦) (١٠) : وهدفت إلى قياس مستوى المرونة لدى طلاب جامعة الملك سعود ، كما هدفت إلى التعرف على أثر كل من الجنس والتخصص على مستوى المرونة النفسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من (٤٧٨) طالباً وطالبة ، وكانت أهم النتائج تمتع طلبة جامعة الملك سعود بدرجة عالية من المرونة النفسية ، وأن الذكور أكثر مرونة من الإناث.
- ٢- دراسة يحيى عمر شعبان(٢٠١٢) (٢١): وهدفت إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، كذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، والكشف عن

الفروق في المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة ، وكانت أهم النتائج وجود مستوى فوق متوسط للمرونة النفسية (٧٧,١٧) والرضا عن الحياة (٧٣,٦٤) ، ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة .

٣- دراسة **رؤى صلاح قدوري (٢٠١٦) (٤)**: بهدف تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق ، و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكونت عينة البحث من (٤٠) لاعباً من لاعبي بعض الألعاب الجماعية المتقدمين بمدينة الموصل (كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة) ، وكانت أهم النتائج ان أفراد العينة في الفعاليات الثلاثة يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير المرونة النفسية بين لاعبي فرق الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) المتقدمين في مدينة الموصل.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بمفهوم الذات :

١- دراسة **مكرم حميد الرفاعي (٢٠١٠) (٢٠)**: بهدف التعرف على مفهوم الذات لمدربي كرة السلة بجامعة الموصل ، والتعرف على العلاقة بين مفهوم الذات للمدربين ونتائج فرق كلياتهم في دوري الجامعة لكرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، على عينة مكونة من (٢٠) مدرباً يدرّبون فرق كلييات الجامعة بكرة السلة ، وكانت أهم النتائج وجود مستوى عالي من مفهوم الذات لدى العينة قيد البحث ، ووجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مفهوم الذات للمدربين ونتائج فرقهم.

٢- دراسة **عبد الواحد حسن قادر ، إوات على حسين (٢٠١٥) (٩)** : بهدف التعرف على مستوى مفهوم الذات لمدربي كره القدم بالعراق ، والتعرف على الفروق في مفهوم الذات لديهم ووضع مستويات لهم ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكون عينة البحث من (٢١) مدرباً يمثلون مدربي كرة القدم في محافظات (السليمانية - كركوك-اربيل) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج وجود مستوى إيجابي لمفهوم الذات لدى مدربي كرة القدم (العينة قيد البحث) .

ثالثاً: الدراسات المرتبطة بالرضا عن الحياة :

١- دراسة **مجدى الدسوقي (١٩٩٨) (١٤)**: وهدفت إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين أبعاد الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية مثل الشعور بالوحدة وتقدير الذات والإكتئاب والغضب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من بين طلاب وطالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس

وكلية التربية جامعة المنوفية ، وكانت أهم النتائج أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته .

٢- دراسة جونز Jones (٢٠٠٠)(٢٦) : وهدفت إلى فحص المحددات المرتبطة بتقدير الذات والثقة بالذات والرضا عن الحياة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٥٧) طالباً جامعياً ، وقد أجريت عليهم قائمة قائمة تقدير الذات ومقياس فاعلية الذات ومقياس الرضا عن الحياة ، وكانت أهم النتائج إرتباط الرضا عن الحياة بتقدير الذات إرتباطاً إيجابياً .

٣- دراسة هامارنا Hamarta (٢٠٠٩)(٢٥) : وهدفت إلى فحص أسلوب حل المشكلة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة للتنبؤ بتقدير الذات والرضا عن الحياة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طلاب جامعيين ، وأشارت النتائج إلى إرتباط الرضا عن الحياة بتقدير الذات المرتفع .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

عرض الباحث (٨) دراسات مرتبطة منها :

- (٣) دراسات مرتبطة بالمرونة النفسية . - (٢) دراسة مرتبطة بمفهوم الذات .
- (٣) دراسات مرتبطة بالرضا عن الحياة .

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلي :

١- الهدف : تناولت أغلب الدراسات محاولة التعرف على العلاقة بين المتغيرات المختلفة قيد البحث .

٢- المنهج المستخدم : إستخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الإرتباطية بإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات .

٣- العينة : تنوعت العينات المستخدمة فى الدراسات المرتبطة وفقاً للنوع والعدد ، فمنها أجريت على المدربين واللاعبين ومنها أجريت على طلاب الجامعة ، وترواحت العينات من (٢٠) إلى (٦٠٠) .

٤- أدوات جمع البيانات : إستعانت الدراسات المرتبطة فى تقييمها بالمقاييس النفسية المخصصة لذلك ، ومنها مقاييس أعدها وصممها الباحثين ومنها مقاييس كانت مقننة وجاهزة للتطبيق .

٥- المعالجات الإحصائية : أتفقت الدراسات المرتبطة تقريباً على إستخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والإنحراف المعياري ودلالة الفروق ومعامل الإرتباط وتحليل التباين .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على مدربي كرة القدم للفرق الرياضية بمسابقات الإتحاد المصرى لكرة القدم (الدورى الممتاز أ - الممتاز ب - القسم الثالث - القسم الرابع - قطاع الناشئين) للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهم (٩٢) مدرب عينة أساسية ، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) مدرب من مدربي (الممتاز ب - القسم الثالث - القسم رابع) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وفيما يلى توصيف عينة البحث الأساسية :

جدول (١)

يوضح وصف العينة تبعًا لمحل الإقامة ودرجة المسابقة

درجة المسابقة							محل الإقامة
المجموع	قطاع الناشئين	دورى القسم الرابع	دورى القسم الثالث	الدورى الممتاز ب	الدورى الممتاز أ		
46	28	10	4	2	2	ك	القاهرة الكبرى
%50.0	%53.8	%71.4	%28.6	%25.0	%50.0	%	
16	10	0	4	2	0	ك	الوجه البحرى
%17.4	%19.2	%0.0	%28.6	%25.0	%0.0	%	
30	14	4	6	4	2	ك	الوجه القبلى
%32.6	%26.9	%28.6	%42.9	%50.0	%50.0	%	
92	52	14	14	8	4	ك	الإجمالي
%100.0	%100.0	%100.0	%100.0	%100.0	%100.0	%	

جدول (٢)

يوضح وصف العينة تبعًا للعمر والخبرة

المجموع	الخبرة				العمر
	أقل من 5 سنوات	من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات	من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة	15 سنة فأكثر	
22	0	0	6	16	ك
%23.9	%0.0	%0.0	%37.5	%80.0	%
34	4	20	6	4	ك
%37.0	%15.4	%66.7	%37.5	%20.0	%
28	14	10	4	0	ك
%30.4	%53.8	%33.3	%25.0	%0.0	%
8	8	0	0	0	ك
8.7	%30.8	%0.0	%0.0	%0.0	%
92	26	30	16	20	ك
%100.0	%100.0	100.0	%100.0	%100.0	%

جدول (٣)

يوضح وصف العينة تبعًا للمستجيب وللسن وعدد سنوات الممارسة

المتغير	الخبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أقل درجة	أعلى درجة	المدى
العمر	أقل من 5 سنوات	27.2	4.87313	26	1.120	22	37	15
	من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات	32.1250	5.7605	31	.290	25	40	15
	من 10 سنوات إلى أقل من 15 سنة	37.5333	5.77589	37	.644	30	50	20
	15 سنة فأكثر	45.6923	6.47932	46	.014	35	58	23
	الإجمالي	36.6522	8.91281	36.5	.297	22	58	36

يتضح من الجدول (٣) أن متوسط سن أفراد العينة يبلغ (36.6522)، بانحراف معياري (8.91281) ويتراوح بين (22-58) سنة، كما يبلغ معامل الالتواء (.297) وهي درجة تقع بين (+٣)، (-٣)، كما يتضح أن أعلى فئة خبرة من حيث متوسط العمر هي 15 سنة فأكثر حيث بلغ متوسط عمرها (45.6923) .

جدول (٤) يوضح التوزيع الزمني للبحث

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٠/٩/١٨ م	٢٠٢٠/٩/٢٣ م
	التطبيق الثاني	٢٠٢٠/٩/٢٥ م	٢٠٢٠/٩/٣٠ م
الدراسة الأساسية	—————	٢٠٢٠/١٠/١٠ م	٢٠٢٠/١٠/١٥ م

أدوات البحث :

بعد إطلاع الباحث على الأدب النظرى والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالى ، إستخدم الباحث مقاييس علمية مقننة تم إستخدامها وتطبيقها على البيئة العربية وتتمثل في المقاييس التالية :

١- مقياس المرونة النفسية (Conner & Davidson Resilience Scale) وهو من إعداد (كونور وديفيدسون ٢٠٠٣) (٢٣) ، والذي يرمز له بالرمز (CD-RISD) ، ويتألف المقياس من (٢٧) عبارة ، وقد صيغت فقرات المقياس جميعها إيجابية ، وفقاً لتدرج خماسى (لا تنطبق عليك - تنطبق عليك قليلاً- تنطبق عليك بدرجة متوسطة - تنطبق عليك كثيراً- تنطبق عليك تماماً) ليختار الفرد ما يتلاءم معه ، وأعطى التدرج الخماسى ليكزت الأوزان (١-٢-٣-٤-٥) على التوالى إذ تشير الدرجة العالية إلى إرتفاع المرونة النفسية ، وتشير الدرجة المنخفضة إلى إنخفاض المرونة النفسية ، وبذلك فإن أعلى درجة للمقياس ١٣٥ ، وأقل درجة للمقياس ٢٧ .

٢- مقياس مفهوم الذات :

إستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات للمدرب الرياضى الذى صممه (محمد علاوى ١٩٩٨) (١٧) لقياس مفهوم الذات الواقعية للمدرب وتقديره لذاته ، ويشتمل المقياس على ١٨ عبارة تشير إلى مجموعة من السمات والخصائص والقدرات التى أشارت إليها العديد من الدراسات على أنها يمكن أن تميز المدرب الناجح والفاعل فى عمله الرياضى .
ويقوم المدرب بالإستجابة على عبارات المقياس فى ضوء التعليمات مع مراعاة كتابة العبارة التالية أعلى المقياس : " أنا كمدرب رياضى أرى حقيقة أننى"
التصحيح : يتم التقييم فى ضوء مقياس سباعى التدرج درجته العظمى (٧) ، ودرجته الصغرى (١) ، ويتم جمع درجات جميع عبارات المقياس ، وكلما أقتربت الدرجة من الدرجة العظمى وقدرها (١٢٦) كلما تميز المدرب بتقدير جيد عن ذاته .

٣- مقياس الرضا عن الحياة :

إستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدى الدسوقي ١٩٩٨) (١٥) ،
ويتكون المقياس من ٣٠ فقرة موزعة على ستة أبعاد هي (بعد السعادة مكون من ٧ فقرات
- بعد الإجتماعية مكون من ٥ فقرات - بعد الطمأنينة وهو مكون من ٦ فقرات - بعد
الأستقرار النفسى وهو مكون من ٣ فقرات - بعد التقدير الإجتماعى وهو مكون من ٦
فقرات- بعد القناعة وهو مكون من ٣ فقرات ، وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو
التالى: ٥ = تتطبق دائماً / ٤ = تتطبق / ٣ = بين بين / ٢ = لا تتطبق / ١ = لا تتطبق أبداً.

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

الثبات :

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغير المرونة النفسية قيد البحث

المتغير	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
مجموع المرونة النفسية	الأول	30	.862*	.0001	دالة	.928
	الثاني	30				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0,632

يتضح من الجدول (٥) ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس المرونة النفسية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول (٥) أن قيمة معامل الصدق الذاتي تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغير مفهوم الذات قيد البحث

المتغير	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
مجموع مفهوم الذات	الأول	30	.931*	.0001	دالة	.965
	الثاني	30				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0,632

يتضح من الجدول (٦) ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس مفهوم الذات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول (٦) أن قيمة معامل الصدق الذاتي تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغير الرضا عن الحياة قيد البحث

المتغير	التطبيق	ن	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
البعد الأول: السعادة	الأول	30	.905*	.004	دالة	.95
	الثاني	30				
البعد الثاني: الإجتماعية	الأول	30	.919*	.003	دالة	.959
	الثاني	30				
البعد الثالث: الطمأنينة	الأول	30	.908*	.004	دالة	.953
	الثاني	30				
البعد الرابع: الأستقرار النفسى	الأول	30	.933*	.001	دالة	.966
	الثاني	30				
البعد الخامس: التقدير الإجتماعى	الأول	30	.951*	.001	دالة	.975
	الثاني	30				
البعد السادس: القناعة	الأول	30	.874*	.004	دالة	.935
	الثاني	30				
مجموع الرضا عن الحياة	الأول	30	.939*	.001	دالة	.969
	الثاني	30				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0,632

يتضح من الجدول (٧) ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس الرضا عن الحياة قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الصدق الذاتي لأبعاد المقياس ومجموعه تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

المعالجات والمعاملات الإحصائية:

بعد تطبيق المقاييس وتجميعها، تم تفرغها في جداول لحصر التكرارات ولمعالجة بياناتها إحصائياً من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences الإصدار الاثني عشر وعشرون، وقد استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية التي تستهدف القيام بعملية التحليل الوصفي والاستدلالي لعبارات المقاييس، وهي: معامل ارتباط بيرسون، والنسب المئوية في حساب التكرارات، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والوسيط، ومعامل الالتواء، والمدى، واختبار تحليل التباين المتعدد N Way ANOVA.

عرض نتائج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

الذي ينص على : ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم ؟

جدول (٨)

يوضح مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث

المقياس	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مجموع المرونة النفسية	110.9783	82.21	11.70045	110.5	-0.275

يتضح من الجدول (٨) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي، كما يتضح من الجدول (٨) أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد بلغت (-0.275) في مقياس المرونة النفسية قيد البحث وهي قيم تنحصر بين (±3)، كما يتضح من الجدول (٨) أن مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع ، حيث بلغت نسبة الاستجابة (82.21).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

الذي ينص على : ما مستوى مفهوم الذات لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم ؟

جدول (٩)

يوضح مستوى مفهوم الذات لدى عينة البحث

المقياس	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مجموع مفهوم الذات	109.1087	86.6	16.82388	114.5	-2.545

يتضح من الجدول (٩) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي، كما يتضح من الجدول (٩) أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد بلغت (-2.545) في مقياس مفهوم الذات قيد البحث وهي قيم تنحصر بين (±3)، كما يتضح من الجدول (٩) أن مستوى مفهوم الذات لدى العينة مرتفع ، حيث بلغت نسبة الاستجابة (86.6).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

الذي ينص على: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم؟

جدول (١٠)

يوضح مستوى الرضا عن الحياة لدى العينة

البعد	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السعادة	28.043	80.124	3.495	28	-110
الإجتماعية	20.674	82.696	2.685	21	-228
الطمأنينة	24.370	81.232	3.560	25	-496
الأستقرار النفسي	12.935	86.232	1.821	13	-773
التقدير الإجتماعي	25.370	84.565	2.647	26	-403
القناعة	12	80	2	12	-253
مجموع الرضا عن الحياة	123.391	82.261	13.236	126.5	-234

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي، كما يتضح من الجدول (١٠) أن معامل الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (-0.11 : -0.773) في مقياس الرضا عن الحياة قيد البحث، كما يتضح من الجدول (١٠) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى العينة مرتفع، حيث انحصرت نسب ما بين الاستجابة على الترتيب (80)، (86.232).

رابعاً : النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع :

الذي ينص على : هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية ومستوى مفهوم الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى العينة قيد البحث؟

تم حساب معامل (ارتباط بيرسون) بين مقياس المرونة النفسية ومقياس مفهوم الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وجاءت النتيجة كما بالجدول التالي:

جدول (١١)

يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس المرونة النفسية ومقياس مفهوم الذات ومقياس

الرضا عن الحياة (ن=٩٢)

المقياس	مجموع مقياس المرونة النفسية	مجموع مقياس مفهوم الذات	مجموع مقياس الرضا عن الحياة
مجموع مقياس المرونة النفسية	1	.477**	.673**
مجموع مقياس مفهوم الذات		1	.359**

يلاحظ من الجدول (١١) أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية ومتغيري البحث (مفهوم الذات - الرضا عن الحياة)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.477)، (0.673) وهما قيمتان دالتان إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما يتضح من الجدول (١١) أن هناك ارتباطاً طردياً متوسطاً بين مستوى مفهوم الذات والرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.359) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجات المرونة النفسية والرضا عن الحياة

مجموع الرضا عن الحياة	السعادة	الإجتماعية	الطمأنينة	الإستقرار النفسي	التقدير الإجتماعي	القناعة	الرضا عن الحياة / المرونة النفسية
.673**	.569**	.545**	.583**	.639**	.512**	.429**	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) بين المرونة النفسية (الدرجة الكلية) والرضاعن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجات مفهوم الذات والرضا عن الحياة

مجموع الرضا عن الحياة	السعادة	الإجتماعية	الطمأنينة	الإستقرار النفسي	التقدير الإجتماعي	القناعة	الرضا عن الحياة / مفهوم الذات
.359**	.263*	.027	.315**	.393**	.460**	.353**	الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ - ٠,٠٠١) بين مفهوم الذات (الدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) عدا الاجتماعية فلم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجتماعية و الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس: الذى ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة فى مستوى المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة وفقاً لكل من متغيرات (العمر - محل الإقامة - الخبرة - درجة المسابقة) ؟

جدول (١٤)

يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد لأثر متغيرات العمر ومحل الإقامة والخبرة ودرجة المسابقة على إجمالي مقاييس المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة

الدلالة	قيمة الفاء	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المقياس	مصدر التباين
.000	15.305	1333.809	3	4001.427	مجموع المرونة النفسية	العمر
.006	4.424	934.227	3	2802.681	مجموع مفهوم الذات	
.007	4.312	544.137	3	1632.411	مجموع الرضا عن الحياة	
.006	5.402	470.735	2	941.471	مجموع المرونة النفسية	محل الإقامة
.199	1.650	348.467	2	696.935	مجموع مفهوم الذات	
.001	7.670	967.893	2	1935.786	مجموع الرضا عن الحياة	
.092	2.226	193.998	3	581.993	مجموع المرونة النفسية	الخبرة
.026	3.251	686.502	3	2059.507	مجموع مفهوم الذات	
.011	3.951	498.572	3	1495.716	مجموع الرضا عن الحياة	
.047	2.524	219.933	4	879.731	مجموع المرونة النفسية	درجة المسابقة
.151	1.733	365.895	4	1463.579	مجموع مفهوم الذات	
.085	2.131	268.860	4	1075.441	مجموع الرضا عن الحياة	
		87.148	79	6884.662	مجموع المرونة النفسية	الخطأ
		211.166	79	16682.139	مجموع مفهوم الذات	
		126.184	79	9968.542	مجموع الرضا عن الحياة	
			92	1145546	مجموع المرونة النفسية	المجموع
			92	1120990	مجموع مفهوم الذات	
			92	1416680	مجموع الرضا عن الحياة	
			91	12457.957	مجموع المرونة النفسية	المجموع المصحح
			91	25756.913	مجموع مفهوم الذات	
			91	15941.913	مجموع الرضا عن الحياة	

يتضح من الجدول (١٤) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير العمر.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير محل الإقامة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس مفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير الخبرة.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية، تعزى لمتغير درجة المسابقة.

بينما يتضح من الجدول (١٤) أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس مفهوم الذات، تعزى لمتغير محل الإقامة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية، تعزى لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس مفهوم الذات، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير درجة المسابقة.

- ولمعرفة اتجاه الفروق على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة - من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة - من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة - من ٥٠ سنة فأكثر) نستخدم اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية:

جدول (١٥)

يوضح نتائج اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية لعينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر (ن=٩٢).

المقياس	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	الفرق بين المتوسطات (أ-ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
مجموع المرونة النفسية	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	8.6364*	2.55429	.001
		من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	14.5000*	2.38235	.000
		من ٥٠ سنة فأكثر	6.2500	3.66833	.092
مجموع مفهوم الذات	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	18.2246*	3.97608	.000
		من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	10.1597*	3.70843	.008
		من ٥٠ سنة فأكثر	.3382	5.71022	.953
مجموع الرضا عن الحياة	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة	9.2567*	3.07359	.003
		من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	8.5294*	2.86668	.004
		من ٥٠ سنة فأكثر	3.7794	4.41410	.394

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دالة عند مستوى معنوية 05.

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة - من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة - من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة - من ٥٠ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالي مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة ، لصالح من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، حيث جاءت قيمة الفرق بين متوسطات فئة من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، و الفئتين (من ٢٠ إلى أقل من ٣٠ سنة - من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، بينما لم يتضح من الجدول (١٥) دلالة فروق بين متوسطات فئة من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، و فئة من ٥٠ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالي المقاييس الثلاثة.

- ولمعرفة اتجاه الفروق على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير محل الإقامة (القاهرة الكبرى - الوجه البحري- الوجه القبلي) نستخدم اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية:

جدول (١٦)

يوضح نتائج اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية لعينة الدراسة تبعاً لمتغير محل الإقامة (ن=٩٢).

المقياس	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	الفرق بين المتوسطات (أ- ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
مجموع المرونة النفسية	الوجه البحري	القاهرة الكبرى	7.1250*	2.70947	.010
	الوجه البحري	الوجه القبلي	4.8583	2.88992	.097
مجموع الرضا عن الحياة	الوجه البحري	القاهرة الكبرى	9.1902*	3.26031	.006
	الوجه البحري	الوجه القبلي	11.1583*	3.47745	.002

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دالة عند مستوى معنوية 05.

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير محل الإقامة (القاهرة الكبرى - الوجه البحري- الوجه القبلي) بالنسبة لإجمالي مقياس المرونة النفسية ، والرضا عن الحياة ، لصالح الوجه البحري ، حيث جاءت قيمة الفرق بين متوسطات فئة الوجه البحري ، و فئة(القاهرة الكبرى) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وقيمة الفرق بين متوسطات فئة الوجه البحري، والفئتين(القاهرة الكبرى- الوجه القبلي) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، بينما لم يتضح من الجدول(١٦) دلالة فروق بين متوسطات فئة الوجه البحري، والفئة(الوجه القبلي) بالنسبة لإجمالي مجموع مقياس المرونة النفسية.

- ولمعرفة اتجاه الفروق على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من ٥ سنوات - من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات - من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة - ١٥ سنة فأكثر) نستخدم اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية:

جدول (١٧)

يوضح نتائج اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية لعينة الدراسة تبعًا لمتغير الخبرة

(ن=٩٢).

المقياس	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	الفرق بين المتوسطات (أ-ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
مجموع مفهوم الذات	من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة	أقل من ٥ سنوات	18.8*	4.1949	.000
		من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات	1.2250	4.49853	.786
		١٥ سنة فأكثر	4.2154	3.89367	.282
مجموع الرضا عن الحياة	من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة	أقل من ٥ سنوات	9.7333*	3.24274	.004
		من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات	13.0083*	3.47745	.000
		١٥ سنة فأكثر	8.3641*	3.00988	.007

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دالة عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير الخبرة (أقل من ٥ سنوات - من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات - من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة - ١٥ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالي مقاييس مفهوم الذات ، والرضا عن الحياة ، حيث جاءت قيمة الفرق بين متوسطات فئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة، و فئة (أقل من ٥ سنوات) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) على إجمالي مقياس مفهوم الذات لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، وجاءت قيمة الفرق بين متوسطات فئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة، و الفئات (أقل من ٥ سنوات - من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات - ١٥ سنة فأكثر) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) على إجمالي مقياس الرضا عن الحياة لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، كما لم يتضح من الجدول (١٧) دلالة فروق بين متوسطات فئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة، و الفئتين (من ٥ سنوات إلى أقل من ١٠ سنوات - ١٥ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالي مقياس مفهوم الذات.

- ولمعرفة اتجاه الفروق على إجمالي مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير درجة المسابقة (الدوري الممتاز أ- الدوري الممتاز ب- دوري القسم الثالث- دوري القسم الرابع - قطاع الناشئين) نستخدم اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية:

جدول (١٨)

يوضح نتائج اختبار "LSD" للمقارنات الثنائية البعدية لعينة الدراسة تبعاً لمتغير درجة المسابقة (ن=٩٢)

المقياس	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	الفرق بين المتوسطات (أ-ب)	الخطأ المعياري	الدلالة الإحصائية
مجموع الرضا عن الحياة	دوري القسم الثالث	الدوري الممتاز أ	-2.8571	6.36861	.655
	دوري القسم الثالث	الدوري الممتاز ب	9.1429	4.97857	.070
		دوري القسم الرابع	8.4286	4.24574	.051
		قطاع الناشئين	8.4890*	3.38227	.014

* تعني أن الفرق بين المتوسطات دالة عند مستوى معنوية 05.

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير درجة المسابقة (الدوري الممتاز أ- الدوري الممتاز ب- دوري القسم الثالث- دوري القسم الرابع - قطاع الناشئين) بالنسبة لإجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، حيث جاءت قيمة الفرق بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و فئة(قطاع الناشئين) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لصالح دوري القسم الثالث، بينما لم يتضح من الجدول(١٨) دلالة فروق بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و الفئات(الدوري الممتاز أ- الدوري الممتاز ب- دوري القسم الرابع).

مناقشة وتفسير نتائج البحث :

أولاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

الذي ينص على : ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم ؟
تشير نتائج جدول(٨) أن مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع ، حيث بلغت نسبة الاستجابة (82.21) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أشارت إلى إرتفاع مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة القدم إلى طبيعة ومستوى القدرات والخبرات التي يمتلكها المدربين والناطقة عن مرورهم بالعديد من الأحداث والضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية والتي ساهمت في زيادة قدرتهم على التكيف مع هذه الضغوط والتحكم بإنفعالاتهم ، وبالتالي زيادة مستوى المرونة النفسية لديهم والتي تمكنهم من الإستمرار والنجاح وإجتياز العقبات والصعاب بسهولة ويسر، كما أن

مدربى كرة القدم يتميزون بالثقافة والإطلاع وإملاكهم لقدر كافي من المعارف والمعلومات ، إضافة إلى قدرتهم على إستخدام البدائل ، والقدرة على تغيير الوجهة الذهنية ، والقدرة على التفكير بأشكاله وطرائقه المختلفة ، كل ذلك ساهم فى زيادة المرونة النفسية لديهم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عز الدين الخولى (٢٠٠٦) (١٠) ونتائج دراسة رؤى صلاح (٢٠١٦) (٤) والتي أشارت إلى إمتلاك العينة لمستوى مرتفع من المرونة النفسية .

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثانى :

الذى ينص على : ما مستوى مفهوم الذات لدى عينة البحث من مدربى كرة القدم ؟

تشير نتائج جدول(٩) أن مستوى مفهوم الذات لدى العينة مرتفع ، حيث بلغت نسبة الاستجابة (86.6) ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إقتناع المدربين بأنهم يمتلكون سمات شخصية وقدرات تجعلهم يشعرون بقيمتهم الشخصية وكفاءتهم المهنية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (سليمان مبارك ٢٠٠٨)(٦) من أن المدربين المتميزين يتمتعون بمفهوم ذات عالى ومن ثم يتسمون بشخصية ذات إستقرار ومؤثرة ولديها القدرة على مواجهة التغيرات الجديدة وأنها متطلعة نحو أهدافهم التى يسعون إلى تحقيقها (٦:٨٥).

كما يتفق ذلك مع دراسة مكرم حميد الرفاعى (٢٠١٠)(٢٠) والتي أشارت إلى وجود مستوى عالى من مفهوم الذات لدى عينة البحث من المدربين ، ويتفق مع دراسة عبد الواحد حسن ، و إوات على (٢٠١٥)(٩) والتي أشارت إلى وجود مستوى إيجابى لمفهوم الذات لدى عينة البحث من مدربى كرة القدم.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

الذى ينص على: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث من مدربى كرة القدم ؟

تشير نتائج جدول(١٠) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى العينة مرتفع حيث انحصرت نسب ما بين الاستجابة على الترتيب (80)،(86.232) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنه برغم الصعوبات والضغوط النفسية والمهنية المختلفة التى يواجهها مدربى كرة القدم ، وبالرغم من الظروف الإقتصادية الصعبة التى يعانى منها أغلب مدربى كرة القدم ، إلا أنهم يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة قد تكون عائدة إلى أنهم يرون ثمرة إجتهدهم ونجاحهم فى تحقيق الفوز بالمباريات والبطولات ، بالإضافة إلى شعورهم بالسعادة والرضا المصاحب لذلك النجاح نتيجة تقدير الأهل والأصدقاء والمسؤولين والجمهور الداعم للفريق ، كما أن العمل بمجال تدريب كرة القدم يعد متعة فى حد ذاته للمدرب ، وأن العديد من المدربين يبذلون جهود حثيثة لتطوير أنفسهم ومتابعة كل جديد فى مجال التدريب وينظرون للمستقبل نظرة تفاؤل ويطمحون فى تحقيق النجاحات والإنجازات التى تمكنهم من الوصول إلى المكانة التى يسعون إليها والتى تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (يحي عمر ٢٠١٢) (٢١) والتي أشارت إلى إمتلاك عينة البحث لمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة .

رابعاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع :

الذي ينص على : هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية ومستوى مفهوم الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى العينة قيد البحث؟

تشير نتائج الجدول (١١)، (١٢)، (١٣) إلى أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية ومتغيري البحث (مفهوم الذات - الرضا عن الحياة)، كما أن هناك ارتباطاً طردياً متوسطاً بين مستوى مفهوم الذات والرضا عن الحياة ، ويتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) بين المرونة النفسية (الدرجة الكلية) والرضاعن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ - ٠,٠٠١) بين مفهوم الذات (الدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) عدا الاجتماعية فلم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجتماعية و الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أن إمتلاك الفرد لمستوى مرتفع من المرونة النفسية تجعله يكتسب المهارات النفسية الضرورية التي تمكنه من مجابهة الصعاب والعقبات التي تواجهه ، ويتمكن من التكيف والتوافق معها وإيجاد الحلول المنطقية لها وصولاً لتحقيقه مستوى متميز من التوافق النفسي والإجتماعي مما ينعكس إيجابياً على مفهومه لذاته ورضاه عن الحياة .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (يحي عمر ٢٠١٢) من أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى مدى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كافي من المرونة النفسية التي تمكنه من إجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راضى عنه (٩٢:٢١).

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الشعور بالرضا عن الحياة يعد أحد أهم مكونات السعادة والتي تعنى للفرد أنه يسير في الطريق الصحيح نحو تحقيق أهدافه في المستقبل القريب ، ولذلك فلما كان الإنسان سعيد وراضى بما استطاع تحقيقه في الماضي ومتفائل بما سيحققه في المستقبل كلما انعكس ذلك إيجابياً على رضاه عن الحياة ، وعلى تكوينه لمفهوم إيجابي عن ذاته وتقديره لها ، وكذلك كلما كان الإنسان يمتلك صورة إيجابية عن ذاته متمثلة في الخصائص والسمات الشخصية والقدرات التي يمتلكها وعلاقاتها الإجتماعية الجيدة ، كلما انعكس ذلك إيجابياً على صحته النفسية وعلى مستوى المرونة النفسية لديه ورضاه عن الحياة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (مجدى الدسوقي ١٩٩٨) من أن الإحساس بالرضا عن الحياة يعتبر أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة والشعور بالسعادة فى الحياة ، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة (١٤:٣-٥).

وتؤيد ذلك (سحر علام ٢٠٠٨) حيث ترى أن الشخص الذى لديه مستوى مناسب ومرتفع من الرضا عن الحياة يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر ، وهو بذلك لديه إرادة قوية فى مواجهة الأزمات ودائماً متفائل حتى فى ظل المواقف الصعبة ويسعى للأفضل دائماً ويسعى للنجاح ، والتفكير بإيجابية وتكوين علاقات إجتماعية سوية وقادر على التحكم بمشاعره (٥:٢١٨).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (يحيى عمر ٢٠١٢)(٢١) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، كما تتفق مع نتائج دراسة (جونز Jones ٢٠٠٠)(٢٦) ، ودراسة (هامارتا Hamarta ٢٠٠٩) (٢٥)، والتي أشارت إلى ارتباط الرضا عن الحياة بتقدير الذات ارتباطاً إيجابياً .

خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس :

الذى ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة فى مستوى المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة وفقاً لكل من متغيرات (العمر - محل الإقامة - الخبرة - درجة المسابقة) ؟

تشير نتائج الجدول (١٤)،(١٥)،(١٦)،(١٧)،(١٨) إلى :

١- الفروق بين إستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر :

■ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالى مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير العمر لصالح المرحلة العمرية من (٣٠-٤٠ سنة) ، بينما لم يتضح دلالة فروق بين متوسطات فئة من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، و فئة من ٥٠ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالى المقاييس الثلاثة.

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى أن الفئة العمرية من (٣٠ إلى أقل من ٤٠) سنة هى مرحلة الإنطلاقة الحقيقية فى عالم التدريب الرياضى وتحقيق الإستقرار النفسى حيث أن وصول المدربين إلى هذه المرحلة العمرية يرتبط عادة بتحقيق الإستقرار المهنى فى مجال تدريب كرة القدم ، إلى جانب الاستقرار الأسرى ، كما يرتبط بتكوين علاقات إجتماعية إيجابية داخل الوسط الرياضى ، إلى جانب زيادة الثقة بالنفس لدى هذه الفئة

العمرية والنااتجة عن تحقيقهم لبعض الإنجازات والنجاحات خلال عملهم بمهنة التدريب ، والتي لا تقل أهمية عن الفوز بالبطولات كالإسهام فى تطوير شخصية اللاعب والإرتقاء بمستواه وتنمية الإتجاهات الإيجابية لديه نحو الرياضة ، كما يرى الباحث أن هذه المرحلة العمرية من (٣٠ إلى أقل من ٤٠) تتميز بأنها مرحلة يتنامى فيها الشعور بالقدرة على إنجاز المهام ويتكون لدي أصحابها إيمان قوى بمهاراتهم وقدراتهم ، كما تتميز بأنها مرحلة متوسطة بين الفئة العمرية الأصغر والفئة العمرية الأكبر ولازال لدى هذه الفئة العديد من الأهداف والإنجازات التي يسعون إلى تحقيقها مقارنة بالفئة العمرية الأكبر من (٤٠ إلى أقل ٥٠) والتي ربما ترى أنها إقتربت من الوصول إلى نهاية الطريق ولم تتمكن من تحقيق كل أهدافها .

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين الفئة العمرية من (٣٠ إلى أقل من ٤٠) والفئة العمرية من ٥٠ سنة فأكثر بالنسبة لإجمالى المقاييس الثلاثة إلى أن الفئة العمرية أكثر من ٥٠ سنة هى مرحلة يتميز أصحابها بالحكمة والتعقل والرغبة فى التقرب إلى الله بالتزام العبادات والطاعات ، والإستمتاع بما تبقى من العمر وإسترجاع الذكريات الجميلة بعيداً عن المشاحنات والضغوط المرتبط بالعمل بمهنة التدريب .

٢- الفروق بين إستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير محل الإقامة :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير محل الإقامة بالنسبة لإجمالى مقياس الرضا عن الحياة بين متوسطات (فئة القاهرة الكبرى - فئة الوجه البحري- فئة الوجه القبلي) لصالح الوجه البحري ، ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى أن ذلك قد يرجع إلى العوامل البيئية وطبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد ، و أن هناك عوامل أخرى قد تساعد على وجود هذه الفروق مثل المساندة الأسرية التي يتلقاها المدرب من أسرته ، والمساندة الإجتماعية من أصدقائه والمحيطين به ، إلى جانب الظروف الصحية والإقتصادية والمعيشية والتي تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير محل الإقامة بالنسبة لإجمالى مقياس المرونة النفسية بين متوسطات فئة الوجه البحري ، وفئة(القاهرة الكبرى) لصالح الوجه البحري ، ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية ترتبط بالقدرة على التكيف مع الضغوط وإكتساب المهارات النفسية لمواجهتها ، وكلما زادت شدة الضغوط النفسية ، كلما زادت الصعوبة فى القدرة على التكيف معها ومواجهتها بفاعلية وبطريقة صحيحة ، وقد تكون الضغوط النفسية والمهنية والإجتماعية والإقتصادية التي يتعرض لها مدربي كرة القدم المقيمين بالقاهرة الكبرى أكبر من تلك التي يتعرض لها

مدربى الوجه البحرى مما يؤثر على مستوى المرونة النفسية لدى مدربى القاهرة الكبرى ، ويؤدى إلى حدوث هذه الفروق فى مستوى المرونة النفسية لصالح مدربى الوجه البحرى ، كما أن هناك بعض العوامل التى قد تكون سبباً فى حدوث هذه الفروق مثل وجود الرعاية والدعم الإجماعى والثقة والتشجيع سواء من العائلة أو من خارجها ، إلى جانب النظرة الإيجابية للذات وتطوير مهارات الإتصال الفعال .

■ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير محل الإقامة بالنسبة لإجمالى مجموع مقياس المرونة النفسية بين متوسطات فئة الوجه البحرى، والفئة (الوجه القبلى) ، ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى التشابه الكبير فى حجم الظروف والضغوط النفسية والإجماعية والمهنية التى يعانى منها مدربى كرة القدم بالوجهين البحرى والقبلى ، وكذلك فى القدرة على التكيف لمواجهة هذه الضغوط ، إلى جانب التشابه الكبير فى حجم الرعاية والدعم الإجماعى من الأسرة ومن المحيطين ، لذلك فإن تعرض الأشخاص لنفس الظروف يؤدى فى النهاية إلى التشابه فى مستوى المرونة النفسية .

■ لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة (فئة القاهرة الكبرى - فئة الوجه البحرى - فئة الوجه القبلى) على إجمالى مقياس مفهوم الذات، تعزى لمتغير محل الإقامة ، ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أنه ليس بالضرورة أن يكون لدى الفرد مفهوم ذات مرتفع لأنه يعيش فى محل إقامة مختلف ، وذلك لأن مفهوم الذات يرتبط بدرجة كبيرة بالصورة التى يكونها الفرد عن نفسه ، وتقبله لذاته ورضاه عنها ، وبالخبرات التى يمتلكها فى تفاعله مع المجتمع والبيئة التى يعيش فيها ، ويرى الباحث أن أغلب مدربى كرة القدم يمتلكون خبرات مبكرة كلاعبين سابقين ساهمت فى إكسابهم الثقة بالنفس وتمسكهم بالكرامة والاستقلال الذاتى وتحمل المسؤولية والمحافظة على المكانة الإجماعية التى حققوها ، وكل هذه الصفات من مؤشرات مفهوم الذات الجيد ، ويرى الباحث أن هذه الصفات يتسم بها مدربى كرة القدم بغض النظر عن محل الإقامة الذى يعيشون فيه .

٣- الفروق بين إستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير الخبرة :

■ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة فئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة، و فئة (أقل من ٥ سنوات) على إجمالى مقياس مفهوم الذات تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، وتعزى تلك النتيجة إلى أن المدربين الذين يستمرون فى العمل بمجال التدريب طوال هذه الفترة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، يمرون بخبرات كبيرة ، ويكتسبون العديد من المعارف والمعلومات النظرية والعملية فى مجال التدريب ويحققون العديد من النجاحات

والإنجازات فى مجال عملهم ، مما ينعكس إيجابياً على مستوى مفهوم الذات لديهم مقارنة بفئة المدربين الأقل خبرة والذين يعملون بمهنة التدريب (أقل من ٥ سنوات) .

■ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة بأن فئة المدربين الذين يمتلكون هذه الخبرة يشعرون بالأمن والطمأنينة تجاه مستقبلهم ويشعرون بالسعادة والرضا أكثر من أقرانهم من المدربين الذين لديهم خبرات أقل والذين ما يزالون فى بداية مشوارهم التدريبي ويسعون جاهدين لوضع أقدامهم بين الكبار فى عالم التدريب ، كما أن أصحاب الخبرة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة يشعرون بالسعادة والرضا لما حققوه من نجاحات فى مجال التدريب ولديهم أمل كبير لتحقيق نجاحات وإنجازات أكبر فى المستقبل ، وذلك مقارنة بأقرانهم ذوى الخبرة الأكبر والذين ربما يكونوا عاطلين عن العمل لأسباب صحية أو أسباب مرتبطة بالتقدم فى العمر .

■ لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، تعزى لمتغير الخبرة ، وتعزى تلك النتيجة إلى أنه بالرغم من التفاوت فى مستوى الخبرات بين المدربين إلا أن هذا التفاوت لم يؤدى إلى وجود فروق دالة بينهم فى مستوى المرونة النفسية ، وذلك لأن أغلب مدربي كرة القدم يمتلكون خبرات مبكرة فهم فى الأساس لاعبين سابقين مروا بالعديد من الخبرات قبل العمل بمهنة تدريب كرة القدم ، وهناك البعض منهم لا يزالون يمارسون لعب كرة القدم إلى جانب عملهم بمجال التدريب ، ولذلك فإن مدربي كرة القدم يعيشون تقريباً فى نفس البيئة الرياضية ويواجهون نفس الظروف المهنية الصعبة ، وبالتالي فإن تعرض الأفراد لنفس الظروف والصعوبات يؤدى غالباً إلى وجود مستويات متشابهة من المرونة النفسية .

٤- الفروق بين إستجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير درجة المسابقة :

■ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و فئة (قطاع الناشئين) بالنسبة لإجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، تبعاً لمتغير درجة المسابقة لصالح فئة دوري القسم الثالث ، وتعزى تلك النتيجة إلى أن مدربي القسم الثالث ربما يكونوا الأكثر إستقراراً فى مجال التدريب من مدربي قطاع الناشئين الذين ما زالوا فى بداية الطريق ويسعون إلى تكوين هويتهم فى مجال التدريب .

■ لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و الفئات (الدوري الممتاز أ- الدوري الممتاز ب- دوري القسم الرابع) على إجمالي مقياس مفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير درجة المسابقة، ويعزو الباحث

هذه النتيجة إلى أن إمتلاك المدرب لمفهوم إيجابى عن ذاته وتقبله لها ورضاه عنها يرتبط بشعوره أنه مرحباً به من الآخرين وأن يكون مستقلاً بذاته ولديه القدرة على تحديد أهدافه بنفسه بغض النظر عن درجة المسابقة التى يقوم بالتدريب فيها .

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مدربي كرة القدم يشعرون بالأمن والطمأنينة تجاه مستقبلهم ويشعرون بالسعادة أكثر من أقرانهم من المدربين العاطلين عن العمل ، كما يشعرون أنهم موفقين فى حياتهم وروحهم المعنوية عالية ، كما أن سلوكهم يتسم بالمرح وتقبل الآخرين والتعايش معهم وكل هذه الصفات من مؤشرات الرضا عن الحياة ، ويرى الباحث أن هذه الصفات يتسم بها مدربي كرة القدم بغض النظر عن درجة المسابقة التى يعملون بها .

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى حقيقة أن رضا الفرد عن حياته تعتمد على مقارنة ظروفه أو أحواله بالمستوى الذى يعتقد أنه مناسب له ، وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه ، أى أنه إحساس داخلى بالنسبة للفرد يظهر فى سلوكه وإستجاباته ، كما أن الرضا عن الحياة يعبر عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقاً لنسقه القيمى ، وبالتالي فإن مدربي كرة القدم على إختلاف درجات المسابقات التى يعملون بها راضون عن حياتهم بمستويات متقاربة ، ولم تصل مستويات الإختلاف فى الرضا عن الحياة لمستويات الدلالة الإحصائية .

إستنتاجات البحث :

- ١- وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى عينة البحث من مدربي كرة القدم .
- ٢- أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية ومتغيري البحث (مفهوم الذات - الرضا عن الحياة) .
- ٣- أن هناك ارتباطاً طردياً متوسطاً بين مستوى مفهوم الذات والرضا عن الحياة .
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية (الدرجة الكلية) والرضاعن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٥- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مفهوم الذات (الدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) عدا الاجتماعية فلم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاجتماعية و الدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، ومفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير العمر لصالح المرحلة

- العمرية من (٣٠-٤٠ سنة) ، بينما لم يتضح دلالة فروق بين متوسطات فئة من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة، و فئة من ٥٠ سنة فأكثر) بالنسبة لإجمالي المقاييس الثلاثة.
- ٧- توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير محل الإقامة بالنسبة لإجمالي مقياس الرضا عن الحياة بين متوسطات (فئة القاهرة الكبرى - فئة الوجه البحري- فئة الوجه القبلي) لصالح المدربين المقيمين فى الوجه البحري .
- ٨- توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تبعًا لمتغير محل الإقامة بالنسبة لإجمالي مقياس المرونة النفسية بين متوسطات فئة الوجه البحري ، و فئة(القاهرة الكبرى) لصالح المدربين المقيمين فى الوجه البحري .
- ٩- لا توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة بالنسبة لإجمالي مجموع مقياس المرونة النفسية بين متوسطات فئة الوجه البحري، و فئة(الوجه القبلي) تعزى لمتغير محل الإقامة.
- ١٠- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس مفهوم الذات، بين متوسطات (فئة القاهرة الكبرى - فئة الوجه البحري- فئة الوجه القبلي) تعزى لمتغير محل الإقامة .
- ١١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة فئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، و فئة(أقل من ٥ سنوات) على إجمالي مقياس مفهوم الذات تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة .
- ١٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، تعزى لمتغير الخبرة لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة .
- ١٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة على إجمالي مقياس المرونة النفسية ، تعزى لمتغير الخبرة .
- ١٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و فئة (قطاع الناشئين) بالنسبة لإجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، تبعًا لمتغير درجة المسابقة لصالح فئة دوري القسم الثالث.
- ١٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات فئة دوري القسم الثالث ، و الفئات(الدوري الممتاز أ- الدوري الممتاز ب- دوري القسم الرابع) على إجمالي مقياس مفهوم الذات ، والرضا عن الحياة، تعزى لمتغير درجة المسابقة.

توصيات البحث :

- ١- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية مدربي كرة القدم بأهمية المرونة النفسية من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية .
- ٢- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لمدربي كرة القدم لرفع مستوى المرونة النفسية لديهم وبالتالي تحسين رضاهم عن الحياة وتكوينهم لمفهوم إيجابي عن ذاتهم .
- ٣- توفير مختصين في الإرشاد النفسي الرياضي بالإتحادات الفرعية لكرة القدم بالمحافظات تكون مهمتهم تقديم الدعم والإرشاد النفسي للمدربين لمعاونتهم على التغلب على الأزمات والصعاب التي تواجههم .
- ٤- إشراك مدربي كرة القدم في برامج تعمل على تنمية مفهوم الذات لديهم .
- ٥- قيام الإتحاد المصري لكرة القدم بالتعاون مع الشركات الراعية له ، ووزارة الشباب والرياضة بالعمل على تحسين مستوى الدخل لمدربي كرة القدم ليشعروا بالرضا عن الحياة ، وذلك من خلال توفير الدعم المادي لهم من مصادر مختلفة للتغلب على المشكلات التي يعانون منها مثل (المرض - البطالة - ضعف الدخل ...).
- ٦- قيام الإعلام الرياضي المصري بدوره في المشاركة بالأنشطة التي تهدف إلى التوعية بالضغط التي يعاني منها مدربي كرة القدم وطرق مواجهتها .
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية عن المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة وذلك في رياضات أخرى وعينات أخرى من اللاعبين والمدربين والحكام .

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسعد رزوق (١٩٧٩) : موسوعة علم النفس ، مراجعة عبدالله عبد الدايم ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، بيروت ، لبنان .
- ٢- جمال ماضي (٢٠١٢) : دليل الآباء والأمهات في تربية الأبناء ، دار الصحوة للنشر ، القاهرة .
- ٣- حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) : التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ، بحث علمي منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ١٦٦ ، الجزء الثاني .
- ٤- رؤى صلاح قدوري (٢٠١٦) : تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ١ ، المجلد ٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان ، العراق .

- ٥- سحر علام (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، بحث علمي منشور ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد (١٨) ، العدد (٣) .
- ٦- سليمان سعيد مبارك (٢٠٠٨) : الإبتزان الإنفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، بحث علمي منشور، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، العدد ٢، جامعة الموصل.
- ٧- سهير كامل أحمد (٢٠٠٠) : التوجيه والإرشاد النفسى ، مركز الإسكندرية للكتاب .
- ٨- عادل عبد الله محمد (١٩٩٩) : إختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٩- عبد الواحد حسن قادر ، إوات على حسين (٢٠١٥) : وضع مستويات معيارية لتقويم مفهوم الذات لدى مدربي كرة القدم في محافظات (السليمانية- كركوك- أربيل)، بحث علمي منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ٨، العدد ٤ ، جامعة السليمانية ، العراق.
- ١٠- عز الدين أحمد الخولى (٢٠٠٦) : أثر كل من الجنس والتخصص فى مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الملك سعود ، بحث منشور ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، العدد ٧ ، ١٧٥ .
- ١١- على عسكر (١٩٩٨) : ضغوط الحياة وأساليب مواد الصحة النفسية والبدنية فى عصر التوتر والقلق ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٢- على محمد الديب (١٩٨٨) :العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين إستمرارهم فى العمل ، بحث علمي منشور، مجلة علم النفس ، العدد السادس .
- ١٣- مايكل أرجايل (١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر ، مراجعة شوقى جلال ، عالم المعرفة ، العدد ١٧٥ ، الكويت .
- ١٤- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من التغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، دراسات فى الصحة النفسية ، مصر ، المجلد الأول ، ص ١١٧-١٦١
- ١٥- مجدى محمد الدسوقى (١٩٩٨): مقياس الرضا عن الحياة ، كراسة الأسئلة والإجابة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٨٧) : علم النفس الرياضى، دار المعارف للنشر ، القاهرة .
- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٨- محمد خالد الطحان (١٩٩٢) : مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الإمارات العربية ، دبی .
- ١٩- محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٩٦) : الطفل من الحمل إلى الرشد ، الجزء الثاني ، الصبا والمراهقة ، ط٢، دار القلم ، الكويت .
- ٢٠- مكرم حميد الرفاعي (٢٠١٠) : مفهوم الذات للمدربين وعلاقته بنتائج دورى الجامعة فى كرة السلة ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٠ ، العدد ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كركوك ، العراق .
- ٢١- يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22- **AL port , G.W.(1970):**patterns and growth in personality, N.Y. Holt.
- 23-**Connor, K.M & Davidson, J.R.T (2003).** Development of a new resilience scale; The Connor Davidson Resilience Scale (CDRS). *Depress Anxiety*. 18(2); 76-82.
- 24-**Connor, K.M & Davidson, J.R.T (2005):** Trauma, Resilience And Salionstasis: Effects of Treatment in Post – Treatment Stress Disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43-48
- 25- **Hamarta, E.(2009):** A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality*, 37 (1): 73 – 82.
- 26-**Jones, William T.(2000):** A field study to determine the association of self-esteem, self-confidence and life satisfaction with successfully engaging in an extreme sport. *Proquest Dissertations and Theses, Section 239, (PhD. Dissertation), California: United States International University.*
- 27-**Patterson, J. L, & Kelleher, P. (2005):** Resilient School leadres: Strategies for turning adversity into achievement Alexandriam VA: Association For Suprevison and Curriculum Development.
- 28-**Ungar, Michael. (2008):** Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 38(2); 218-235.
- 29-**WHOQOL Group (1998):** World Health Organization Quality Of Life Assessment: Development and general psychometric properties, *Social Science and Medicine*, Vol. 46(12): 1569 – 1585.
- 30-**Wool folk , A . (1995):** Educational Psychology (6 th cd) London , Allyn and Bacon.

قائمة المرفقات

- المرفق (١) : مقياس المرونة النفسية .
- المرفق (٢) : مقياس مفهوم الذات للمدرب الرياضى .
- المرفق (٣) : مقياس الرضا عن الحياة .

مرفق (١)
مقياس المرونة النفسية
(Conner & Davidson Resilience Scale)

عزيزى المدرب/

تحية طيبة وبعد ،،،

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات ، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بعناية ، وقرر إلى أى حد تصف كل منها مشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم بين مدى إنطباقها عليك بوجه عام بوضع علامة (/) أمام الإختيار الذى ينطبق عليك ، علماً بأنه يوجد خمس إختيارات (لا تنطبق عليك أبداً - تنطبق عليك قليلاً- تنطبق عليك بدرجة متوسطة- تنطبق عليك كثيراً- تنطبق عليك تماماً) .

تعليمات الإجابة على المقياس:

- ✓ نرجو بأن لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة .
- ✓ يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة .
- ✓ هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .
- ملحوظة : ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ، الإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذى تحمله العبارة .

وشكراً على تعاونكم

والآن تفضل بملء البيانات التالية :

العمر :

محل الإقامة :

عدد سنوات الخبرة بمهنة التدريب:

درجة المسابقة التى تعمل بها :

الرقم	العبارات	لا تنطبق عليك أبداً	تنطبق عليك قليلاً	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك كثيراً	تنطبق عليك تماماً
١	لدى القدرة على التكيف مع التغيرات					
٢	لدى علاقات مقربة وأمنة					
٣	أؤمن بأن قدر الله مصدر معين لى					
٤	أستطيع التصرف مهما حصل					
٥	إن نجاحاتى السابقة تمنحنى الثقة لمواجهة تحديات جديدة					
٦	أستطيع رؤية الجانب الفكاهى فى الأمور					
٧	أشعر بأننى ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة					
٨	لدى القدرة على الوقوف مجدداً بعد إصابتى بمرض أو مرورى بتجربة صعبة					
٩	كل الأمور تحدث لحكمة ما					
١٠	أبذل قصارى جهدى بغض النظر عن الموقف					
١١	لدى القدرة على تحقيق أهدافى					
١٢	لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولى بلا أمل فيها					
١٣	أعرف عادة أين أتجه عند حاجتى للمساعدة					
١٤	لدى القدرة على التركيز والتفكير بوضوح فى أثناء الضغوط					
١٥	أفضل أن أخذ دوراً قيادياً فى حل المشكلات					
١٦	أنا لست سريع الإحباط عند الفشل					
١٧	أعد نفسى شخصاً قوياً					
١٨	لدى القدرة على إتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية					
١٩	أستطيع التحكم بمشاعرى السينة					
٢٠	لدى إيمان قوى بالهدف					
٢١	هناك القليل من الأمور التى ندمت عليها فى حياتى					
٢٢	أحب التحدى					
٢٣	أعمل جهدى لتحقيق أهدافى					
٢٤	لدى الفخر بإنجازاتى					
٢٥	يصغى أصدقائى إلى ويساعدونى فى إتخاذ القرارات					
٢٦	تصغى عائلتى إلى وتساعدنى فى إتخاذ القرارات					
٢٧	ما أقوم به له معنى					

مرفق (٢)

مقياس مفهوم الذات للمدرب الرياضى

محمد حسن علاوى (١٩٩٨)

عزيزى المدرب/

تحية طيبة وبعد

فيما يلى بعض العبارات التى تشير إلى مجموعة من السمات أو الخصائص أو القدرات التى يمكن أن ترتبط بالمدرب الرياضى.

أقرأ كل عبارة جيداً وحاول أن تقيم نفسك فى ضوء مقياس سباعى التدريج درجته العظمى (٧) ، ودرجته الصغرى (١) ، وذلك بالإجابة على العبارة التالية :

" أنا كمدرّب رياضى أرى حقيقة أننى"

وفى ضوء مفهومك الحقيقى لنفسك يمكنك أن تقدر الدرجة التى تستحقها فعلاً وارسم حولها دائرة .

هذا ليس إختباراً ولا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكنه طريقة لفهم نفسك على حقيقتها ولذا فإن المهم صدق إجابتك مع نفسك .

وشكراً على تعاونكم

والآن تفضل بملء البيانات التالية :

العمر :

محل الإقامة :

عدد سنوات الخبرة بمهنة التدريب :

درجة المسابقة التى تعمل بها :

" أنا كمدرّب رياضي أرى حقيقة أنني"

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١-مدرّب ناجح.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٢- مخطط جيد للتدريب.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣- إجتماعي.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٤- واضح وصريح.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٥- قادر على إتخاذ القرار.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٦-أب وأخ كبير للاعبين.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٧- مخلص.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٨- واثق من نفسي.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٩- مساعد ومرشد وموجه للاعبين.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠- أمين في عملي.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١١- اتحمل الضغوط النفسية.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢- علاقاتي العامة جيدة.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣-محترم.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤- قوى.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٥- معلوماتي النظرية كافية .
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٦- معلوماتي التطبيقية كافية.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٧- أتحمّل المسؤولية.
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨- أتحمك في إنفعالاتي.

مرفق (٣) مقياس الرضا عن الحياة

إعداد مجدى الدسوقي (١٩٩٨)

توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاد المقياس

الفقرات	عدد العبارات	البعد
١٥،١١،٩،٨،٧،٣،١	٧	السعادة
٢٨،٢٢،١٨،١٦،١٤	٥	الإجتماعية
٢٥،٢٣،٢٠،١٩،٣٠،٢٩	٦	الطمأنينة
٥،٢،١٢	٣	الأستقرار النفسى
٢٧،٢٦،٢٤،٢١،٦،٤	٦	التقدير الإجتماعى
١٧،١٣،١٠	٣	القناعة

تحية طيبة وبعد،،،

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات التى تعبر عما تشعر به غالباً تجاه ظروفك الحياتية ، ويوجد أمام كل عبارة خمس إختيارات ، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبنى رأيك بوضع علامة (/) أسفل الإختيار الذى ينطبق عليك .

تعليمات الإجابة:

- ✓ نرجو بأن لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة .
- ✓ يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة .
- ✓ لا تتوقف كثيراً أثناء الإستجابة على العبارات .
- ✓ هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

ملحوظة : ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ، الإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذى تحمله العبارة .

وشكراً على تعاونكم

والآن تفضل بملء البيانات التالية :

العمر :

محل الإقامة :

عدد سنوات الخبرة بمهنة التدريب :

درجة المسابقة التى تعمل بها :

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
١	أنا أسعد حالاً من الآخرين					
٢	أنا راض عن نفسي					
٣	ظروف حياتي ممتازة					
٤	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
٥	أنا راضى عن كل شئ في حياتي					
٦	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الإجتماعي					
٧	أشعر بالأمن والطمأنينة					
٨	أتمتع بحياة سعيدة					
٩	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أى وقت مضى					
١٠	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
١١	أشعر أنني موفق في حياتي					
١٢	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
١٣	أنا راض بما وصلت إليه					
١٤	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة					
١٥	أشعر بالرضا والإرتياح عن ظروفى الحياتية					
١٦	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم					
١٧	أعيش في مستوى حياة/ معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه					
١٨	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطنى بالآخرين					
١٩	أشعر أن حياتي مشرقة وملينة بالأمل					
٢٠	أثقل نقد الآخرين					
٢١	يثق الآخرين في قدراتي					
٢٢	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح					
٢٣	أنام نوماً هادئاً مسترخياً					
٢٤	ينظر الآخرون إلى باحترام					
٢٥	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل					
٢٦	أفكارى وأرائى تنال إعجاب الآخرين					
٢٧	لدى القدرة على إتخاذ القرار وتحمل نتائجه					
٢٨	علاقتى الإجتماعية بالآخرين ناجحة					
٢٩	روحي المعنوية مرتفعة					
٣٠	لو قدر لى أن أعيش من جديد فلن أغير شئ من حياتي					

مستخلص البحث باللغة العربية :

المرونة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والرضا عن الحياة

لدى مدربي كرة القدم

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (٩٢) مدرب عينة أساسية ، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) مدرب ، واستخدم الباحث الأدوات التالية (مقياس المرونة النفسية - مقياس مفهوم الذات - مقياس الرضا عن الحياة) ، وكانت أهم النتائج : وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى عينة البحث ، كما أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية ومتغيري البحث (مفهوم الذات - الرضا عن الحياة) ، وهناك ارتباطاً طردياً متوسطاً بين مستوى مفهوم الذات والرضا عن الحياة ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين متغيرات البحث بشكل عام ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر ، لصالح العينة العمرية (من ٣٠-٤٠ سنة) ، أما فيما يتعلق بمحل الإقامة فقد ظهرت فروق دالة في الرضا عن الحياة بين فئات محل الإقامة الثالث ، لصالح فئة المدربين المقيمين بالوجه البحري ، وكذلك وجود فروق دالة في المرونة النفسية بين فئة الوجه البحري ، وفئة (القاهرة الكبرى) لصالح المدربين المقيمين في الوجه البحري ، بينما لا توجد فروق في بقية المتغيرات تعزى لمتغير محل الإقامة ، أما فيما يتعلق بمتغير الخبرة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مفهوم الذات بين الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، و فئة (أقل من ٥ سنوات) لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، ووجود فروق دالة بين فئات الخبرة في الرضا عن الحياة ، لصالح الفئة من ١٠ سنوات إلى أقل من ١٥ سنة ، بينما لا توجد فروق دالة في بقية المتغيرات تعزى لمتغير الخبرة ، وفيما يتعلق بمتغير درجة المسابقة فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين فئة دوري القسم الثالث ، و فئة (قطاع الناشئين) بالنسبة لإجمالي مقياس الرضا عن الحياة ، لصالح فئة دوري القسم الثالث ، بينما لا توجد فروق في بقية المتغيرات تعزى لمتغير درجة المسابقة.

Abstract

Psychological Resilience and Its Relationship to Self-concept and Life Satisfaction among Football Coaches

This research aims to try to identify the relationship between psychological resilience, self-concept and life satisfaction. the researcher used the descriptive approach - survey method. the research sample was randomly selected from the research community, which are (92) trainers of a basic sample, as well as a survey sample of (30) trainers. The following tools were utilized: (Psychological Resilience Scale - Self Concept Scale - Life Satisfaction Scale). The most important results were: there are high levels of psychological resilience, self-concept and life satisfaction among the research sample. There is also a strong direct correlation between the level of psychological resilience and the variables of the research (self-concept - life satisfaction). There is a mean direct correlation between the level of self-concept and life satisfaction. There is also a positive and statistically significant correlation between the research variables in general. The results also showed that there are significant differences in psychological resilience, self-concept and life satisfaction, depending on the age variable, in favor of the age sample (from 30-40 years old). As for the place of residence, significant differences appeared in life satisfaction between the three domicile categories, in favor of the trainers category residing in Lower Egypt. There are also significant differences in psychological resilience between the Lower Egypt category and the Greater Cairo category in favor of the trainers residing in Lower Egypt, while there are no differences in the rest of variables. As for the experience variable, the results showed that there are significant differences in self-concept between the group from 10 years to less than 15 years, and the category (less than 5 years) in favor of the group from 10 years to less than 15 years. There are significant differences between the categories of experience in life satisfaction, in favor of the group from 10 years to less than 15 years, while there are no significant differences in the rest of variables. With regard to the competition score variable, the results showed significant differences between the third division league category and the junior sector, as to the total measure of life satisfaction, in favor of the third-division league category, while there are no differences in the rest of variables.