الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاراة والرضا عن مهنة التدريب لدي مدربي الأنشطة الرياضية بدولة الكويت

د.محمد صلاح الدين محمد
د.جمال محمد الغريب
أستاذ مشارك–قسم التربية البدنية والرياضة
–كلية التربية الأساسية–الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب– دولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبحت ضغوط الحياة والانفعالات من أخطر الظواهر المعقدة التي تعمل على تهديد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من آثار نفسية سلبية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيقه رغبته وإشباع حاجته فينفعل الإنسان ، لذلك يتأمل ما يطلب منه مما يؤدى إلى وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الانفعالات على كل نشاط يقوم به.

ويذكر "**عبد الحميد على** "، و"**محمد صديق**" (٢٠٠٢م) أن الضغوط الحياتية أصبحت ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة ، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والإعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاظم سرعة معدل التغير في المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة أن سمينا هذا العصر بعصر الضغوط (٨ :١٠٠) .

ويذكر " **محمد علاوى**" (٢٠٠٢ م) " إلى أنه فى المجال الرياضى يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضى من المهن التى ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها ، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضى أو المدير الفنى بعوامل متعددة ، تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط ، والتى قد تسهم فى إنهاك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضى أو المدير الفنى بصورة ، وتعمل على إضعاف ثقته فى نفسه ، وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين ، والاعتقاد بأنه غير كفء فى عمله كمدرب رياضى أو كمدير فنى ، كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض المرضية العضوية ، وينتابه الصراع النفسى الذى يحرمه الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل (١١: ١٨٠) .

ويشير " **عبد الستار إبراهيم**" (١٩٩٨م) أن مفهوم الضغط هو فى أبسط معانيه يعنى أى تغير داخلى أو خارجى من شأنه أن يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى مثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطها مثلها في ذلك مثل الإحداث الداخلية أو المتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية(٩: ١٠٩).

يذكر" **محمد علاوى**" (١٩٩٨) نقلاً عن" **سيلى selye** " أن الضغوط تعد من العوامل المؤثرة فى حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة مختلفة كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدى إلى ظهور الأعراض المرضية البدنية والنفسية (١٢ :١٣) .

كما يشير كلا من " **مصطفى باهى** " ، " **سمير جاد** " (٢٠٠٦ م) إلى أن الضغط هو فرض حالة من التوتر على شخصية ما ، أو آثار التوتر عليه وكلاً من العوامل البدنية والنفسية قد تكون ضاغطة وفى حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدى ذلك إلى سوء الحالة النفسية (١٣: ٢٧٠)

ومن الملاحظ أن المدرب الرياضي يواجه الكثير من الضغوط والمتمثلة احراز المكسب باستمرار دون خسارة لارضاء ادارة النادي والاستمرار اطول فترة ممكنة فى تولي الفريق ويكون هذا هو الهدف الذي يريد ان يصل اليه المدرب بغض النظر عن ماهية الطرق التى يصل اليها لتحقيق هذا الهدف والذى هو نتاج قوى من الضغوط الحياتية التى تقع على عاتقنا جميعا وهذا الأمر إنما يؤثر على درجة مجاراته لهذه الضغوط سواء كانت هذه المجاراة سلبية أم إيجابية .

والمجاراة تعتبر من أبرز أنواع السلوك داخل الجماعات فحين يتفاعل الأفراد تتولد الضغوط نحو التماثل ويميل كل عضو فى الجماعة إلى أن يسلك بطريقة تتماثل مع الكثرة فى الجماعة والمدربون أعضاء فى كثير من الجماعات مثل جماعة الأسرة – المجتمع –النادى – المهنة ، وغير ذلك لذا فإن الكثير منهم يتعرضون لضغوط أثناء تفاعلهم مع هذا المجتمع .

ويذكر " **أمين الخولى** " (١٩٩٦م) أن الفريق الرياضى يعتبر جماعة إجتماعية صغيرة لذا فإنه يسرى عليه ما يسرى على هذه الجماعة من تفاعلات وديناميات سواء بالسلب أو بالإيجاب ولذلك فإن الفريق الرياضى يؤثر فى سلوكيات المسايرة والمغايرة تأثيره فى باقى جوانب السلوك لأن الفريق الرياضى يتميز بخصائص مميزة سواء بالبنية

المعرفيــة أو الوظيفــة التــي تتمثــل فــي المعتقــدات أو الأراء والعــادات والتقاليــد التــى يتعلمهــا الفرد بنفسه ومن الآخرين(١ :٢٢٩).

حيث يشير " **سيد عثمان** " (٢٠٠٢م) أنه إذا كان سلوك المسايرة والمغايرة يشبع حاجات سوية فإنه قد يشبع حاجات مرضية عند الفرد وإذا نظرنا إلى بعض مستويات التطرف فى المسايرة والمغايرة مثل المسايرة المفرطة (الإمعية) والمضادة وجدنا أنها قد تحقق إشباعا مباشراً أو غير مباشر لبعض الحاجات غير السوية (٦ : ١٢٣) .

والرضا ما هو إلا متغير تابع لمتغير مستقل وهو الاداء الذي يقوم به الفرد . على أساس أن الأداء الجيد للفرد وما يعقبه من مكافآت يؤدي إلى زيادة قدرته على إشباع حاجاته وبالتالي زيادة درجة رضاه.

حيث يشير دابرين Dubrin (١٩٨٨) الى الرضا عن العمل بانه بأنه القوة اللازمة للشخص للقيام بعمله على أعلى مستويات الأداء ويعني ذلك ان الرضا ليس مشابها للدافع ، إنما الرضا الوظيفي هو حالة داخلية للإنسان، وهو مقدار القناعة المصاحبة للعمل. والفرد الذي يكون لديه ذلك الرضا يكون لديه مشاعر وتصرفات ايجابية نحو العمل بما يسمح بتحقيق طموحاته. (١٧ : ٢٣)

كما يشير مفهوم الرضا عن العمل "jop satisfaction" إلى درجة رضا العاملين عن وظائفهم وفقاً لتصوراتهم الخاصة ، وتحدث حالة الرضا هذه عندما يجد الفرد توافقاً تاماً بين توقعات الفرد من وظيفته وبين العائد الذي يمكن الحصول عليه من هذه الوظيفة (٢: ٩٤).

ويعد الرضا درجة شعور الفرد ايجابياً أو سلبياً تجاه عمله ، فالرضا هو الموقف أو رد الفعل العاطفي عند الفرد تجاه المهام التي يقوم بها ، وتجاه الحالة الإجتماعية والمادية لمكان العمل" (٢٠ : ١١٨).

ومن خلال ما سبق وفى ضوء إطلاع الباحث على الدراسات السابقة ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن مدربي الانشطة الرياضية بدولة الكويت يشعرون بانواع متعددة من الضغوط الحياتية كالنقد ،الشعور بعدم الرضا ، التقدير من الأخرين ، وغيرها من الضغوط الحياتية ، ووجد الباحث أنه من الأهمية أن نقوم بدراسة الضغوط التى يتعرض لها مدربي الانشطة الرياضية بدولة الكويت ودراسة علاقتها بكل من والمجاراة والرضا عن مهنة التدريب لدى مدربي الانشطة الرياضية بدولة الكويت .

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الحياتية وكل من المجاراه والرضا عن مهنة التدريب.

تساؤلات البحث :

- هل توجد علاقة بين الضغوط الحياتية وكل من المجاراة والرضا عن مهنة التدريب لدى مدربي الأنشطة الرياضية بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث

الضغوط الحياتية " life stress " :

يشير" مصطفى باهى" ، " ناهد فياض "(٢٠٠٢ م) أن الضغوط الحياتية هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط (التحكم) والتوتر والشدة الناتجة عن النقد والشعور بالرضا والتأمل الذاتي والتقدير من الآخرين (١٤ :٧).

المجاراة (المسايرة – المواكبة) Conformity :

يشير" حسن على " (١٩٩٨م) أن المجاراة هي تغير سلوكي أو اتجاهي يحدث كنتيجة لضغط الجماعة الحقيقي أو المتخيل (٤ :١٦)

الدراسات السابقة

١- قام محمد إبراهيم (٢٠٠٥م)(١٠) بدراسة إستهدفت التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة ، وإستخدم المنهج الوصفى أسلوب المسح ،وبلغت العينة على (٢٥١) من (١٩) نادى ،وإستخدم أدوات مقياس الضغوط النفسية للسباحين ، ومقياس دافعية لإنجز ، وطانت أهم النتائج أن مستوى الضغوط يرتبط إيجابياً بالقلق كحالة وسلبياً بدافعية الإنجاز .

٢- قام طارق ابو لليل(٢٠٠٣م)(٧) بدراسة استهدفت التعرف على الضغوط النفسية و علاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبى كرة القدم بمحافظة المنيا و استخدم المنهج الوصفي و اشتملت العينة على (٢٣٩) لاعب من اندية القسم الاول و الثانى بمحافظة المنيا فى الموسم الرياضي (٢٠٠٣ _ ٢٠٠٤م) وتضمنت الأدوات مقياس الضغوط النفسية للرياضيين اعداد صبرى عمران مقياس القلق كحالة إعداد تشارلزسبيلرجر تعريب محمد علاوى ،ومقياس دافعية الانجاز إعداد غبراهيم زكى قشقوش وكان من أهم النتائج أن مستوى الضغوط ارتنط إيجابياً بالقلق كحالة ، وسلبياً بدافعية الإنجاز ،كما أن مستوى الضغوط عند لاعبى القسم لأول أعلى من لاعبى القسم الثانى .

٣- قام ، "مصطفي باهي"، ناهد فياض" (٢٠٠٢ م) (١٤)دراسة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاراة لدي مدربي رياضة الجمباز ، تشتمل الدراسة علي (٤٠) مدرب جمباز تم اختيارهم عشوائياً من محافظات القاهرة – الإسكندرية – الشرقية – المنيا) والعينة الاستطلاعية قوامها (٣٠) مدرباً من أنشطة أخري . واستخدم الباحثان مقاييس الضغوط الحياتية . ومقياس المجارة وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً بين منخفضي ومرتفعي الضغوط الحياتية ، وكذا توجد فروق معنوية بين عوامل مقياس الضغوط الحياتية والمجاراة لكل مجموعة من المرتفعين والمنخفضين ، وقد يرجع ذلك إلي أن الضغوط بصفة عامة تتباين من فرد إلي آخر وكذا المجاراة لأنهما مرتبطان بالسلوك الشخصي للفرد .

٤- قام" هـ . ج روبرت استلين ،" سوزان جور "، "جنيفر جوردون " Robert ,-Aseltine Susan,- Gore , Jennifer ,Gordon(٢٠٠٠م)(١٩) بدراسة ضغوط الحياة والغضب والقلق ووضوح الأحدث ، اختبار عملي لنظرية الإجهاد (التوتر) العام حيث أن نظرية الإجهاد (التوتر) العام تنحرف عن نظريات التوتر التقليدية عن طريق التركيز علي الدور الذي تلعبه الاستجابات العاطفية للأشخاص تجاه خبرات الحياة السليمة مما تعزز لسلوك المنحرف واشتملت الدراسة علي (٩٣٩) من الشباب في المدارس الثانوية في منطقة بوسطن وأسفرت علي أن الغضب والعدائية استجابة الأحداث الحياة السليمة يلعبان دوراً سببياً في تعزيز الأشكال العدائية للجنوح إلا أنهما ليسا مرتبطان بصورة ذات دلالة بالجنوح غير العدواني أو استخدام الماراجونا ، وبالإضافة إلي ذلك لا تكون التأثيرات الشرطية التي تم التنبوء بها عن طريق نظرية الإجهاد (التوتر) العام والتي يتفاوت من خلالها تأثير التوتر (الاجهاد) علي الجنوح وفقاً للموارد الشخصية والاجتماعية للشباب لا تكون متسقة .

٥- قام" بنجامين ،ديفيد" benjamin, david(١٩٩٧م)(١٦) بدراسة استهدفت التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسات واستخدم المنهج الوصفى وبلغت العينة (٣١٧)لاعب من لأنشطة المختلفة وأيضاً مستويات رياضية متنوعة ،وكان من أهم النتائج أن مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هى (ضغوط مرتبطة بأهمية الأخرين – ضغوط مرتبطة بالتقييم الإجتماعى – ضغوط مرتبطة بالقلق – ضغوط مرتبطة بأدراك الإستعداد – ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة – ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة – ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأدوار .

٦- قام" واينبرج وجولد " Gonld & "Weinberg" (١٩٩٥ م)(٢١) بدراسة استهدفت التعرف علي أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوي العالي واشتملت عينة الدراسة علي (٣٠٠) لاعبات وأوضحت النتائج أن من مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوي العالي (زيادة ضغوط التدريب والمنافسة – عدم الاستمتاع بالتدريب أو المناقشة – زيادة الشعور بالخوف الزائد – الاستجابة السلبية لضغوط التدريب – عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوة – توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفى " بالأسلوب المسحي "

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث مدربي ومدربات الانشطة الرياضية بدولة الكويت وتم تطبيق المقياس في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٣/٢٠١٤م

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المدربين والمدربات للانشطة الرياضية بدولة الكويت بلغ قوامهم (١٥٠) فرد بواقع (٩٠) مدرب ، (٦٠) مدربة .جدول (١)

جدول (١) توصيف عينة البحث ن= ١٥٠

النشاط الرياضي / الفئة	طائرة	سلة	يد	بولينج	جمباز	يد	سباحه	اجمالي
رجال	١٢	١٥	١٠	٨	١٣	١٧	١٥	٩٠
النسبة	%١٣,٥	%١٦,٥٠	%١١,٥	%٨,٨٠	%١٤,٥٠	%١٨,٧٠	%١٦,٥٠	%١٠٠
سيدات	٩	١٢	٧	٥	٨	٨	١١	٦٠
النسبة	%١٥	%٢٠	%١١,٦٦	%٨,٣٣	%١٣,٣٣	%١٣,٣٣	%١٨,٣٥	%١٠٠
المجموع	٢١	٢٧	١٧	١٣	٢١	٢٥	٢٦	١٥٠
النسبة	%١٤	%١٨	%١١,٣٣	%٨,٦٦	%١٤	%١٦,٦٦	%١٧,٣٥	%١٠٠

أدوات جمع البيانات

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلى الادوات التالية:

أولاً : مقياس الضغوط الحياتية إعداد / مصطفى باهى، ناهد خيرى (٢٠٠٢م)

ثانيا : مقياس المجاراة إعداد /مصطفى باهى ، ناهد خيرى (٢٠٠٢ م)

ثالثا : مقياس الرضا عن مهنة التدريب إعداد الباحث

أولاً – مقياس الضغوط الحياتية : ملحق (١)

(أ) وصف المقياس :

قام بتصميم المقياس كلا من" **مصطفي باهي ، ناهد خيري** " (**٢٠٠٢م**) ويتكون هذا المقياس من (١٨) ثمانية عشر عبارة جميعها فى اتجاه المقياس وكل عبارة تمثل موقفاً للضغوط الحياتية التي قد يتعرض لها الفرد بصفة عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة وكل موقف من هذه المواقف تتدرج تحته أربعة استجابات تمثل بعض الضغوط التي قد يتعرض لها المدربون .

وهذه الاستجابات : (دائماً – أحياناً – نادراً – مطلقاً) وتقدر لها درجات على الترتيب (٤-٣-٢-١) ويشتمل المقياس على (٦) ست عوامل هى (النقد – الشعور بالرضا –التأمل الذاتي – التقدير من الآخرين – الاجتماعية – مفهوم الذات) وقد استخدام أسلوب التحليل العاملي لاستخراج معاملات الارتباط وكذلك التشبعات حيث تراوحت تشبعات العبارات على المحاور ما بين (٠,٤٥ – ٠,٨٨) ، كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا – كرونباخ وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٥)

ثانيا – مقياس المجاراة : ملحق (٢)

(أ) وصف المقياس :

قام بإعداده مصطفي حسين باهي ، ناهد خيري فياض ويتكون المقياس من (١٨) ثماني عشر عبارة تمثل مقياس المجاراة كل عبارة في أربعة استجابات هي موافق بشدة (٤) موافق (٣) غير موافق (٢) غير موافق بشدة (١) ويشتمل هذا المقياس علي (٦) ست عوامل هي : (الإنجاز – النظامية – الثقة بالنفس – المسئولية – لوم الذات – العدوان) وقد تم استخدام صدق المفهوم أو التكوين بطريقة الاتساق الداخلي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٧٢ – ٠٨٤) ، كما تم ايجاد الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا – كروبناخ وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٨٨ ويعني ذلك أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.

ثالثا : مقياس الرضا عن مهنة التدريب إعداد الباحث : ملحق (٣)

قام الباحثان بإعداد مقياس الرضا عن مهنة التدريب والذي يتكون من (١٧) سبعة عشر عبارة في صورتها الأولية عبارة تمثل مقياس الرضا عن مهنة التدريب كل عبارة في أربعة استجابات هي موافق بشدة (٤) موافق (٣) غير موافق (٢) غير موافق بشدة (١) وتم عرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء لبيان مدى مناسبته لقياس مستوى الرضا عن مهنة التدريب لدى عينة البحث.

جدول (٢) اتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس الرضا عن مهنة التدريب ن= ١٠

م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة
١	١٠	%١٠٠	١٠	٨	%٨٠
٢	٩	%٩٠	١١	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	١٢	٨	%٨٠
٤	١٠	%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	١٤	١٠	%١٠٠
٦	٥	%٥٠	١٥	٦	%٦٠
٧	٩	%٩٠	١٦	٥	%٥٠
٨	١٠	%١٠٠	١٧	٨	%٨٠
٩	٩	%٩٠			

يتضح من جدول (٢) أنة انحصرت أراء السادة الخبراء من (٥٠% إلى ١٠٠%) لعبارات استمارة قياس الرضا عن مهنة التدريب لدى المدربين عينة البحث بدولة الكويت وقد ارتضياً الباحثان نسبة (٨٠%) لقبول العبارات قيد البحث وبذلك تم استبعاد العبارات أرقام (١٦-١٥-٦) وقبول باقي العبارات وبذلك يكون عدد العبارات في صورتها النهائية (١٤) عبارة.

المعاملات العلمية للمقاييس الثلاث فى البحث الحالى :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق (الفروق بين المجموعات) باستخدام المقارنة الطرفية وذلك بحساب دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الاعلى وذلك على عينة قوامها (٥٠) مدربا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) دلالة الفروق بين الربيع الاعلى و الأدنى في إبعاد المقاييس قيد البحث (ن = ٥٠)

المقياس	إبعاد المقياس	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		قيمة ت	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
الضغوط الحياتية	النقد	٩,٣٣	١,٠٧	٤,٥٠	٠,٦٧	١٣,٢١	دال
	الشعور بالرضا	٧,١٢	١,٢٢	٥,٩٢	١,٣٠	٤,٠٧	دال
	التأمل الذاتي	٧,٣٥	١,٤٢	٦,١١	١,٩٢	٣,١٦	دال
	التقدير من الآخرين	٧,٤٤	١,٨٧	٦,٤٥	١,٨٨	٢,٤٩	دال
	الاجتماعية	٧,٦٠	١,٢٥	٧,٠١	١,١١	٣,١٨	دال
	مفهوم الذات	٧,٥٢	٢,٠١	٦,٧٤	١,٩٥	٢,١٢	دال
المجاراة	الإنجاز	٨,٣٠	١,١	٧,٠١	١,٠١	٢,٨٧	دال
	النظامية	٨,٢٢	١,٦٦	٦,٥٩	١,٨٧	٢,١٧	دال
	الثقة بالنفس	٨,٦٠	١,٦٧	٧,١٢	١,٣٤	٢,٦٣	دال
	المسئولية	٨,٢٤	١,٩٤	٦,١٨	٢,٠٥	٢,٨٩	دال
	لوم الذات	٨,٣٥	٢,٠١	٦,٢٥	١,٩٥	٢,٥٠	دال
	العدوان	٨,١٢	١,٣٤	٦,٢٧	٢,١١	٢,٤٨	دال
الرضا عن مهنة التدريب		٤٦,٥٧	٦,٢٧	٤١,١٧	٥,١٤	٢,٤١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٨) = ٢,٢١

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائيا بين الربيع الاعلى والربيع الادنى فى جميع ابعاد المقاييس قيد البحث (الضغوط الحياتية – المجاراة – الرضا عن مهنة التدريب) ولصالح الربيع الأعلى م مما يدل على أن المقاييس الثلاث على درجة مقبولة من الصدق .

ب – الثبات :

للتأكد من ثبات المقاييس قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق واعادة التطبيق على عينة قوامها (٥٠) مدرب ومدربة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث والجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق ن=٥٠

المقياس	إبعاد المقياس	التطبيق		اعادة التطبيق		قيمة ر	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
الضغوط الحياتية	النقد	٦,٢٢	١,٢٠	٦,٧٤	١,٩١	٠,٥٩	دال
	الشعور بالرضا	٢,١٤	١,٥٣	٦,٨٢	١,٤٢	٠,٦٧	دال
	التأمل الذاتي	٦,٥٥	١,٨٠	٦,٦٠	١,٩٠	٠,٧٤	دال
	التقدير من الآخرين	٦,٦٩	١,١٥	٧,١٤	١,٨٤	٠,٥٨	دال
	الاجتماعية	٦,٩٨	٢,٠١	٧,١٠	١,٧٤	٠,٦٢	دال
	مفهوم الذات	٦,٨٧	١,٣٤	٧,٢٤	٧,٩٦	٠,٥٧	دال
المجاراة	الإنجاز	٧,١٤	١,٩٨	٨,٧٦	٢,٢٩	٠,٦٨	دال
	النظامية	٦,٥٩	١,١٧	٧,٩٠	٢,١٥	٠,٨٧	دال
	الثقة بالنفس	٧,٨٩	٢,١١	٨,٠٢	٢,١٤	٠,٥٨	دال
	المسئولية	٧,٨٦	١,٣٥	٨,٢٤	١,٩٦	٠,٦١	دال
	لوم الذات	٧,٩٥	١,١٣	٨,٢٢	١,٩٥	٠,٨٢	دال
	العدوان	٦,٩١	١,٨٤	٧,١٥	١,٨٤	٠,٧٤	دال
الرضا عن مهنة التدريب		٤١,١٢	٦,٢٢	٤٥,٠٨	٧,٤٧	٠,٧٦	دال

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق فى جميع المقاييس الثلاث دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) مما يدل على ان المقاييس الثلاث تتمتع بدرجة ثبات عالية .

المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معاملات الارتباط البسيط
- اختبار ت T.test

- تحليل التباين
- اختبار اقل فرق معنوي L.S.D

عرض النتائج

جدول (٥) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وابعاد مقياس المجاراة لدي عينة البحث (ن = ١٥٠)

الضغوط الحياتية / المجاراة	الإنجاز	النظامية	الثقة بالنفس	المسئولية	لوم الذات	العدوان
النقد	٠,١٤	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,١٤	٠,٠٥	-٠,٠٢
الشعور بالرضا	-٠,٠٧	-٠,٠٠	٠,٠٢	٠,١٣	٠,١٠	٠,٠١
التأمل الذاتي	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٨	٠,١٤	٠,٠٩	-٠,٠٢
التقدير من الآخرين	*٠,٢٠	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٠٦	٠,١٣	٠,٠٥
الاجتماعية	٠,١١	-٠,٠٠	٠,٠٧	٠,١٣	٠,٠٦	-٠,١٠
مفهوم الذات	*٠,١٩	٠,٠٦	٠,١٥	٠,٠٣	٠,١٢	٠,٠٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٥٩

يتضح من الجدول (٥) أنة توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "التقدير من الاخرين" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كاحد ابعاد المجاراة ، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "مفهوم الذات" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كاحد ابعاد المجاراة .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط الحياتية ومقياس الرضا عن مهنة التدريب لدي عينة البحث (ن = ١٥٠)

الضغوط الحياتية	النقد	الشعور بالرضا	التامل الذاتي	التقدير من الاخرين	الاجتماعية	مفهوم الذات
الرضا عن مهنة التدريب	-٠,١٨*	-٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٧	-٠,٠٩	٠,٠٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٥٩

يتضح من الجدول (٦) توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين بعد "النقد" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين مقياس الرضا عن مهنة التدريب .

جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية فى أبعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير النوع ن=١٥٠

المقياس	أبعاد المقياس	المدربات (ن=٦٠)		المدربين (ن=٩٠)		قيمة ر
		م	ع	م	ع	
الضغوط الحياتية	النقد	٦,٧٠	١,٥٨٧	٧,٠٢	١,٩٨٨	١,٠٥
	الشعور بالرضا	٦,٨٦	١,٥١٢	٧,١١	١,٥٣٩	٠,٩٥٩
	التأمل الذاتي	٦,٧٥٠	١,٨٦٥	٦,٦٤٤	١,٨١٣	٠,٣٤٥
	التقدير من الآخرين	٧,٤٣٣	١,٨٢٦	٦,٨١١	١,٨١٠	*٢,٠٥٥
	الاجتماعية	٧,٢٨٣	١,٤٠٣	٧,١٤٤	١,٨٥١	٠,٤٩٤
	مفهوم الذات	٧,٤٥٠	١,٨٣٠	٦,٨٦٦	١,٨٠٠	١,٩٠٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى بعد (التقدير من الاخرين) فى مقياس الضغوط الحياتية فى اتجاه عينة المدربات ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا فى باقي الابعاد.

جدول (٨) تحليل التباين فى ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير الخبرة ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
النقد	بين المجموعات	1.604	2	.802	.234	غير دال
	داخل المجموعات	3.420	147			
	502.690					
	المجموع					
	504.293		149			
الشعور بالرضا	بين المجموعات	.350	2	.175	.074	غير دال
	داخل المجموعات	2.365	147			
	347.623					
	المجموع					
	347.973		149			
التأمل الذاتي	بين المجموعات	.987	2	.493	.146	غير دال
	داخل المجموعات	3.383	147			
	497.287					
	المجموع					
	498.273		149			
التقدير من الآخرين	بين المجموعات	12.488	2	6.244	1.873	غير دال
	داخل المجموعات	3.333	147			
	489.972					
	المجموع					
	502.460		149			
الاجتماعية	بين المجموعات	2.537	2	1.269	.445	غير دال
	داخل المجموعات	2.853	147			
	419.463					
	المجموع					
	422.000		149			
مفهوم الذات	بين المجموعات	18.042	2	9.021	2.687	غير دال
	داخل المجموعات	3.357	147			
	493.458					
	المجموع					
	511.500		149			

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى جميع ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير الخبرة .

جدول (٩) تحليل التباين فى ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير السن ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
النقد	بين المجموعات	9.058	2	4.529	1.344	غير دال
	داخل المجموعات	3.369	147			
	المجموع	495.235	149			
الشعور بالرضا	بين المجموعات	2.583	2	1.292	.550	غير دال
	داخل المجموعات	2.350	147			
	المجموع	345.390	149			
التأمل الذاتي	بين المجموعات	.648	2	.324	.096	غير دال
	داخل المجموعات	3.385	147			
	المجموع	497.625	149			
التقدير من الآخرين	بين المجموعات	1.400	2	.700	.205	غير دال
	داخل المجموعات	3.409	147			
	المجموع	501.060	149			
الاجتماعية	بين المجموعات	5.790	2	2.895	1.022	غير دال
	داخل المجموعات	2.831	147			
	المجموع	416.210	149			
مفهوم الذات	بين المجموعات	.165	2	0.008250	.024	غير دال
	داخل المجموعات	3.478	147			
	المجموع	511.335	149			

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى جميع ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير السن .

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية في أبعاد مقياس المجاراة وفقا لمتغير النوع ن=١٥٠

المقياس	أبعاد المقياس	المدربات (ن=٦٠)		المدربين (ن=٩٠)		قيمة ر
		م	ع	م	ع	
المجاراة	الإنجاز	٨,١٣	٢,٢١٣	٨,٣٥٥	٢,٢٥٥	٠,٥٩٦
	النظامية	٧,١٨٣	٢,١٥٨	٧,٧٤٤	١,٩٦٩	١,٦٤٥
	الثقة بالنفس	٧,٩٣٣	٢,٠٥٧	٧,٦٤٤	١,٨٠٠	٠,٩٠٩
	المسئولية	٧,٦٦٦	١,٨٤٧	٧,٦٤٤	١,٩٩٠	٠,٠٦٥
	لوم الذات	٧,٩٣٣	١,٩٩٠	٨,٠٢٢	١,٩٨٢	٠,٢٦٩
	العدوان	٧,٨٣٣	١,٥٣١	٨,٠٠٠	١,٩٥٤	٠,٥٥٦

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى جميع ابعاد مقياس المجاراة بين عينة المدربين والمدربات .

جدول (١١) تحليل التباين فى ابعاد مقياس المجاراة وفقا لمتغير الخبرة ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
الإنجاز	بين المجموعات	40.701	2	20.350	4.258	دال
	داخل المجموعات					
702.632	147	4.780				
المجموع						
743.333	149					
النظامية	بين المجموعات	25.310	2	12.655	3.069	دال
	داخل المجموعات					
606.130	147	4.123				
المجموع						
631.440	149					
الثقة بالنفس	بين المجموعات	26.270	2	13.135	3.749	دال
	داخل المجموعات					
515.090	147	3.504				
المجموع						
541.360	149					
المسئولية	بين المجموعات	19.044	2	9.522	2.291	غير دال
	داخل المجموعات					
610.930	147	4.156				
المجموع						

تابع جدول (١١) تحليل التباين فى ابعاد مقياس المجاراة وفقا لمتغير الخبرة ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
629.973	149					
لوم الذات	بين المجموعات	32.230	2	16.115	4.294	دال
	داخل المجموعات					
551.743	147	3.753				
المجموع						
583.973	149					
العدوان	بين المجموعات	4.082	2	2.041	.631	غير دال
	داخل المجموعات					
475.251	147	3.233				
المجموع						
479.333	149					

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ف الجدولية دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى ابعاد (الانجاز – النظامية – الثقة بالنفس – لوم الذات) بينما غير دالة فى بعدي (المسئولية – العدوان) وسوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي L.S.D للتعرف على هذه الفروق وفقا لمتغير الخبرة .

جدول (١٢) دلالة الفروق فى بعد الانجاز وفقا لمتغير الخبرة باستخدام اقل فرق معنوي ن= ١٥٠

المجموعات	المتوسط الحسابي	٤-١٥سنة	١٦-٢٨ سنة	٢٩ سنة فاكثر
٤-١٥ سنة	٧,٧١٤		*١,١٠٥	٠,٩١٩
١٦-٢٨ سنة	٨,٨٢٠			٠,١٨٦
٢٩ فاكثر	٨,٦٣٣			

يتضح من جدول(١٢) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (١٦-٢٨ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (١٦-٢٨ سنة) بالنسبة لبعد الانجاز

جدول (١٣) دلالة الفروق فى بعد النظامية وفقا لمتغير الخبرة باستخدام اقل فرق معنوي ن= ١٥٠

المجموعات	المتوسط الحسابي	٤-١٥سنة	١٦-٢٨ سنة	٢٩ سنة فاكثر
٤-١٥ سنة	٧,١٢٨		*٠,٩٣١	٠,٤٠٤
١٦-٢٨ سنة	٨,٠٦٠			٠,٥٢٦
٢٩ فاكثر	٧,٥٣٣			

يتضح من جدول(١٣) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (١٦-٢٨ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (١٦-٢٨ سنة) بالنسبة لبعد النظامية

جدول (١٤) دلالة الفروق فى بعد الثقة بالنفس وفقا لمتغير الخبرة باستخدام اقل فرق معنوي ن=١٥٠

المجموعات	المتوسط الحسابي	٤-١٥سنة	١٦-٢٨ سنة	٢٩ سنة فاكثر
٤-١٥ سنة	٧,٣٢٨		*٠,٦٩١	*١,٠٠٤
١٦-٢٨ سنة	٨,٠٢٠			٠,٣١٣
٢٩ فاكثر	٨,٣٣٣			

يتضح من جدول(١٤) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (١٦-٢٨ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (١٦-٢٨ سنة) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس ، كما توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (٢٩ فاكثر) فى اتجاه سنوات الخبرة من (٢٩ فاكثر)

جدول (١٥) دلالة الفروق فى بعد لوم الذات وفقا لمتغير الخبرة باستخدام اقل فرق معنوي ن=١٥٠

المجموعات	المتوسط الحسابي	٤-١٥سنة	١٦-٢٨ سنة	٢٩ سنة فاكثر
٤-١٥ سنة	٧,٥٢٨		٠,٦٧١	*١,١٧١
١٦-٢٨ سنة	٨,٢٠٠			٠,٥٠٠
٢٩ فاكثر	٨,٧٠٠			

يتضح من جدول(١٥) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (٢٩ فاكثر) فى اتجاه سنوات الخبرة من (٢٩ فاكثر) وفقا لمتغير الخبرة .

جدول (١٦) تحليل التباين فى ابعاد مقياس المجاراة وفقا لمتغير السن ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
الإنجاز	بين المجموعات	25.418	2	12.709	2.602	غير دال
	داخل المجموعات	4.884	147			
717.915						
المجموع						
743.333			149			
النظامية	بين المجموعات	17.150	2	8.575	2.052	غير دال
	داخل المجموعات	4.179	147			
614.290						
المجموع						
631.440			149			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	4.770	2	2.385	.653	غير دال
	داخل المجموعات	3.650	147			
536.590						
المجموع						
541.360			149			
المسئولية	بين المجموعات	27.463	2	13.732	3.350	دال

تابع جدول (١٦) تحليل التباين فى ابعاد مقياس المجاراة وفقا لمتغير السن ن=١٥٠

المحاور	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
	داخل المجموعات					
602.510	147	4.099				
المجموع						
629.973	149					
لوم الذات	بين المجموعات	3.688	2	1.844	.467	غير دال
	داخل المجموعات					
580.285	147	3.948				
المجموع						
583.973	149					
العدوان	بين المجموعات	19.043	2	9.522	3.041	غير دال
	داخل المجموعات					
460.290	147	3.131				
المجموع						
479.333	149					

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ف الجدولية دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى بعد (المسئولية) بينما لا توجد فروق فى باقي الابعاد وسوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي L.S.D للتعرف على هذه الفروق وفقا لمتغير السن .

جدول (١٧) دلالة الفروق فى بعد المسئولية وفقا لمتغير السن باستخدام اقل فرق معنوي ن=١٥٠

المجموعات	المتوسط الحسابي	١٩-٣٧	٣٨-٥٦	٥٧ فاكثر
١٩-٣٧	٧,٤٣٠		٠,٤٢٠	*١,٦٧٠
٣٨-٥٦	٧,٨٥٠			١,٢٥٠
٥٧ فاكثر	٩,١٠٠			

يتضح من جدول(١٧) انه توجد فروق دالة احصائيا فى متغير السن (من ١٩-٣٧ سنة) ، (٥٧ فاكثر) فى اتجاه السن من (٥٧ فاكثر) وفقا لمتغير السن .

جدول (١٨) دلالة الفروق الإحصائية في مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير النوع ن=١٥٠

المقياس	المدربات (ن=٦٠)		المدربين (ن=٩٠)		قيمة ر
	م	ع	م	ع	
الرضا عن مهنة التدريب	٤٦,٦٨	٧,١٣٦	٤٣,٤٣٣	٧,٢٢	*٢,٧١١

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب بين عينة المدربين والمدربات فى اتجاه عينة المدربات .

جدول (١٩) تحليل التباين فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير الخبرة ن=١٥٠

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
الرضا عن مهنة التدريب	بين المجموعات	102.004	2	51.002	.945	غير دال
	داخل المجموعات	53.982	147	7935.330		
المجموع						
			149	8037.333		

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (١٩) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير الخبرة .

جدول (٢٠) تحليل التباين فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير السن ن=١٥٠

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف"	الدلالة
الرضا عن مهنة التدريب	بين المجموعات	151.24	2	75.624	1.410	غير دال
	داخل المجموعات	53.647	147	7886.0		
المجموع						
			149	8037.3		

قيمة ف الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٣,٠٧

يتضح من جدول (٢٠) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير السن .

مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٥) توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "التقدير من الآخرين" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كأحد أبعاد المجاراة ، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "مفهوم الذات" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كأحد أبعاد المجاراة .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن المدربين والمدربات يعتبرون ان الضغوط الحياتية ما هي إلا مواقف متعددة يحاولون الابتعاد عن مواجهتها والأفضل لهم مجاراتها حيث يشعرون عندها بالارتياح لمواجهتهم هذه الضغوط عن طريق المجاراة فضلا عن تخلصهم من العديد من الانفعالات وكذلك حالات القلق والتوتر التى تلازمهم نتيجة العمل الذي يقومون به .

حيث يرى " محمد علاوى " (٢٠٠٢ م) إلى أنه فى المجال الرياضى يمكن اعتبار مهنة التدريب الرياضى من المهن التى ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها ، إذ يرتبط عمل المدرب الرياضى أو المدير الفنى بعوامل متعددة ، تتميز بالانفعالات الحادة كالقلق والتوتر والاستثارة والضغط ، والتى قد تسهم فى إنهاك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضى أو المدير الفنى بصورة ، وتعمل على إضعاف ثقته فى نفسه ، وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين ، والاعتقاد بأنه غير كفء فى عمله كمدرب رياضى أو كمدير فنى ، كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض المرضية العضوية ، وينتابه الصراع النفسى الذى يحرمه الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل (١١: ١٨٠) .

والمجاراة تعتبر من أبرز أنواع السلوك داخل الجماعات فحين يتفاعل الأفراد تتولد الضغوط نحو التماثل ويميل كل عضو فى الجماعة إلى أن يسلك بطريقة تتماثل مع الكثرة فى الجماعة والمدربون والمدربات أعضاء فى كثير من الجماعات مثل جماعة الأسرة – المجتمع – النادى – المهنة ، وغير ذلك لذا فإن الكثير منهم يتعرضون لضغوط أثناء تفاعلهم مع هذا المجتمع .

كما يتضح من نتائج جدول (٦) انه توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين بعد "النقد" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين مقياس الرضا عن مهنة التدريب ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المدربين والمدربات الذين يواجهون النقد الدائم يؤدي ذلك الى شعورهم بعدم الرضا والذي يرجعه الباحث ايضا الى قلة الخبرة العملية لديهم فى مجال التدريب .

ويرى " حمدى الفرماوى " (١٩٩٠ م) أن الضغوط هى حالة من عدم التوازن الذى ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة الإنسان على القيام بها ، وتؤدى إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته (٥: ٤٢٧) .

كما يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى بعد (التقدير من الاخرين) فى مقياس الضغوط الحياتية فى اتجاه عينة المدربات ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا فى باقي الابعاد.

ويعزو الباحث ذلك الى عينة المدربات تشعر بعدم تقديرها من الاخرين لذلك فهن دائما ما يحاولن تقديم افضل ما لديهن والظهور بشكل جيد حتي يلقون التقدير من الاخرين كما يلقاه المدربين فى الانشطة المختلفة .

وتشير "هدى الخاجة "(٢٠٠٣م) أن الدافع للانجاز هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك وأنه من المكونات الهامة للنجاح فى العمل لذا يصبح قوة مسيطرة فى حياة العاملين نظراً لأن قبول الرؤساء أو القادة فى العمل للمرؤوسين يعتمد أساسا على استمرارهم فى تحقيق مستوى مرتفع من الإنجاز ويتميز الأفراد ذوى دوافع الإنجاز العالى بميلهم إلى بذل محاولات جادة للحصول على قدر كبير من النجاح والتقدير فى كثير من المواقف المختلفة على عكس أصحاب الإنخفاض فى الإنجاز (١٥: ٩٥) .

كما يتضح من جدول (٨)،(٩) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى جميع ابعاد مقياس الضغوط الحياتية وفقا لمتغير الخبرة والسن وهذا يؤكد على ان الضغوط الحياتية لا تختلف بعامل الخبرة او عامل السن فالضغوط موجودة بصفة دائمة .

حيث يشير كل من " مصطفى باهى "،"سمير جاد"(٢٠٠٦ م) إلى أن الضغط هو فرض حالة من التوتر على شخصية ما ، أو آثار التوتر عليه وكلاً من العوامل البدنية والنفسية قد تكون ضاغطة وفى حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدى ذلك إلى سوء الحالة النفسية (١٣: ٢٧٠)

كما يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت غير دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى جميع ابعاد مقياس المجاراة بين عينة المدربين والمدربات وهذا يؤكد على ان عملية المجاراة تتم دون اختلاف بين المدربين والمدربات ونتيجة للظروف المحيطة بالمواقف التى يقابلها كل منهم .

حيث يذكر " حامد زهران " (٢٠٠٠م) أنه من المعروف أن الفرد وهو يعيش متفاعلاً فى جماعته يؤثر فيها ويتأثر بها تعلمه الجماعة وتحدد له معايير سلوكية وتحدد له الحدود التى يجب أن يكون سلوكه فى إطارها وبمعنى آخر فإن الجماعة تحدد صوراً مقننة أو قواعد مقررة وموازين محددة للسلوك (٣ : ١٤٢) .

كما يتضح من جدول (١١) أن قيمة ف الجدولية دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى ابعاد (الانجاز – النظامية – الثقة بالنفس – لوم الذات) بينما غير دالة فى بعدي (المسئولية – العدوان) وفقا لمتغير الخبرة وبالنظر الى جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق فى بعد الانجاز وفقا لمتغير الخبرة باستخدام اقل فرق معنوي انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة بين من (١٥-٤ سنة) ، (٢٨-١٦ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (٢٨-١٦ سنة) كما يتضح من

جدول (١١) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة بين من (٤-١٥ سنة) ، (١٦-٢٨ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (١٦-٢٨ سنة) بالنسبة لبعد النظامية ، كما يتضح من جدول(١٢) انه توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (١٦-٢٨ سنة) فى اتجاه سنوات الخبرة من (١٦-٢٨ سنة) بالنسبة لبعد الثقة بالنفس ، كما توجد فروق دالة احصائيا فى عدد سنوات الخبرة (من ٤-١٥ سنة) ، (٢٩ فاكثر) فى اتجاه سنوات الخبرة من (٢٩ فاكثر)

ويستنتج الباحث من هذه النتائج انه كلما زادت سنوات الخبرة كلما زادت القدرة على المجاراة فى العديد من المواقف المختلفة حيث يشير " أمين الخولى " (١٩٩٦م) أن الفريق الرياضى يعتبر جماعة إجتماعية صغيرة لذا فإنه يسرى عليه ما يسرى على هذه الجماعة من تفاعلات وديناميات سواء بالسلب أو بالإيجاب ولذلك فإن الفريق الرياضى يؤثر فى سلوكيات المسايرة والمغايرة تأثيره فى باقى جوانب السلوك لأن الفريق الرياضى يتميز بخصائص مميزة سواء بالبنية المعرفية أو الوظيفة أو الثقافة التى تتمثل فى المعتقدات أو الأراء والعادات والتقاليد التى يتعلمها الفرد بنفسه أو من الآخرين(١ :٢٢٩).

ويتضح من جدول (١٦) أن قيمة ف الجدولية دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى بعد (المسئولية) بينما لا توجد فروق فى باقي الابعاد وفقا لمتغير السن وبالنظر لجدول (١٧) والخاص بدلالة الفروق فى بعد المسئولية وفقا لمتغير السن باستخدام اقل فرق معنوي انه توجد فروق دالة احصائيا فى متغير السن (من ١٩-٣٧ سنة) ، (٥٧ فاكثر) فى اتجاه السن من (٥٧ فاكثر) ويري الباحث ان المسئولية تعنى تقبل الفرد قيادة الأخرين وانه فى مجال التدريب كلما زاد سن المدرب او المدرب كلما زادت لديه القدرة على قيادة الاخرين وتحمل مسئوليته وهذا بدوره يؤدي الى زيادة الضغوط .

كما يتضح من جدول (١٨) أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب بين عينة المدربين والمدربات فى اتجاه عينة المدربات ويري الباحث ان الضغوط الواقعة على المدربات ليست بالدرجة الواقعة على المدربين لذلك فاقل تقدير للمدربات يشعرهن بالرضا على العكس من المدربين الذين يرغبون فى تحقيق العديد من الانجازات والوصول الى افضل النتائج لذلك فهم يتعرضون للعديد من الضغوط والوصول الى درجة عدم الرضا فى كثير من الاحيان .

يتضح من جدول (١٩)،(٢٠) أن قيمة ف الجدولية غير دالة عند مستوي (٠,٠٥) فى مقياس الرضا عن مهنة التدريب وفقا لمتغير الخبرة ومتغير السن ويري الباحث ان عاملي الخبرة والسن لا يشكلون فرقا فى الرضا عن مهنة التدريب حيث يحاول كل من وعدم المدرب او المدربة الوصول الى افضل النتائج مع فرقهم مما يؤدي الى الكثير من الضغوط وبالتالي عدم الرضا فى اوقات والرضا فى اوقات اخري .

الاستنتاجات والتوصيات

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "التقدير من الآخرين" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كأحد أبعاد المجاراة ، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "مفهوم الذات" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد" الانجاز" كأحد أبعاد المجاراة .
- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين بعد "النقد" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين مقياس الرضا عن مهنة التدريب.
- عملية المجاراة تتم دون اختلاف بين المدربين والمدربات ونتيجة للظروف المحيطة بالمواقف التى يقابلها كل منهم .
- يجب الاهتمام بتوفير العديد من البرامج الخاصة بالعاملين بمجال التدريب والتى من شأنها الحد من الضغوط الواقعة عليهم .
- لابد من العمل على ترسيخ مبدأ المكسب والخسارة فى الرياضة لدي ادارات الاندية بصفة عامة والعاملين بمجال التدريب بصفة خاصة والحد من الضغوط الواقعة على المدربين والمدربات وخاصة فى حالة الخسارة والذي يتبعه عدم الرضا عن مهنة التدريب .

قائمة المراجع

١. أمين أنور الخولى : الرياضة والمجتمع ، الكويت ، عالم المعرفة ، ١٩٩٦ م .
٢. أمين فؤاد الضرغامي ، علي محمد حلوة : "دراسات في السلوك الإنساني في التنظيم "، القاهرة ، مكتبة عين شمس ، ١٩٩٨م .
٣. حامد عبد السلام زهران : علم النفس الإجتماعى ، القاهرة .ط ٦ ، عالم الكتب، ٢٠٠٠م.
٤. حسن على حسن :سيكولوجية المجاراة ، الضغوط الإجتماعية ،وتغيير القيم ، القاهرة ،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٤ م .
٥. حمدى على الفرماوى : مستوى ضغط العلم وعلاقته ببعض المتغيرات ،أبحاث المؤتمر الثالث للطفل المصرى ،تنشئته ورعايته ،مركز دراسات الطفولة ،جامعة عين شمس ،١٩٩٠ م .
٦. سيد احمد عثمان :علم النفس الإجتماعى التربوى ، القاهرة ،و مكتبة الأنجلو المصرية ،٢٠٠٢ م .
٧. طارق سعد أبو الليل :الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبى كرة القدم بمحافظة المنيا ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ،٢٠٠٣م .
٨. عبد الحميد محمد على،محمد السيد صديق :أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والإستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،المجلد ١٢ العدد ٣٧ ،أكتوبر ٢٠٠٢م .
٩. عبد الستار إبراهيم : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، الكويت ، عالم المعرفة ، العدد ٢٣٩ ، ١٩٩٨ م .
١٠. محمد ابراهيم محمد :الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحى المسافات القصيرة ،رسالة دكتوراةغير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ،٢٠٠٥م
١١. محمد حسن علاوى : سيكولو جية المدرب الرياضى ،القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٢م.
١٢. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،١٩٩٨م
١٣. مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر جاد : سيكولوجية الأداء الرياضى ، نظريات – تحليلات – تطبيقات ، مكتبة الانجلو المصرية ،٢٠٠٦ م .

١٤.مصطفى حسين باهى ، ناهد خيرى فياض :الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاراة لدى مدرس رياض الحجاز ،مجلة علوم الرياضة ،دورية –علمية – محكمة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ،المجلد الرابع عشر ٢٠٠٢م .

١٥.هدى حسن الخاجة :السلوك القيادى للرؤساء وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى العاملين بالمجال الرياضى بمملكة البحرين ، مجلة علوم اتلرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد ١٥ ، ٢٠٠٣ م .

١٦. Benjamin james, devid ;self presentation sours of competitive stress, 1997.

١٧. Dubrin,A J .: Human relation-a job oriented approach. New Jersey. Prentic Hall, inc , 1988.

١٨. during performance,journal of sport exercise psychology ,vol 19,17-٣٥ ١٩٩٧ .

١٩. Robert ,-Aseltine ,Susan,- Gore , Jennifer ,Gordon : ,Life Stress ,Anger And Anxitey ,And Delinqnency An Empirical Test of General Strain Theory , Journal – of Health And Human Behavior , vol ,41 sep , 2000 .

٢٠. Schermerhorn ,Rm., : Management ,7th Edition,JohnWiley, New York, (2002).

21-Weinberg,r.s.and gould , p .:foundations of sport psychology .,human kinetics ,il, 1995 .