الضغوط المهنية والصلابة النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة

د. ماجدة محمود أبو العزم

* مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية –جامعة المنصورة.

ملخص البحث

ان الضغوط المهنية هي الموقف الذى تكون فيه متطلبات البيئة أعلى من الإمكانيات الذاتية للفرد و العبء المهني للعاملين بالتربية الرياضية به العديد من الضغوط مما يؤثر على الأداء للمهنة فيظهر المؤثرات النفسية التي تنعكس على واجبات المهنة كما ان الصلابة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية وتساهم في مساعدة الافراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية ويعتبر المدرب الرياضي هو العامل الأساسي في عملية التدريب من حيث التخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية وان سيطرته على حالته الانفعالية والضغوط النفسية اثناء عمله التدريبي و المنافسات الرياضية تدل على مقدار الثقة وتمثل مجتمع البحث على جميع مدربي الأسلحة الثلاثة على مستوى جمهورية مصر العربية وعددهم (٦١ مدرب) مقسمين كالتالي عدد (٢٠) مدرب سلاح شيش وعدد (٢٨) مدرب سلاح سيف مبارزة وعدد (١٣) مدرب سلاح السيف استخدمت المنهج الوصفي ويهدف البحث الى تحديد الضغوط المهنية وكذلك الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة والتعرف على الفروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في الضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة وكانت من اهم النتائج وجود فروقا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في المجموع الكلى للضغوط المهنية وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف وان مدربي سلاح الشيش يتمتعون بدرجة صلابة نفسية اعلى من مدربي الأسلحة الأخرى من مدربي سلاح سيف المبارزة والسيف ومن اهم التوصيات عدم تدخل الإدارة العليا في صميم العمل الفني للمدرب ومنحة اختصاصات وسلطات كافية والاهتمام بتوفير الرعاية الأدبية والمادية والاجتماعية لمدرب المبارزة من قبل النادي والاتحاد و مراعاة الحالة النفسية والمزاجية والاجتماعية للمدربين وتنشا من (عدم صرف المستحقات المادية – الحالة المزاجية والشخصية والاجتماعية للمدربين).

أولا: مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية أحد النظم التربوية المهمة التي تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة لقدرات وخصائص المتعلمين المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية ويتم ذلك من خلال الممارسة الموجهة والمنظمة.

ويذكر " **أسامة سيد عبد الظاهر** " (٢٠٠٤م) أن المجال الرياضي تأثر كثيراً بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي والتطور الهائل في برامج التدريب وخطط وطرق إعداد اللاعبين والتنافس الكبير من المدربين في إظهار قدرات كل منهم من اجل زيادة الحوافز والرواتب والشهرة، كذلك تنافس اللاعبين في التدريب سواء على المستوى المحلي أو المستوي الدولي والاهتمام الزائد بالحصول على الميداليات كل ذلك يشكل ضغوط مستقلة على عاتق الرياضي (١: ١٤)

ويشير " **أسامة كامل راتب** " (٢٠٠٤م) ان الضغوط stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يعرفها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منة توافقا أو إعادة توافق مع بيئة هذه الظاهرة شأنها شان معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والغضب والعدوان وغيرها، وهي من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة لذلك إن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فإننا لا نكون بمنأى عنها لان ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته (٤: ١٣٣).

وترى " **شمه محمد خليفة** "(**١٩٩٩ م**) ان الضغوط المهنية أو ضغوط العمل هي الموقف الذى تكون فيه متطلبات البيئة على درجة أعلى من الإمكانيات الذاتية للفرد ، ويعتمد مستوى الضغوط النفسية على مدى إدراك الفرد للنجاح أو الفشل في مواجهة تلك المتطلبات وأن الضغوط المهنية

ظاهرة تواجه أصحاب المهن والعاملين في العديد من المجالات منها مهنة التربية الرياضية و العبء المهني للعاملين بالتربية الرياضية مملوء بالعديد من الضغوط مما يؤثر على الأداء للمهنة وأسلوب الحياة ، فيظهر العديد من المؤثرات النفسية التي تنعكس على القيام بواجبات المهنة على الوجه الأكمل وتحدث المعاناة نتيجة للعجز عن التكيف مع متغيرات البيئة ، فالضغط نتاج الصراع بين متطلبات المهنة وعدم القدرة على الوفاء بها (١١ : ٥).

ويتفق كلا من " **حمدي الفرماوى**" و "**رضا أبو سريع**" (١٩٩٤ م) أن الضغوط المهنية تمثل حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على القيام بها، والتي تؤدى إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته مما يترتب على ذلك انخفاض ملحوظ في حجم العمل والشعور بعدم القدرة على التقدم، فيتحول هذا إلى عدم الرضا عن المهنة، وقد تظهر بعض الأعراض البدنية والنفسية والانفعالية، ويتعبها شعور الفرد بالضغط الشديد الذي قد يصل إلى درجة اللامبالاة بمتطلبات العمل (١٠: ٤٢٧).

ويضيف كلا من " **كارلسون Carlson**" و " **هاتفيلد Hatfield** " (١٩٩٢ م) أن التعامل مع الضغوط لا يقصد به التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها نهائيا من حياتنا إلا أن تعامل الفرد معها يعتمد على عوامل متنوعة منها خطورة الموقف، وإمكانية التنبؤ به من عدمه، وإمكانية التحكم في الضغط، وطول فترة الضغط وطريقة إدراك الفرد للموقف والمصادر المتاحة وخصائص الشخصية، وهذا ما لا يجعل كل فرد يستجيب للضغط بنفس الطريقة (٢٥: ٤٨٩)

ويذكر "**سنجر Singer** "(٢٠٠١م) أن الصلابة النفسية تتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة قبل واثناء المباريات تضم مجموعة متآلفة من الخصائص النفسية وهي:

- الالتزام: ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار.

- التحكم: ويقصد به اعتقاد الفرد ان باستطاعته التأثير في مجريات احداث الحياة.
- التحدي: ويقصد به اعتقاد الفرد ان التغير أكثر طبيعية من الثبات (٢٧: ٢٠).

وتشير "**لولوة حمادة** ""**حسن عبد اللطيف**" (٢٠٠٢م) ان الصلابة النفسية والجسمية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الادراك والتقويم والمواجهة الذي يقود الى التوصل الى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة (٢٣٣:١٩).

وترى كلا من "**عزة محمد الرفاعي** "(٢٠٠٣م) و"**تغريد حسنين حفني** "(٢٠٠٧م) الصلابة النفسية انها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العادية التي يواجها البشر مثل المشكلات الاسرية والعلاقات مع الاخرين وضغوط العمل والأزمات المالية وتعمل البيئة على تعزيزها وتنميتها بالشخص منذ الصغر لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة وتساهم في مساعدة الافراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية بشكل إيجابي ومواصلة الحياه بفاعلية واقتدار (٢٧:١٣) (٤٨:٨) .

ويتفق كلا من "**مادي Mady** " (٢٠٠٧م) و "**بروس Bruce**" (٢٠٠٩م) ان الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة هي الان وسيلة ذات مضمون ملائم للقرن الحادي والعشرين يساعدنا على فهم ذواتنا وامكاناتنا بشكل إيجابي ويمكننا من التعامل مع مشكلاتنا الحياتية المتوقعة دائما بأكثر حكمة وتفاؤل وأيضا ثقة بالنفس لإنقاذ حياتنا وإزالة القلق النفسي والتمتع بمستويات عالية من الصحة النفسية (٢٦٩:٢٦-٢٩٠) (٢٤: ٦٧).

ويوضح "**محمد حسن علاوى**"(١٩٩٧م) ان المدرب يلعب دورا كبيرا في العملية التدريبية لأنه جزء لا يتجزأ منها فهو شخصية تربوية يقوم على عاتقه مسؤولية قيادة عملية التدريب الرياضي ويؤثر تأثير مباشر في التطوير المتزن لشخصية لاعبيه حيث ان وصول اللاعب الى اعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي يتوقف على مدى قدرات المدرب في إدارة عمليه التدريب واعداد اللاعب وإرشاده وتوجيهه قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية (٢٠: ٢٧٧).

ويضيف "**علي عبد ربه** "(٢٠٠٦ م) أن مفهوم الإعداد النفسي لدى المدربين مازال ينحصر في الكلمات والحوافز المادية ولكنه يختلف ويجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي المهارية والبدنية والخططية كما أن الغالبية العظمي من مدربينا لا يهتمون

بتنمية السمات النفسية لدى اللاعبين ويحصرون اهتماماتهم في تنمية عناصر التدريب فقط (١٤: ٢٠).

ويذكر "**أسامة كامل راتب**"(٢٠٠٠م) المدرب الرياضي الناجح يتوقع ان يعطى الفريق الرؤية المستقبلية ويعرف جيدا كيف يترجم هذه الرؤية المستقبلية الى واقع بما يسمح ان يحصل كل رياضي على اقصى فرصة لتحقيق النجاح (٣٧٥:٣).

ويشير " **عويس على الجبالي**" و"**تامر الجبالي**" (٢٠١٣ م) ان المدرب الرياضي يمثل العامل الأساسي في عملية التدريب وان اختيار الفرق المدرب المناسب يمثل احد المشكلات الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسئولين ومديري الأندية فهو الشخصية الذى يقع على عاتقه القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وان سيطرته على المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية واحتوائه لحالات التوتر او الضغوط النفسية على الفريق اثناء عمله التدريبي و المنافسات الرياضية لذلك يجب ان تدل مظاهر المدرب الخارجية كلها ومعاملته للاعبين على مقدار الثقة التي يكنها لهم والتي تعطيهم الثقة على بذل مزيد من الجهد وتأكيد ثقتهم بأنفسهم وقوة ارادتهم بالحصول على الفوز (١٨:٤٠) .

ويرى كلا من " **عمر على سالم** " (١٩٩٩ م) و "**ميرفت على خفاجة**"(١٩٩٣م) ان المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وهو شخصية تربوية تؤثر مباشرتا في الشخصية المتزنة للاعبين واللاعبات على حد سواء وإنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعرف ومهارات متعددة لدى المدرب وواجباته لا يقتصر على الملاعب او الصلة فقط بل تمتد الى عمليات أخرى مثل التوجيه والإرشاد (١٥:٣٧) (٢١:٢٦).

ويوضح "**كوبازا Kobasa**" (١٩٩٥م) نقلا عن "تامر الجبالي ،احمد نبيه إبراهيم "الى ان الصلابة النفسية لدى المدربين الأكثر صلابة تكون اكثر قدرة على الالتزام والتحكم والتحدي مقارنة بالمدربين الأقل صلابة فعدم تمتعهم بها يؤدى الى زيادة الضغوط النفسية ويظهر اثر ذلك في هبوط مستوى أداء الفريق فيجب على المدرب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات على طول طريق ومراحل المنافسات وتتكون الصلابة النفسية من دافعية داخلية وقيم داخلية وتحكم ذاتي عالي في مواقف الضغوط ويجب ان يظهر المدرب الصلابة النفسية في الاعداد للمنافسات والتعامل مع الانفعالات الطبيعية والاخطاء والفشل في المنافسات .(٧)

ومن خلال الخبرة الميدانية **للباحثة** كلاعبة ومدربة ومتابعة الباحثة للعديد من المسابقات الرسمية والمقابلة الشخصية مع بعض مدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة في مناطق القاهرة والإسكندرية والغربية وجدت ان هناك كثير من الضغوط النفسية على المدربين خلال

الفترة الزمنية بين التدريب وموعد البطولة مما ترتب عليه حدوث حالة من الضغوط المهنية وهذا يؤدى إلى انخفاض مستوى أدائهم التدريبي عند اشتراكهم في البطولات التي تنظم من قبل الاتحاد المصري للسلاح ، وكذلك تؤثر على الصلابة النفسية لديهم ومما سبق حاولت الباحثة مطالعة بعض المراجع العلمية المتخصصة وتطبيق مقياس الصلابة النفسية على مدربي رياضة المبارزة وكذلك تطبيق استمارة الضغوط المهنية لمعرفة اكثر المدربين تأثرا بتلك الضغوط.

ثانياً: الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث:

تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية من خلال النقاط التالية:

- محاوله التعرف على أهم الضغوط المهنية ومن ثم إمكانية العمل على تلافى تلك الضغوط للمساهمة في تهيئة المناخ المناسب للعمل التدريبي لديهم لإنجاز مهماتهم على الوجه الاكمل.
- يساهم هذا البحث في تكوين صورة جديدة بمكونات مفهوم الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.
- يساهم هذا البحث في تقديم محاولة منهجية علمية للتعرف أهمية الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.
- يسهم هذا البحث في ارشاد البحوث الأخرى لتحسين مستوى الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف هذا البحث الى:

١- تحديد الضغوط المهنية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.

٢- تحديد الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.

٣- التعرف على الفروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في الضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة.

رابعاً: فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

١- تباين درجة الضغوط المهنية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.

٢- تباين درجة الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة.

٣- توجد فروقا دالة احصائيا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في لضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة.

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

❖ **الضغوط النفسية. Psychological Stress**

إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه وبين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب (١١: ١٩).

❖ **الصلابة Hardness:**

بانها القدرة على اتساق الأداء في اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة (١٨ :٢٥).

❖ **الصلابة النفسية Psychological Hardiness:**

الصلابة النفسية هي اعتقاد لدى المدرب الرياضي في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية تتكون من حزمة من الخصائص النفسية هي (الالتزام _التحكم_ التحدي) (١٨: ٢٥).

❖ **رياضة المبارزة:**

نزال شريف بين فردين كل منهما في مواجهة الاخر بسيفة يتبادلان العديد من المهارات الفنية بغرض محاولة أحد المبارزين بتسجيل لمسة في منطقة الهدف المحدد قانونيا على المنافس أولا قبل ان يسجلها هو علية والتي على أساسها يتحدد من المنتصر ومن المهزوم (٢: ٤٧).

سادسا: الدراسات المرجعية

- **قام "عمرو فؤاد"(٢٠١٢م)** دراسة **بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم** "واستخدم الباحث **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة** على (١٢٠) حكما تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت **اهداف الدراسة** التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم **ومن اهم النتائج** يوجد ارتباط طردي بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم أي كلما زادت الصلابة النفسية كلما زادت القدرة على اتخاذ القرار لديهم (١٦:٤٠).

- **قامت "آيات فتح الله خليفه"** (٢٠٠٨م) بدراسة **بعنوان "مستويات الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضين وتأثيرها على الأداء المهني بمحافظة المنوفية** " واستخدمت الباحثة **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة** على (١٢٠) أخصائيين واخصائيات من مراكز شباب واندية محافظة المنوفية وكانت **اهداف الدراسة** التعرف على تأثير الضغوط النفسية لدى الأخصائيين الرياضين والتأثير على الأداء المهني بمحافظة المنوفية **ومن اهم النتائج** الضغوط النفسية التي يتعرضون لها (ضغوط سلوكية و انفعالية و إدارة الوقت و فسيولوجية) (٦ : ٣٢) .

- قام "**نبيل دخان**" و"**بشير الحجار**" (**٢٠٠٦م**) بدراسة **بعنوان**" **مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية**" واستخدم الباحثان **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة** على (٥٤١) من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة وكانت **اهداف الدراسة** التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية **ومن اهم النتائج** وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم (**٢٣: ٧١**).

- **قامت**" **لولوة حمادة** "و"**حسن عبد اللطيف**" (**٢٠٠٢م**) بدراسة **بعنوان** " **العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة**" واستخدم الباحثان **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة** على (٢٨٢) طلاب الجامعة وكانت **اهداف الدراسة** التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لديهم **ومن اهم النتائج** وجود ارتباط موجب دال بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم (**١٩: ٣٤**).

- **قام** "**امين أنور الخولى** "،"**محمد المتوكل على الله**" (**٢٠٠١م**) بدراسة **بعنوان** "**الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية**" واستخدم الباحثان **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة** على(٣٠) ذكور و(٣٠) اناث معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية اهداف **الدراسة التعرف** على الأسباب التي تؤدى الى حدوث الضغوط المهنية لديهم **واهم النتائج** الى ان اهم مصدر للضغوط هو التوجيه (**٥: ٢٩**).

- **قام** "**عمرو على أبو المجد**" (**٢٠٠١م**) بدراسة **بعنوان** "**أسباب الضغوط النفسية واعراضها والقدرة على مواجهتها لدى مدربي فرق كرة القدم المصرية**" و استخدم الباحث **المنهج الوصفي** واشتملت **العينة على** (**٦٤**) مدربا وكانت **اهداف الدراسة** التعرف على أسباب الضغوط النفسية لمدربي فرق كرة القدم **واهم النتائج** ان هناك ضغوط مرتبطة بالإعلام و مجالس إدارة الأندية و بنتائج المنافسة و بالإمكانيات المادية وبشخصية المدرب و بالجمهور المتعصب (**١٧ : ٢٩**).

سابعا: اجراءات البحث:

- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لمعالجة بيانات البحث.
- **مجتمع البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على جميع مدربي الأسلحة الثلاثة على مستوى جمهورية مصر العربية وعددهم (٦١ مدرب) وتمثل المجتمع كالتالي عدد (٢٠) مدرب سلاح شيش وعدد (٢٨) مدرب سلاح سيف مبارزة وعدد (١٣) مدرب سلاح السيف.

جدول (١) تصنيف مجتمع البحث ن = ٦١

م	نوع السلاح / اسم الهيئة	سلاح شيش	سلاح سيف المبارزة	سلاح السيف	المجموع
١	نادى المعادي	٣	١	١	٥
٢	نادى الشرطة	٢	٢	٢	٦
٣	نادى السلاح المصري	٢	٢	٢	٧
٤	نادى الشمس	٤	٦	٤	١٤
٥	نادى الصيد	٣	٢	٢	٧
٦	نادى السلاح السكندري	٣	٢	١	٦
٧	نادى مدينه نصر	٢	١	١	٤
٨	نادى المؤسسة العسكري	-	٦	-	٦
٩	نادى طنطا	-	٦	-	٦
١٠	الإجمالي	٢٠	٢٨	١٣	٦١

ثامنا: وسائل جمع البيانات:

- استخدمت الباحثة استمارة مقياس الصلابة النفسية لمدربي المبارزة مرفق (١).
- واستمارة الضغوط المهنية مقياس لمدربي المبارزة مرفق (٢).
- تم أخذ آراء المدربين عن طريق المقابلات الشخصية خلال استكمال الاستمارات.

تاسعا : طريقة تطبيق البحث:

قد تم صدق و ثبات استمارة الضغوط المهنية من قبل اذ تراوحت معاملات الصدق الذاتي للمقياس ما بين (٠.٨٣إلي٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل علي صدق المقياس وتراوح معامل الثبات للمقياس ما بين (٠.٧٠:٠.٧٦) وهي معاملات ثبات دالة إحصائيا مما يدل علي ثبات المقياس وكذلك تم صدق و ثبات استمارة الصلابة النفسية من قبل اذ تراوحت معاملات الصدق الذاتي للمقياس ما بين (٠،٨١٢الى ٠،٦١٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل علي صدق المقياس و تراوح معامل الثبات للمقياس ما بين (٠،٩٢٨الى ٠،٨٨٨) وهي معاملات ثبات دالة إحصائيا مما يدل علي ثبات المقياس ٠

وقامت الباحثة بتوزيع استمارة مقياس الصلابة النفسية وكذلك مقياس الضغوط المهنية على جميع مدربي المبارزة للأسلحة الثلاثة على مستوى جمهورية مصر العربية وذلك عن طريق المقابلة الشخصية في بطولة تحت (١١ سنه) للبنين والمقامة في نادى السلاح المصري و وذلك في ١٥ /٢٠١٤/٩م و قد تم مقابلة باقي المدربين ممن لم يحضر البطولة و اعطائهم الاستمارتان ثم تم جمع الاستمارات بعد الإجابة عليها من المدربين في ٢٠١٤/٩/٢١م و تم معالجة الاستمارات احصائيا .

عاشرا : المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- التكرارات. النسب المئوية. دلالة فروق التكرارات (كا٢).
- المتوسطات الحسابية . الانحرافات المعيارية. الوسيط
- معاملات الالتواء . اختبار دلالة الفروق "ت" test.T

الحادي عشر : عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولا: عرض النتائج:

جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية لأبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى مدربي الأسلحة الثلاثة ن=٦١

نوع السلاح / الابعاد	سلاح الشيش		سلاح سيف المبارزة		سلاح السيف	
	ك	%	ك	%	ك	%
الاجتماعية	٤٢	٣٠,٤٣	٤٢	٣٠,٤٣	٥٤	٣٩,١٣
المادية	٤٤	٣١,٢١	٤٨	٣٤,٠٤	٤٩	٣٤,٧٥
الإدارية	٤٨	٣١,٥٨	٤٣	٢٨,٢٩	٦١	٤٠,١٣
الفيزيقي	٦	٣١,٥٨	٧	٣٦,٨٤	٦	٣٦,٥٨
الشخصية	٢٤	٢٧,٢٧	٢٤	٢٧,٢٧	٤٠	٤٥,٤٥
المجموع	١٦٤	٣٠,٤٨	١٦٤	٣٠,٤٨	٢١٠	٣٩,٠٤

يتضح من الجدول (٢) التكرار والنسب المئوية لأفراد مجتمع البحث من مدربي الأسلحة الثلاثة وفقا للضغوط المهنية وابعاد كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٣) دلالة الفروق وقيمة (كا٢) بين الأسلحة الثلاثة وابعاد مقياس الضغوط المهنية ن=٦١

نوع السلاح / الابعاد	سلاح الشيش		سلاح سيف المبارزة		سلاح السيف		المجموع	المتوقع	قيمه(كا)٢
	ك	%	ك	%	ك	%			
الاجتماعية	٤٢	٣٠،٤٣	٤٢	٣٠،٤٣	٥٤	٣٩،١٤	١٣٨	٤٦	٢,١٠
المادية	٤٤	٣١,٢١	٤٨	٣٤،٠٤	٤٩	٣٤،٧٥	١٤١	٤٧	٠,٣٠
الإدارية	٤٨	٣١،٥٨	٤٣	٢٨,٢٩	٦١	٤٠،١٣	١٥٢	٥٠,٦٧	٣,٤٠
الفيزيقي	٦	٣١،٥٨	٧	٣٦,٨٤	٦	٣١،٥٨	١٩	٦,٣٣	٠,١٠
الشخصية	٢٤	٢٧,٢٧	٢٤	٢٧,٢٧	٤٠	٤٥،٤٦	٨٨	٢٩,٣٣	٥,٨٥
المجموع	١٦٤	٣٠،٤٨	١٦٤	٣٠،٤٨	٢١٠	٣٩،٠٤	٥٣٨	١٧٩,٣٣	*٧,٩٠

قيمه (كا٢) الجدولية = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين مدربي الأسلحة الثلاثة في مجموع الضغوط المهنية وفقا لما يظهره مقياس الضغوط المهنية وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف أي هم أكثر تعرضا للضغوط المهنية من مدربي سلاح الشيش وسلاح سيف المبارزة.

كما يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروقا داله احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين مدربي الأسلحة الثلاثة في الضغوط المهنية الواقعة عليهم في كل بعد من ابعاد المقياس وان كان هناك فروقا ظاهريه بين مدربي سلاح السيف ومدربي سلاحي الشيش وسيف المبارزة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى مدربي الأسلحة الثلاثة ن= ٦١

الابعاد / نوع السلاح	اجتماعيه		ماديه		اداريه		طبيعية		شخصية		المجموع	المتوقع	كا٢
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%			
سلاح الشيش	٤٢	٢٥,٦١	٤٤	٢٦,٨٣	٤٨	٢٩,٢	٦	٣.٦٦	٢٤	١٤.٦٣	١٦٤	٣٢.٨	*٦١.٢
سلاح سيف المبارزة	٤٢	٢٥,٦١	٤٨	٢٩.٢٧	٤٣	٢٦.٢٢	٧	٤.٢٧	٢٤	١٤.٦٣	١٦٤	٣٢.٨	*٥٧.٩
سلاح السيف	٥٤	٢٥.٧١	٤٩	٢٣.٣٣	٦١	٢٩.٠٥	٦	٢.٨٦	٤٠	١٩.٠٥	٢١٠	٤٢	*٨٠.٥
المجموع	١٨٣	٢٥.٦٥	١٤١	٢٦.٢١	١٥٢	٢٨.٢٥	١٩	٣.٥٣	٨٨	١٦.٣٦	٥٣٨	١٠٧.٦	*٢١٠.٩

ينضح من جدول (٤) وجود فروقا داله احصائيا عند مستوى معنوي ٠٥. بين الابعاد الخمسة في كل من الأسلحة الثلاثة وفى المجموع الكلى للمدربين وهذه الفروق لصالح بعد الضغوط الإدارية فيما عدا سلاح سيف المبارزة فكانت لصالح الضغوط المادية.

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لمقياس الصلابة النفسية لدى مدربي الأسلحة الثلاثة ن =٦١

فئات المدربين	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الشيش	٤١٧.٥٧	٣١.٦٣	٣٩٦	٢.٠٤٦
سيف المبارزة	٣٨٦.٥٠	٢٢.٨٨	٣٨٠	٠.٨٥٢
السيف	٣٨٠.٧٥	٢١.٦١	٣٨٢	٠.١٧٤-

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء لمتغير الصلابة النفسية لدى مدربي الأسلحة الثلاثة تراوحت بين (٢.٠٤٦-، ٠.١٧٤-) إي انحصرت بين +-٣ مما يدل على اعتدالية توزيع تلك القيم في هذا المتغير وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس مجموعات المدربين في هذا المتغير .

جدول (٦) تحليل التباين في اتجاه واحد بين مدربي الأسلحة الثلاثة في متغير الصلابة النفسية ن=٦١

المتغير	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" ودلالتها
الصلابة النفسية	بين المجموعات	٢	٧٥.٨٠	٣٧.٩٠	*٣.٢٤
	داخل المجموعات	٥٨	٦٧٨.٩٠	١١.٧٠	–
	الكلى	٦٠	–	–	–

قيمة "ف" الجدولية ٢، ٥٨، ٠،٠٥ = ٣,١٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروقا دالة احصائيا بين مجموعات البحث بين مدربين الأسلحة الثلاثة عند مستوى معنوي ٠،٠٥ ولذا لجأت الباحثة لإيجاد دلالة الفروق باختبار أقل فرق معنوي L.S.D

جدول (٧) دلالة الفروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في متغير الصلابة النفسية(L.S.D) ن=٦١

فئات المدربين	المتوسط	الشيش	سيف المبارزة	السيف	L.S.D
الشيش	٤١٧.٥٧	–	*٣١.٠٧	*٣٦.٨٢	١٤.٣٨١
سيف المبارزة	٣٨٦.٥٠	–	–	٥.٧٥	–
السيف	٣٨٠.٧٥	–	–	–	–

يتضح من جدول (٧) وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين مدربي سلاح الشيش وكلا من مدربي سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح الشيش من حيث الصلابة النفسية كما يتضح من الجدول عدم وجود فروقا دالة احصائيا بين كلا من مدربي سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف.

❖ مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٢) في سلاح الشيش ان تكرارات الضغوط الإدارية احتلت المركز الأول وفى سلاح سيف المبارزة احتلت تكرارات الضغوط المادية على المركز الأول وبالنسبة لسلاح السيف احتلت الضغوط الاجتماعية على المركز الأول كما يتضح ان اقل تكرارات لدى مدربي سلاح الشيش وسيف المبارزة والسيف كانت الضغوط الاجتماعية.

وترجع الباحثة حصول سلاح الشيش على المركز الأول في الضغوط الإدارية وذلك لكثرة البطولات التي تقام لهذا السلاح في الداخل والخارج مما يتطلب إجراءات إدارية كثيرة فيزيد العبء على مدربي سلاح الشيش ويزيد من الضغوط الإدارية لديهم اما بالنسبة لحصول سلاح سيف المبارزة على المركز الأول في الضغوط المادية وترجع الباحثة ذلك لكثرة لا عبى هذا السلاح مما يتطلب زيادة التكاليف المهنية لكثرة عدد المدربين لتدريب اللاعبين في المراحل المختلفة مما يؤثر على الناحية المادية من رواتب هؤلاء المدربين كذلك يجب توفير عدد كافي من الأسلحة لتوفيرها للتدريب من خلالها كما ترجع الباحثة حصول سلاح السيف على المركز الأول في الضغوط الاجتماعية وذلك لقلة وعى أولياء الأمور بهذا السلاح وقلة عدد الممارسين له وكذلك دخول الفتيات حديثا في لعب هذا النوع من السلاح وبالتالي قلة عدد البطولات في الداخل والخارج لهذا النوع من الأسلحة مما يمثل ضغوط اجتماعية للمدربين.

كما يتضح من جدول (٣) مقارنة بين نوعية الضغوط لدى مدربي الأسلحة الثلاثة حيث اظهر الجدول وجود فروقا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في المجموع الكلى للضغوط المهنية وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف وترجع الباحثة ذلك الى:

- الضغوط بين مدربي الأسلحة الثلاثة في البعد الاجتماعي: هناك فروقا بين مدربي سلاح السيف وعلى الرغم من هذه الفروق الا انها فروقا ظاهرية وليست معنوية ودالة احصائيا وقد ترجع هذه الفروق الظاهرية الى نظرة القائمين على الأندية الى نوع المبارزة بسلاح السيف بشكل أقل في الاهتمام بالأسلحة الثلاثة.
- البعد المادي والبشرى: تقييم إدارات الأندية لمدربي سلاح السيف بصورة أقل من تقييمهم لمستوى الأسلحة الباقية (سلاح الشيش – سلاح سيف المبارزة).
- البعد الإداري: راجعه لاهتمام اداريو الفريق بمبارزي ومدربي سلاح الشيش وسيف المبارزة بصورة أكبر وأكثر أهمية عن مبارزي ومدربي سلاح السيف وكذا اهتمام اتحاد اللعبة بعدد بطولات كلا من سلاحي الشيش وسيف المبارزة عن سلاح السيف (المشاركات الدولية)
- البعد الفيزيقي: عدم وجود فروقا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في هذا البعد.
- البعد الشخصي: يتضح وجود فروقا ظاهرية أيضا بين مدربي الأسلحة الثلاثة وهذه الفروق الظاهرية لصالح مدربي سلاح السيف ويرجع ذلك الى التأييد الاجتماعي والإداري والمادي على شخصية المدربين مما يوضح الفروق لهذه الفئة من المدربين.
- المجموع العام لمجموع ضغوط المقياس: يوجد فروقا دالة احصائيا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في مجموع الضغوط المهنية التي يتعرض لها مدربي الأسلحة الثلاثة وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف وهذا يمكن تفسيره بكثرة الضغوط التي يتعرض لها مدربي سلاح السيف اجتماعيا وماديا واداريا وشخصيا وقد تعزو الباحثة هذه الفروق للنظرة العامة للقائمين على إدارة اللعبة بالأندية الرياضية المشاركة في هذا النشاط وكذا القيمة المادية التي يتقاضاها مدربي سلاح السيف نسبيا مع الأسلحة الباقية (شيش وسيف المبارزة).

ويوضح " واينبرج Weinberg " و" جولد Gould 1995)" م ان تعرض العاملون في المهن المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن الجهود المبذولة لا تلقى أي تقدير أو تشجيع أو إثابة وغير مرضية للمسئولين ورؤساء العمل ، لذا تعمل الدول المتقدمة على وضع النظم الإدارية لمتاعبه الأعمال وتقويمها المستمر للتعرف على ما يواجه القائمون عليها من مشكلات لتنظيم دورات الصقل والتدريب لمواجهتها مما يوجه

الفرد الى الضغط الموجب بزيادة ثقة الفرد في نفسه يمكن أن تؤثر على إدراكه للمطالب وبهذا تؤثر تأثيرا إيجابيا على الضغط (٢٨) .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "امين أنور الخولى "،"محمد المتوكل على الله" (٢٠٠١م) (٥: ٢٩)"عمرو على أبو المجد" (٢٠٠١م) (١٧: ٢٩) حيث كانت اهم النتائج مصادر الضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بمجالس إدارة الأندية وضغوط مرتبطة بنتائج المنافسة وضغوط مرتبطة بالإمكانيات المادية وضغوط مرتبطة بشخصية المدرب وسماته النفسية وضغوط مرتبطة بالناحية الاجتماعية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

"تباين درجة الضغوط المهنية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة"

كما يتضح من جدول (٦) ونظرا لوجود تلك الفروق فقد لجأت الباحثة الى محاولة التعرف على دلالة تلك الفروق ولصالح إي من مدربي الأسلحة الثلاثة وذلك عن طريق اختبار اقل فرق معنوي L.S.D. كما يوضحه جدول (٧) التالي وذلك لمناسبته لمثل هذه المعالجات الإحصائية حيث يختلف اعداد مدربي كل فئة عن الفئتين الأخيرتين وذلك للدلالة على تلك الفروق ولصالح إي من الفئات من المدربين.

وترجع الباحثة ذلك الى ان الصلابة النفسية تتحقق في حب المدربين لعملهم ورضاءهم به وشعورهم بقيمة أنفسهم كعضو نافع في المجتمع يشارك في رقيه، وأن الفرد أثناء تعامله مع البيئة معرض لضروب من التوتر والجذب والرضا والسخط والحب والنجاح والفشل، و الفرد من خلال نشاطه يبغى إرضاء ميوله واحتياجاته للوصول إلى أهدافه وأنه يكتسب المعلومات والخبرات من خلال عمله الذي يكسبه صلابة نفسية لتدفعه إلى بذل الجهد الإيجابي في العمل.

وتشير " **جيهان احمد حمزة** " (٢٠٠٢م) ان الصلابة النفسية مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ولها مكونات فرعية منها الالتزام، التحكم، التحدي وهى مهمة للشخص في التصدي للمواقف الصعبة المثيرة وفى التعايش معها بنجاح (٩: ١٣) .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "**عمرو فؤاد**"(٢٠١٢م) (١٦: ٤٠) و" **لولوة حمادة** "و"**حسن عبد اللطيف**" (٢٠٠٢م) (١٩: ٣٤) حيث كانت اهم النتائج وجود ارتباط موجب دال بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ووجود فروق دالة على مقياس الصلابة النفسية .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

"تباين درجة الصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة"

كما يتضح من جدول (٤) وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى مدربي سلاح الشيش وهذه الفروق لصالح البعد الإداري يليه البعد المادي ثم البعد الاجتماعي .

- كما يتضح وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ وبين أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى مدربي سلاح سيف المبارزة وهذه الفروق لصالح البعد المادي يليه البعد الإداري ثم البعد الاجتماعي.
- وكذلك يتضح وجود فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين أبعاد مقياس الضغوط المهنية لدى مدربي سلاح السيف وهذه الفروق لصالح البعد الإداري يليه البعد الاجتماعي ثم البعد المادي.
- احتل البعد الفيزيقي المرتبة الأخيرة في التأثير على المدربين في الأسلحة الثلاثة ثم تلاه البعد الشخصي.

كما يتضح من جدول (٧) ان مدربي سلاح الشيش يتمتعون بدرجة صلابة نفسية اعلى من مدربي الأسلحة الأخرى من مدربي سلاح سيف المبارزة والسيف وقد ترجع الباحثة تلك الفروق لكثرة مباريات اللاعبين في هذا النوع من الأسلحة وكذا لكثرة اعداد الممارسين مما يكسبهم خبرات ميدانية وتدريبية عالية مما ينعكس عليهم بالإيجاب.

وترى **الباحثة** أن لكل وظيفة واجباتها ولكل مدرب حقوقه الوظيفية وبالرغم من وضوح واجبات ومسئوليات و حقوق أي وظيفة إلى أن هناك معوقات تظهر تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة ، والتي منها ضعف الإمكانات المتاحة أو عدم وجود خبرة مسبقة له بواجباته التدريبية أو عدم مرونة القوانين والقرارات التي تحكم سير العمل مما يؤدى إلى عدم سعادتهم ورضائهم ، والتي يجب من خلالها تحقيق المكانة الاجتماعية واحترام الذات وتقدير الرؤساء والتفاخر بالمهنة ، ذلك العمل بنشاط ذات أهمية وله تأثير على الفرد لارتباطه بمقدار ما يوفره له من هذه المرضيات .

ويشير كلا من " **جيم لوهر Jem Loehr** " (١٩٨٣م) "شمة خليفة "(١٩٩٦ م) ان المهارات النفسية التي تعكس الصلابة النفسية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الإنجاز الرياضي فبذلك يتضح أهمية الصلابة النفسية للمدرب الرياضي واهمية معرفة حالاتهم وقدراتهم النفسية والتي تسهم بقدر كبير في تحمل الضغوط المهنية التي تشكل عائقا هاما تجاه الإنجاز والتفوق الرياضي حيث أنها تمثل عبئاً كبيراً على المدرب في محيط العمل وهي التي تسبب الضغوط التي تحدث تغيرات فسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب، كما يصاحبها مظاهر نفسية سلبية كالتوتر والقلق وغيرها(٧: ٢٠) (٧: ٢٠).

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "نبيل دخان" و"بشير الحجار" (٢٠٠٦م) و"آيات فتح الله خليفه" (٢٠٠٨م) حيث كانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب والصلابة النفسية لديهم (٢٣: ٧١) (٦: ٣٢).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

"توجد فروقا دالة احصائيا بين مدربي الأسلحة الثلاثة في لضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة".

تاسعا: الاستخلاصات :

ان مقياس الضغوط المهنية للمدرب الرياضي اعطى صورة أكثر وضوحا للتعرف على جوانب القوة والضعف لدى مدربي المبارزة .

١- ان مقياس الصلابة النفسية للمدرب الرياضي اعطى صورة أكثر وضوحا للتعرف على جوانب القوة والضعف لدى مدربي المبارزة .

٢- توصلت الباحثة الى التعرف على الصلابة النفسية لكل من مدربي كل سلاح على حدة.

عاشرا: التوصيات :

١- ضرورة تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمدرب الرياضي في مجال التربية البدنية والرياضة حيث يعطى صورة أكثر وضوحا عن مفهوم الصلابة لدى المدربين ومن ثم توجيههم وارشادهم نفسيا بصورة فعالة من قبل خبراء متخصصين في التربية الرياضية.

٢- يجب تطبيق مقياس الصلابة النفسية على مراحل عمرية وعلى الجنسين من اللاعبين.

٣- العمل على خفض حدة التوتر لمدرب المبارزة نتيجة الاهتمام الزائد بالفوز في المنافسة.

٤- ضرورة عدم تدخل الإدارة العليا في صميم العمل الفني للمدرب ومنحة وسلطات كافية

٥- الاهتمام بتوفير الرعاية الأدبية والمادية والاجتماعية لمدرب المبارزة من قبل النادي.

٦- مراعاة الحالة النفسية والمزاجية والاجتماعية للمدربين المتميزين التي تنشا نتيجة (عدم صرف المستحقات المادية – الإصابات – الحالة الشخصية والاجتماعية للمدربين).

قائمة المراجع العربية:

١- اسامه سيد عبد الظاهر : ضغوط المنافسة، الثقة بالنفس التوجه التنافسي لدى لا عبى الجودو ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان، ٢٠٠٤م.

٢- أسامه عبد الرحمن : المبادئ الأساسية في المبارزة الجزء الأول ، دار الطباعة الحرة، الإسكندرية،٢٠٠٣م.

٣- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠٠م.

٤- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٥- امين أنور الخولى ومحمد المتوكل على الله : الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية ، مجلة كلية التربية الرياضية الهرم، جامعه حلوان ،٢٠٠١م.
٦- آيات فتح الله خليفة : مستويات الضغوط النفسية لدى الاخصائيين الرياضيين وتأثيرها على الأداء المهني بمحافظة المنوفية ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية السادات جامعة المنوفية،٢٠٠٨م.
٧-تامر عويس الجبالي، احمد نبيه ابراهيم : بناء مقياس الصلابة النفسية للمدربين ، بحث منشور كلية التربية للبنين بأبو قير، الإسكندرية ،٢٠٠٨م.
٨-تغريد حسنين حنفي : المناخ الاسرى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة معهد الدراسات والبحوث التربوية ،٢٠٠٧م.
٩-جيهان احمد حمزة : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذاتي في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سباق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة القاهرة، كلية الآداب ،٢٠٠٢م.
١٠- حمدي الفرماوى ورضا أبو سريع : الضغوط النفسية" مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة،١٩٩٤م.
١١- شمة محمد خليفة : بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعلم الأساسي والثانوي بدولة البحرين ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة ،١٩٩٩م.
١٢- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهه الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،٢٠٠٥م.
١٣- عزة محمد الرفاعي : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك احداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعه حلوان، كلية الاداب،٢٠٠٣م.
١٤- على محمد عبد ربة : تأثير برنامج نفسي حركي مقترح على مستوى الضغوط النفسية ومركز التحكم لدى لا عبى كرة القدم الصم والبكم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق،٢٠٠٦م.

١٥- عمر على سالم : بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بالجماهيرية العربية الليبية ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية،١٩٩٩م.

١٦- عمرو فؤاد عبد الحميد : الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعه المنصورة،٢٠١٢م.

١٧- عمرو على أبو المجد : أسباب الضغوط النفسية واعراضها والقدرة على مواجهتها لدى مدربي فرق كرة القدم المصرية ، مجلة كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان ،٢٠٠١م.

١٨- عويس الجبالي وتامر الجبالي : منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، ط٢، دار أبو المجد للطباعة والنشر، القاهرة،٢٠١٣م.

١٩- لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف : الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلة ١٢ ،٢٠٠٢م.

٢٠- محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة ،١٩٩٧م.

٢١- ميرفت على حسن خفاجة : تحديد السمات الشخصية لمدربي العاب القوى (نظريات وتطبيقات) العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية،١٩٩٣م.

٢٢- ناهد محمد حسن سعد : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي وتقدير الذات لدى أخصائي النشاط الرياضي بجامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا ،٢٠٠٣م

٢٣- نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار : الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم،غزة، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد ١٤، العدد ٢،٢٠٠٦م.

المراجع الأجنبية

24- Bruce : Psychological Hardiness in these Times" "24,Agugust,2009

25- Carlson john and hatfield,Eliano : " Psychology of emotion ,Harcout brace youranovich college" :new York publishers,1992

26- Maddi.S.R. : "Relationship of Hardiness and other styles of life and Motional Function in late life" The journal of Gernatalogy :psychological science and social scenes ,vol.(58),no.21,2007