

مخلص البحث باللغة العربية

بناء مقياس المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد الباحثة/ سارة رشيق رشدي

استهدف هذا البحث : إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذه الدراسة قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) مدرب ، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) مدرب .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الاحصائية والنتائج التي توصلت اليها الباحثة
امكن التوصل الى الاستخلاصات والتوصيات الاتية:

- الاهتمام بتطبيق مقياسي البحث للتعرف على المرونة النفسية امدربي كرة اليد.
- الإهتمام بالدورات التنقيفية التدريبية والنفسية لجميع المدربين ووضع نظام عادل للرواتب طبقاً للمؤهلات الخاصة بكل مدرب وليس طبقاً لإمكانيات الأندية .
- السعى لبناء برامج إرشادية تهتم بتحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية لدى مدربي كرة اليد .
- عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف الي التوعية العاملين بأهمية المرونة النفسية .
- إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع الدراسة ومتغيراتها لمقارنة النتائج.

الكلمات الكاشفة:

المرونة النفسية - مدربي كرة اليد

Search summary in Arabic

Building Psychological Resilience Scale for Handball Coaches

Researcher/ Sarah RasheeQ Roshdi

The aim of this research: to identify the level of psychological skills of handball coaches. The researcher used the experimental method, descriptive design, due to its suitability to the nature of this study. **Research community:** The researcher adopted the purposive sampling approach including (١٠٠) coaches, whereas the basic study of the research community was conducted upon (٨٠) coaches.

After collecting the data, the statistical treatments, and the results reached by the researcher, it was possible to make the following conclusions and recommendations:

- Applying the research scales to identify the psychological resilience of handball coaches.
- Paying attention to educational, training and psychological courses for all coaches and setting a fair system for salaries according to the qualifications of each coach, and not according to the capabilities of the clubs.
- Seeking to build counseling programs that care about achieving higher levels of mental health for handball coaches.
- Holding integrated seminars and training courses aimed at raising the workers' awareness of the importance of psychological resilience.
- Conducting more research on the subject of the study and its variables to compare the results.

Keywords : Psychological resilience - handball coaches

بناء مقياس المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد

الباحثة/ سارة رشيق رشدي

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد المدرب إحدى العناصر الأساسية في منظومة التدريب والذي بدوره لا تكتمل تلك المنظومة لذا فتحسين الشعور بجودة الحياة يعتبر أحد المؤشرات الأساسية لنجاح تلك المنظومة وجودة الحياة من المفاهيم التي بدأت تستحوذ على إهتمام كبير من المختصين والعلماء حيث ترتبط بقيمة الفرد ومدى رضاه عن ذاته والدور الذي يرى أنه قادر على أدائه في الحياة وكان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة في نوعية حياة الإنسان؛ ويرجع ذلك لكون نوعية الحياة تعبيراً عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة Quality of Life Perceived ، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته: كالدخل والمسكن والعمل والتعليم .. يمثل في أحد مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى، وهو ما يتوقف بدرجة على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة.

(٢ : ٢٨)

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدي الفرد ، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٩ : ٥٧)

وللمرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه (٤ : ٦٣) .

فالمرونة النفسية لدي الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك.

(٥ : ٣٥) .

وتعد المرونة عملية توافق جيد ومواجهة ايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ، فهي استجابة انفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة (١١ : ٧٨) .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرية كرة يد قصور عند بعض مدربي كرة اليد الغير قادرين على الواجب الوظيفي من متطلبات من الجانب النفسي والبدني على انخفاض المرونة النفسية ، فقد أرجعت الباحثة ذلك إلى أن المواقف الانفعالية تؤثر على الحالة النفسية

للمدربين أثناء التدريب أو المنافسة لذلك رأت ضرورة محاولة البحث عن الحلول التي من شأنها معرفة مستوى المرونة النفسية لمدربي كرة اليد حتى نستطيع أن نصل إلى المستوى المطلوب من مدربين تستطيع تحقيق نتائج جيدة.

لذلك فقد أثارت هذه المشكلة وجدان الباحثة من خلال احتكاكها الدائم بقطاع كرة اليد وأيضاً ملاحظتها الفروق بين المدربين ونقاوتها من الاداء التدريبي، وقد ارجعت الباحثة ذلك النقاوت ناتجاً عن بعض الأمور النفسية التي تشغل عقل المدربين من مواقف الصعبه للمنافسة وتؤثر على أدائها. ومن هذا المفهوم اتجهت الباحثة إلى ما هو دور المرونة النفسية لدي مدربي كره اليد ؟

ثالثاً : أهمية البحث :

اولاً : الأهمية العلمية :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من الأسس التالية:-

- تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة التي تستهدفها، وهي فئة مدربي كرة اليد، التي يقع عليها العبء الأكبر في تحقيق أهداف النادي؛ لذا يجب أن تحاط هذه الفئة بالاهتمام من جانب الباحثين.
- يعد الاهتمام بالمرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد من أهم المجالات التي ينبغي الاهتمام بها؛ لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء، وزيادة فاعليتهم في تطوير أدائهم، وقد ينعكس ذلك على قدراتهم على الإسهام في بناء شخصية اللاعبين وتنميتها من جميع الجوانب، وتزويدهم بالمعارف، والمعلومات، والسلوكيات الإيجابية، والمهارات العلمية، والعملية اللازمة لتأهيلهم؛ كي يصبحوا أعضاء فعالين في خدمة المجتمع.
- اكتشاف العلاقات بين متغيرات البحث قد تسهم في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منها على الآخر؛ ومن ثم تصميم البرامج التدريبية لرفع مستوى الصحة النفسية لدى مدربي كرة اليد ، وزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم في حياتهم بمختلف جوانبها الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- تفيد نتائج هذا البحث المهتمين والمسؤولين عن الصحة النفسية، وتساعدهم في اتخاذ الإجراءات اللازمة، التي تهدف إلى تحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي لدى مدربي كرة اليد.

ثانياً : الأهمية التطبيقية :

- من الممكن أن تفيد النتائج الاخصائيين النفسيين من خلال معرفة المرونة النفسية في وضع البرامج الإرشادية التي من الممكن أن تساعد مدربي كرة اليد على خفض الضغوط النفسية

رابعاً : هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي المرونة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى مدربي

كرة اليد وذلك من خلال:-

- بناء مقياس المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد.

خامساً: تساؤلات البحث :

من خلال عنوان البحث وهدفه تضع الباحثة التساؤلات الآتية:-

١- ما مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد ؟

سادساً : مصطلحات البحث :

المرونة النفسية:

هو الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل الي درجة الجمود والحركة المطلقة التي تخرج بالشئ عن حدوده وضوابطه ، فالمرونة النفسية حركة لا تسلب التماسك ، وثبات لا يمنع

الحركة . (٣ : ١٤٢)

الدراسات السابقة :

١- دراسة الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨) (١) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا ،هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وإدارة الغضب لدى الطالبات المعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٤) طالبة، وقامت الباحثة بإعداد مقياسين أحدهما للمرونة النفسية والآخر لإدارة الغضب. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وإدارة الغضب، وأنه يمكن التنبؤ بإدارة الغضب من خلال المرونة النفسية، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى للفرقة الدراسية.

٢- دراسة هدى محمد ظاهر (٢٠٢٠م) (٨) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي السباحة، هدف البحث: التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة. المنهج المستخدم: المنهج الوصفي. عينة البحث وخصائصها: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة الذين يتراوح أعمارهم من (١٥ - ٢٠) سنة وعددهم (١٣٠) لاعباً والمسجلين (بنادي النصر الرياضي - والرواد بالعاشر من رمضان - الشمس) ، ثم قامت الباحثة باختيار (٣٠) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارت العلمية (صدق - ثبات)، وبذلك بلغ

عدد العينة الأساسية (١٣٠) لاعب. أهم الاستنتاجات: • وجود علاقات ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلي، البعد الاجتماعي، البعد الأخلاقي، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة، كما حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الانفعالي) ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠,٨٧٣، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الاجتماعي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠,٨٠٧.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من مدربي كرة اليد .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) مدرب ، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) مدرب ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) مدرب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
١٠٠	٨٠	٢٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف مدربي كرة اليد.

- أن تكون العينة ممثلة لجميع مدربي كرة اليد .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثة في جمع البيانات :-

– مقياس المرونة النفسية لمدربي كرة اليد "اعداد الباحثة".

خطوات بناء مقياس المرونة النفسية لمدربي كرة اليد "اعداد الباحثة":

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمرونة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس المرونة النفسية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهى:-

– التنظيم الانفعالي.

– التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

– البعد العقلي.

– البعد الاجتماعي.

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية لمدربي كرة اليد ، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك

لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس

المرونة النفسية لمدربي كرة اليد

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التنظيم الانفعالي	٩	%٩٠
٢	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	١٠	%١٠٠
٣	البعد العقلي	٨	%٨٠
٤	البعد الاجتماعي	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المرونة النفسية لمدربي كرة اليد تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠%، وذلك ارتضي ٤ محاور .

◀ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس المرونة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع مدربي كرة اليد، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٥) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع المرونة النفسية لمدربي كرة اليد.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

◀ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

◀ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٤٥) عبارة حيث

قامت الباحثة باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

◀ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

▪ صدق المقياس :

▪ صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول التنظيم الانفعالي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استطيع التحكم بمشاعري.	٩	%٩٠
٢	استطيع البقاء هادئاً في المباريات الصعبة.	٧	%٧٠
٣	لدي قدرة على الاستمرار في التدريب رغم التعب	٨	%٨٠
٤	أجد صعوبة إذا مررت بتجربة حياتيه صعبة.	٩	%٩٠
٥	استطيع تحمل الصعوبات.	١٠	%١٠٠
٦	يتأثر سلوكي وفقاً لمزاجي اليومي.	٨	%٨٠
٧	أفقد اهتمامي بسرعة	١٠	%١٠٠
٨	أجد صعوبة في التحكم بغضبي.	١٠	%١٠٠
٩	لدى الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	٧	%٧٠
١٠	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية	٨	%٨٠
١١	لدي القدرة على المثابرة لمواجهة الصعوبات والنجاح	٨	%٨٠
١٢	أجد من يشعرني بالأمن النفسي	١٠	%١٠٠
١٣	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	٨	%٨٠
١٤	أرغب في أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية	١٠	%١٠٠
١٥	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	٨	%٨٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول

(التنظيم الانفعالي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني

التوجه الإيجابي نحو المستقبل

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أنا متفائل بأن المستقبل أفضل من الحاضر	٩	%٩٠
٢	اعتقد أن مستقبلي سيكون مشرقاً	٧	%٧٠
٣	أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي	٧	%٧٠
٤	لدي هدف وأضح للمستقبل	٩	%٩٠
٥	أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي	١٠	%١٠٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني
التوجه الإيجابي نحو المستقبل

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٦	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	٨	%٨٠
٧	أخذ قراراتي بعد فناعتي بها	١٠	%١٠٠
٨	لدي القدرة على تنظيم وقتي	١٠	%١٠٠
٩	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التوجه الإيجابي نحو المستقبل) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٩ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث البعد العقلي

(ن = ١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ينتابني الشعور بحاجة ملحة في تفسير الأحداث بشكل منطقي	٩	%٩٠
٢	أطلب المساعدة من الآخرين إن لزم الأمر	١٠	%١٠٠
٣	عادة ما أنجح في خلق انطباع إيجابي لدى الآخرين	٨	%٨٠
٤	أفكر دائماً في إحداث الماضي بدلاً من الحاضر	١٠	%١٠٠
٥	ينصحنني أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة	٩	%٩٠
٦	يخيل لي أن الاعيين يقولون عني أشياء وهمية	١٠	%١٠٠
٧	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	٨	%٨٠
٨	أمتلك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	١٠	%١٠٠
٩	أرى الجانب الجيد من الأحداث والأشخاص	٩	%٩٠
١٠	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي	١٠	%١٠٠
١١	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة	٨	%٨٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (البعد العقلي) قد تراوحت بين (٨٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١١ عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع البعد الاجتماعي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة	١٠	١٠٠%
٢	أغتتم أي فرصة للتواصل مع الآخرين	١٠	١٠٠%
٣	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	٩	٩٠%
٤	لدي القدرة على الإحساس بالآخرين	٨	٨٠%
٥	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	١٠	١٠٠%
٦	ليس من السهل أن أترك عمل التدريب الذي اعتدت عليه لمزاولة عمل آخر	٩	٩٠%
٧	أجد من يؤمن احتياجاتي	٧	٧٠%
٨	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	٧	٧٠%
٩	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	١٠	١٠٠%
١٠	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات الأسرية	١٠	١٠٠%
١١	أجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (البعد الاجتماعي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ١١ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) مدرب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية

للمحور التنظيم الانفعالي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	استطيع التحكم بمشاعري.	*٠,٨٦٨
٢	استطيع البقاء هادئاً في المباريات الصعبة.	*٠,٥٩٥
٣	لدي قدرة على الاستمرار في التدريب رغم التعب	*٠,٤٩٤
٤	أجد صعوبة إذا مررت بتجربة حياتيه صعبة.	*٠,٧٦٧

م	العبرة	معامل الارتباط
٥	استطيع تحمل الصعوبات.	*٠,٥٣٧
٦	يتأثر سلوكي وفقاً لمزاجي اليومي.	*٠,٨٨٨
٧	أفقد اهتمامي بسرعة	*٠,٦٩١
٨	أجد صعوبة في التحكم بغضبي.	*٠,٥٤٦
٩	لدى الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	*٠,٦٤٣
١٠	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية	*٠,٩٢٠
١١	لدي القدرة على المثابرة لمواجهة الصعوبات والنجاح	*٠,٥٠٩
١٢	أجد من يشعرني بالأمن النفسي	*٠,٩٢٠
١٣	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	*٠,٨٤٥
١٤	أرغب في أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية	*٠,٧٧٠
١٥	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	*٠,٧٦٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (التنظيم الانفعالي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (التنظيم الانفعالي).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية
للمحور التوجه الإيجابي نحو المستقبل

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أنا متفائل بأن المستقبل أفضل من الحاضر	*٠,٦٨٩
٢	اعتقد أن مستقبلي سيكون مشرقاً	*٠,٦٤١
٣	أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي	*٠,٥٩٣
٤	لدي هدف وأضح للمستقبل	*٠,٨٠٢
٥	أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي	*٠,٦٧٦
٦	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	*٠,٥٥٤
٧	أخذ قراراتي بعد قناعتني بها	*٠,٥٥٦
٨	لدي القدرة على تنظيم وقتي	*٠,٦٣٨
٩	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	*٠,٧٦٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,005 = 0,444$.

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التوجه الإيجابي نحو المستقبل) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (التوجه الإيجابي نحو المستقبل).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور البعد العقلي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	ينتابني الشعور بحاجة ملحة في تفسير الأحداث بشكل منطقي	٠,٤٧٧
٢	أطلب المساعدة من الآخرين إن لزم الأمر	٠,٥٩٤
٣	عادة ما أنجح في خلق انطباع إيجابي لدى الآخرين	٠,٥٣٠
٤	أفكر دائماً في إحداث الماضي بدلا من الحاضر	٠,٤٦١
٥	ينصحني أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة	٠,٤٧٠
٦	يخيل لي أن الاعبين يقولون عني أشياء وهمية	٠,٧٠٨
٧	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	٠,٥٤٦
٨	أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	٠,٦٢٠

تابع جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور البعد العقلي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
٩	أرى الجانب الجيد من الأحداث والأشخاص	٠,٤٦٥
١٠	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي	٠,٧٤٨
١١	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة	٠,٨٦٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,005 = 0,444$.

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (البعد العقلي) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (البعد العقلي).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور البعد الاجتماعي

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة	*٠,٦٨٠
٢	أعتمد أي فرصة للتواصل مع الآخرين	*٠,٩٠٧
٣	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	*٠,٦٤٢
٤	لدي القدرة على الإحساس بالآخرين	*٠,٧٠٠
٥	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	*٠,٦٨٧
٦	ليس من السهل أن أترك عمل التدريب الذي اعتدت عليه لمزاولة عمل آخر	*٠,٥٤٨
٧	أجد من يؤمن احتياجاتي	*٠,٥٩٠
٨	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم	*٠,٦٣٣
٩	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	*٠,٧١٠
١٠	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات الأسرية	*٠,٤٦٢
١١	أجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني	*٠,٦٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (البعد الاجتماعي) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (البعد الاجتماعي).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التنظيم الانفعالي	*٠,٦٤٨
٢	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	*٠,٥٦٠
٣	البعد العقلي	*٠,٦٧٥
٤	البعد الاجتماعي	*٠,٥٤١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) مدرب من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٢)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	التنظيم الانفعالي	*٠,٨٦٢
٢	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	*٠,٧٥٨
٣	البعد العقلي	*٠,٧٤٨
٤	البعد الاجتماعي	*٠,٦٦٦

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٦٦٦ ، ٠,٨٦٢) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٣)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٢٤
معامل جتمان	٠,٦٣٧
معامل الفا للجزء الاول	٠,٧١٢
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٧٠١

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٢٤) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧١٢) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٧٠١) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢١/١١/٢٠٢١م) الى الفترة (٢/١٢/٢٠٢١م) على عينة عشوائية من مدربي كرة اليد وقوامها (٢٠) مدرب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
 - توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.
- الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٥/١٢/٢٠٢١م) الى الفترة (١٧/٢/٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (٨٠) مدرب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- ٢٤

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي (ما مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة

البحث على عبارات استبيان (المرونة النفسية) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية :

جدول (١٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الاول (التنظيم الانفعالي)

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	استطيع التحكم بمشاعري.	٤٤	٥٥,٠٠	١١	١٣,٨٠	٢٥	٣١,٣٠	٧٤,٥٨	١٧٩	٢٠,٥٨
٢	استطيع البقاء هادئاً في المباريات الصعبة.	٤٧	٥٨,٨٠	٥	٦,٣٠	٢٨	٣٥,٠٠	٧٤,٥٨	١٧٩	٣٣,١٨
٣	لدي قدرة على الاستمرار في التدريب رغم التعب	٤٢	٥٢,٥٠	١٨	٢٢,٥٠	٢٠	٢٥,٠٠	٧٥,٨٣	١٨٢	١٣,٣٠
٤	أجد صعوبة إذا مررت بتجربة حياتيه صعبة.	٤٨	٦٠,٠٠	٢٢	٢٧,٥٠	١٠	١٢,٥٠	٨٢,٥٠	١٩٨	٢٨,٣٠
٥	استطيع تحمل الصعوبات.	٣٨	٤٧,٥٠	١٧	٢١,٣٠	٢٥	٣١,٣٠	٧٢,٠٨	١٧٣	٨,٤٣
٦	يتأثر سلوكي وفقاً لمزاجي اليومي.	٥٥	٦٨,٨٠	٧	٨,٨٠	١٨	٢٢,٥٠	٨٢,٠٨	١٩٧	٤٧,٤٣
٧	أفقد اهتمامي بسرعة	٤٤	٥٥,٠٠	١٦	٢٠,٠٠	٢٠	٢٥,٠٠	٧٦,٦٧	١٨٤	١٧,٢٠
٨	أجد صعوبة في التحكم بغضبي.	٥٢	٦٥,٠٠	٦	٧,٥٠	٢٢	٢٧,٥٠	٧٩,١٧	١٩٠	٤٠,٩٠
٩	لدى الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	٥٦	٧٠,٠٠	١٢	١٥,٠٠	١٢	١٥,٠٠	٨٥,٠٠	٢٠٤	٤٨,٤٠
١٠	أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع الاعتماد على قدراتي الذاتية	٤٣	٥٣,٨٠	١١	١٣,٨٠	٢٦	٣٢,٥٠	٧٣,٧٥	١٧٧	١٩,٢٣
١١	لدي القدرة على المثابرة لمواجهة الصعوبات والنجاح	٤٧	٥٨,٨٠	٥	٦,٣٠	٢٨	٣٥,٠٠	٧٤,٥٨	١٧٩	٣٣,١٨
١٢	أجد من يشعرني بالأمن النفسي	٤٤	٥٥,٠٠	١٦	٢٠,٠٠	٢٠	٢٥,٠٠	٧٦,٦٧	١٨٤	١٧,٢٠
١٣	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	٤٢	٥٢,٥٠	١٤	١٧,٥٠	٢٤	٣٠,٠٠	٧٤,١٧	١٧٨	١٥,١٠
١٤	أرغب في أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية	٤٨	٦٠,٠٠	٢٥	٣١,٣٠	٧	٨,٨٠	٨٣,٧٥	٢٠١	٣١,٦٨
١٥	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	٤٢	٥٢,٥٠	١٩	٢٣,٨٠	١٩	٢٣,٨٠	٧٦,٢٥	١٨٣	١٣,٢٣

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التنظيم الانفعالي) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٢,٠٨%)، (٨٥,٠٠%)

جدول (١٥)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (التوجه الإيجابي نحو المستقبل)

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	أنا متفائل بأن المستقبل أفضل من الحاضر	٦٢,٥٠	٥٠	٢٥,٠٠	٢٠	١٢,٥٠	١٠	٨٣,٣٣	٢٠٠	٣٢,٥٠
٢	اعتقد أن مستقبلي سيكون مشرقاً	٤٨,٨٠	٣٩	١٨,٨٠	١٥	٣٢,٥٠	٢٦	٧٢,٠٨	١٧٣	١٠,٨٣
٣	أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي	٦٧,٥٠	٥٤	٦,٣٠	٥	٢٦,٣٠	٢١	٨٠,٤٢	١٩٣	٤٦,٨٣
٤	لدي هدف وأضح للمستقبل	٤٨,٨٠	٣٩	٢٦,٣٠	٢١	٢٥,٠٠	٢٠	٧٤,٥٨	١٧٩	٨,٥٨
٥	أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي	٦٢,٥٠	٥٠	٦,٣٠	٥	٣١,٣٠	٢٥	٧٧,٠٨	١٨٥	٣٨,١٣
٦	أثق في قدرتي على النجاح لكل ما أقوم به	٦٦,٣٠	٥٣	٢٠,٠٠	١٦	١٣,٨٠	١١	٨٤,١٧	٢٠٢	٣٩,٤٨
٧	أأخذ قراراتي بعد قناعتى بها	٦٣,٨٠	٥١	١٢,٥٠	١٠	٢٣,٨٠	١٩	٨٠,٠٠	١٩٢	٣٤,٨٣
٨	لدي القدرة على تنظيم وقتي	٦٣,٨٠	٥١	٣,٨٠	٣	٣٢,٥٠	٢٦	٧٧,٠٨	١٨٥	٤٣,٢٣
٩	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل	٤٣,٨٠	٣٥	٢٢,٥٠	١٨	٣٣,٨٠	٢٧	٧٠,٠٠	١٦٨	٥,٤٣

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوجه الإيجابي نحو المستقبل) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٠,٠٠%، ٨٤,١٧%)

جدول (١٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (البعد العقلي)

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	ينتابني الشعور بحاجة ملحة في تفسير الأحداث بشكل منطقي	٥٨,٨٠	٤٧	٢٨,٨٠	٢٣	١٢,٥٠	١٠	١٩٧	٨٢,٠٨	٢٦,٤٣
٢	أطلب المساعدة من الآخرين إن لزم الأمر	٤٣,٨٠	٣٥	٢٠,٠٠	١٦	٣٦,٣٠	٢٩	١٦٦	٦٩,١٧	٧,٠٨
٣	عادة ما أنجح في خلق انطباع إيجابي لدى الآخرين	٦٧,٥٠	٥٤	٦,٣٠	٥	٢٦,٣٠	٢١	١٩٣	٨٠,٤٢	٤٦,٨٣
٤	أفكر دائماً في إحداث الماضي بدلا من الحاضر	٤٨,٨٠	٣٩	١٨,٨٠	١٥	٣٢,٥٠	٢٦	١٧٣	٧٢,٠٨	١٠,٨٣
٥	ينصحنى أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة	٦٦,٣٠	٥٣	٣,٨٠	٣	٣٠,٠٠	٢٤	١٨٩	٧٨,٧٥	٤٧,٢٨
٦	يخيل لي أن الاعبين يقولون عني أشياء وهمية	٦٣,٨٠	٥١	٢٠,٠٠	١٦	١٦,٣٠	١٣	١٩٨	٨٢,٥٠	٣٣,٤٨
٧	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	٥٣,٨٠	٤٣	١٣,٨٠	١١	٣٢,٥٠	٢٦	١٧٧	٧٣,٧٥	١٩,٢٣
٨	أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	٦١,٣٠	٤٩	٣,٨٠	٣	٣٥,٠٠	٢٨	١٨١	٧٥,٤٢	٣٩,٧٨
٩	أرى الجانب الجيد من الأحداث والأشخاص	٤٨,٨٠	٣٩	١٨,٨٠	١٥	٣٢,٥٠	٢٦	١٧٣	٧٢,٠٨	١٠,٨٣
١٠	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي	٦٢,٥٠	٥٠	٢٥,٠٠	٢٠	١٢,٥٠	١٠	٢٠٠	٨٣,٣٣	٣٢,٥٠
١١	أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة	٤٥,٠٠	٣٦	٢٠,٠٠	١٦	٣٥,٠٠	٢٨	١٦٨	٧٠,٠٠	٧,٦٠

كا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (البعد العقلي) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٩,١٧%، ٨٣,٣٣%)

جدول (١٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (البعد الاجتماعي)

ن=٨٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة	٦٧,٥٠	٥٤	٦,٣٠	٥	٢٦,٣٠	٢١	٨٠,٤٢	١٩٣	٤٦,٨٣
٢	أعتم أي فرصة للتواصل مع الآخرين	٥٠,٠٠	٤٠	١٦,٣٠	١٣	٣٣,٨٠	٢٧	٧٢,٠٨	١٧٣	١٣,٦٨
٣	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	٦٥,٠٠	٥٢	٦,٣٠	٥	٢٨,٨٠	٢٣	٧٨,٧٥	١٨٩	٤٢,١٨
٤	لدي القدرة على الإحساس بالآخرين	٦٧,٥٠	٥٤	١٥,٠٠	١٢	١٧,٥٠	١٤	٨٣,٣٣	٢٠٠	٤٢,١٠
٥	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية	٥٥,٠٠	٤٤	١١,٣٠	٩	٣٣,٨٠	٢٧	٧٣,٧٥	١٧٧	٢٢,٩٨
٦	ليس من السهل أن أترك عمل التدريب الذي اعتدت عليه لمزاولة عمل آخر	٦٣,٨٠	٥١	١,٣٠	١	٣٥,٠٠	٢٨	٧٦,٢٥	١٨٣	٤٦,٩٨
٧	أجد من يؤمن احتياجاتي	٥٠,٠٠	٤٠	١٦,٣٠	١٣	٣٣,٨٠	٢٧	٧٢,٠٨	١٧٣	١٣,٦٨
٨	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم	٦٥,٠٠	٥٢	٢٢,٥٠	١٨	١٢,٥٠	١٠	٨٤,١٧	٢٠٢	٣٧,٣٠
٩	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.	٤٥,٠٠	٣٦	١٥,٠٠	١٢	٤٠,٠٠	٣٢	٦٨,٣٣	١٦٤	١٢,٤٠
١٠	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشكلات الأسرية	٦٧,٥٠	٥٤	١,٣٠	١	٣١,٣٠	٢٥	٧٨,٧٥	١٨٩	٥٢,٨٣
١١	أجد من يتفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني	٤٨,٨٠	٣٩	١٨,٨٠	١٥	٣٢,٥٠	٢٦	٧٢,٠٨	١٧٣	١٠,٨٣

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩١

ينتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (البعد الاجتماعي) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٨,٣٣%, ١٧,٥٠%)

ثانياً : مناقشة النتائج

وتدل نتائج التساؤل ان مدربي كرة اليد أنّ يتمتعن بالمرونة النفسية، وهذه سمة إيجابية. ومن الجيد ان تتمتع مدربي كرة اليد بالمرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة للناصر وساندمان **Al-Naser & Sandman, (2000)** (١٠) حيث أظهرت أن مدربي كرة اليد حصلوا على درجة أعلى في مقياس المرونة النفسية.

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدي الفرد ، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة "زيتون : ٢٠٠٣م" ، فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٩ : ٥٧)

وللمرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد علي التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه (٤ : ٦٣) .

فالمرونة النفسية لدي الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغيير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك. (٥ : ٣٥).

وتشكل المرونة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية بما لها دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل شخصيته بشكل عام حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، ولا شك أنّ الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية توفر للفرد فرصاً للنمو والارتقاء، إذ يشكل هذا المتغير محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكاناته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف تسبب الضيق والكدر الانفعالي. (٦ : ٢٦٣)، (٧ : ٨٠)

وترى الباحثة ان المرونة النفسية تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة.

ويتصف الأفراد مرتفعو المرونة النفسية بالإيجابية والتكيف في الظروف الصعبة، والقدرة على تحمل الإحباط، والتفاؤل، والقدرة على تنويع الأساليب المعرفية تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها، وضبط النفس والانفتاح على الخبرات.

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكنت الباحثة التوصل إلى أن:-

- 1- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس المرونة النفسية (٤) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٥) عبارة
 - 2- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس المرونة النفسية لدى مدربي كرة اليد
 - 3- تتمتع مدربي كرة اليد بمستوى مرونة نفسية اعلى من المتوسط.
- ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذي توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصي الباحثة بالآتي:-

- 1- الاهتمام بتطبيق مقياسي البحث للتعرف على المرونة النفسية امدربي كرة اليد.
- 2- الإهتمام بالدورات التنقيبية التدريبية والنفسية لجميع المدربين ووضع نظام عادل للرواتب طبقاً للمؤهلات الخاصة بكل مدرب وليس طبقاً لإمكانيات الأندية .
- 3- السعى لبناء برامج إرشادية تهتم بتحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية لدى مدربي كرة اليد .
- 4- عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف الي التوعية العاملين بأهمية المرونة النفسية .
- 5- إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع الدراسة ومتغيراتها لمقارنة النتائج .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- 1- الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.
- 2- العارف بالله محمد الغندور (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة: دراسة نظرية. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٧٥.
- 3- حمدان عبدالله الصوفي (١٩٩٦م): مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الإسلامية والمقارنة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

٤- علاء محمود الشعراوي(١٩٩٩م): سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد الحادي والأربعون.

٥- فتون محمد خرنوب(٢٠١٠م): الذكاء الثقافي وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية ، دراسة ميدانية لدي طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق ، المؤتمر الإقليمي الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين .

٦- محمد محمد السيد القلبي. (٢٠١٦): البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية- المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر. (٣).

٧- ناصر الدين إبراهيم أبو حماد. (٢٠١٧): المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية- المعرفية. عمان: دار المسيرة

٨- هدى محمد ظاهر (٢٠٢٠م) : المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي السباحة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها .

٩- يوسف ميخائيل أسعد(١٩٩٩م): الشخصية الناجحة ، نهضة مصر للطباعة والنشر ، الفجالة ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ١٠- **Al-Naser. Fahad: Sandman. Mark. (٢٠٠٠):** Evaluating resilience factor in the face of traumatic events in Kuwait. SQU Journal for Scientific Research, ٢.
- ١١- **American Psychological Association,(APA)(٢٠١٠):** Resilience Factors and strategies, First Street, NE, Washington DC.