

اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة

مقدمة ومشكلة البحث:

لعل الاهتمام المتزايد بموضوعات علم النفس الايجابي هو نوع من التعديل والتجديد وتقييم ما فات وطرح أفكار جديدة ومبتكرة ونافعة أيضاً وهذه سنة الحياة والكون في كل مجالات الحياة، ويعتبر علم النفس الإيجابي هو المدخل الوقائي والعلاجي لاكتشاف مكامن القوة الإنسانية وتنميتها وتعظيمها فيساعد في عملية العلاج ويبني جدران الوقاية من المرض، فهو يمثل نموذج الصحة والسواء فيركز على أوجه القوة عند الإنسان لا أوجه القصور، وعلى الفرص للتعامل معها أكثر من التهديدات، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من الانحسار على معالجة العجز، وتعد اليقظة العقلية إحدى موضوعات علم النفس الايجابي(2، 20).

فلقد شغلت اليقظة العقلية أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، كما حظيت باهتمامهم وتم تناولها من حيث الدراسة في جذورها التاريخية والتأصيل النظري لها وكذلك إعداد أدوات لقياسها وتقنينها على فئات مختلفة، فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو توظيفها كغاية علاجية للعديد من الاضطرابات(15، 375).

فاليقظة العقلية تعتبر من المؤشرات الدالة على الصحة النفسية ولها تأثير في تحقيق التوافق وتحسين الأداء والانجاز الأكاديمي، وتعتبر حاجز ضد الضغوط النفسية، ووجود علاقة بين اليقظة العقلية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح وتقدير الذات(19، 328).

اليقظة العقلية تعرف اصطلاحاً بأنها: وعي الفرد وتركيز انتباهه في هنا والآن، والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة، ومراقبة ومعايشة الخبرات فيها كما هي، ومقاومة الأحكام العقلية(20، 504).

واليقظة العقلية كمفهوم نفسي يعرفها لانجر "Langer 1992" بأنها: " مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام"(6، 134).

توجد أدلة بحثية متعددة على أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب(6، 132).

كما أن التدخلات المبنية على اليقظة العقلية تستخدم في تطبيقات عديدة لإرشاد حالات نفسية عديدة، ومنها: المزاج (القلق والاكتئاب)، والهوسات، والسلوكيات (الشه العصبي، الإدمان، إيذاء الذات، العنف)، ومشكلات التعلق (الاتجاهات، التعاطف)، ومشكلات الذات (6، 132).

ومن الملاحظ أن الأفراد اليقظون عقليًا يتمكنون من السيطرة بشكل أفضل على البيئة، وقادرون على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وابتكار فئات جديدة ولديهم وعي بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم، وأن الخبرات السابقة ذات أهمية في بناء تعلم الجديد وذلك بعد فحصها وتناولها من منظور جديد (19، 329).

كما يوجد مفهوم آخر معاكس لليقظة العقلية وهو مفهوم الغفلة العقلية Mindlessness والذي يشير إلى أن السلوك يميل إلى الآلية أو التلقائية ومقاومة التغيير، والتركيز على وجهة نظر أحادية (19، 336).

ولذا، فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشاكل أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (12، 502).

ويشير هشام سلامة، حمدي عبد العزيز (2014م)، أن الضغوط تؤثر في كل فرد وهي جزء ضروري وأساسي في حياتنا كما أنها نتيجة حتمية لتفاعلنا مع البيئة. ونحن بحاجة إلى الضغوط للتمكن من التوافق مع المتغيرات الدائبة لبيئتنا ولكي نواصل العمل من أجل البقاء (31).

ويرى فاروق السيد عثمان (2008م)، أن الضغط يعد عنصرًا مجددًا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى. فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستشارة التي تسببها الضغوط، فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة. ويحدد "ماك لين" متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل، وهما: العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، والعبء الكيفي وهو أن العمل يتطلب مهامًا صعبة في تحقيقها، فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسئوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترًا ونقصًا في ثقتهم بأنفسهم (11، 96).

ويوضح عمر مصطفى محمد النحاس (2008م)، أنه على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغوط Stress من جانب المهتمين بالصحة البدنية والنفسية فإن عبارة أو مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعًا، وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إيجاد تعريف محدد للمفهوم في أنه تكوين فرضي Hypothetical Construct وليس شيئًا ملموسًا واضحًا من السهل قياسه، فغالبًا يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة (10، 25).

ويشير **عمر مصطفى محمد النحاس (2008م)**، إلى أنه قد استخدم مصطلح الضغوط للتعبير عن المعاناة والضييق والإجهاد الذي يحدث نتيجة لزيادة المتطلبات المفروضة على الأفراد إلى الحد الذي يعجزون فيه عن الوفاء بها مادياً أو نفسياً مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط واللامبالاة، ومع ذلك نجد البعض الآخر ينظر إلى الضغوط على أنها رمز للحياة وعلى أن الحياة بدون ضغوطات تعني الموت لأن ذلك يعني نقص فعالية الفرد وقصور كفاءته (10، 25: 26).

فيرى **طارق محمد بدر الدين (2014م)**، أن الضغوط النفسية تعرف "بأنها الاحساس الداخلي الناتج عن الصراع النفسي بين قدرات الناشئ الذاتية ومطالبه خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية مما يؤثر بصورة سلبية أو إيجابية على مشاعره واستجاباته النفسية ومستوى الإنجاز والأداء الرياضي(7، 77).

ويرى **هشام سلامة، حمدي عبد العزيز (2014م)**، أنه يمكن تعريف الضغوط كحالة نمر بها حينما لا يكون هنالك انسجام بين المهام المدركة والقدرة المدركة على التوافق. وهو الميزان بين كيف نرى المهام وكيف نعتقد أن باستطاعتنا التوافق مع تلك المهام، ما يحدد شعورنا بعدم وجود ضغوط أو شعورنا بالضغوط الإيجابية أو بالضغوط السلبية(4، 36).

ويرى **عمر مصطفى محمد النحاس (2008م)**، أنه قد تزايدت هذه الضغوط في هذا العصر حتى أن البعض يطلقون عليه اسم عصر الضغوط، أو عصر القلق نظراً لسرعة التغيير الاقتصادي والاجتماعي والتكنولوجي وتعدد أساليب الحياة المختلفة(10، 25).

ويؤيد **طارق محمد بدر الدين (2014م)**، أن أسباب حدوث الضغوط النفسية تتمثل فيما يلي: الصراع ما بين ما يريد الناشئ وما يمتلك من قدرات للحصول على ما يريد، كيفية إدراك الناشئ للأحداث والمواقف التي يمر بها، استجابة الناشئ نحو المثيرات البيئية خلال مواقف التدريب والمنافسات وتظهر هذه الاستجابات في التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية (7، 79: 80).

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة وذلك من خلال التعرف علي :

- مستوى اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية ومدربين الألعاب الجماعية.
- مستوى الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية ومدربين الألعاب الجماعية.
- تحديد العلاقة بين التمكين النفسى ومستوى الطموح لدى معلم التربية الرياضية.

تساؤلات البحث:

- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية ومدربين الألعاب الجماعية؟

- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية ومدربين الألعاب الجماعية؟
- ما هي العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية؟
- ما هي الفروق الدالة إحصائياً بين اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟
- ما هي الفروق الدالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟

مصطلحات البحث:

اليقظة العقلية:

كما تعرف بأنها: "تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي نوجه بها انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من مركزية الأفكار، فنفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي إلى الاستبصار" (14، 12).

هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية على مقياس اليقظة العقلية "من اعداد الباحثين" تعريف إجرائي".

الضغوط النفسية:

ويرى فاروق السيد عثمان (2008م)، أن الضغوط تعني: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق (11، 96).

هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية علي مقياس الضغوط النفسية"من اعداد الباحثين" تعريف إجرائي".

مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية * (تعريف إجرائي):

هم المدربين الرياضيين المعنيين بتدريب كلاً من الرياضات الفردية كرياضة "الكاراتيه، الجودو، سلاح الشيش، الملاكمة، المصارعة،... إلخ".

هم المدربين الرياضيين المعنيين بتدريب كلاً من الألعاب الجماعية كلعبة "كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة،... إلخ".

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرتبطة باليقظة العقلية:

١- دراسة هالة خير سناري إسماعيل (2017م) (18)، وهدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (223) طالب وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (21 / 23) سنة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، وجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٢- دراسة سعد محمد عبدالله الحارثي (2019) (6)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، واشتملت عينة البحث على عدد (284) من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية، مقياس أعراض القلق)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى عينة الدراسة، كما جاءت درجة اليقظة العقلية لديهم متوسطة، وأيضاً كانت أعراض القلق لديهم متوسطة، وأكثرها انتشاراً الأعراض النفسية ثم الأعراض الجسمية، وقد وجدت فروض دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في أعراض القلق لصالح منخفضي اليقظة العقلية، وتعمل اليقظة العقلية كمنبأ بأعراض القلق.

٣- دراسة محمد مصطفى عبد الرازق مصطفى (2019م) (15)، وهدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، واشتملت عينة البحث على (11) طالب من المعاقين بصرياً المقعدين بجامعة الملك خالد بمدينة أبها في المملكة العربية السعودية، ومن أدوات جمع البيانات (المقياس الشامل لليقظة العقلية، مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي، مقياس صورة الجسم)

ومن أهم النتائج التي توصلت إليه الدراسة ما يلي: فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصرياً (عينة البحث) مما كان له أثر في تحسين كل من التنظيم الانفعالي وصورة الجسد لديهم.

٤- دراسة هبة جابر عبد الحميد، ومحمد عبدالعظيم محمد (2019م) (20)، وهدفت إلى التعرف على فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (12) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل منهم 6 تلاميذ، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الوظائف التنفيذية، اختبار نقص الانتباه مفرط الحركة، البرنامج العلاجي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٥- دراسة أميرة محمد بدر محمد (2019م) (1) وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفؤل الأكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية، فضلاً عن الفروق بينهما في ضوء النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (228) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية في التدريس، مقياس التفؤل الأكاديمي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليه الدراسة ما يلي: لا يوجد تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية الشخصية وكذلك التفؤل الأكاديمي وأبعاده الثلاثة فيما عدا وجود تأثير للنوع على اليقظة العقلية الاجتماعية لصالح الإناث.

٦- دراسة فيلدمان وآخرون (2007م)، مقياس اليقظة المعرفية والوجدانية عبارة عن مقياس مكون من 12 عنصراً مصمماً لالتقاط تصور واسع للذهن بلغة غير محددة لأي نوع معين من تدريب التأمل.

٧- دراسة سيكمدت وآخرون (2006م)، قائمة حصر اليقظة في فرايبورغ: FMI هو استبيان مفيد وصحيح وموثوق لقياس اليقظة، هو الأكثر ملاءمة في السياقات المعممة، وتم بناء (14) عنصر تغطي جميع جوانب اليقظة، والغرض من هذا الجرد "القائمة" هو وصف تجربتك في اليقظة.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالضغوط النفسية:

٨- دراسة هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة(2014)(22)، وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، ومن ثم مقارنة هذه المصادر بمصادر الضغط النفسي لدى طلبة الكليات الأخرى، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي المقارن، واشتملت عينة البحث على (198) طالبًا وطالبة منهم (111) ذكور (87) إناث من مختلف المستويات الدراسية ومن تخصصات مختلفة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس مصادر الضغط النفسي، صفحة البيانات الشخصية لجمع معلومات عن العينة تتعلق بالمتغيرات الديموغرافية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في الضغط النفسي، ووجدت فروق تعزى للمعدل التراكمي، وكانت الضغوط الجامعية هي المصدر الأهم بالنسبة لطلبة كلية التربية الرياضية.

٩- دراسة منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(2014م)(17)، والتي هدفت إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات، والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (200) أم عاملة و(30) أم غير عاملة، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس مفهوم الذات للكبار، مقياس مستوى الضغوط النفسية، مقياس مستوى التوافق الأسري)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: عينة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات وغير العاملات في محافظة الداخلية تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على أبعاد مفهوم الذات الستة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات على مستوى الضغوط النفسية في درجة المقياس ككل وفي جميع مجالات المقياس ما عدا مستوى الضغوط النفسية في مجال الأسرة فكان لصالح العاملات، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات على مستوى التوافق الأسري في جميع محاور المقياس وفي درجة المقياس ككل.

١٠- دراسة فايزة غازي العبدالله (2014م)(13)، وهدفت الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى

فئة اليافعين بمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة الباحث على (635) طالب وطالبة من طلبة مرحلة التعليم الثانوي في مدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس مصادر الضغوط النفسية، ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند اليافعين، مقياس أساليب المعاملة الوالدية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: الضغوط الأسرية هي أكثر مصادر الضغوط السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد عينة البحث يليها الضغوط الشخصية فالضغوط الاجتماعية ثم الضغوط الدراسية وأخيراً الضغوط الصحية، استراتيجية التخطيط لحل المشكلات أكثر الاستراتيجيات السائدة لدى اليافعين يليها استراتيجية إعادة التفكير ثم استراتيجية السعي إلى المساندة الاجتماعية فاستراتيجية التركيز على الانفعالات يليها استراتيجية المواجهة الإيجابية بعدها استراتيجية المواجهة السلبية وأخيراً استراتيجية الإنكار.

١١- دراسة **بو الحيلة عدلان (2017م) (3)**، وهدفت إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (100) تلميذ من تلاميذ المتوسط الدارسين على مستوى المتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهير ولاية جيجل، ومن أدوات جمع البيانات (استبيان لأهمية النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي)، ومن أهم النتائج التي تم توصلت إليها الدراسة ما يلي: يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ، وأيضاً النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

١٢- دراسة **محمود جمال محمود علي (2018م) (16)**، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية لطلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من 14: 18 سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من 14: 18 سنة المشاركين في الأنشطة الرياضية المدرسية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي: وجود علاقة بين الضغوط

النفسية والإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إصابات الكدم، الكسر، التمزق، الخلع لصالح الذكور، ولصالح الإناث في إصابة الإلتواء.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بواقع (95) مدرب موزعين الي (24) للرياضات الجماعية، (71) للرياضات الفردية.

وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية بواقع (23) من مدربي الرياضات الجماعية والفردية موزعين الي (9) للرياضات الجماعية، (14) للرياضات الفردية.

جدول (1): توصيف عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

م	عينة البحث	نوع الرياضة	المجموع	العدد	النسبة المئوية
1	الاساسية	جماعية	95	24	20.34%
		فردية		71	60.17%
2	الاستطلاعية	جماعية	23	9	7.63%
		فردية		14	11.86%
4	المجموع		118		100%

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية:

- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك من خلال:

الاطلاع على الموضوعات المرتبطة بحدود الدراسة فى البيئة (العربية، والأجنبية) والتي تناولت متغيرات البحث، بما أتاح للباحثان التوصل لأحدث البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث وذلك للتعرف على الأدوات اللازمة لبناء وقياس متغيرات البحث. أولاً: مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية - (اعداد الباحثان):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية. تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية:

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة هالة خير سناري إسماعيل (2017م) (18)، سعد محمد عبدالله الحارثي (2019) (6)، محمد مصطفى عبد الرزاق مصطفى (2019م) (15)، هبة جابر عبد الحميد، محمد عبدالعظيم محمد (2019م) (20)، أميرة محمد بدر محمد (2019م) (1)، وتم استخلاص عدد (6) أبعاد لبناء المقياس، هم: (الملاحظة والانتباه، الوصف، الوعي، التقبل، عدم إصدار الأحكام).

ويلاحظ أنه قد تبنى الباحثان مقياس العوامل أو الواجه الخمسة لليقظة العقلية المقياس المترجم أو المعرب.

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى ملحق (1)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (2)

جدول (2) آراء المحكمين فى أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

(ن=7)

م	البعد	الموافقة			الأهمية النسبية	الترتيب	العبارات المقترحة
		موافق	غير موافق	النسبة %			
١.	الملاحظة والانتباه	7	-	100%	1	12	
٢.	الوصف	7	-	100%	7	2	
٣.	الوعي	6	1	85.7%	5	9	
٤.	التقبل	6	1	85.7%	4	9	
٥.	عدم إصدار الأحكام	7	-	100%	6	3	
٦.	التفاعل مع الخبرات	7	-	100%	3	10	

يتضح من جدول (2): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين 85.7% إلى 100%، وقد ارتضى الباحثان نسبة موافقة 85.00%.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة العقلية وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها ستة أبعاد، قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (7) محكمين في مجال علم النفس الرياضى.

قام الباحثان بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (56) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (3) - ملحق (3).

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار. **عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:**

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وقد طلب من المحكمين مايلي:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس ا.
- جدول (3) عبارات مقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية وفقاً لآراء المحكمين**

(ن = 7)

م	العبارة	تكرار			نسبة الموافقة
		أوافق	حذف	تعديل	
البعد الأول: الملاحظة والانتباه:					
١-	أحب ممارسة التأمل بشكل عام.	7	0	0	%100
٢-	أخصص وقتًا من يومي لتأمل مشاعري المختلفة سواء كانت (سارة/ غير سارة).	4	2	1	%57.14
٣-	أهتم بما يحدث داخل جسدي من تغيرات مختلفة، وما يدور في عقلي من أفكار مختلفة، وما يجد على البيئة التي حولي من مواقف مختلفة.	7	0	0	%100
٤-	أرصد وألاحظ أفكاري ومشاعري وحركات جسدي والظواهر التي تحدث حولي.	6	0	1	%85.71
٥-	أحاول التخلص من "مركزية أفكاري"، أي سيطرة فكرة أو شعور واحد على ذهني طوال الوقت.	7	0	0	%100
٦-	لا أحب أن أكون مشتت الذهن.	7	0	0	%100
٧-	عندما ينتشتت فكري وانتباهي فإنني أحاول استعادة وعيي وتركيزي مرة أخرى.	7	0	0	%100
٨-	أفكر دائمًا في ما حدث في الماضي.	6	0	1	%85.71
٩-	أهتم بصناعة الخطط المستقبلية.	6	1	0	%85.71
١٠-	لا أهتم بما يحدث في الوقت الحاضر.	7	0	0	%100
١١-	أنتبه للبيئة التي أعيش فيها من "مناظر طبيعية، معالم مدنية مستحدثة، الأفراد الذين أعيش معهم".	4	1	2	%57.14
١٢-	لا أسمح لأفكاري ومشاعري أن تتجول في عقلي وتشتت انتباهي وتركيزي وتفقدني وعيي للحظة الحالية التي أعيشها.	7	0	0	%100
١٣-	أستمع بكل لحظة أعيشها.	7	0	0	%100
١٤-	أستطيع إدراك ومجابهة الأحداث كما هي في اللحظة الحالية دون حدوث التشوه الفكري.	3	2	2	%42.86
١٥-	لا أفكر في المستقبل.	4	1	2	%57.14
١٦-	أركز انتباهي على ما يحدث "هنا" و"الآن".	7	0	0	%100
١٧-	أستطيع قضاء وقت ما في تأمل "الأصوات، الأفكار، المشي، التنفس، القراءة، التنظيف، المشاعر".	7	0	0	%100
١٨-	أميل إلى التعرف على كينونتي الداخلية من "مشاعر، أفكار، معتقدات، خبرات، انفعالات"	6	0	1	%85.71
البعد الثاني: الوصف:					
١٩-	أستطيع وصف لحظتي الحالية وما يدور فيها.	7	0	0	%100
٢٠-	أستطيع وصف الحالة التي أنا عليها الآن بدقة شديدة ومنتبهًا لكافة التفاصيل الصغيرة.	7	0	0	%100
البعد الثالث: الوعي:					
٢١-	واعي لما يدور حولي في اللحظة الراهنة.	6	1	0	%85.71
٢٢-	حاضر الذهن في اللحظة الحالية التي أعيشها.	4	2	1	%57.14
٢٣-	أهتم بالحاضر فقط دون الماضي أو المستقبل.	7	0	0	%100
٢٤-	أعي ما أفعله وأدرك ما يحدث.	7	0	0	%100
٢٥-	لا أنغمس في أحلام اليقظة كثيرًا.	7	0	0	%100
٢٦-	أدرك ما تقوم به حواسي المختلفة من (السمع، اللمس، الرؤية، التذوق، الشم).	7	0	0	%100
٢٧-	أركز على ما أفعله.	3	2	2	%42.86
٢٨-	أقوم ببعض الأمور بشكل تلقائي دون أن أكون منتبهًا أو واعيًا عليها كقيادة السيارة مثلًا.	6	1	0	%85.71

م	العبارة	تكرار		نسبة الموافقة
		أوافق	حذف	
٢٩-	عند تأدية بعض المهام ينصرف ذهني نحو مهام أخرى.	7	0	0
٣٠-	عندما تتغير حالتي المزاجية فإنني أعني ذلك.	6	1	0
٣١-	أدعم فكرة الشعور بالحياة.	6	0	1
٣٢-	أستطيع فهم ذاتي.	7	0	0
البعد الرابع: التقبل:				
٣٣-	لا أرفض واقعي الآن.	7	0	0
٣٤-	لا أندم أو أتحسر على ما فات ولا أفكر في الماضي.	6	1	0
٣٥-	أقبل كل خبرة أو تجربة أتعرض إليها الآن.	6	0	1
٣٦-	أستطيع التعامل مع تجاربي الشخصية المؤلمة والغير سارة.	7	0	0
٣٧-	أنا لطيف مع ذاتي متقبلها متسامح معها شغوق عليها.	6	0	1
٣٨-	أشعر بالسلام الداخلي.	7	0	0
٣٩-	أستمتع بالرعاية النفسية.	6	1	0
٤٠-	أقبل الأمور التي أعجز عن تغييرها أو التخلص منها.	7	0	0
٤١-	شخص متوافق مع نفسي ومع المجتمع.	6	1	0
البعد الخامس: عدم إصدار الأحكام:				
٤٢-	أستطيع المعيشة مع أفكارى ومشاعري وخبراتي دون إصدار أية أحكام عليهم.	7	0	0
٤٣-	لا أسعى لصياغة الأحكام حول ما أعيشه الآن.	6	0	1
٤٤-	أعطي أحكاماً تقديرية حول اللحظة الراهنة.	7	0	0
البعد السادس: التفاعل مع الخبرات:				
٤٥-	ضد النمطية أو الآلية في ردود أفعالي تجاه المواقف التي تحدث لي الآن.	7	0	0
٤٦-	أفضل الابتكارية والابداع في ردود أفعالي تجاه المواقف التي تحدث لي الآن.	6	0	1
٤٧-	لا أندمج مع أي خبرة سلبية تعرضت لها أو شعور حزين يبتاني.	7	0	0
٤٨-	قادر على اتخاذ قرارات جيدة.	6	1	0
٤٩-	أستطيع مواجهة الحياة.	7	0	0
٥٠-	أستطيع التكيف مع المواقف والأحداث المختلفة التي أمر بها من خلال استجاباتي وردود أفعالي المرنة.	7	0	0
٥١-	أستطيع التعامل مع المواقف المسببة للضغط النفسية.	3	2	2
٥٢-	لا أمانع في مشاركة الآخرين وجهات نظرهم وذلك لفتح آفاق فكرية جديدة لي.	6	0	1
٥٣-	أرفض فكرة التقليد سواء كان في "الأفعال، الأفكار، المشاعر، السلوكيات".	7	0	0
٥٤-	لا أقوم بردود أفعال فورية أو تلقائية في المواقف الحرجة.	7	0	0
٥٥-	أميل إلى السلوكيات الصحيحة.	6	0	1
٥٦-	عندما أواجه مشكلة ما فإنني أقوم بإنتاج مجموعة من الأفكار الجديدة لحل تلك المشكلة ولا أكتفي بالطرق المتعارف عليها.	7	0	0

ومن خلال دراسة جدول (3): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (42.86%) إلى (100%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (75.0%) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (75.0%)، حيث بلغ عددها (7) عبارات وهي

(2)،(11)،(14)،(15)،(22)،(27)،(51) وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (49) عبارة.ملحق(3)

تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (3، 2، 1).

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية - (اعداد الباحثان):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية. تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية:

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة(2014)(22)، منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(2014م)(17)، فايزة غازي العبدالله (2014م)(13)، بو الحيلة عدلان (2017م)(3)، محمود جمال محمود علي (2018م)(16)، وتم استخلاص عدد(10) أبعاد لبناء المقياس، هم: (حالة الضغط النفسي، مظاهر الضغوط النفسية، مواجهة الضغوط النفسية، ضغوط الحياة الشخصية، ضغوط الجانب الاعلامي، ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية، ضغوط الركن المادي، ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية، ضغوط الكفاءة الصحية، ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى ملحق (5)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (5)

جدول (4) آراء المحكمين فى أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

(ن=7)

م	البعد	الموافقة			الترتيب	العبارات المقترحة
		النسبة %	غير موافق	موافق		
١.	حالة الضغط النفسي	100%	-	7	2	9
٢.	مظاهر الضغوط النفسية	85.7%	1	6	3	8
٣.	مواجهة الضغوط النفسية	100%	-	7	4	5
٤.	ضغوط الحياة الشخصية	100%	-	7	5	3
٥.	ضغوط الجانب الاعلامي	100%	-	7	6	3
٦.	ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية	85.7%	1	6	1	18
٧.	ضغوط الركن المادي	100%	-	7	9	2
٨.	ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية	100%	-	7	10	1
٩.	ضغوط الكفاءة الصحية	85.7%	1	6	8	3
١٠.	ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري	85.7%	1	6	7	3

يتضح من جدول (4): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين 85.7% إلى 100%، وقد ارتضى الباحثان نسبة موافقة 85.00%.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الضغوط النفسية وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها عشرة أبعاد، قام الباحثان بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (7) محكمين في مجال علم النفس الرياضي.

قام الباحثان بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (66) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (4) - ملحق (6).

وقد راعى الباحثان عند صياغة العبارات ما يلي: مراعاة الدقة في إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وقد طلب من المحكمين مايلي:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

جدول (5) عبارات مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية وفقاً لآراء المحكمين

(ن = 7)

م	العبارة	تكرار			نسبة الموافقة
		أوافق	حذف	تعديل	
البعد الأول: حالة الضغط النفسي:					
١-	أؤدي مهامى التدريبية بشكل متراخي.	7	0	0	%100
٢-	كلما زاد عمري التدريبي وخبرتي في العمل بالمجال التدريبي كلما زادت قدرتي على التكيف مع المواقف الصعبة والتعامل معها بحنكة.	4	2	1	%57.14
٣-	أشعر بالتعب أثناء إنجاز المهام المطلوبة مني.	7	0	0	%100
٤-	أتوتر عندما أقوم بأعمالى التدريبية.	4	2	1	%57.14
٥-	أشعر وكأنني في محنة أو في شدة.	7	0	0	%100
٦-	أشعر بانخفاض مستوى أدائى.	6	0	1	%85.71
٧-	أدرك أن إنجاز المهام المطلوب منى أكبر من حجم إمكانياتى وقدراتى الشخصية.	7	0	0	%100
٨-	أشعر بالإجهاد لتعدد المهام المطلوبة منى.	6	1	0	%85.71
٩-	أشعر بعدم القدرة على التكيف مع المواقف التي أتعرض إليها.	7	0	0	%100
١٠-	أعجز عن الوفاء بالمهام المطلوبة منى.	7	0	0	%100
١١-	أفكر في أحداث الماضى أو ما قد يحدث في المستقبل وأنشئت عن الواقع والحاضر الذي أعيش فيه.	7	0	0	%100
البعد الثانى: مظاهر الضغوط النفسية:					
١٢-	أشعر بصعوبة في التنفس أثناء العمل.	7	0	0	%100
١٣-	أشعر بالآم الظهر أثناء العمل.	7	0	0	%100
١٤-	أشعر بالتشنج العضلى أثناء العمل.	6	1	0	%85.71
١٥-	أشعر بتقلصات المعدة أثناء العمل.	7	0	0	%100
١٦-	أشعر بارتفاع ضغط الدم أثناء العمل.	6	0	1	%85.71
١٧-	يوجد الكثير من المدربين المصابين بأمراض القلب والشرابين.	4	2	1	%57.14
١٨-	ارتفاع شهوة الطعام أو انخفاضها.	7	0	0	%100
١٩-	كثرة أو قلة النوم وعدم انتظامه.	6	1	0	%85.71
٢٠-	القيام بسلوكيات غير صحية مثل: التدخين.	7	0	0	%100
البعد الثالث: مواجهة الضغوط النفسية:					
٢١-	ألجأ إلى بعض الأساليب لكي أتمكن من تحمل الأعباء الملقاة	7	0	0	%100

م	العبارة	تكرار			نسبة الموافقة
		أوافق	حذف	تعديل	
	على عاتقي مثل: "التدليك واليوجا".				
٢٢-	أحتاج كل فترة إلى وقت فراغ مخصص للمرح.	7	0	0	%100
٢٣-	أحب الاستماع إلى الموسيقى الهادئة عند ازدياد حجم الأعباء المطلوبة مني.	6	1	0	%85.71
٢٤-	ألجأ إلى النشاط البدني "المشي" للتفريغ عن كل انفعال أو شعور غير سار.	7	0	0	%100
٢٥-	أذهب إلى أماكن الترفيه المختلفة عندما تزداد المواقف الضاغطة علي.	7	0	0	%100
٢٦-	أحتاج إلى وقف أي نشاط للعقل من تفكير عندما أعمل لفترات طويلة وأشعر بالتعب أو الإرهاق.	6	0	1	%85.71
البعد الرابع: ضغوط الحياة الشخصية:					
٢٧-	مشكلاتي الشخصية تؤثر علي كمدرّب رياضي بالسلب.	7	0	0	%100
٢٨-	تشكل ظروف الدراسة للاعبين الناشئين مصدر ضاغط علي أعصاب المدربين.	7	0	0	%100
٢٩-	أعجز عن الشعور بالرفاهية والمتعة في حياتي الشخصية.	6	1	0	%85.71
البعد الخامس: ضغوط الجانب الاعلامي:					
٣٠-	أشعر بالقلق من وسائل الإعلام المختلفة وما تصدره من نقد لاذع لي كمدرّب رياضي.	7	0	0	%100
٣١-	أتأثر بالشائعات الخاصة بي وبفريقي الرياضي.	7	0	0	%100
البعد السادس: ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية:					
٣٢-	تدريب رياضات المستويات العليا يشكل بالنسبة إلي مصدر دائم للتوتر.	7	0	0	%100
٣٣-	عدم الرغبة في الاشتراك في المنافسات الرياضية العليا.	4	2	1	%57.14
٣٤-	ينقص حماسي أثناء عمليات التدريب الرياضي.	7	0	0	%100
٣٥-	يرتفع معدل غيابي عن العمل.	7	0	0	%100
٣٦-	أشعر بالقلق عند تدريب الأطفال في سن صغيرة جدا.	7	0	0	%100
٣٧-	أشعر بالإحباط حينما أفكر في الهزيمة أثناء المنافسات الرياضية.	6	0	1	%85.71
٣٨-	أشعر بالانزعاج حينما أتذكر الهزيمة وخبرات الفشل السابقة الخاصة بي كمدرّب رياضي.	7	0	0	%100
٣٩-	أشعر بقلّة الحيلة عند التفكير في حجم قدرات وإمكانيات الفريق المنافس.	7	0	0	%100
٤٠-	أشعر بقلّة العزم عندما لا أستطيع مواكبة التقدم العلمي والحداثة في مجال التدريب الرياضي.	7	0	0	%100
٤١-	أشعر بالغضب من العلاقة السيئة التي من الممكن أن تنشأ بيني وبين فريقي.	7	0	0	%100
٤٢-	أشعر بالحزن عندما أجد فريقي غير مترابط.	7	0	0	%100
٤٣-	أتوتر عندما ألاحظ عدم التزام اللاعبين واستهتارهم أثناء عمليات التدريب الرياضي.	7	0	0	%100
٤٤-	تتأثر دافعتي نحو الإنجاز الرياضي بالسلب.	3	2	2	%42.86
٤٥-	أشعر بالإحباط حينما يعزف اللاعب الناشئ عن ممارسة الرياضة بشكل عام.	7	0	0	%100
٤٦-	أشعر بقلّة العزم عندما أعي أن اللاعب يمارس الرياضة مجبر	6	0	1	%85.71

م	العبارة	تكرار			نسبة الموافقة
		أوافق	حذف	تعديل	
	وليس برغبته وإرادته الشخصية.				
٤٧-	أشعر بخوفي من طموح وأمال بعض اللاعبين المبالغ فيها.	7	0	0	%100
٤٨-	أشعر بالحزن عند الفشل في تحقيق نتائج إيجابية في مستويات اللاعبين أثناء عمليات التدريب الرياضي.	4	2	1	%57.14
٤٩-	يزداد معدل توتري وقلقي عند بداية المنافسة الرياضية.	7	0	0	%100
٥٠-	أخاف من الفشل كمدرّب رياضي بكل أشكاله ومستوياته.	6	0	1	%85.71
٥١-	دائم البحث عن الجانب المضيء في كل خبرة فشل أتعرض إليها كمدرّب رياضي.	7	0	0	%100
٥٢-	عند مواجهة مشكلة ما أشعر بضعف قدراتي وبأنني لن أستطيع مواجهتها.	6	1	0	%85.71
٥٣-	أشعر بالانزعاج من البيئة الغير مناسبة لعمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية مثل: "الضوضاء، التهوية الغير جيدة، التلوث، ضيق المساحة، الإضاءة غير الجيدة...إلخ".	7	0	0	%100
٥٤-	أفقد سيطرتي على التحكم في انفعالاتي في كثير من المواقف الصعبة.	6	0	1	%85.71
٥٥-	يختل توازني عند التعرض لعوامل طبيعية غير المعتاد عليها مثل: "ارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة الحاد، الارتفاع عن مستوى سطح البحر، الأمطار الغزيرة".	7	0	0	%100
٥٦-	أشعر بفقدان سيطرتي على تنظيم الوقت ومن ثم لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	6	1	0	%85.71
البعد السابع: ضغوط الركن المادي:					
٥٧-	أشعر بالحزن عندما أجد عدم عدالة في توزيع الحقوق والمستحقات المالية بين المدربين من قبل مجلس إدارة النادي.	7	0	0	%100
٥٨-	يمثل الجانب المالي مصدر تهديد وغضب للكثير من المدربين.	7	0	0	%100
البعد الثامن: ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية:					
٥٩-	أتوتر عندما أرى جمهور الفريق المنافس.	7	0	0	%100
البعد التاسع: ضغوط الكفاءة الصحية:					
٦٠-	أشعر بالغضب من أسلوب الحياة الغير صحية والسيئة لبعض اللاعبين.	7	0	0	%100
٦١-	أشعر بخوفي من الإصابة الرياضية سواء كانت لي أو لأحد من لاعبي الفريق.	6	1	0	%85.71
٦٢-	أثناء القيام بمهامي التدريبية أشعر بانخفاض مستوى صحتي الجسدية والبدنية.	4	2	1	%57.14
٦٣-	أشعر بحالة من الرضا التام عن مستوى صحتي النفسية والجسدية.	7	0	0	%100
البعد العاشر: ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري:					
٦٤-	أشعر بقلّة الحيلة عندما ألاحظ تحيز في قرارات الحكام.	7	0	0	%100
٦٥-	المشاكل والصراعات بين مجلس إدارة النادي تؤثر على عملي بالسلب.	6	0	1	%85.71
٦٦-	أشعر وكأنني في كرب عندما لا يقدر عملي في التدريب الرياضي بشكل مرضي.	7	0	0	%100

ومن خلال دراسة جدول (5): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (42.86%) إلى (100%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (75.0%) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (75.0%)، حيث بلغ عددها (7) عبارات وهي (2)، (4)، (17)، (33)، (44)، (48)، (62) وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (59) عبارة. ملحق (6)

تم تحديد ميزان ثلاثي لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (3، 2، 1).

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية بواقع (23) من مدربي الرياضات الجماعية والفردية موزعين الي (9) للرياضات الجماعية، (14) للرياضات الفردية فى الفترة من الأربعاء (2020/7/15م) إلى الخميس (2020/7/30م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأدوات جمع البيانات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية، وقد أظهرت نتائجها وضوح التعليمات، مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة، وتم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأدوات جمع البيانات.

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية:
- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد المقياس، ويوضح جدول (6) قيم معاملات الإرتباط البسيط (ر).

جدول (6): صدق الاتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات

الفردية والألعاب الجماعية

(ن = 23)

العبرة	معامل الارتباط		العبرة	معامل الارتباط		العبرة	معامل الارتباط	
	المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد
البعد الأول: الملاحظة والانتباه:	البعد الثانى: الوصف:		البعد الرابع: التقبل:					
-1	0.713	0.664	-16	0.424	0.684	-28	0.627	0.538
-2	0.387	0.442	-17	0.476	0.613	-29	0.657	0.570
-3	0.292	0.303	البعد الثالث: الوعي:			-30	0.720	0.477
-4	0.359	0.574	-18	0.541	0.427	-31	0.614	0.548
-5	0.426	0.595	-19	0.136	0.195	-32	0.781	0.633
-6	0.335	0.427	-20	0.592	0.603	-33	0.763	0.501
-7	0.482	0.732	-21	0.457	0.519	-34	0.562	0.478
-8	0.675	0.812	-22	0.529	0.719	-35	0.604	0.435
-9	0.470	0.656	-23	0.440	0.588	-36	0.664	0.595
-10	0.242	0.296	-24	0.426	0.496	البعد الخامس: عدم إصدار الأحكام:		

معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
0.464	0.612	-37	0.542	0.701	-25	0.469	0.657	-11
0.523	0.763	-38	0.427	0.428	-26	0.423	0.658	-12
0.633	0.676	-39	0.395	0.671	-27	0.463	0.436	-13
						0.256	0.311	-14
						0.455	0.465	-15
البعد السادس: التفاعل مع الخبرات:								
0.657	0.676	-48	0.303	0.423	-44	0.612	0.622	-40
0.649	0.668	-49	0.125	0.220	-45	0.457	0.454	-41
0.461	0.672	-50	0.622	0.580	-46	0.496	0.382	-42
			0.447	0.513	-47	0.410	0.436	-43

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.352=0.05$

يتضح من الجدول (6)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمة الية والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي صدق العبارات، كما لا يوجد ارتباط بين العبارات (3، 10، 14، 19، 45) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي عدم صدق هذه العبارات.

- الثبات: تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (7): ثبات مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية (ن=23)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
1	البعد الأول: الملاحظة والانتباه	0.759	0.858	0.858	0.866
2	البعد الثاني: الوصف	0.763	0.861	0.848	0.843
3	البعد الثالث: الوعي	0.707	0.752	0.744	0.841
4	البعد الرابع: التقبل	0.807	0.888	0.87	0.875
5	البعد الخامس: عدم إصدار الأحكام	0.909	0.947	0.945	0.889
6	البعد السادس: التفاعل مع الخبرات	0.900	0.942	0.942	0.890
	ثبات المقياس ككل	0.926	0.956	0.955	0.963

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.352=0.05$

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان 0.955 وبطريقة سبيرمان براون 0.956، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ 0.963؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية:

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد المقياس، ويوضح جدول (8) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).
جدول (8): صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

(ن = 23)

معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
البعد الثالث			البعد الثاني:			البعد الأول:		
0.355	0.365	-19	0.396	0.656	-11	0.803	0.710	-1
0.512	0.522	-20	0.444	0.581	-12	0.505	0.632	-2
0.457	0.554	-21	0.509	0.395	-13	0.482	0.562	-3
0.496	0.582	-22	0.425	0.487	-14	0.656	0.674	-4
0.410	0.536	-23	0.497	0.687	-15	0.394	0.491	-5
		-24	0.408	0.556	-16	0.455	0.554	-6
البعد الرابع			0.510	0.669	-17	0.236	0.277	-7
0.459	0.701	-25	0.495	0.596	-18	0.629	0.722	-8
0.594	0.764	-26	البعد الخامس			0.537	0.664	-9
0.525	0.635	-27	0.612	0.710	-28	0.467	0.524	-10
			0.455	0.465	-29			
البعد السابع			البعد السادس					
0.625	0.644	-52	0.507	0.595	-41	0.326	0.495	-30
0.617	0.636	-53	0.538	0.625	-42	0.787	0.542	-31
البعد الثامن			0.445	0.688	-43	0.492	0.503	-32
0.430	0.641	-54	0.469	0.731	-44	0.459	0.474	-33
البعد التاسع			0.146	0.230	-45	0.126	0.295	-34
0.387	0.540	-55	0.403	0.572	-46	0.435	0.527	-35
0.505	0.659	-56	0.172	0.190	-47	0.482	0.632	-36
0.459	0.701	-57	0.432	0.580	-48	0.575	0.712	-37
البعد العاشر			0.491	0.731	-49	0.470	0.556	-38
0.625	0.644	-58	0.601	0.644	-50	0.542	0.696	-39
0.462	0.559	-59	0.771	0.678	-51	0.469	0.557	-40
0.423	0.522	-60						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.352

يتضح من الجدول (8)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ومع الدرجة الكلية للمحور المنتمية الية والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي صدق العبارات، كما لا يوجد ارتباط بين العبارات (7، 24، 34، 45، 47) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل علي عدم صدق هذه العبارات.

- الثبات: تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (9): ثبات مقياس الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية (ن=23)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
1	البعد الأول: حالة الضغط النفسي	0.835	0.804	0.788	0.822
2	البعد الثاني: مظاهر الضغوط النفسية	0.897	0.960	0.964	0.946
3	البعد الثالث: مواجهة الضغوط النفسية	0.780	0.917	0.886	0.921
4	البعد الرابع: ضغوط الحياة الشخصية	0.741	0.771	0.841	0.872
5	البعد الخامس: ضغوط الجانب الإعلامي	0.960	0.936	0.935	0.967
6	البعد السادس: ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية	0.706	0.710	0.705	0.854
7	البعد السابع: ضغوط الركن المادي	0.839	0.939	0.932	0.788
8	البعد الثامن: ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية	0.802	0.875	0.903	0.851
9	البعد التاسع: ضغوط الكفاءة الصحية	0.877	0.940	0.929	0.811
10	البعد العاشر: ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري	0.879	0.915	0.891	0.867
	ثبات المقياس ككل	0.909	0.977	0.982	0.973

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.352$

يتضح من جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان 0.982 وبطريقة سبيرمان براون 0.977، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ 0.973؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد أن اطمئن الباحث إلى سلامة وصلاحية أدوات الدراسة للتطبيق شرع الباحث في إجراء الدراسة الأساسية. تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من الاثنين الموافق 2020/8/4م إلى الأربعاء 2020/8/19م.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

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

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟.

جدول (10): مستوى وترتيب أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

(ن=95)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري	الترتيب
1	الملاحظة والانتباه	2.653	0.235	88.433%	مرتفع	2
2	الوصف	2.105	0.332	70.167%	متوسط	6
3	الوعي	2.508	0.263	83.600%	مرتفع	5
4	التقبل	2.570	0.236	85.667%	مرتفع	3
5	عدم إصدار الأحكام	2.833	0.216	94.433%	مرتفع	1
6	التفاعل مع الخبرات	2.551	0.241	85.033%	مرتفع	4
	الدرجة الكلية	2.537	0.254	84.556%	مرتفع	

يتضح من جدول (10) أن مستوى مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية جاء بمستوى مرتفع بنسبة (84.556%).

ويعتبر الدليل الاسترشادي للباحثان في تحديد أبعاد اليقظة العقلية هو النموذج الخماسي لليقظة العقلية (Bear et al., 2006) والذي يعد من أهم النماذج التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness والذي أشار إلى وجود (5) مهارات رئيسية تتناول هذا المفهوم والذي تضمن كلاً من: "الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات وعدم التفاعل مع الخبرات" (8، 530: 531).

وتتفق نتيجة البحث مع أن اليقظة العقلية تتضمن مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد مثل: "الوعي، الانتباه، القدرة على إصدار الأحكام الملائمة، وتأجيل الأحكام التي يغلب عليها الانفعال لحين تحكيم العقل والوصول إلى إستجابات ملائمة" (8، 530).

كما ذكر هاسكر (Hasker, 2010) مكونين رئيسيين لليقظة العقلية وهما: "التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية" (6، 135).

وتتفق نتيجة البحث مع ما عرفه فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب محمود، في أن اليقظة العقلية هي "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً ب هنا والآن، وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية" (14، 12).

وما يعضد من نتيجة البحث أيضاً ما توصل إليه عبد الرقيب أحمد البحيري، وأحمد علي طلب محمود، في أنه يمكن تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي يمكن قياسه بأنها "المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام" (9، 127: 128).

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟.

جدول (11): مستوى وترتيب أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

(ن=95)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى التقديري	الترتيب
1	حالة الضغط النفسي	1.667	0.325	55.567%	منخفض	3
2	مظاهر الضغوط النفسية	1.429	0.237	47.633%	منخفض	8
3	مواجهة الضغوط النفسية	1.848	0.257	61.600%	متوسط	1
4	ضغوط الحياة الشخصية	1.446	0.362	48.200%	منخفض	7
5	ضغوط الجانب الإعلامي	1.637	0.363	54.567%	منخفض	4
6	ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية	1.686	0.284	56.200%	متوسط	2
7	ضغوط الركن المادي	1.191	0.334	39.700%	منخفض	9
8	ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية	1.118	0.406	37.267%	منخفض	10
9	ضغوط الكفاءة الصحية	1.534	0.346	51.133%	منخفض	5
10	ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري	1.564	0.284	52.133%	منخفض	6
	الدرجة الكلية	1.512	0.320	50.400%	منخفض	

يتضح من جدول (11) أن مستوى مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية جاء بمستوى منخفض بنسبة (50.400%).

ويشير فاروق السيد عثمان (2008م)، أن الضغوط تفرض على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر (11، 96). وأشار فاروق السيد عثمان (2008م)، نقلاً عن هول وليندي (1978م) أن أهم مصادر الضغوط هي:

- ضغط نقص التأثير الأسري.
- ضغط الأخطار والكوارث.
- ضغط النقص والضياع الأسري.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام.

- ضغوط التنافس.
- ضغوط العدوان.
- ضغوط السيطرة والقسر والمنع.
- ضغوط العطف على الآخرين.
- ضغوط الانتماء والصدقات.
- ضغوط الخداع والدونية (11، 97).

وأشار فاروق السيد عثمان (2008م)، نقلاً عن ديفيد فونتانا 1889م أن أهم مصادر

الضغوط هي:

- ضغوط المشكلات التنظيمية.
- ضغوط عدم كفاءة الموظفين.
- ضغوط ساعات العمل الطويلة.
- ضغوط المكانة والأجر والترقية.
- ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الأمن.
- ضغوط موض وصراع الدور.
- ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات.
- ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار.
- ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء.
- ضغوط فقدان التأييد من الزملاء.
- ضغوط العمل وضغوط الوقت.
- ضغوط الرتبة والشعور بالملل.
- ضغوط دفاعات في معارك غير ضرورية.
- ضغوط تتعلق بمهام العمل.
- ضغوط التعامل مع العملاء.
- ضغوط تضائل فرص التدريب.
- ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل.
- ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة أو التصرف بفاعلية.
- ضغوط التوحد العاطفي مع الجمهور.
- ضغوط لأسباب عائلية.
- ضغوط بيئية.

وهذا ما يتفق بشكل كبير مع ما توصل إليه الباحثان من تحديد لأبعاد الضغوط النفسية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية (11، 97).
وأيد البحث ما أشار إليه طارق محمد بدر الدين (2014م)، أنه في ضوء استطلاع آراء بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والرعاية النفسية للناشئ الرياضي وكذلك بعض مدربي الناشئين، إضافة إلى عينة من الناشئ الرياضي من الجنسين، تمكن أسامة كامل راتب (1999م) من التوصل إلى أن هناك خمس مصادر سلبية تمثل ضغوطاً نفسية على الناشئ وقد حددها في ما يلي:

- ضغوط الاتصال السلبي بين المدرب والناشئ الرياضي.
- ضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار إلى المتعة.
- ضغوط المنافسة والاهتمام الزائد بالمكافآت وتحقيق الفوز.
- ضغوط الاتجاهات السلبية للأسرة.
- ضغوط إدارة تنظيم الوقت (7، 84).

وأشار أيضاً طارق محمد بدر الدين (2014م)، أنه كما حدد موراي 1998م مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بحدوث ظاهرة الاحتراق الرياضي للناشئ الرياضي في ثلاث مصادر هي:

- الضغوط المرتبطة بتحقيق المكسب.
- ضغوط الحمل التدريبي الزائد.
- ضغوط الافتقار إلى المساندة الاجتماعية (7، 84).

وأشار أيضاً طارق محمد بدر الدين (2014م)، أنه قد أسفرت نتائج دراسة حديثة له عام 2002م عن تحديد مصادر الضغوط النفسية للناشئين في:

- الضغوط المرتبطة بأفكار الناشئ نحو الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية.
- الضغوط المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ نحو الأداء في التدريب والمنافسة الرياضية.
- الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب الرياضي.
- الضغوط المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئ.
- الضغوط المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئ (7، 85).

ويشير حامد سليمان حمد (2012م)، أن هذه المواقف والمثيرات الضاغطة الواقعة على اللاعب الرياضي تسبب الإجهاد والإنهاك نتيجة العديد من العوامل المترابطة والمتفاعلة ومن هذه العوامل ما يأتي:

- ضغوط عملية التدريب الرياضي.
- ضغوط المنافسة الرياضية.

- ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.
 - الضغوط الخارجية: (أسلوب حياة اللاعب الرياضي والعوامل البيئية) (5، 542: 548).
- وهذا ما أيدته نتيجة البحث في تحديد أبعاد الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

- هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟.

جدول (12): معامل الارتباط بين اليقظة العقلية و الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات

الفردية والألعاب الجماعية

(ن = 95)

م	الأبعاد	اليقظة العقلية				
		الملاحظة والانتباه	الوصف	الوعي	التقبل	عدم إصدار الأحكام
1	حالة الضغط النفسي	-*0.566	-*0.232	-*0.618	-*0.532	-0.171
2	مظاهر الضغوط النفسية	-*0.614	-*0.248	-*0.658	-*0.541	-0.190
3	مواجهة الضغوط النفسية	*0.446	*0.294	*0.515	*0.344	*0.247
4	ضغوط الحياة الشخصية	-*0.354	-*0.260	-*0.422	-*0.340	-0.022
5	ضغوط الجانب الإعلامي	-*0.502	-0.050	-*0.415	-*0.350	-0.148
6	ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية	-*0.595	-0.130	-*0.536	-*0.559	-*0.172
7	ضغوط الركن المادي	-*0.209	-0.120	-*0.351	-*0.320	-0.082
8	ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية	-0.029	-*0.275	-0.047	-0.088	-*0.261
9	ضغوط الكفاءة الصحية	-*0.317	-0.140	-*0.437	-*0.241	-0.121
10	ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري	-*0.366	-0.137	-*0.525	-*0.325	*0.305
11	الدرجة الكلية	-*0.686	-*0.262	-*0.721	-*0.621	-*0.238

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 0.196$

ينتضح من الجدول (12)، وجود إرتباط عكسي دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .

توجد أدلة بحثية متعددة على أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم وخاصة الذين يعانون من ضغوط، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (6، 132).

كما أن التدخلات المبنية على اليقظة العقلية تستخدم في تطبيقات عديدة لإرشاد حالات نفسية عديدة، ومنها: المزاج (القلق والاكتئاب)، والهوسات، والسلوكيات (الشره العصبي،

الإدمان، إيذاء الذات، العنف)، ومشكلات التعلق (الاتجاهات، التعاطف)، ومشكلات الذات (6، 132).

وممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض المشكلات المرتبطة بالضغط المستقبلية، أن اليقظة العقلية ترتبط سلبياً بالضغط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وتجنب المواجهة، كما ترتبط إيجابياً بأسلوب المواجهة العقلية (21، 412).

وما يعزز الاهتمام باليقظة العقلية أنها تعزز الصحة البدنية والنفسية للطلاب (15، 376).

وجدير بالذكر أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية تسهم بشكل فعال في تحسين صورة الجسم والشعور بالذات، والتدخلات العلاجية القائمة على اليقظة العقلية تفيد في الحد من تقلبات المزاج والاضطرابات النفسية والسلوكية ومشكلات التعلق. ومن فوائدها خفض الضغوط النفسية ومواجهة القلق والاكتئاب النفسي والتفكير الاجتراري، بل ولها أهمية فيولوجية تتمثل في خفض الألم المزمن وتحسين الوظائف المناعية والتغلب على اضطرابات النوم، وممارسة اليقظة العقلية تفيد في الحد من عدد من المشكلات النفسية والجسدية ومنها الشعور بالألم واضطرابات الأكل وادمان المخدرات وكذلك الاكتئاب والقلق (15، 376: 377).

وبمراجعة البحوث والدراسات السابقة في مجال اليقظة العقلية، يتبين أنها قامت على أساس افتراضين، وهما:

الأول: أن اليقظة العقلية ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية فقد ارتبطت إيجابياً بالطموح وتحمل الغموض وتقدير الذات وفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي والتعاطف، وارتبطت سلبياً بالقلق الاجتماعي والعصابية والاندفاعية والتفكير النمطي السلبي.

الثاني: أن اليقظة العقلية تستخدم كعامل وقائي ضد المرض، وتسهم في علاج العديد من الاضطرابات. وقد تأكد هذا الافتراض من خلال ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة من فاعلية اليقظة العقلية كتدخل علاجي في اضطرابات الأكل وعلاج القلق وخفض الضغوط وخفض الأفكار القمعية وتحسين جودة الحياة وتنظيم الذات وتحقيق جودة النوم (14، 5).

هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي والسعادة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاكتئاب ومشاكل الكحول والإجهاد، كما تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل خطر الانتحار (18، 289: 290).

والبرامج التي تعتمد على اليقظة العقلية تعزز الرفاه تعالج الضغوط النفسية وتعمل على خفض التوتر والقلق واضطرابات المزاج وأعراض الاكتئاب لدى المعلمين قبل الخدمة، كما تخفض الإرهاق للعاملين في مجال التدريس (18، 291).

وتعمل اليقظة العقلية على خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الفرد بأفكاره كما تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد المتمثلة في خفض الألم المزمن وأعراض الاكتئاب والقلق والتفكير الاجتراري وتحسين الذاكرة العاملة وعملية الانتباه والتسامح مع الذات فضلاً عن تحسين وظيفة الجهاز المناعي (12، 498).

وهذا ما يدعم نتيجة البحث في أنه توجد علاقة عكسية ما بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية أي أنه كلما تحسن مستوى اليقظة العقلية لدى المدرب الرياضي كلما زادت قدرته على تحمل الضغوط النفسية وقل معدل تأثير الضغوط النفسية عليه.

- ما هي الفروق الدالة إحصائياً بين اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟

جدول (13): دلالة الفروق بين مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في مقياس

اليقظة العقلية

(ن = 95)

المتغيرات	الرياضات الفردية (ن=71)		الرياضات الجماعية (ن=24)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الملاحظة والانتباه	31.404	2.887	33.190	1.965	-1.786	*2.576
الوصف	4.085	0.583	4.381	0.740	-0.296	1.775
الوعي	22.319	2.442	23.524	2.015	-1.205	1.978
التقبل	22.787	2.216	24.000	1.817	-1.213	*2.197
عدم إصدار الأحكام	8.489	0.718	8.476	0.512	0.013	0.076
التفاعل مع الخبرات	25.064	2.583	26.667	1.560	-1.603	*2.631
الدرجة الكلية للمقياس	114.149	9.024	120.238	5.638	-6.089	*2.847

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.980

يتضح من الجدول (13)، أنه لا يوجد فروق مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في (الوصف - الوعي - عدم إصدار الأحكام)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما توجد فروق بين مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في (الملاحظة والانتباه - التقبل - عدم التفاعل مع الخبرات) والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لصالح الرياضات الجماعية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

وأرجع الباحثان تلك الفروق للاختلافات ما بين طبيعة الرياضات الفردية والألعاب الجماعية من "طبيعة النشاط الرياضي" متطلبات النشاط الرياضي" التي تختلف من الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

- ما هي الفروق الدالة إحصائياً بين الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية؟

جدول (14): دلالة الفروق بين مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في مقياس الضغوط النفسية

(ن = 95)

قيمة "ت"	فرق المتوسطين	الرياضات الجماعية (ن=24)		الرياضات الفردية (ن=71)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.737	1.240	3.018	14.617	2.575	15.857	حالة الضغط النفسي
*2.324	1.365	2.161	13.064	2.271	14.429	مظاهر الضغوط النفسية
1.594	0.545	1.053	6.979	1.401	7.524	مواجهة الضغوط النفسية
*2.224	0.613	1.063	4.149	1.044	4.762	ضغوط الحياة الشخصية
1.322	0.334	1.173	4.809	0.854	5.143	ضغوط الجانب الإعلامي
1.331	1.684	4.396	32.745	4.996	34.429	ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية
1.392	0.273	0.587	2.298	0.811	2.571	ضغوط الركن المادي
0.858	0.105	0.351	1.085	0.512	1.190	ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية
1.803	0.437	1.100	4.468	0.831	4.905	ضغوط الكفاءة الصحية
1.756	0.378	0.853	4.574	0.805	4.952	ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري
*2.301	6.975	12.194	88.787	11.251	95.762	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 1.980$

يتضح من الجدول (14)، انه توجد بين مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في مقياس الضغوط النفسية في المحاور (مظاهر الضغوط النفسية - ضغوط الحياة الشخصية) والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الرياضات الفردية، كما لا توجد فروق بين مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية في مقياس الضغوط النفسية في باقي المحاور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .

فيرى فاروق السيد عثمان (2008م)، أن ما يعتبر ضاغظاً بالنسبة لمدرّب رياضي ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لمدرّب رياضي آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية المدرّب وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف

نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (11، 101).

ويرى طارق محمد بدر الدين (2014م)، أنه يجب التأكيد على أن حدوث الضغوط النفسية لأي نشاط يتوقف بدرجة كبيرة على:

- خصائص الشخصية المميزة.
- مستوى الطموح.
- المكانة في الفريق أو المستوى الفردي.
- المكانة في المجتمع.
- قيمة التقدير المعنوي.
- فعاليات إجراءات الرعاية النفسية (7، 85: 86).

ويوضح طارق محمد بدر الدين (2014م)، أنه كلما تحسنت وارتفعت فعالية ومستوى العوامل السابقة كلما أدى ذلك إلى انخفاض حدة الضغوط النفسية مع قدرته على مواجهتها إذا تعرض لها خلال مواقف التدريب والمنافسات (7، 86).

ويرى حامد سليمان حمد (2012م)، أنه من الملاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها المدرب الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليها الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد النفسي للمنافسة والتحكيم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف أو الفشل أو الخوف من الإصابة والقلق والتوتر التي ترتبط بالمنافسة الرياضية (5، 542).

استخلاصات وتوصيات البحث:

أولاً: الإستخلاصات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدف وتساؤلات البحث، وفى حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحثان الإستخلاصات التالية:
- يتكون مقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية من (45) عبارة موزعة على (6) أبعاد.
- تميز مقياس اليقظة العقلية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- يتكون مقياس الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية من (55) عبارة موزعة على (10) أبعاد.
- تميز مقياس الضغوط النفسية لدى مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لمدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، يقدم الباحث التوصيات التالية:
- عقد الندوات وورش العمل التى تهدف إلى توعية مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بأهمية اليقظة العقلية من أجل التمتع بصحة نفسية سوية وإيجابية.
- إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى اليقظة العقلية وخفض مستوى الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- تفعيل دور الإرشاد النفسى فى الأندية الرياضية لمساعدة المدربين على التغلب على الضغوط النفسية والأزمات النفسية التى يمرون بها أثناء عمليات التدريب والمنافسات الرياضية.
- التاكيد على دعم القائمين على إدارة اللجنة الأولمبية المصرية على تقديم الرعاية المتكاملة للمدربين الرياضيين نفسياً واجتماعياً ورياضياً، وتوفير كافة الخدمات التى تساعدهم وفقاً لقدراتهم وإمكاناتهم للعمل على تحقيق الانجازات الرياضية على اختلاف مستوياتها.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أميرة محمد بدر محمد: اليقظة العقلية في التدريس والتفأول الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، العدد (117)، كلية التربية، جامعة بنها، 2019م.
٢. إبراهيم يونس: قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، 2018م.
٣. بو الحيلة عدلان: أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2017م.
٤. تيري لوكر، أولجا جريجسون: سيكولوجية إدارة الضغوط الفنية/ البرامج/ التطبيقات: ترجمة هشام سلامة، حمدي عبد العزيز، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2014م.
٥. حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي، (ط1)، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، سوريا، 2012م.
٦. سعد محمد عبدالله الحارثي: اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة ببشة، المجلة التربوية، العدد (57)، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2019م.
٧. طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشي الرياضي، (ط1)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2014م.
٨. طارق نور الدين محمد عبد الرحيم، إيمان خلف عبد المجيد فواز: الابتكارية الانفعالية واليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات لدى مرتفعي ومنخفضي المستويات التحصيلية من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، العدد (54)، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2018م.
٩. عبد الرقيب أحمد البحيري، أحمد علي طلب محمود: الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (39)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2014م.
١٠. عمر مصطفى محمد النعاس: دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية، ط1، الإدارة العامة للمكتبات إدارة المطبوعات والنشر، جامعة 7 أكتوبر، 2008م.
١١. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م.
١٢. فاطمة السيد حسن خشبة: التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات

١٣. فايزة غازي العبدلله: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، كلية التربية، 2014م.
١٤. فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب محمود: فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد(34)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2013م.
١٥. محمد مصطفى عبدالرازق مصطفى: فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية، العدد (62)، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2019م.
١٦. محمود جمال محمود علي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (3)، 2018م.
١٧. منى بنت عبدالله بن نبهان العامرية: أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، جامعة نزوي، كلية العلوم والآداب، 2014م.
١٨. هالة خير سناري إسماعيل: المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (50)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2017م.
١٩. هبة جابر عبد الحميد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (56)، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 2018م.
٢٠. هبة جابر عبد الحميد، محمد عبد العظيم محمد: فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المؤهلة الابتدائية، المجلة التربوية، العدد (63)، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2019م.
٢١. هشام محمد عبد الحميد الخولي: نموذج بنائي للقدرة على حل المشكلات في ضوء بعض المكونات المعرفية والدافعية لدى طالبات الجامعات، المجلة التربوية، العدد (59)، كلية التربية، جامعة سوهاج، 2019م.

٢٢. هيثم محمد النادر، بشير أحمد علوان، محمد خالد القضاة: مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة، دراسات العلوم التربوية، العدد (1)، 2014م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

23. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S. et al. J Psychopathol Behav Assess (2007) 29: 177. doi:10.1007/s10862-006-9035-8
24. Walach, H., Buchheld, N., Buettenmuller, V., Kleinknecht, N., Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness--The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Personality and Individual Differences, 40, 1543-1555.

ملخص البحث باللغة العربية:

اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة

يهدف البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية بواقع (95) مدرب موزعين الي (24) للرياضات الجماعية، (71) للرياضات الفردية، وتم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية بواقع (23) من مدربي الرياضات الجماعية والفردية موزعين الي (9) للرياضات الجماعية، (14) للرياضات الفردية، ومن أدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية- إعداد الباحثان، مقياس الضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية- إعداد الباحثان)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لمدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

Research summary

Mental alertness and psychological distress in a sample of individual sports and team sports coaches: a comparative study

The research aims to identify mental alertness and its relationship to psychological stress among a sample of individual sports coaches and group games, and the researchers used the descriptive approach in order to suit the nature of the research, and the research community was represented in individual sports coaches and group games, and the research sample was chosen randomly from individual sports coaches and group games. By (95) coaches distributed into (24) for team sports, (71) for individual sports, and the exploratory research sample was chosen randomly by (23) coaches for group and individual sports divided into (9) for team sports, (14) for individual sports, and from Data collection tools (mental alertness scale for a sample of individual sports coaches and group games - the two researchers' preparation, the psychological stress scale for a sample of individual sports coaches and group games - the two researchers' preparation). Among the most important findings of the study: the existence of a statistically significant correlation between Mental alertness and stress for individual and team sports coaches.

قائمة الملاحق

- ملحق (1)** السادة المحكمين.
- ملحق (2)** استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- ملحق (3)** استمارة استطلاع رأى المحكمين حول عبارات مقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- ملحق (4)** الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- ملحق (5)** استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- ملحق (6)** استمارة استطلاع رأى المحكمين حول عبارات مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
- ملحق (7)** الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.

ملحق (1)
أسماء السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى

أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى

م	اسم المحكم	الوظيفة و جهة العمل
١-	أ.د/ أمال محمد يوسف	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٢-	أ.د/ جمال السيد الجمسى	أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٣-	أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد محمد	أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٤-	أ.د/ عزة شوقى الوسىمى	أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٥-	أ.د/ محمد عبد العزيز خزعل	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية.
٦-	أ.د/ منى محمود عبد الحليم	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
٧-	أ.د/ وفاء محمد درويش	أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* ملحوظة: تم ترتيب السادة الخبراء وفقاً للترتيب الأبجدي.

ملحق (2)
استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس اليقظة العقلية
لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية،،،

يقوم الباحثين/ أحمد البيومي علي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية
التربية الرياضية- جامعة المنصورة، منى أحمد دويدار - مدرس دكتور بقسم علم النفس
الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، بإعداد دراسة بعنوان:

" اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية
والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة"

ومن أهداف الدراسة التعرف على اليقظة العقلية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحثين أن يتعرف على آراء سيادتكم فى أبعاد المقياس من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل - الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الإسم:

الوظيفة الحالية:

الكلية:

القسم العلمى:

الباحثان

أبعاد مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب
الجماعية

م	البعد	أوافق	حذف	تعديل	الأهمية النسبية
١.	الملاحظة والانتباه.				
٢.	الوصف.				
٣.	الوعي.				
٤.	التقبل.				
٥.	عدم إصدار أحكام.				
٦.	التفاعل مع الخبرات.				

ملحق (3)
استمارة استطلاع رأى المحكمين حول عبارات مقياس اليقظة
العقلية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية،،،

يقوم الباحثين/ أحمد البيومي علي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، منى أحمد دويدار - مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، بإعداد دراسة بعنوان:
" اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة"

ومن أهداف الدراسة التعرف على اليقظة العقلية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحثين أن يتعرف على آراء سيادتكم فى عبارات المقياس من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل- الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الاسم:

الوظيفة الحالية:

الكلية:

..... القسم العلمى:

الباحثان

ملحق (4)
الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية لدى مدربي الرياضات
الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضي

..... عزيزى المدرب /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

فيما يلي مقياس اليقظة العقلية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، صممت بميزان ليكرت
الثلاثي، والتي تستهدف التعرف على رأيك من خلال (45) عبارة.

يرجى التفضل بقراءة عبارات المقياس بدقة حتى تجيب عنها بموضوعية، والمطلوب منك:

- تظليل ○ أمام كل عبارة في عمود: نعم - إلى حد ما - لا، حسب استجابتك.

- عدم وضع أكثر من استجابة أمام العبارة الواحدة.

- الإجابة على جميع عبارات المقياس.

بيانات عامة عن المدرب:

النادي:	الدرجة:	السن:
الاسم (اختياري):		النوع: مدرب <input type="checkbox"/> - مدربة <input type="checkbox"/>
النشاط الرياضي		سنوات الممارسة:

هذا، مع العلم بأن إجابتك على المقياس سرية وبغرض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر،

الباحثان

مقياس اليقظة العقلية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

م	عبارات المقياس	الاستجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	أحب ممارسة التأمل بشكل عام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	أستطيع وصف لحظتي الحالية وما يدور فيها.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	واعي لما يدور حولي في اللحظة الراهنة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	لا أرفض واقعي الآن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	أستطيع المعيشة مع أفكارى ومشاعري وخبراتي دون إصدار أية أحكام عليهم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	ضد النمطية أو الآلية في ردود أفعالي تجاه المواقف التي تحدث لي الآن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	أهتم بما يحدث داخل جسدي من تغيرات مختلفة، وما يدور في عقلي من أفكار مختلفة، وما يجد على البيئة التي حولي من مواقف مختلفة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	أستطيع وصف الحالة التي أنا عليها الآن بدقة شديدة ومنتهياً لكافة التفاصيل الصغيرة.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	أعي ما أفعله وأدرك ما يحدث.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	لا أندم أو أتحسر على ما فات ولا أفكر في الماضي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	لا أسعى لصياغة الأحكام حول ما أعيشه الآن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	أفضل الابتكارية والابداع في ردود أفعالي تجاه المواقف التي تحدث لي الآن.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	أحاول التخلص من "مركزية أفكارى"، أي سيطرة فكرة أو شعور واحد على ذهني طوال الوقت.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

○	○	○	14	لا أنغمس في أحلام اليقظة كثيرًا.
○	○	○	15	أقبل كل خبرة أو تجربة أتعرض إليها الآن.
○	○	○	16	أعطي أحكامًا تقديرية حول اللحظة الراهنة.
○	○	○	17	لا أندمج مع أي خبرة سلبية تعرضت لها أو شعور حزين ينتابني.
○	○	○	18	لا أحب أن أكون مشتت الذهن.
○	○	○	19	ادرك ما تقوم به حواسي المختلفة من (السمع، اللمس، الرؤية، التذوق، الشم).
○	○	○	20	أستطيع التعامل مع تجاربي الشخصية المؤلمة والغير سارة.
○	○	○	21	قادر على اتخاذ قرارات جيدة.
○	○	○	22	عندما يتشتت فكري وانتباهي فإنني أحاول استعادة وعيي وتركيزي مرة أخرى.
○	○	○	23	أقوم ببعض الأمور بشكل تلقائي دون أن أكون منتبهًا أو واعيًا عليها كقيادة السيارة مثلًا.
○	○	○	24	أنا لطيف مع ذاتي متقبلها متسامح معها شفوق عليها.
○	○	○	25	أستطيع مواجهة الحياة.
○	○	○	26	أفكر دائمًا في ما حدث في الماضي.

تابع مقياس اليقظة العقلية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

الإستجابة			م	عبارات المقياس
لا	إلى حد ما	نعم		
○	○	○	27	عند تأدية بعض المهام ينصرف ذهني نحو مهام أخرى.
○	○	○	28	أشعر بالسلام الداخلي.
○	○	○	29	لا أمانع في مشاركة الآخرين وجهات نظرهم وذلك لفتح آفاق فكرية جديدة لي.
○	○	○	30	أهتم بصناعة الخطط المستقبلية.
○	○	○	31	عندما تتغير حالتي المزاجية فإنني أعني ذلك.
○	○	○	32	أستمتع بالرفاهية النفسية.
○	○	○	33	أرفض فكرة التقليد سواء كان في "الأفعال، الأفكار، المشاعر، السلوكيات".
○	○	○	34	لا أهتم بما يحدث في الوقت الحاضر.
○	○	○	35	أدعم فكرة الشعور بالحياة.
○	○	○	36	أقبل الأمور التي أعجز عن تغييرها أو التخلص منها.
○	○	○	37	لا أقوم بردود أفعال فورية أو تلقائية في المواقف الحرجة.
○	○	○	38	لا أسمح لأفكاري ومشاعري أن تتجول في عقلي وتشتت انتباهي وتركيزي وتفقدني وعيي للحظة الحالية التي أعيشها.
○	○	○	39	أستطيع فهم ذاتي.
○	○	○	40	شخص متوافق مع نفسي ومع المجتمع.
○	○	○	41	أميل إلى السلوكيات الصحيحة.

○	○	○	42	أستمع بكل لحظة أعيشها.
○	○	○	43	عندما أواجه مشكلة ما فإنني أقوم بإنتاج مجموعة من الأفكار الجديدة لحل تلك المشكلة ولا أكتفي بالطرق المتعارف عليها.
○	○	○	44	أركز انتباهي على ما يحدث "هنا" و"الآن".
○	○	○	45	أميل إلى التعرف على كينونتي الداخلية من "مشاعر، أفكار، معتقدات، خبرات، انفعالات"

ملحق (5)

استمارة استطلاع رأى المحكمين حول أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور/

بعد التحية،،،

يقوم الباحثين/ أحمد البيومي علي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، منى أحمد دويدار - مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، بإعداد دراسة بعنوان:
" اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة"

ومن أهداف الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحثين أن يتعرف على آراء سيادتكم فى أبعاد المقياس من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل - الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

الإسم:

الوظيفة الحالية:

الكلية:

القسم العلمى:

الباحثين

أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

م	البعد	أوافق	حذف	تعديل	الأهمية
---	-------	-------	-----	-------	---------

النسبية					
				حالة الضغط النفسي.	1
				مظاهر الضغوط النفسية.	2
				مواجهة الضغوط النفسية.	3
				ضغوط الحياة الشخصية.	4
				ضغوط الجانب الاعلامي.	5
				ضغوط عمليتي التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية.	6
				ضغوط الركن المادي.	7
				ضغوط المتفرجين والروابط التشجيعية.	8
				ضغوط الكفاءة الصحية.	9
				ضغوط هيئة التحكيم والجانب الإداري.	10

ملحق (6)

استمارة استطلاع رأى المحكمين حول عبارات مقياس الضغوط
النفسية لدى مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية،،،

يقوم الباحثين/ أحمد البيومي علي - الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، منى أحمد دويدار - مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة، بإعداد دراسة بعنوان:
" اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية: دراسة مقارنة"

ومن أهداف الدراسة التعرف على الضغوط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، ولما كنتم سيادتكم من المشهود لهم بالكفاءة، لذا يأمل الباحثين أن يتعرف على آراء سيادتكم فى عبارات المقياس من حيث (الموافقة - الحذف - التعديل- الصياغة والإضافة) وذلك بوضع علامة (√) فى الخانة التى توافق رأى سيادتكم

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والعرفان،،،

بيانات شخصية:

.....: الإسم:

.....: الوظيفة الحالية:

.....: الكلية:

.....: القسم العلمي:

الباحثان

ملحق (7)
الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لدى مدربي الرياضات
الفردية والألعاب الجماعية



كلية التربية الرياضية
قسم علم النفس الرياضى

..... عزيزى المدرب/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

فيما يلي مقياس الضغوط النفسية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية، صممت بميزان ليكرت الثلاثى، والذى تستهدف التعرف على رأيك من خلال (55) عبارة.

يرجى التفضل بقراءة عبارات المقياس بدقة حتى تجيب عنها بموضوعية، والمطلوب منك:

- تظليل ○ أمام كل عبارة فى عمود: نعم - إلى حد ما - لا، حسب استجابتك.
- عدم وضع أكثر من استجابة أمام العبارة الواحدة.

- الإجابة على جميع عبارات المقياس.

بيانات عامة عن المدرب:

النادي:	الدرجة:	السن:
الاسم (اختياري):		النوع: مدرب <input type="checkbox"/> - مدربة <input type="checkbox"/>
النشاط الرياضي		سنوات الممارسة:

هذا، مع العلم بأن إجابتك على المقياس سرية وبغرض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر،

الباحثان

مقياس الضغوط النفسية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

م	عبارات المقياس	الاستجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	أؤدي مهامى التدريبية بشكل متراخي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	أشعر بصعوبة في التنفس أثناء العمل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	ألجأ إلى بعض الأساليب لكي أتمكن من تحمل الأعباء الملقاة على عاتقي مثل: "التدليك واليوجا".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	مشكلاتي الشخصية تؤثر علي كمدرب رياضي بالسلب.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	أشعر بالقلق من وسائل الإعلام المختلفة وما تصدره من نقد لاذع لي كمدرب رياضي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	تدريب رياضات المستويات العليا يشكل بالنسبة إلي مصدر دائم للتوتر.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	أشعر بالحزن عندما أجد عدم عدالة في توزيع الحقوق والمستحقات المالية بين المدربين من قبل مجلس إدارة النادي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	أتوتر عندما أرى جمهور الفريق المنافس.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	أشعر بالغضب من أسلوب الحياة الغير صحية والسيئة لبعض اللاعبين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	أشعر بقلّة الحيلة عندما ألاحظ تحيز في قرارات الحكام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	أشعر بالتعب أثناء إنجاز المهام المطلوبة مني.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	أشعر بآلام الظهر أثناء العمل.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	أحتاج كل فترة إلى وقت فراغ مخصص للمرح.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	تشكل ظروف الدراسة للاعبين الناشئين مصدر ضاغط على أعصاب المدربين.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	أثأثر بالشائعات الخاصة بي وبفريقي الرياضي.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

○	○	○	16	ينقص حماسي أثناء عمليات التدريب الرياضي.
○	○	○	17	يمثل الجانب المالي مصدر تهديد وغضب للكثير من المدربين.
○	○	○	18	أشعر بخوفي من الإصابة الرياضية سواء كانت لي أو لأحد من لاعبي الفريق.
○	○	○	19	المشاكل والصراعات بين مجلس إدارة النادي تؤثر على عملي بالسلب.
○	○	○	20	أؤثر عندما أقوم بأعمال التدريبية.
○	○	○	21	أشعر بالتشنج العضلي أثناء العمل.
○	○	○	22	أحب الاستماع إلى الموسيقى الهادئة عند ازدياد حجم الأعباء المطلوبة مني.
○	○	○	23	أعجز عن الشعور بالرفاهية والمتعة في حياتي الشخصية.
○	○	○	24	يرتفع معدل غيابي عن العمل.
○	○	○	25	أشعر بحالة من الرضا التام عن مستوى صحي النفسية والجسدية.
○	○	○	26	أشعر وكأنني في كرب عندما لا يقدر عملي في التدريب الرياضي بشكل مرضي.
○	○	○	27	أشعر وكأنني في محنة أو في شدة.

تابع مقياس الضغوط النفسية لمدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

الاستجابة			عبارات المقياس	م
لا	إلى حد ما	نعم		
○	○	○	28	أشعر بتقلصات المعدة أثناء العمل.
○	○	○	29	أجأ إلى النشاط البدني "المشي" للتفريغ عن كل انفعال أو شعور غير سار.
○	○	○	30	أشعر بالقلق عند تدريب الأطفال في سن صغيرة جدا.
○	○	○	31	أشعر بانخفاض مستوى أدائي.
○	○	○	32	أشعر بارتفاع ضغط الدم أثناء العمل.
○	○	○	33	أذهب إلى أماكن الترفيه المختلفة عندما تزداد المواقف الضاغطة علي.
○	○	○	34	أشعر بالانزعاج حينما أتذكر الهزيمة وخبرات الفشل السابقة الخاصة بي كمدرب رياضي.
○	○	○	35	أدرك أن إنجاز المهام المطلوب مني أكبر من حجم إمكانياتي وقدراتي الشخصية.
○	○	○	36	ارتفاع شهوة الطعام أو انخفاضها.
○	○	○	37	أشعر بقلّة الحيلة عند التفكير في حجم قدرات وإمكانيات الفريق المنافس.
○	○	○	38	أشعر بعدم القدرة على التكيف مع المواقف التي أتعرض إليها.
○	○	○	39	كثرة أو قلة النوم وعدم انتظامه.
○	○	○	40	أشعر بقلّة العزم عندما لا أستطيع مواكبة التقدم العلمي والحداثة في مجال التدريب الرياضي.
○	○	○	41	أعجز عن الوفاء بالمهام المطلوبة مني.
○	○	○	42	القيام بسلوكيات غير صحية مثل: التدخين.
○	○	○	43	أشعر بالغضب من العلاقة السيئة التي من الممكن أن تنشأ بيني وبين فريقي.
○	○	○	44	أفكر في أحداث الماضي أو ما قد يحدث في المستقبل وأنشئت عن الواقع والحاضر الذي

			أعيش فيه.	
○	○	○	أشعر بالحزن عندما أجد فريقي غير مترابط.	45
○	○	○	أتوتر عندما ألاحظ عدم التزام اللاعبين واستهتارهم أثناء عمليات التدريب الرياضي.	46
○	○	○	أشعر بالإحباط حينما يعزف اللاعب الناشئ عن ممارسة الرياضة بشكل عام.	47
○	○	○	أشعر بقلّة العزم عندما أعي أن اللاعب يمارس الرياضة مجبر وليس برغبته وإرادته الشخصية.	48
○	○	○	أشعر بخوفي من طموح وآمال بعض اللاعبين المبالغ فيها.	49
○	○	○	يزداد معدل توترتي وقلقي عند بداية المنافسة الرياضية.	50
○	○	○	دائم البحث عن الجانب المضيء في كل خبرة فشل أتعرض إليها كمدرّب رياضي.	51

تابع مقياس الضغوط النفسية لمدرّبين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية

م	عبارات المقياس	الإستجابة		
		نعم	إلى حدما	لا
52	أشعر بالانزعاج من البيئة الغير مناسبة لعمليات التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية مثل: "الضوضاء، التهوية الغير جيدة، التلوث، ضيق المساحة، الإضاءة غير الجيدة... إلخ".	○	○	○
53	أفقد سيطرتي على التحكم في انفعالاتي في كثير من المواقف الصعبة.	○	○	○
54	يحتل توازني عند التعرض لعوامل طبيعية غير المعتاد عليها مثل: "ارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة الحاد، الارتفاع عن مستوى سطح البحر، الأمطار الغزيرة".	○	○	○
55	أشعر بفقدان سيطرتي على تنظيم الوقت ومن ثم لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	○	○	○