



## رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى معلمي التربية الرياضية

م.د / محمود هشام عبد الرازق إمام

مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

[Mahmoud.hisham@fped.bu.edu.eg](mailto:Mahmoud.hisham@fped.bu.edu.eg)

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الي التعرف علي رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية وذلك من خلال :-

- التعرف علي رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية.  
- التعرف علي الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية.  
- التعرف علي العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية.  
استخدم الباحث المنهج الوصفي "الدراسة المسحية" وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.  
يتحدد مجتمع البحث في معلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ، وبلغ عددهم (٣٥٤) معلم ، كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٨٥) معلم، وقد حدد الباحث بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٢٠٠) معلم بما يمثل (٥٦.٥٠%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.  
كما تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وعددهم (٥٠) معلم بما يمثل (١٤.١٢%) من تعداد مجتمع البحث ، وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج تم التوصل إلى ما يلي :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس رأس المال النفسي (٤) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة .
- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس الضغوط الحياتية (٥) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة.
- فاعلية المقاييس الذي تم بناءهم في الدراسة الحالية لقياس رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

( رأس المال النفسي ، الضغوط الحياتية ، معلمي التربية الرياضية )





## مقدمة ومشكلة البحث :

يعد علم النفس الايجابي من أهم العلوم التي كان لها دوراً بارزاً وفعالاً في تقديم أهم المفاهيم الحديثة التي تساعد الفرد علي تطوير وتعديل وتحسين حياته للأفضل من خلال الوقوف علي جوانب القوة لديه ، والكشف عن خصائص الايجابية التي تجعله في أسمي حالاته وتساعد علي تحقيق أهدافه في كافة مجالات الحياة .

كما يعد رأس المال النفسي أحد الموارد الرئيسية للسلوك التنظيمي الإيجابي ، حيث يركز علي دراسة وتحليل كافة الجوانب الإيجابية الخاصة بالمرؤوسين والسعي نحو تطوير وتنمية أدائهم وسلوكهم ، بينما يركز السلوك التقليدي فقط علي معالجة كافة المشكلات النفسية والسلوكية التي يتعرض لها العاملون أثناء القيام بمهام العمل المطلوب منهم .(٢٥ : ٤٢)

ويمثل رأس المال النفسي حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة علي وضع أهداف للحياة والعمل وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها ، بالإضافة إلي المثابرة والقدرة علي تخطي الصعاب وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي ، حيث يتكون هذا المتغير من أربعة مكونات متفاعلة هي الأمل والفاعلية والمرونة والتفاوض .(٣١ : ٢٠)

وتشير **علا عبد الرحمن (٢٠٢١م)** أن مفهوم رأس المال النفسي من أهم المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الايجابي والتي ظهرت علي يد العالم **مارتن سلجمان (٢٠٠٢م)** وأكدت العديد من الدراسات العربية والأجنبية أن من يمتلكون رصيد هائل من رأس المال النفسي يكون لديهم مقومات النجاح في الحياة فيتسمون بالتفاوض والأمل في تحقيق وإنجاز أهدافهم من خلال الوقوف علي الخصائص والجوانب الإيجابية لقدرتهم وللظروف المحيطة بهم ، بالإضافة إلي إيمانهم وثقتهم بأنفسهم وقدراتهم علي الاستمرار والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف المنشودة . (١٢ : ٣)

ويعرف رأس المال النفسي علي انه حالة نفسية إيجابية لدي الفرد تتسم بالتركيز علي القوة البشرية وهي حالة قابلة للتطوير ويمكن قياسها ولها تأثير مباشر في الأداء ، كما انه ينبغي ملاحظة أن هذا المفهوم يحمل خصائص متغيرة بناءً علي المواقف بدلاً من كونه يحمل سمات خصائص ثابتة ، لذلك فقد اتجهت البحوث في الأونة الأخيرة إلي الاهتمام بدراسة الحالة الإيجابية والسلبية للحالة النفسية للعاملين في المنظمات وما يتبعها من نتائج مؤثرة في عمل المنظمة ، ومن تلك الاهتمامات برز الاهتمام بموضوع رأس المال النفسي باعتباره المرجع الأعلى للبناء الإيجابي داخل المنظمة . (٢١ : ٢٠١) (٢٦ : ٣٤١)





وأوضح كلاً من ليسنس ويوسف **Luthans & Youssef** (٢٠١٧) ، سهام مطشر الكعبي (٢٠١٨م) ، جيهان محمود (٢٠٢٠م) أن رأس المال النفسي هو أحد الظواهر الحديثة في الحياة التنظيمية ، وهو مشتق بصورة عامة من علم النفس الإيجابي ، وبصورة خاصة ينتمي إلي السلوك التنظيمي الإيجابي ، ويتضمن رأس المال النفسي من أربعة أبعاد هم الكفاءة الذاتية ، والامل ، والتقاؤل ، والمرونة ، هذه المعايير الأربعة هي سمة لنظرية شاملة يمكن قياسها وتجربتها بطريقة إيجابية وصحيحة ولها تأثير علي المواقف والسلوكيات الايجابية والأداء الوظيفي . (٢٦ : ٣٤٤) (٧ : ١٦) (٤ : ٣٥)

وأشار روسو وستويكوف **Russo & Stoykova** (٢٠١٥) إلي أن رأس المال النفسي يعد الشخص الإيجابي الذي يساعد الأفراد علي تحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة ، ويتكون رأس المال النفسي من مجموعة من المشاعر النفسية الإيجابية التي تعزز الأمل في تحقيق الأهداف ، وتعزز التقاؤل بشأن المستقبل ، وتعزز القدرة علي التكيف والاستعداد السريع للتعامل مع الأزمات أو المشكلات في بيئة العمل ، وعلي إثر ذلك يكون الفرد مقتنعاً بقدرته علي تنفيذ المهام بنجاح والتعامل بفعالية مع التحديات الواردة . (٢٩ : ٣٣٣)

ويعرف رأس المال النفسي بأنه الحالات الانفعالية الإيجابية التي تؤثر علي سلوك المعلم ، والأداء الوظيفي له ، والسعي وراء الأهداف ، وطرق مواجهة مختلف الضغوط واستعادة التوازن ، بما في ذلك أربعة أبعاد : الكفاءة الذاتية ، والتقاؤل ، والأمل ، والمرونة .

(٤ : ١٠٨) (٣ : ١٧٣٨) (٢ : ١٥٢)

ويشير **كامي وآخرون Kamei, et al.** (٢٠١٨) إلي أن الفرد الذي يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح ، فيتصرف كعضو فعال في محيطه ويأمل في تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابي للظروف المحيطة به ، ويضع احتمال النجاح صوب عينيه ومن ثم يتحدى الضغوط ويبدل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذي يسعي لتحقيقه . (٢٢ : ٢٠٦)

وقد لخص **بويارت تشومفوبارت ، وآرين Booyart, Chomphupart, & Arin** ،

(٢٠١٠) هدف علم النفس الايجابي في محاولة نقل تركيز علم النفس من الخبرات السلبية إلي الخبرات الإيجابية ، وهذا يعني يعني إحداث تغيير في تركيز علم النفس من الانشغال والاهتمام في إصلاح الاشياء السيئة في الحياة إلي بناء الصفات الايجابية أيضاً وكذلك التركيز علي ترقية وتطوير الصحة النفسية بدلاً من التركيز علي معالجة الامراض والاضطرابات النفسية.(٢٠ : ١٩٧)





وتعد الموارد البشرية أغلي ما تمتلكه المجتمعات ومصدر قوتها التي يعول عليها في تحقيق أهدافها ولن تتحقق الاستفادة منها إلا بتنمية رأس المال النفسي لديهم من خلال تنمية الخصائص الإيجابية في الشخصية فالاهتمام بالجانب المادي وحده لا يصنع تقدماً أو حضارة ، والاستثمار في الإنسان يعد من أفضل أشكال الاستثمار ، فترية الإنسان علي القيم والأخلاق من الأهمية أن يكون من اولويات الحكومات لأن البناء المادي إن لم يحرسه ويوجهه بناء قيمي وأخلاقي فلن يدوم طويلاً ولن تتحقق الفائدة المرجوة منه . ( ١٨ : ٤١٣ )

ولذلك كان من المهم جداً أن نبحث عن المتغيرات الإيجابية التي يمكن أن تنعكس إيجاباً علي عمل المعلم ، ومن ضمن هذه المتغيرات رأس المال النفسي ، وعليه فقد توجهت العديد من الدراسات والبحوث في نهاية القرن العشرين وحتى وقتنا الحالي لإرساء القاعدة المفاهيمية لمفهوم رأس المال النفسي في مكان العمل، وذلك بوصفه أحد أبرز المرتكزات الرئيسية لنجاح المؤسسات ، فالأساس لهذا المصطلح يتمثل بالحالة النفسية الإيجابية للأفراد التي تنعكس علي مستوي أدائهم في العمل . ( ١١ : ٤٠ )

ويسهم امتلاك المعلم لرصيد كبير من رأس المال النفسي في زيادة جهده التدريس وقبوله لمهنته ومشاركته بإيجابية في الأنشطة المدرسية والحفاظ علي عضوية المدرسة والإقبال علي عمله بتقاول ودافعية ، فهو بمثابة محفز داخلي للمعلم يجعل المعلم يبذل أكثر مما يتوقع منه ، بينما يولد انخفاض رأس المال النفسي الإحباط والتشاؤم والشعور بالإجهاد وقلة الرغبة في العمل ( ١٨ : ٤١٣ )

ويعد مجال التعليم من المجالات شديدة الأثر في المجتمع حيث ترتبط بتربية النشء ويقع علي منظومة التعليم بمعلميها دور كبير في تربية الطلاب ولن يتحقق ذلك إلا إذا امتلك المعلم رصيماً كبيراً من رأس المال النفسي الذي يمكنه من أداء دوره الحقيقي كمرابي وليس ناقل لمعرفة.

( ١٨ : ٤١٣ )

ولقد أصبحت ضغوط الحياة والإنفعالات من أخطر الظواهر المعقدة التي تعمل علي تهديد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من أثار نفسية سلبية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغبته وإشباع حاجته فينفع الإنسان ، لذلك يتأمل ما يطلب منه مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الإنفعالات على كل نشاط يقوم به. ( ١٥ : ٢٨٣ )

ويذكر "عبد الحميد علي ، ومحمد صديق" ( ٢٠٠٢م ) أن الضغوط الحياتية أصبحت ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة ، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من





أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والإعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة أن سميناً هذا العصر بعصر الضغوط . (٩ : ١٠٠)

كما أن الضغوط الحياتية مجموعة من المتطلبات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عن ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة وقد يصاحب ذلك إحساس الفرد ببعض الاضطرابات الفسيولوجية والانفعالية التي تؤثر علي جوانب شخصيته ففي بعض الأوقات يعزي الضغط لبعد اجتماعي وفي أوقات أخرى يشير الضغط إلي التغييرات الجسمية التي تنتج عن متطلبات البيئة وأحياناً تشير إلي الاستجابة النفسية الفردية كما أن الضغوط لا تستثيرها المتطلبات الخارجية فقط بل يمكن أن تنتج من آمالنا ومعارفنا وتوقعاتنا ومعتقداتنا .

(١ : ٢٢) (١٧ : ١٨٢) (٦ : ٣٢) (٥ : ١١)

ويري كلاً من طه عبد العظيم (٢٠١٠م) ، وعبد العزيز فهمي النوحى (٢٠٠٥م) ، وماركس وآخرون Marks,D.etal (٢٠٠٠) الضغوط الحياتية بأنها عبارة عن الأحداث والمواقف التي تؤدي إلي الشعور بالضيق وعدم الإرتياح للفرد ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعني الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التغيير هو الذي يحدد الحدث من كونه ضاغطاً أو لا إذ أن الفرد لا يتعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته وإنما يتعامل مع تقييمه لهذا الموقف فقد يتعرض فردان لمشكلة واحدة فيعتبرها أحدهما مشكلة المشاكل ويعاني منها بصورة شديدة بينما يراها آخر أمراً بسيطاً لا يستوجب الإهتمام . (٨ : ٥٥) (١٠ : ٩٦) (٢٧ : ٣٣)

وقد ذكرت وفاق صابر علي ، ونصر الدين أحمد إدريس (٢٠١١م) أن مهنة التدريس هي مهنة مليئة ومتقلة بالواجبات ، كما أنها مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاية والمهارات والاستمرارية في تنميتها ، وهي لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل مستمر ومتزايد . (١٧ : ١٧٥)

وأشار عسكر (٢٠٠٠م) إلي أن المهن تتفاوت في طبيعتها من حيث المسئوليات وطريقة الأداء ، والنتائج المترتبة علي السلوك أو ما يقوم به الفرد ، وهذا التباين يؤدي إلي إيجاد درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليه . (١٣ : ٤٦)

ومن هذا المنطلق يتضح أن معلم التربية الرياضية يتعرض للكثير من الضغوط الحياتية المرتبطة بطبيعة المهنة والمرتبطة بالأسرة والنواحي الاقتصادية العامة والمؤثرة علي حياته هو





وأسرته ، فزيادة الضغوط الحياتية علي المعلم قد تؤثر علي أداءه المهني ، وقد تزيد الضغوط علي المعلم حتي يصل إلي مرحلة الإنهاك المهني ، والتي قد تتسبب في إحتراقه المهني وانهيار أداءه داخل المدرسة ، وحتى لا يصل المعلم إلي هذه المراحل السالف ذكرها يجب أن يكون لديه الحد الأدنى من رصيد رأس المال النفسي الإيجابي لكي يستطيع إحتواء تلك الضغوط وعدم التأثر بها بشكل سلبي يؤثر علي حياته المهنية والأسرية ، وهذا ما دفع الباحث إلي محاولة رصد "العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" .

### هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي رأس المال النفسي وعلاقته بالضغوط الحياتية لدي معلمي

التربية الرياضية وذلك من خلال :-

- التعرف علي رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية.
- التعرف علي الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية.
- التعرف علي العلاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية.

### تساؤلات البحث :

- ما مستوي رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية ؟
- ما مستوي الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية ؟
- هل يوجد علاقة ارتباطية بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية؟

### تعريفات البحث :

رأس المال النفسي :

هو حالة نمو نفسية إيجابية للفرد تتميز بالفعالية الذاتية لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة ، والتفاؤل حول النجاح الآن وفي المستقبل والمثابرة علي الأهداف وإعادة توجيه المسارات إلي الأهداف ، والأمل من أجل النجاح ، والصمود النفسي عندما تكتنف الفرد المشاكل والشدائد ويحاول أن يتجاوزها بمرونة لتحقيق النجاح . (٢٤ : ٥٢)

### الضغوط الحياتية :

هي مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة لأزمات والظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها ، كما تتغير عبر الزمن لتتكرر





المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد ، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك أثراً نفسية علي الفرد . ( ١٤ : ٨)

### الدراسات المرجعية :

دراسة ياسمين عبد الغني سالم (٢٠٢٢م) (١٩) بعنوان نموذج بنائي لرأس المال النفسي وعلاقته بالقيادة الأصلية والرضا الوظيفي لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية، وهدفت الدراسة الي بناء نموذج للعلاقات بين رأس المال النفسي وعلاقته بالقيادة الأصلية والرضا الوظيفي لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، واشتملت عينة البحث علي (٢٣٧) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية من التخصصات المختلفة الأدبية والعلمية ، وجاءت أهم النتائج الي مطابقة النموذج المقترح لبيانات عينة الدراسة ، ووجود فروق بين الذكور والاناث في رأس المال النفسي لصالح الذكور .

دراسة نهير عبد الفتاح علي (٢٠٢٣م) (١٦) بعنوان بنية مقياس رأس المال النفسي لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة الإسماعلية، وهدفت الدراسة الي التحقق من البنية العاملية لمقياس رأس المال النفسي لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (٤٠٠) معلم ومعلمة ، وجاءت أهم النتائج استقرار بعدي الكفاءة الذاتية والأمل ، في حين تلاشي بعد التفاؤل تماماً ، بينما توزعت مفردات بعد المرونة علي البعدين الآخرين .

دراسة وليد محمد أبو المعاطي ، منار منصور أحمد (٢٠١٨م) (١٨) بعنوان رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدي معلمي التعليم العام، وهدفت الدراسة الي التعرف علي مستوي ما يمتلكه المعلمين من رأس المال النفسي والالتزام المهني وفقاً للنوع والمرحلة والتنبؤ بالالتزام المهني، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (٤٣) مديراً ووكيلاً و(٢٩٧) معلم ومعلمة من المراحل التعليمية الثلاث ، وجاءت أهم النتائج انه يوجد علاقة دالة موجبة بين رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدي معلمي التعليم العام .

دراسة محمد صلاح الدين محمد ، وجمال محمد الغريب (٢٠١٦م) (١٥) بعنوان الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجاعة والرضا عن مهنة التدريب لدي تدريبي الأنشطة الرياضية بدولة الكويت، وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الضغوط الحياتية وكل من المجاره والرضا عن مهنة





التدريب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (١٥٠) فرد بواقع (٩٠) مدرب و(٦٠) مدربة، وجاءت أهم النتائج انه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "التقدير من الآخرين" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد " الانجاز " كأحد أبعاد المجازاة ، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين بعد "مفهوم الذات" كأحد أبعاد الضغوط الحياتية وبين بعد "الانجاز" كأحد أبعاد المجازاة .

دراسة كابلان وبلكيس **kaplan& blckes** (٢٠١٣م) (٢٣) بعنوان العلاقة بين رأس المال النفسي والرضا عن العمل، وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين رأس المال النفسي والرضا عن العمل ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (١٨١) عامل في ٥ فنادق ، وجاءت أهم النتائج انه لا توجد علاقة بين فعالية الذات والامل كأبعاد لرأس المال النفسي والرضا عن العمل بينما في الجانب الآخر توجد علاقة دالة احصائية بين الصمود والرضا عن العمل .

دراسة هـ . ج روبرت استلين ، سوزان جور ، جنيفر جوردون **Robert , -Aseltine** ، **Susan, - Gore , Jennifer ,Gordon** ، (٢٠٠٠م) (٢٨) بعنوان ضغوط الحياة والغضب والقلق ووضوح الأحداث ، وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين ضغوط الحياة والغضب والقلق ووضوح الأحداث لدي الشباب في المدارس الثانوية ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (٩٣٩) من الشباب في المدارس الثانوية في منطقة بوسطن ، وجاءت أهم النتائج أن الغضب والعدائية استجابة الأحداث الحياة السليمة يلعبان دوراً سببياً في تعزيز الأشكال العدائية للجنوح إلا أنهما ليسا مرتبطين بصورة ذات دلالة بالجنوح غير العدوانى أو استخدام المارجونا ، وبالإضافة إلي ذلك لا تكون التأثيرات الشرطية التي تم التنبؤ بها عن طريق نظرية الإجهاد (التوتر) العام والتي يتفاوت من خلالها تأثير التوتر (الاجهاد) علي الجنوح وفقاً للموارد الشخصية والاجتماعية للشباب لا تكون متسقة .

## إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي "الدراسة المسحية" وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث وعينة البحث:

١- مجتمع البحث :



يتحدد مجتمع البحث في معلمي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ،  
وبلغ عددهم (٣٥٤) معلم ، وبيانهم كالتالي:

جدول (١)

بيان بمجتمع البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية

(ن=٣٥٤)

م	الادارة	العدد	م	الادارة	العدد	م	الادارة	العدد
١	بنها	١٠٢	٥	قليوب	١٦	٩	كفر شكر	٣١
٢	طوخ	٨٠	٦	الخانكة	١٨	١٠	شرق شبرا	١١
٣	قها	١١	٧	شبين القناطر	٢٠	١١	غرب شبرا	٢١
٤	العبور	١٢	٨	القناطر	٢٩	١٢	الخصوص	٣

٢- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٨٥) معلم.  
وقد حدد الباحث بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (٢٠٠) معلم بما يمثل (٥٦.٥٠%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.

<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html?type=1&cl=95&ci=5&pp=50&ps=309&x=Calculate>



Calculator.net  
FINANCIAL FITNESS & HEALTH  
home / math / sample size calculator  
**Sample Size Calculator**  
Find Out The Sample Size  
This calculator computes the minimum number of necessary samples to meet the desired statistical constraints.  
**Result**  
Sample size: **185**  
This means 185 or more measurements/surveys are needed to have a confidence level of 95% that the real value is within ±5% of the measured/surveyed value.  
Confidence Level: 95%  
Margin of Error: 5 %  
Population Proportion: 50 % Use 50% if not sure  
Population Size: 354 Leave blank if unlimited population size.  
Calculate Clear

شكل (١)

نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة

٣- عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وعددهم (٥٠) معلم بما يمثل (١٤.١٢%) من تعداد مجتمع البحث.



جدول (٢)

توصيف مجتمع وعينة الدراسة

عينة البحث			مجتمع البحث	
اجمالي العينة	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العدد	%
٢٥٠	٥٠	٢٠٠	٣٥٤	
٧٠.٦٢	١٤.١٢	٥٦.٥٠	١٠٠.٠٠	

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

- مقياس رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية " اعداد الباحث "
  - مقياس الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية " اعداد الباحث "
  - ١- خطوات إعداد مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"
- فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على مستوى رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
  - تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.
  - تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
  - عرض المحاور الإفتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم.
  - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
  - عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى.
  - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- أ- تحديد محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية":
- لتحديد محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس رأس المال النفسي بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الاولى على (٤) محاور كما هو موضح فى مرفق (٢) ، وقام الباحث بوضع تعريف إجرائي لكل محور من محاور المقياس كالتالي :-
- الكفاءة الذاتية : هو ثقة معلم التربية الرياضية فى قدراته علي تنفيذ مهام العمل المختلفة بصورة ناجحة وقدرته وتغلبه علي التحديات والمشكلات التي تواجهه .





- **التفاؤل** : هو نظرة معلم التربية الرياضية للحياة بطريقة إيجابية وتمكنه من تحقيق رغباته في المستقبل بجانب اعتقاده بحدوث الجانب الإيجابي بدلاً من حدوث الجانب السيئ .
  - **الأمل** : هو قدرة معلم التربية الرياضية علي المثابرة لكي يصل إلي أهدافه وإصراره علي تجاوز أي صعاب لكي يحقق تلك الأهداف .
  - **المرونة** : هو قدرة معلم التربية الرياضية علي مواجهة الضغوط والمشكلات اليومية والتعامل معها بنجاح وتخطيها وقدرته علي تحقيقه لأهدافه بنجاح .
- ب- اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس "رأس المال النفسي" للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" من (٤) محاور وعدد (٤٠) عبارة . مرفق (٣)

حيث قد راعي الباحث عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

ج- استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وعبارات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية":

قام الباحث بعرض المقياس قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير وذلك بهدف مدي ملائمة محاور وعبارات المقياس لأهداف البحث ، التحقق من الصدق المنطقي لملائمة محاور وعبارات المقياس المقترحة ، ومدي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة محاور وعبارات أخري للمقياس ، ثم حدد الباحث النسبة المئوية



لأتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس ، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي :-

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الكفاءة الذاتية	٥	١٠٠
٢	التفاؤل	٥	١٠٠
٣	الأمل	٤	٨٠
٤	المرونة	٥	١٠٠

يتضح من الجدول السابق النسبة لآراء السادة الخبراء في كل محور من محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي المحاور ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحث (٤) محاور .

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥

المرونة			الأمل			التفاؤل			الكفاءة الذاتية		
م	ك	%	م	ك	%	م	ك	%	م	ك	%
١	٥	١٠٠	١	٥	١٠٠	١	٥	١٠٠	١	٥	١٠٠
٢	٥	١٠٠	٢	٤	٨٠	٢	٣	٦٠	٢	٥	١٠٠
٣	٤	٨٠	٣	٥	١٠٠	٣	٤	٨٠	٣	٤	٨٠
٤	٥	١٠٠	٤	٥	١٠٠	٤	٥	١٠٠	٤	٤	٨٠
٥	٥	١٠٠	٥	٥	١٠٠	٥	٤	٨٠	٥	٥	١٠٠
٦	٤	٨٠	٦	٥	١٠٠	٦	٥	١٠٠	٦	٣	٦٠
٧	٥	١٠٠	٧	٤	٨٠	٧	٤	٨٠	٧	٥	١٠٠
٨	٤	٨٠	٨	٥	١٠٠	٨	٤	٨٠	٨	٤	٨٠
٩	٣	٦٠	٩	٥	١٠٠	٩	٥	١٠٠	٩	٥	١٠٠
			١٠	٤	٨٠				١٠	٥	١٠٠
			١١	٥	١٠٠				١١	٣	٦٠



ينتضح من الجدول (٤) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٦ ، ١١) في محور الكفاءة الذاتية ، وحذف العبارة رقم (٢) في محور التفاؤل ، وحذف العبارة رقم (٩) في محور المرونة ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٣٦) عبارة.

#### د- ميزان تقدير الدرجات:

قام الباحث بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترح لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير .

#### جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥

میزان تقدير الدرجات	التكرار	%
ثلاثي "نعم - الي حدأ ما - لا"	٤	٨٠
رباعي "أوافق بشدة - أوافق - ارفض - ارفض بشدة"	١	٢٠
خماسي "أوافق بشدة - أوافق - محايد - ارفض - ارفض بشدة"	صفر	صفر

ينتضح من الجدول (٥) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر % - ٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" وفقا لميزان التقدير ثلاثي (نعم - إلي حدأ ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات.

#### هـ- مستويات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" :

قام الباحث بعرض مستويات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات المقياس المقترحة.



جدول (٦)

مستويات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٣٦	٥٩
متوسط	٦٠	٨٤
مرتفع	٨٥	١٠٨

و- صياغة الصورة المبدئية للمقياس :

بعد عرض المقياس في صورته الاولى التي تضمنت (٤٠) عبارة قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائى مرفق (٥) وذلك لتطبيقها على عينه الاستطلاعية التي بلغ عددها (٥٠) معلم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (٧)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس "رأس المال النفسي

لدى معلمي التربية الرياضية"

م	المحاور	العدد الاولي العبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الكفاءة الذاتية	١١	٢	١١ ، ٦	٩
٢	التفاؤل	٩	١	٢	٨
٣	الأمل	١١	-	-	١١
٤	المرونة	٩	١	٩	٨
	الاجمالي	٤٠	٤	-	٣٦

يوضح جدول (٧) العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس "رأس المال

النفسي لدى معلمي التربية الرياضية".

٢- خطوات إعداد مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية":

فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على مستوى الضغوط الحياتية

لدى معلمي التربية الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.





- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
  - عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم.
  - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
  - عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي.
  - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- أ- تحديد محاور مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية":
- لتحديد محاور مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس الضغوط الحياتية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولية على (٥) محاور كما هو موضح في مرفق (٦) ، وقام الباحث بوضع تعريف إجرائي لكل محور من محاور المقياس كالتالي :-
- الضغوط الانفعالية : هي حالة من التوتر والارهاق التي يتعرض لها معلم التربية الرياضية نتيجة مواقف أو أحداث تؤثر علي توازنه الانفعالي .
  - الضغوط الصحية : هو شعور معلم التربية الرياضية بحالة من الضيق بسبب ما يعانيه من الاعراض المرضية نتيجة بذل المزيد من الجهد في العمل أو تعرضه لبعض المواقف الضاغطة
  - الضغوط الأسرية : هو تعرض معلم التربية الرياضية لإختلال الأدوار داخل الأسرة وضعف في البناء الأسري مما يؤدي إلي تفكك العلاقات .
  - الضغوط الاقتصادية : هو عدم قدرة معلم التربية الرياضية بتوفير متطلباته واحتياجاته واحتياجات أسرته.
  - الضغوط الاجتماعية : هو تعرض معلم التربية الرياضية لضعف العلاقة بينه وبين زملائه في العمل وعدم وجود وفاق بينهم.
- ب- اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس "الضغوط الحياتية" للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته،





وتكونت الصورة الأولية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" من (٥) محاور وعدد (٤١) عبارة . مرفق (٧)

حيث قد راعي الباحث عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

ج- استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور وعبارات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية":

قام الباحث بعرض المقياس قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير وذلك بهدف مدي ملائمة محاور وعبارات المقياس لأهداف البحث ، التحقق من الصدق المنطقي لملائمة محاور وعبارات المقياس المقترحة ، ومدي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة محاور وعبارات أخرى للمقياس ، ثم حدد الباحث النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس ، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي :-

#### جدول (٨)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الضغوط الانفعالية	٥	١٠٠
٢	الضغوط الصحية	٥	١٠٠
٣	الضغوط الأسرية	٥	١٠٠
٤	الضغوط الاقتصادية	٥	١٠٠
٥	الضغوط الاجتماعية	٥	١٠٠

ينتضح من الجدول السابق النسبة لأراء السادة الخبراء في كل محور من محاور مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" ، حيث جاءت نسبة الموافقة علي المحاور



(١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحث (٥) محاور.

جدول (٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس "الضغوط الحياتية لذي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥

الضغوط الاجتماعية			الضغوط الاقتصادية			الضغوط الأسرية			الضغوط الصحية			الضغوط الانفعالية		
%	ك	م	%	ك	م	%	ك	م	%	ك	م	%	ك	م
١٠٠	٥	١	١٠٠	٥	١	٨٠	٤	١	٨٠	٤	١	١٠٠	٥	١
١٠٠	٥	٢	١٠٠	٥	٢	١٠٠	٥	٢	١٠٠	٥	٢	٦٠	٣	٢
٨٠	٤	٣	١٠٠	٥	٣	١٠٠	٥	٣	٨٠	٤	٣	٨٠	٤	٣
١٠٠	٥	٤	١٠٠	٥	٤	١٠٠	٥	٤	٨٠	٤	٤	٦٠	٣	٤
٨٠	٤	٥	١٠٠	٥	٥	١٠٠	٥	٥	١٠٠	٥	٥	٦٠	٣	٥
١٠٠	٥	٦	٦٠	٣	٦	٨٠	٤	٦	١٠٠	٥	٦	٨٠	٤	٦
٦٠	٣	٧	١٠٠	٥	٧	١٠٠	٥	٧				١٠٠	٥	٧
٨٠	٤	٨	١٠٠	٥	٨							١٠٠	٥	٨
١٠٠	٥	٩	٨٠	٤	٩							٨٠	٤	٩
												١٠٠	٥	١٠

يتضح من الجدول (٩) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "الضغوط الحياتية لذي معلمي التربية الرياضية"، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارات رقم (٢، ٤، ٥) في محور الضغوط الانفعالية، وحذف العبارة رقم (٦) في محور الضغوط الاقتصادية، وحذف العبارة رقم (٧) في محور الضغوط الاجتماعية، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٣٦) عبارة.



### جدول (١٠)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

بناءً على العرض على السادة المحكمين

المحور م	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٤	الضغوط الاقتصادية	١	أشعر بالخجل من زملائي عند معرفتهم بسكني في حي شعبي بسيط.	أشعر بالخجل من زملائي عند معرفتهم بمنطقة سكني معرفتهم بمنطقة سكني

ينتضح من الجدول (١٠) تعديل عبارة واحدة من المحور الرابع (الضغوط الاقتصادية) .

د- ميزان تقدير الدرجات:

قام الباحث بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترح لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير .

### جدول (١١)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس

"الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥

ميزان تقدير الدرجات		
التكرار	%	
٥	١٠٠	ثلاثي "نعم - الي حداً ما - لا"
صفر	صفر	رباعي "أوافق بشدة - أوافق - ارفض - ارفض بشدة"
صفر	صفر	خماسي "أوافق بشدة - أوافق - محايد - ارفض - ارفض بشدة"

ينتضح من الجدول (١١) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" وفقاً لميزان التقدير ثلاثي (نعم - إلي حداً ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات. ه- مستويات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" :



قام الباحث بعرض مستويات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات المقياس المقترحة.

جدول (١٢)

مستويات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٣٦	٥٩
متوسط	٦٠	٨٤
مرتفع	٨٥	١٠٨

و- صياغة الصورة المبدئية للمقياس :

بعد عرض المقياس في صورته الاولية التي تضمنت (٤١) عبارة قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي مرفق (٩) وذلك لتطبيقها على العينه الاستطلاعية التي بلغ عددها (٥٠) معلم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (١٣)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس "الضغوط الحياتية

لدي معلمي التربية الرياضية"

م	المحاور	العدد الاولي العبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الضغوط الانفعالية	١٠	٣	٥ ، ٤ ، ٢	٧
٢	الضغوط الصحية	٦	-	-	٦
٣	الضغوط الأسرية	٧	-	-	٧
٤	الضغوط الاقتصادية	٩	١	٦	٨
٥	الضغوط الاجتماعية	٩	١	٧	٨
	الاجمالي	٤١	٥	-	٣٦

يوضح جدول (١٣) العدد المبدئي والاولي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس "الضغوط

الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية".





#### رابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات البحث مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"، ومقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"، وذلك بتطبيق أدوات البحث علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٥٠) معلم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وكذلك كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي:

– مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياسين "قيد البحث".

– التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافياها.

– تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت.

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي:

– فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياسين "قيد البحث" حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياسين.

– توصل الباحث إلى الزمن الذي استغرقه المعلمين فى الإجابة على المقياسين وكانت مدتهما (٤٥) دقيقة ، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة.

خامساً : المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١- المعاملات العلمية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية":

أ- صدق المقياس:

– صدق المُحكَمين (الصدق المنطقي):

قام الباحث باستخدام صدق المُحكَمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" في صورتها الأولية وعدد محاوره (٤) محور وعدد عباراته (٤٠) عبارة مرفق (٣) على مجموعة الخبراء (المُحكَمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد أوصي السادة الخبراء بأن يكون عدد المحاور (٤) وعدد العبارات (٣٦) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه .



### - صدق الاتساق الداخلي:

كما قام الباحث بحساب صدق مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) معلم والجدول (١٤ ، ١٥ ، ١٦) توضح ذلك.

### جدول (١٤)

معاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥٠

المرونة		الأمَل		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
*٠.٥٠٤	٢٩	*٠.٥٠٤	١٨	*٠.٥١١	١٠	*٠.٥٢٥	١
*٠.٥١٥	٣٠	*٠.٥١٧	١٩	*٠.٥٣٤	١١	*٠.٥٠٦	٢
*٠.٥٠٩	٣١	*٠.٥٠٦	٢٠	*٠.٦٣٧	١٢	*٠.٥٢٢	٣
*٠.٥٠٤	٣٢	*٠.٥٠٥	٢١	*٠.٥١٦	١٣	*٠.٥٠٤	٤
*٠.٥٠٣	٣٣	*٠.٥٦٤	٢٢	*٠.٥٠٥	١٤	*٠.٥١٤	٥
*٠.٥٠٦	٣٤	*٠.٥١٨	٢٣	*٠.٥٢٩	١٥	*٠.٥٥٤	٦
*٠.٥٠٣	٣٥	*٠.٥٠٨	٢٤	*٠.٥٢٠	١٦	*٠.٥٥٤	٧
*٠.٥١١	٣٦	*٠.٥١٢	٢٥	*٠.٥٠٧	١٧	*٠.٥١١	٨
		*٠.٥١١	٢٦			*٠.٥٠٩	٩
		*٠.٥٣٢	٢٧				
		*٠.٥١٤	٢٨				

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٤) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية

(٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠٣ - ٠.٦٣٧).





### جدول (١٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥٠

المرونة		الأمل		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
*٠.٥٦٩	١	*٠.٥٩٩	١	*٠.٥٧٤	١	*٠.٧٢٢	١
*٠.٥٤٨	٢	*٠.٦٠٦	٢	*٠.٦٢٧	٢	*٠.٥٣٠	٢
*٠.٦٤٥	٣	*٠.٥٦٤	٣	*٠.٦٣٥	٣	*٠.٥٩٢	٣
*٠.٦٨٧	٤	*٠.٥٤٨	٤	*٠.٥٣٦	٤	*٠.٥٧٤	٤
*٠.٦٨١	٥	*٠.٦١٧	٥	*٠.٦٠٢	٥	*٠.٥٢٨	٥
*٠.٥٤٦	٦	*٠.٥٥٣	٦	*٠.٥٨٣	٦	*٠.٦٥٢	٦
*٠.٥٥٢	٧	*٠.٦٠٤	٧	*٠.٦١٥	٧	*٠.٦٦٦	٧
*٠.٧٠٣	٨	*٠.٥٧٥	٨	*٠.٥٥٣	٨	*٠.٥١٨	٨
		*٠.٥٩٤	٩			*٠.٦٩٠	٩
		*٠.٦٤٠	١٠				
		*٠.٥٧٨	١١				

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٥) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥١٨ - ٠.٧٢٢) مما يدل علي صدقها.



## جدول (١٦)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "رأس المال النفسي  
لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

م	المحور	ر
١	الكفاءة الذاتية	*٠.٨٥٧
٢	التفاؤل	*٠.٩٠١
٣	الأمل	*٠.٨٧٩
٤	المرونة	*٠.٨١٩

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (١٦) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٨١٩ - ٠.٩٠١) مما يدل علي صدقها.

- صدق التمايز:

كما تم حساب صدق مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) معلم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين المعلمين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (١٤) معلم ، وجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"



### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

مستوي الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ١٤		ن = ١ = ١٤		
			ع±	/س	ع±	/س	
.....	*١٢.٩٥٠	٩.١٤٣	٢.١٣٤	١٥.٣٥٧	١.٥٥٧	٢٤.٥٠٠	الكفاءة الذاتية
.....	*١٢.٩٣٢	٧.٢١٤	١.٣٢٨	١٣.٩٢٩	١.٦١٠	٢١.١٤٣	التفاؤل
.....	*١٥.٣٩٧	١٠.٣٥٧	٢.٠١٨	١٨.٠٧١	١.٥٠٥	٢٨.٤٢٩	الأمّل
.....	*٩.٨٨٦	٧.٢١٤	٢.٣٤١	١٣.٦٤٣	١.٤٠٦	٢٠.٨٥٧	المرونة
.....	*٣٤.٨٠٧	٣٣.٩٢٩	٣.٤٤٢	٦١.٠٠٠	١.٢٠٧	٩٤.٩٢٩	مجموع المقياس

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٥٦)

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق.

ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٤) محاور وعباراته وعددها (٣٦) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٣٦) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.



### جدول (١٨)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	
*٠.٧٢٣	٧.٥٣٩	٤٠.٠٦٠	٧.٨١٦	٣٩.٧٤٠	رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية

\*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يتضح من الجدول (١٨) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٧٢٣) مما يدل على ثبات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية".

- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٣٦) عبارة هو

(٠.٩٢٢١)

### جدول (١٩)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

المرونة		الأمَل		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*٠.٩٢٠٣	٢٩	*٠.٩٢٠٢	١٨	*٠.٩٢٠١	١٠	*٠.٩٢٠٠	١
*٠.٩٢٠١	٣٠	*٠.٩٢٠١	١٩	*٠.٩١٩٩	١١	*٠.٩٢٠٢	٢
*٠.٩٢٠٢	٣١	*٠.٩٢٠٣	٢٠	*٠.٩١٨٧	١٢	*٠.٩٢٠١	٣
*٠.٩٢٠٣	٣٢	*٠.٩٢٠٣	٢١	*٠.٩٢٠١	١٣	*٠.٩٢٠٢	٤
*٠.٩٢٠٤	٣٣	*٠.٩١٩٥	٢٢	*٠.٩٢٠٢	١٤	*٠.٩٢٠١	٥
*٠.٩٢٠٢	٣٤	*٠.٩٢٠١	٢٣	*٠.٩١٩٩	١٥	*٠.٩١٩٦	٦
*٠.٩٢٠٣	٣٥	*٠.٩٢٠٢	٢٤	*٠.٩٢٠١	١٦	*٠.٩١٩٦	٧
*٠.٩٢٠٢	٣٦	*٠.٩٢٠٢	٢٥	*٠.٩٢٠٣	١٧	*٠.٩٢٠٢	٨
		*٠.٩٢٠٢	٢٦			*٠.٩٢٠٢	٩
		*٠.٩٢٠٠	٢٧				
		*٠.٩٢٠٢	٢٨				

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٢٢١)



ويتضح من جدول (١٩) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩١٨٧ - ٠.٩٢٠٤) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٢٢١) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس .

### جدول (٢٠)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

المرونة		الأمّل		التفاؤل		الكفاءة الذاتية	
معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*٠.٧٥٤٥	١	*٠.٧٩٣٢	١	*٠.٧٠٤٧	١	*٠.٧٤٧٤	١
*٠.٧٥٧٨	٢	*٠.٧٩٢٧	٢	*٠.٦٩٤٨	٢	*٠.٧٧٩٢	٢
*٠.٧٣٧٥	٣	*٠.٧٩٨٥	٣	*٠.٦٩١٠	٣	*٠.٧٧١٩	٣
*٠.٧٢٩٠	٤	*٠.٨٠٠٤	٤	*٠.٧١٤٨	٤	*٠.٧٧١٩	٤
*٠.٧٣١٩	٥	*٠.٧٩١٤	٥	*٠.٧٠٢٤	٥	*٠.٧٨١٠	٥
*٠.٧٥٣٩	٦	*٠.٧٩٩٧	٦	*٠.٧٠٣١	٦	*٠.٧٦٠١	٦
*٠.٧٥٧٥	٧	*٠.٧٩٢٥	٧	*٠.٦٩٥٠	٧	*٠.٧٥٧٨	٧
*٠.٧٢٤٩	٨	*٠.٧٩٧٦	٨	*٠.٧٢١٤	٨	*٠.٧٨١٤	٨
		*٠.٧٩٤١	٩			*٠.٧٥٣٥	٩
		*٠.٧٨٩١	١٠				
		*٠.٧٩٦٥	١١				
معامل الفا للمحور = ٠.٧٦٨٥*		معامل الفا للمحور = ٠.٨١٠٢*		معامل الفا للمحور = ٠.٧٣٠٦*		معامل الفا للمحور = ٠.٧٨٧٩*	

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٢٢١)

يتضح من جدول (٢٠) :-

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الكفاءة الذاتية) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٤٧٤) ، (٠.٧٨١٤) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٨٧٩)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (التفاؤل) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩١٠) ، (٠.٧٢١٤) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٣٠٦)



- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور(الأمل) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٨٩١ ، ٠.٨٠٠٤) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨١٠٢)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور(المرونة) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٢٤٩ ، ٠.٧٥٧٨) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٦٨٥)

كما يتضح من جدول (٢٠) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" والتي تراوحت ما بين (٠.٧٣٠٦ ، ٠.٨١٠٢) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٢٢١) ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه ثابت

الصورة النهائية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية":

#### جدول (٢١)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية"

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الكفاءة الذاتية	٩	٢٧	٩
٢	التفاؤل	٨	٢٤	٨
٣	الأمل	١١	٣٣	١١
٤	المرونة	٨	٢٤	٨
	المجموع	٣٦	١٠٨	٣٦

يتضح من الجدول (٢١) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٠٨) درجة كحد أقصى، (٣٦) درجة كحد أدنى.

٢- المعاملات العلمية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية":  
أ- صدق المقياس:

- صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي):

قام الباحث باستخدام صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" في صورتها الأولية وعدد محاوره (٥) محور وعدد عباراته (٤١) عبارة مرفق (٧) على مجموعة الخبراء (المُحكّمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد أوصي السادة الخبراء بأن يكون عدد





المحاور (٥) وعدد العبارات (٣٦) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه .

#### - صدق الاتساق الداخلي:

كما قام الباحث بحساب صدق مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) معلم والجداول (٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤) توضح ذلك

#### جدول (٢٢)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "الضغوط الحياتية

لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥٠

الضغوط الاجتماعية		الضغوط الاقتصادية		الضغوط الأسرية		الضغوط الصحية		الضغوط الانفعالية	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
*.٠٥١١	٢٩	*.٠٥١٢	٢١	*.٠٥٣٠	١٤	*.٠٥٢٦	٨	*.٠٥٣٢	١
*.٠٥١٥	٣٠	*.٠٥٢٦	٢٢	*.٠٥١١	١٥	*.٠٥٢٨	٩	*.٠٥٤٦	٢
*.٠٥٢١	٣١	*.٠٥٤٩	٢٣	*.٠٦٣٦	١٦	*.٠٥١٩	١٠	*.٠٥٠٤	٣
*.٠٥١٢	٣٢	*.٠٥٠٨	٢٤	*.٠٥٢٩	١٧	*.٠٥٣٠	١١	*.٠٥٢٠	٤
*.٠٥١٢	٣٣	*.٠٥١٣	٢٥	*.٠٥٤٠	١٨	*.٠٥١٤	١٢	*.٠٥٠٦	٥
*.٠٥٠٥	٣٤	*.٠٥٠٧	٢٦	*.٠٥١١	١٩	*.٠٥١١	١٣	*.٠٥١٩	٦
*.٠٥٠٨	٣٥	*.٠٥١١	٢٧	*.٠٥١٤	٢٠			*.٠٥٢٢	٧
*.٠٥٢٢	٣٦	*.٠٥٠٦	٢٨						

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (٢٢) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية

(٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠٤ - ٠.٦٣٦).



### جدول (٢٣)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "الضغوط الحياتية  
لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥٠

الضغوط الاجتماعية		الضغوط الاقتصادية		الضغوط الأسرية		الضغوط الصحية		الضغوط الانفعالية	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*.٠٥٦٠	١	*.٠٥٧٥	١	*.٠٥٧٦	١	*.٠٦٧١	١	*.٠٧٢١
٢	*.٠٦٧٠	٢	*.٠٦٥١	٢	*.٠٥٨٥	٢	*.٠٧١٥	٢	*.٠٦١٤
٣	*.٠٧٢٠	٣	*.٠٥٧٤	٣	*.٠٦٨٤	٣	*.٠٦٥٤	٣	*.٠٦٥٣
٤	*.٠٥٦٤	٤	*.٠٥٨٣	٤	*.٠٦٧٦	٤	*.٠٦٣٠	٤	*.٠٧٥٠
٥	*.٠٦٣٩	٥	*.٠٥٤٦	٥	*.٠٦٢٠	٥	*.٠٥٩٤	٥	*.٠٨١٤
٦	*.٠٧١١	٦	*.٠٦١٧	٦	*.٠٥٨٩	٦	*.٠٦١٠	٦	*.٠٦٤٣
٧	*.٠٥٣٨	٧	*.٠٥٥٢	٧	*.٠٥٣٣				*.٠٦١٦
٨	*.٠٦٨٠	٨	*.٠٥٨٨	٨					

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يوضح الجدول رقم (٢٣) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٣٣ - ٠.٨١٤) مما يدل علي صدقها.

### جدول (٢٤)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "الضغوط الحياتية  
لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٥٠

م	المحور	ر
١	الضغوط الانفعالية	*.٠٧٥٨
٢	الضغوط الصحية	*.٠٨٠٦
٣	الضغوط الأسرية	*.٠٨٨٦
٤	الضغوط الاقتصادية	*.٠٨٨١
٥	الضغوط الاجتماعية	*.٠٨٠٧

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)



يوضح الجدول رقم (٢٤) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٧٥٨ - ٠.٨٨٦) مما يدل علي صدقها.

- صدق التمايز:

كما تم حساب صدق مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٥٠) معلم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين المعلمين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (١٤) معلم ، وجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

### جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

مستوي الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ١٤		ن = ١ = ١٤		
			ع±	/س	ع±	/س	
٠.٠٠٠	*٨.٤٨٧	٧.٤٢٩	٢.٨٢١	١١.٥٧١	١.٦٦٤	١٩.٠٠٠	الضغوط الانفعالية
٠.٠٠٠	*٨.٢٤٥	٥.٧١٤	٢.٢١٤	١٠.١٤٣	١.٣٥١	١٥.٨٥٧	الضغوط الصحية
٠.٠٠٠	*٩.٧٢٤	٦.٣٥٧	٢.١٦٤	١٢.٧١٤	١.١٤١	١٩.٠٧١	الضغوط الأسرية
٠.٠٠٠	*٩.٦٩٦	٦.٩٢٩	٢.٣٦٩	١٥.٠٧١	١.٢٤٠	٢٢.٠٠٠	الضغوط الاقتصادية
٠.٠٠٠	*٨.٥٢٠	٧.٥٧١	٢.٦٧٣	١٢.٧١٤	١.٩٧٨	٢٠.٢٨٦	الضغوط الاجتماعية
٠.٠٠٠	*٣٩.٨١٦	٣٤.٠٠٠	٢.٨٨٧	٦٢.٢١٤	١.٣٦٩	٩٦.٢١٤	مجموع المقياس

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٦) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٥٦)





يتضح من الجدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه صادق.

ب- ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٥) محاور وعباراته وعددها (٣٦) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٣٦) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

#### جدول (٢٦)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	ع±	س/	ع±	س/	
الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية	٤٠٠.٥٨٠	٧.٥٣٨	٤٠٠.٤٠٠	٧.٧٢٢	*٠.٨٥٣

\*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٧٣)

يتضح من الجدول (٢٦) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٥٣) مما يدل على ثبات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية".

- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٣٦) عبارة هو

(٠.٩٢٣١)



جدول (٢٧)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الضغوط الحياتية  
لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

الضغوط الاجتماعية		الضغوط الاقتصادية		الضغوط الأسرية		الضغوط الصحية		الضغوط الانفعالية	
معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*.٠.٩٢١٢	٢٩	*.٠.٩٢١٢	٢١	*.٠.٩٢١٠	١٤	*.٠.٩٢١١	٨	*.٠.٩٢١٠	١
*.٠.٩٢١٢	٣٠	*.٠.٩٢١٠	٢٢	*.٠.٩٢١٢	١٥	*.٠.٩٢١١	٩	*.٠.٩٢٠٨	٢
*.٠.٩٢١١	٣١	*.٠.٩٢٠٨	٢٣	*.٠.٩١٩٧	١٦	*.٠.٩٢١١	١٠	*.٠.٩٢١٣	٣
*.٠.٩٢١٣	٣٢	*.٠.٩٢١٢	٢٤	*.٠.٩٢١٠	١٧	*.٠.٩٢١٠	١١	*.٠.٩٢١١	٤
*.٠.٩٢١٢	٣٣	*.٠.٩٢١٢	٢٥	*.٠.٩٢٠٩	١٨	*.٠.٩٢١٢	١٢	*.٠.٩٢١٣	٥
*.٠.٩٢١٤	٣٤	*.٠.٩٢١٣	٢٦	*.٠.٩٢١٢	١٩	*.٠.٩٢١٢	١٣	*.٠.٩٢١١	٦
*.٠.٩٢١٣	٣٥	*.٠.٩٢١٣	٢٧	*.٠.٩٢١٢	٢٠			*.٠.٩٢١١	٧
*.٠.٩٢١١	٣٦	*.٠.٩٢١٤	٢٨						

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٢٣١)

ويتضح من جدول (٢٧) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩١٩٧ - ٠.٩٢١٤) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٢٣١) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس .



جدول (٢٨)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "الضغوط الحياتية  
لدي معلمي التربية الرياضية"

ن = ٥٠

الضغوط الاجتماعية		الضغوط الاقتصادية		الضغوط الأسرية		الضغوط الصحية		الضغوط الانفعالية	
معامل ألفا	م								
٠.٧٧٧٦	١	٠.٦٩٦٣	١	٠.٦٩٢٤	١	٠.٦٧٥٩	١	٠.٧٨٣٥	١
٠.٧٥٧٥	٢	٠.٦٧٧٥	٢	٠.٦٩١٣	٢	٠.٦٥٦٢	٢	٠.٨٠٣٥	٢
٠.٧٤٨٠	٣	٠.٦٩٤٧	٣	٠.٦٥٩٤	٣	٠.٦٧٩٥	٣	٠.٧٩٨٢	٣
٠.٧٨٠٣	٤	٠.٦٩٤٥	٤	٠.٦٦٠١	٤	٠.٦٨٦٤	٤	٠.٧٧٤١	٤
٠.٧٦٤٨	٥	٠.٧٠٤٤	٥	٠.٦٨٠٤	٥	٠.٧٠٥٦	٥	٠.٧٥٨٥	٥
٠.٧٥٠٤	٦	٠.٦٨٩٤	٦	٠.٦٨٨٩	٦	٠.٦٨٩٨	٦	٠.٧٩٩٢	٦
٠.٧٨٥٩	٧	٠.٧٠٩٧	٧	٠.٧٠٩٥	٧			٠.٨٠٢٣	٧
٠.٧٥٦٠	٨	٠.٧٠٠٨	٨						
معامل الفا للمحور *٠.٧٨٨٦=		معامل الفا للمحور *٠.٧٢٣٥=		معامل الفا للمحور *٠.٧١٦٠=		معامل الفا للمحور *٠.٧٢٠٩=		معامل الفا للمحور *٠.٨١٣٦=	

\*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٢٣١)

يتضح من جدول (٢٨) :-

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط الانفعالية) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٥٨٥ ، ٠.٨٠٣٥) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨١٣٦)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط الصحية) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٥٦٢ ، ٠.٧٠٥٦) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٢٠٩)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط الأسرية) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٥٩٤ ، ٠.٧٠٩٥) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧١٦٠)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط الاقتصادية) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٧٧٥ ، ٠.٧٠٩٧) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٢٣٥)



- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغوط الاجتماعية) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٤٨٠ ، ٠.٧٨٥٩) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٨٨٦) كما يتضح من جدول (٢٨) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" والتي تراوحت ما بين (٠.٧١٦٠ ، ٠.٨١٣٦) وجميعها قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩٢٣١) ، ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بأنه ثابت

الصورة النهائية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية":

جدول (٢٩)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

جدول (٢٩)

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الضغوط الانفعالية	٧	٢١	٧
٢	الضغوط الصحية	٦	١٨	٦
٣	الضغوط الأسرية	٧	٢١	٧
٤	الضغوط الاقتصادية	٨	٢٤	٨
٥	الضغوط الاجتماعية	٨	٢٤	٨
	المجموع	٣٦	١٠٨	٣٦

يتضح من الجدول (٢٩) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية

لمقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٠٨) درجة كحد أقصى، (٣٦) درجة كحد أدنى.

سادساً : خطوات تطبيق البحث :

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي وذلك في الفترة من (الأثنين ١٤ /١٠/٢٠٢٤م) إلي (الأحد ٢٠ /١٠/٢٠٢٤م).





## ٢- استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من (الأحد ٢٧/١٠/٢٠٢٤م) إلي (الخميس ٣١/١٠/٢٠٢٤م).

## ٣- التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياسين قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٥٠) معلم من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (الأثنين ٤/١١/٢٠٢٤م) إلي (الأحد ١٧/١١/٢٠٢٤م).

## ٤- التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٠٠) معلم من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد ١/١٢/٢٠٢٤م) إلي (الأحد ٥/١/٢٠٢٥م).

## سابعاً : المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" T.test .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person ) coefficient .
- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار مربع كاي (كا٢) Chi - Square test Statistic ( X ٢ ) .
- النسبة المئوية percentage





## عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة التساؤل الأول:

١- عرض نتائج التساؤل الأول :

ينص هذا التساؤل علي (ما مستوي رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية؟)

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا٢) لكل عبارة من عبارات المقياس.

### جدول (٣٠)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" لعينة البحث

ن=٢٠٠

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل قيمة	اعلي قيمة
الكفاءة الذاتية	٩	٢٧	١٩.٣٨٠	٧١.٧٨	٢٠.٥٠٠	٤.٨٠١	-٠.٦٧٣	٩	٢٧
التفاؤل	٨	٢٤	١٧.٠٨٠	٧١.١٧	١٨.٠٠٠	٣.٨٩٥	-٠.٥٥٦	٩	٢٤
الأمل	١١	٣٣	٢٢.٩٥٠	٦٩.٥٥	٢٤.٥٠٠	٥.١٨٧	-٠.٥٧١	١٢	٣١
المرونة	٨	٢٤	١٧.٣١٠	٧٢.١٣	١٨.٠٠٠	٤.٣٦٥	-٠.٤٦٥	٨	٢٤
المجموع	٣٦	١٠٨	٧٦.٧٢٠	٧١.٠٤	٨٠.٥٠٠	١٥.٤٢١	-٠.٦١٤	٤٠	١٠٢

يتضح من جدول (٣٠) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" ومحاوره لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية النتائج المتعلقة بمحور (الكفاءة الذاتية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٩) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-



### جدول (٣١)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الكفاءة الذاتية)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٥	*١٩.٩٦	٧٢.٦٧	٤٣٦	١٩.٠٠	٣٨	٤٤.٠٠	٨٨	٣٧.٠٠	٧٤	١
٨	*١٤.٩٢	٦٨.٠٠	٤٠٨	٢٥.٠٠	٥٠	٤٦.٠٠	٩٢	٢٩.٠٠	٥٨	٢
٢	*١٩.٢٤	٧٤.٦٧	٤٤٨	١٩.٠٠	٣٨	٣٨.٠٠	٧٦	٤٣.٠٠	٨٦	٣
١	*٢٠.٣٢	٧٥.٣٣	٤٥٢	٢٠.٠٠	٤٠	٣٤.٠٠	٦٨	٤٦.٠٠	٩٢	٤
٩	*١٢.٥٢	٦٥.٦٧	٣٩٤	٢٩.٠٠	٥٨	٤٥.٠٠	٩٠	٢٦.٠٠	٥٢	٥
٣	*١٨.٧٦	٧٤.٣٣	٤٤٦	١٩.٠٠	٣٨	٣٩.٠٠	٧٨	٤٢.٠٠	٨٤	٦
٧	*١٤.٦٨	٦٩.٦٧	٤١٨	٢٣.٠٠	٤٦	٤٥.٠٠	٩٠	٣٢.٠٠	٦٤	٧
٣م	*١٧.٥٦	٧٤.٣٣	٤٤٦	٢٤.٠٠	٤٨	٢٩.٠٠	٥٨	٤٧.٠٠	٩٤	٨
٦	*١٦.١٢	٧١.٣٣	٤٢٨	٢١.٠٠	٤٢	٤٤.٠٠	٨٨	٣٥.٠٠	٧٠	٩

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣١) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الكفاءة الذاتية) مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٦.٠٠٪ - ٤٧.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٩.٠٠٪ - ٤٦.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٩.٠٠٪ - ٢٩.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الكفاءة الذاتية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٢.٥٢ - ٢٠.٣٢) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٣١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٥.٦٧ - ٧٥.٣٣) .

النتائج المتعلقة بمحور (التفاؤل):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-



### جدول (٣٢)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (التفاؤل)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٣	*١٤.٦٨	٧٤.٠٠	٤٤٤	٢٣.٠٠	٤٦	٣٢.٠٠	٦٤	٤٥.٠٠	٩٠	١
٦	*١٣.٧٢	٦٩.٠٠	٤١٤	٢٤.٠٠	٤٨	٤٥.٠٠	٩٠	٣١.٠٠	٦٢	٢
١	*١٧.٣٢	٧٤.٦٧	٤٤٨	٢١.٠٠	٤٢	٣٤.٠٠	٦٨	٤٥.٠٠	٩٠	٣
٧	*١٤.٥٦	٦٧.٣٣	٤٠٤	٢٦.٠٠	٥٢	٤٦.٠٠	٩٢	٢٨.٠٠	٥٦	٤
٥	*١٩.٠٠	٧٠.٠٠	٤٢٠	٣٥.٠٠	٧٠	٢٠.٠٠	٤٠	٤٥.٠٠	٩٠	٥
٤	*١٣.٤٨	٧٣.٦٧	٤٤٢	٢٢.٠٠	٤٤	٣٥.٠٠	٧٠	٤٣.٠٠	٨٦	٦
٨	*١٢.٢٨	٦٦.٣٣	٣٩٨	٢٨.٠٠	٥٦	٤٥.٠٠	٩٠	٢٧.٠٠	٥٤	٧
٢	*١٩.٤٨	٧٤.٣٣	٤٤٦	٢٥.٠٠	٥٠	٢٧.٠٠	٥٤	٤٨.٠٠	٩٦	٨

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٢) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (التفاؤل) مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٧.٠٠٪ - ٤٨.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (٢٠.٠٠٪ - ٤٦.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢١.٠٠٪ - ٣٥.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (التفاؤل) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٢.٢٨ - ١٩.٤٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٣٢) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٦.٣٣ - ٧٤.٦٧) . النتائج المتعلقة بمحور (الأمل):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١١) عبارة لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-



جدول (٣٣)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (الأمل)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٩	*١٢.٥٢	٦٧.٦٧	٤٠٦	٢٦.٠٠	٥٢	٤٥.٠٠	٩٠	٢٩.٠٠	٥٨	١
٣	*١٥.٥٢	٧٢.٠٠	٤٣٢	٣٠.٠٠	٦٠	٢٤.٠٠	٤٨	٤٦.٠٠	٩٢	٢
١	*١٨.٢٨	٧٤.٦٧	٤٤٨	٢٣.٠٠	٤٦	٣٠.٠٠	٦٠	٤٧.٠٠	٩٤	٣
٦	*١٣.٢٤	٧٠.٠٠	٤٢٠	٢٣.٠٠	٤٦	٤٤.٠٠	٨٨	٣٣.٠٠	٦٦	٤
٢	*١٩.٣٦	٧٤.٠٠	٤٤٤	٢٦.٠٠	٥٢	٢٦.٠٠	٥٢	٤٨.٠٠	٩٦	٥
٧	*١٢.٠٤	٦٩.٦٧	٤١٨	٣٤.٠٠	٦٨	٢٣.٠٠	٤٦	٤٣.٠٠	٨٦	٦
١٠	*١٦.٨٤	٦٦.٣٣	٣٩٨	٢٧.٠٠	٥٤	٤٧.٠٠	٩٤	٢٦.٠٠	٥٢	٧
٥	*١٥.٨٨	٧٠.٦٧	٤٢٤	٣٣.٠٠	٦٦	٢٢.٠٠	٤٤	٤٥.٠٠	٩٠	٨
١١	*١٤.٤٤	٦٠.٣٣	٣٦٢	٤٦.٠٠	٩٢	٢٧.٠٠	٥٤	٢٧.٠٠	٥٤	٩
٨	*١٢.٦٤	٦٨.٦٧	٤١٢	٣٦.٠٠	٧٢	٢٢.٠٠	٤٤	٤٢.٠٠	٨٤	١٠
٤	*١٨.٧٦	٧١.٠٠	٤٢٦	٣٣.٠٠	٦٦	٢١.٠٠	٤٢	٤٦.٠٠	٩٢	١١

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٣) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الأمل) مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٦.٠٠٪ - ٤٨.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (٢١.٠٠٪ - ٤٧.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٣.٠٠٪ - ٤٦.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الأمل) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٩.٣٦ - ١٢.٠٤) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٣٣) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٤.٦٧ - ٦٠.٣٣) .



### النتائج المتعلقة بمحور (المرونة):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

#### جدول (٣٤)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (المرونة)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٢	*١٣.٤٨	٧٣.٦٧	٤٤٢	٢٢.٠٠	٤٤	٣٥.٠٠	٧٠	٤٣.٠٠	٨٦	١
٨	*١٢.٢٨	٦٧.٠٠	٤٠٢	٢٧.٠٠	٥٤	٤٥.٠٠	٩٠	٢٨.٠٠	٥٦	٢
م٢	*١٣.٧٢	٧٣.٦٧	٤٤٢	٢٤.٠٠	٤٨	٣١.٠٠	٦٢	٤٥.٠٠	٩٠	٣
١	*٣٥.٦٨	٧٤.٠٠	٤٤٤	٣٠.٠٠	٦٠	١٨.٠٠	٣٦	٥٢.٠٠	١٠٤	٤
٧	*١٣.٧٢	٦٩.٠٠	٤١٤	٢٤.٠٠	٤٨	٤٥.٠٠	٩٠	٣١.٠٠	٦٢	٥
٦	*١٤.٥٦	٧٢.٦٧	٤٣٦	٢٨.٠٠	٥٦	٢٦.٠٠	٥٢	٤٦.٠٠	٩٢	٦
م٢	*١٤.٩٢	٧٣.٦٧	٤٤٢	٢٥.٠٠	٥٠	٢٩.٠٠	٥٨	٤٦.٠٠	٩٢	٧
٥	*١٢.٠٤	٧٣.٣٣	٤٤٠	٢٣.٠٠	٤٦	٣٤.٠٠	٦٨	٤٣.٠٠	٨٦	٨

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٤) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (المرونة) مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٨.٠٠٪ - ٥٢.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (١٨.٠٠٪ - ٤٥.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠٪ - ٣٠.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (المرونة) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٢.٠٤ - ٣٥.٦٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٣٤) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٧.٠٠ - ٧٤.٠٠) .





## ٢- مناقشة نتائج التساؤل الاول :

يتضح من جدول (٣٠) أن مستوي رأس المال النفسي لدي عينة قيد البحث أكبر من المتوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل الي (٧٦.٧٢٠) من اجمالي (١٠٨) بنسبة مئوية (٧١.٠٤) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال نفس الجدول حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمحاور ما بين (١٧.٠٨٠ - ٢٢.٩٥٠) ، فجاء في الترتيب الأول محور (الأمل) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (٢٢.٩٥٠) من اجمالي (٣٣) بنسبة مئوية (٦٩.٥٥) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٣) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦٠.٣٣ - ٧٤.٦٧) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٤.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أسعي جاهداً بإقناع زملائي بأهمية الأفكار الجديدة) ، بينما تأتي العبارة رقم (٩) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٠.٣٣) والتي تنص علي الآتي (لدي القدرة علي التعامل مع مشكلات العمل بكل مثابرة حتي استطيع اكتشاف أسبابها).

كما جاء في الترتيب الثاني محور (الكفاءة الذاتية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٩.٣٨٠) من اجمالي (٢٧) بنسبة مئوية (٧١.٧٨) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣١) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦٥.٦٧ - ٧٥.٣٣) ، حيث جاءت العبارة رقم (٤) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٥.٣٣) والتي تنص علي الآتي (اعمل علي شغل وقت فراغي بتعلم كل ما هو جديد في مجال تخصصي) ، بينما تأتي العبارة رقم (٥) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٥.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أستطيع أن أسيطر علي انفعالاتي في المواقف التي تثير غضبي).

كما جاء في الترتيب الثالث محور (المرونة) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٧.٣١٠) من اجمالي (٢٤) بنسبة مئوية (٧٢.١٣) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٤) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦٧.٠٠ - ٧٤.٠٠) ، حيث جاءت العبارة رقم (٤) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٤.٠٠) والتي تنص علي الآتي (لدي القدرة علي إدارة مواقف عديدة متعلقة





بوظيفتي في نفس الوقت) ، بينما تأتي العبارة رقم (٢) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٧.٠٠) والتي تنص علي الآتي (أستطيع تجاوز أي عائقاً يواجهني في عملي).

كما جاء في الترتيب الرابع محور (التفاؤل) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٧.٠٨٠) من اجمالي (٢٤) بنسبة مئوية (٧١.١٧) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٢) حيث ترواحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦٦.٣٣ - ٧٤.٦٧) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٤.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أشعر بالتفاؤل اتجاه الأحداث المستقبلية المتعلقة بعملتي) ، بينما تأتي العبارة رقم (٧) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٦.٣٣) والتي تنص علي الآتي (أستمر في التفكير بإيجابية حتي لو لم تجري الأحداث وفق المسارات التي حددها).

ويعزو الباحث ذلك بأن طالما معلم التربية الرياضية لديه أمل ودافعية تتضمن القدرة علي وضع الأهداف القيمة والاقتناع بأنه يمكنه التغلب علي العوائق والضغوطات لتحقيق هذه الاهداف سيستطيع أن يكون معلماً ناجحاً قادر علي بناء الثقة والتعاون مع الآخرين مما يساعده علي إنجاز العمل علي أكمل وجه .

كما يري الباحث أن يتأثر امتلاك معلمي التربية الرياضية لرأس المال النفسي الإيجابي إلي العوامل البيئية الخاصة بهم فكلما توافرت البيئة الجيدة الملائمة كلما زاد امتلاك الأفراد لرأس المال النفسي الإيجابي .

كما يعزو الباحث أن رأس المال النفسي قد ينتج عنه حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة علي وضع أهداف للحياة والعمل لدي معلمي التربية الرياضية ، وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها بالاضافة إلي المثابرة والقدرة علي تخطي الصعاب وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي .

ويؤكد كامي وآخرون **Kamei, et al., (٢٠١٨)** إلي أن الفرد الذي يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح ، فيتصرف كعضو فعال في محيطه ويأمل في تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابي للظروف المحيطة به ، ويضع احتمال النجاح صوب عينيه ومن ثم يتحدي الضغوط ويبدل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذي يسعي لتحقيقه .(٢٢ : ٢٠٦)



ويتفق ذلك مع ما ذكره وليد محمد أبو المعاطي ، منار منصور أحمد (٢٠١٨م) أن امتلاك المعلم لرصيد كبير من رأس المال النفسي يسهم في زيادة جهده التدريسي وقبوله لمهنته ومشاركته بإيجابية في الأنشطة المدرسية والحفاظ علي عضوية المدرسة والإقبال علي عمله بتفاؤل ودافعية ، فهو بمثابة محفز داخلي للمعلم يجعل المعلم يبذل أكثر مما يتوقع منه ، بينما يولد انخفاض رأس المال النفسي الإحباط والتشاؤم والشعور بالإجهاد وقلة الرغبة في العمل . (١٨ : ٤١٣)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

١- عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل علي (ما مستوي الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية؟)

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا) لكل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٣٥)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الضغوط الحياتية لدي

معلمي التربية الرياضية" لعينة البحث

ن=٢٠٠

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	اقل قيمة	اعلي قيمة
الضغوط الانفعالية	٧	٢١	١٣.١٨٠	٦٢.٧٦	١٣.٠٠٠	٣.٠٢٥	٠.٤٠٥	٨	٢٠
الضغوط الصحية	٦	١٨	١١.٣٤٠	٦٣.٠٠	١١.٠٠٠	٢.٦٤٦	٠.٣٥٧	٦	١٨
الضغوط الأسرية	٧	٢١	١٤.٠١٠	٦٦.٧١	١٤.٠٠٠	٣.٣٥٤	٠.٠٣٢	٧	٢١
الضغوط الاقتصادية	٨	٢٤	١٥.٨٣٠	٦٥.٩٦	١٥.٠٠٠	٣.٥٨١	٠.١٨٨	٨	٢٤
الضغوط الاجتماعية	٨	٢٤	١٥.٠٤٠	٦٢.٦٧	١٥.٠٠٠	٣.٦٠٣	٠.٢٦٣	٨	٢٤
المجموع	٣٦	١٠٨	٦٩.٤٠٠	٦٤.٢٦	٦٩.٠٠٠	١٢.٥٧١	٠.٢٨٣	٤٦	١٠٣

يتضح من جدول (٣٥) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "الضغوط الحياتية لدي

معلمي التربية الرياضية" ومحاوره لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية .



### النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط الانفعالية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

#### جدول (٣٦)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الضغوط الانفعالية)

ن=٢٠٠

الترتيب	كأ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٧	*١٧.٣٢	٥٨.٦٧	٣٥٢	٤٥.٠٠	٩٠	٣٤.٠٠	٦٨	٢١.٠٠	٤٢	١
٤	*١٨.٢٨	٦١.٠٠	٣٦٦	٤٧.٠٠	٩٤	٢٣.٠٠	٤٦	٣٠.٠٠	٦٠	٢
١	*١٤.٥٦	٧٠.٦٧	٤٢٤	٢٢.٠٠	٤٤	٤٤.٠٠	٨٨	٣٤.٠٠	٦٨	٣
٣	*١٦.٣٦	٦٤.٠٠	٣٨٤	٣١.٠٠	٦٢	٤٦.٠٠	٩٢	٢٣.٠٠	٤٦	٤
٥	*١٤.٦٨	٥٩.٣٣	٣٥٦	٤٥.٠٠	٩٠	٣٢.٠٠	٦٤	٢٣.٠٠	٤٦	٥
٢	*١٤.٤٤	٦٦.٦٧	٤٠٠	٢٧.٠٠	٥٤	٤٦.٠٠	٩٢	٢٧.٠٠	٥٤	٦
٦	*١٧.٠٨	٥٩.٠٠	٣٥٤	٤٣.٠٠	٨٦	٣٧.٠٠	٧٤	٢٠.٠٠	٤٠	٧

\*قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٦) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الضغوط الانفعالية) مقياس "الضغوط الحياتية لدى معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٠.٠٠% - ٣٤.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٣.٠٠% - ٤٦.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠% - ٤٧.٠٠%).

كما يتضح من جدول (٣٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الضغوط الانفعالية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كأ) المحسوبة ما بين (١٤.٤٤ - ١٨.٢٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٣٦) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٨.٦٧ - ٧٠.٦٧) .



### النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط الصحية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

#### جدول (٣٧)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الضغوط الصحية)

ن=٢٠٠

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٤	*١٢.٥٢	٦١.٣٣	٣٦٨	٤٥.٠٠	٩٠	٢٦.٠٠	٥٢	٢٩.٠٠	٥٨	١
٤م	*١٥.٥٢	٦١.٣٣	٣٦٨	٤٦.٠٠	٩٢	٢٤.٠٠	٤٨	٣٠.٠٠	٦٠	٢
١	*١٣.٢٤	٧٠.٠٠	٤٢٠	٢٣.٠٠	٤٦	٤٤.٠٠	٨٨	٣٣.٠٠	٦٦	٣
٢	*١٥.٨٨	٦٣.٠٠	٣٧٨	٣٣.٠٠	٦٦	٤٥.٠٠	٩٠	٢٢.٠٠	٤٤	٤
٦	*١٢.٥٢	٦٠.٣٣	٣٦٢	٤٥.٠٠	٩٠	٢٩.٠٠	٥٨	٢٦.٠٠	٥٢	٥
٣	*١٢.٦٤	٦٢.٠٠	٣٧٢	٣٦.٠٠	٧٢	٤٢.٠٠	٨٤	٢٢.٠٠	٤٤	٦

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٧) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الضغوط الصحية) مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠٪ - ٣٣.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (٢٤.٠٠٪ - ٤٥.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٣.٠٠٪ - ٤٦.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الضغوط الصحية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (١٢.٥٢ - ١٥.٨٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٣٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٠.٣٣ - ٧٠.٠٠) .



### النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط الأسرية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

#### جدول (٣٨)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الضغوط الأسرية)

ن=٢٠٠

الترتيب	كأ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٦	*١٥.٥٢	٦١.٣٣	٣٦٨	٤٦.٠٠	٩٢	٢٤.٠٠	٤٨	٣٠.٠٠	٦٠	١
١	*١٧.٠٨	٧٣.٠٠	٤٣٨	٢٨.٠٠	٥٦	٢٥.٠٠	٥٠	٤٧.٠٠	٩٤	٢
٣	*١٤.٦٨	٦٩.٦٧	٤١٨	٢٣.٠٠	٤٦	٤٥.٠٠	٩٠	٣٢.٠٠	٦٤	٣
٥	*١٨.٢٨	٦٤.٣٣	٣٨٦	٣٠.٠٠	٦٠	٤٧.٠٠	٩٤	٢٣.٠٠	٤٦	٤
٤	*١٤.٥٦	٦٦.٠٠	٣٩٦	٢٨.٠٠	٥٦	٤٦.٠٠	٩٢	٢٦.٠٠	٥٢	٥
٧	*١٢.٢٨	٦١.٠٠	٣٦٦	٤٥.٠٠	٩٠	٢٧.٠٠	٥٤	٢٨.٠٠	٥٦	٦
٢	*١٣.٠٠	٧١.٦٧	٤٣٠	٣٠.٠٠	٦٠	٢٥.٠٠	٥٠	٤٥.٠٠	٩٠	٧

\*قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الضغوط الأسرية)

مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٣.٠٠٪ - ٤٧.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (٢٤.٠٠٪ - ٤٧.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٣.٠٠٪ - ٤٦.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٣٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور

(الضغوط الأسرية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كأ) المحسوبة ما بين (١٢.٢٨ -

١٨.٢٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



ويوضح الجدول (٣٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦١.٠٠ - ٧٣.٠٠) .

### النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط الاقتصادية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

### جدول (٣٩)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الضغوط الاقتصادية)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٣	*١٧.٠٨	٦٧.٦٧	٤٠٦	٢٥.٠٠	٥٠	٤٧.٠٠	٩٤	٢٨.٠٠	٥٦	١
٧	*١٣.٢٤	٦٣.٣٣	٣٨٠	٣٣.٠٠	٦٦	٤٤.٠٠	٨٨	٢٣.٠٠	٤٦	٢
٤	*١٤.٥٦	٦٦.٠٠	٣٩٦	٢٨.٠٠	٥٦	٤٦.٠٠	٩٢	٢٦.٠٠	٥٢	٣
٨	*١٣.٠٠	٦١.٦٧	٣٧٠	٤٥.٠٠	٩٠	٢٥.٠٠	٥٠	٣٠.٠٠	٦٠	٤
٢	*٢٣.٥٦	٦٩.٠٠	٤١٤	٢٢.٠٠	٤٤	٤٩.٠٠	٩٨	٢٩.٠٠	٥٨	٥
٥	*١٥.٥٢	٦٤.٦٧	٣٨٨	٣٠.٠٠	٦٠	٤٦.٠٠	٩٢	٢٤.٠٠	٤٨	٦
١	*١٣.٧٢	٧١.٣٣	٤٢٨	٣١.٠٠	٦٢	٢٤.٠٠	٤٨	٤٥.٠٠	٩٠	٧
٦	*٢١.٢٨	٦٤.٠٠	٣٨٤	٣٠.٠٠	٦٠	٤٨.٠٠	٩٦	٢٢.٠٠	٤٤	٨

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الضغوط الاقتصادية) مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠% - ٤٥.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت ما بين (٢٤.٠٠% - ٢٩.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠% - ٤٥.٠٠%) .





كما يتضح من جدول (٣٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الضغوط الاقتصادية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٣.٠٠ - ٢٣.٥٦) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .  
ويوضح الجدول (٣٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦١.٦٧ - ٧١.٣٣) .

### النتائج المتعلقة بمحور (الضغوط الاجتماعية):

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية والجدول التالي يوضح تلك النتائج:-

### جدول (٤٠)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث  
لعبارات محور (الضغوط الاجتماعية)

ن=٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		الي حداً ما		نعم		م
				%	ك	%	ك	%	ك	
٦	*١٦.٨٤	٦٠.٠٠	٣٦٠	٤٧.٠٠	٩٤	٢٦.٠٠	٥٢	٢٧.٠٠	٥٤	١
٤	*١٤.٦٨	٦٢.٣٣	٣٧٤	٤٥.٠٠	٩٠	٢٣.٠٠	٤٦	٣٢.٠٠	٦٤	٢
١	*١٣.٧٢	٦٩.٠٠	٤١٤	٢٤.٠٠	٤٨	٤٥.٠٠	٩٠	٣١.٠٠	٦٢	٣
٣	*١٥.٨٨	٦٣.٠٠	٣٧٨	٣٣.٠٠	٦٦	٤٥.٠٠	٩٠	٢٢.٠٠	٤٤	٤
٨	*١٧.٤٤	٥٨.٦٧	٣٥٢	٤٦.٠٠	٩٢	٣٢.٠٠	٦٤	٢٢.٠٠	٤٤	٥
٥	*١٤.٩٢	٦١.٠٠	٣٦٦	٤٦.٠٠	٩٢	٢٥.٠٠	٥٠	٢٩.٠٠	٥٨	٦
٢	*١٩.٨٤	٦٨.٠٠	٤٠٨	٢٤.٠٠	٤٨	٤٨.٠٠	٩٦	٢٨.٠٠	٥٦	٧
٧	*١٤.٦٨	٥٩.٣٣	٣٥٦	٤٥.٠٠	٩٠	٣٢.٠٠	٦٤	٢٣.٠٠	٤٦	٨

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٤٠) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الضغوط الاجتماعية) مقياس "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٢.٠٠% - ٣٢.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "الي حداً ما" تراوحت





ما بين (٢٣.٠٠٪ - ٤٨.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (٢٤.٠٠٪ - ٤٧.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٤٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الضغوط الاجتماعية) لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (١٣.٧٢ - ١٩.٨٤) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٤٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٥٨.٦٧ - ٦٩.٠٠).

## ٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتضح من جدول (٣٥) أن مستوى الضغوط الحياتية لدي عينة قيد البحث أكبر من المتوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل الي (٦٩.٤٠٠) من اجمالي (١٠٨) بنسبة مئوية (٦٤.٢٦) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال نفس الجدول حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للمحاور ما بين (١١.٣٤٠ - ١٥.٨٣٠) ، فجاء في الترتيب الأول محور (الضغوط الاقتصادية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٥.٨٣٠) من اجمالي (٢٤) بنسبة مئوية (٦٥.٩٦) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٩) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦١.٦٧ - ٧١.٣٣) ، حيث جاءت العبارة رقم (٧) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧١.٣٣) والتي تنص علي الآتي (أشعر بالقلق من اصابتي ببعض الأمراض لعدم قدرتي علي الانفاق علي العلاج) ، بينما تأتي العبارة رقم (٤) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦١.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أتخلي عن بعض متطلباتي الشخصية بسبب نقص المال).

كما جاء في الترتيب الثاني محور (الضغوط الاجتماعية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٥.٠٤٠) من اجمالي (٢٤) بنسبة مئوية (٦٢.٦٧) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٤٠) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٥٨.٦٧ - ٦٩.٠٠) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٦٩.٠٠) والتي تنص علي الآتي (لا يوجد تعاون وتوافق بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها) ، بينما تأتي العبارة رقم (٥) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٥٨.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أجد صعوبة في الاحتفاظ بأصدقائي داخل المدرسة أو خارجها).

كما جاء في الترتيب الثالث محور (الضغوط الأسرية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٤.٠١٠) من اجمالي (٢١) بنسبة مئوية (٦٦.٧١) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول





(٣٨) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦١.٠٠٠ - ٧٣.٠٠٠) ، حيث جاءت العبارة رقم (٢) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٣.٠٠٠) والتي تنص علي الآتي (أري أنه لا يوجد تفاهم وتقارب بيني وبين أفراد اسرتي في بعض المواقف) ، بينما تأتي العبارة رقم (٦) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦١.٠٠٠) والتي تنص علي الآتي (أجد عدم تعاون بيني وبين أفراد أسرتي).

كما جاء في الترتيب الرابع محور (الضغوط الانفعالية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١٣.١٨٠) من اجمالي (٢١) بنسبة مئوية (٦٢.٧٦) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٦) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٥٨.٦٧ - ٧٠.٦٧) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٠.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار مع زملائي واستاذتي) ، بينما تأتي العبارة رقم (١) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٥٨.٦٧) والتي تنص علي الآتي (أشعر بالارهاق وعدم النوم عندما تقابلني بعض المشاكل في حياتي).

كما جاء في الترتيب الخامس محور (الضغوط الصحية) حيث بلغ المتوسط الحسابي له (١١.٣٤٠) من اجمالي (١٨) بنسبة مئوية (٦٣.٠٠٠) ، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٣٧) حيث تراوحت قيم الوزن النسبي ما بين (٦٠.٣٣ - ٧٠.٠٠٠) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الأولى بوزن نسبي (٧٠.٠٠٠) والتي تنص علي الآتي (تزداد دقات قلبي عند تعرضي لبعض المواقف الضاغطة) ، بينما تأتي العبارة رقم (٥) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٠.٣٣) والتي تنص علي الآتي (افتقد لشهيتي من وقت لآخر ويصيبني سوء هضم من حين لآخر).

ويتضح مما سبق أن الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى ، في حين جاءت الضغوط الإجتماعية في المرتبة الثانية ، أما الضغوط الأسرية فجاءت في المرتبة الثالثة ، كما جاءت الضغوط الانفعالية في المرتبة الرابعة ، وجاءت الضغوط الصحية في المرتبة الخامسة ، وهذا يعكس مدي العبء التي تشكله الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والأسرية في انشغال تفكير معلمي التربية الرياضية بإشباع احتياجاتهم الأساسية والإنسانية مما يؤدي إلي ارتفاع نسبة الضغوط الحياتية ، مما يؤثر بلا شك في أداء عمله وكفاءته المهنية والتربوية .

ويعزو الباحث أن الضغوط الحياتية تنشأ من تزايد متطلبات الحياة ، وعجز الفرد عن تلبية هذه الاحتياجات مما يؤدي إلي عدم القدرة بين حجم الأعباء الملقاه علي عاتقه وقدرته علي





مواجهتها ، مما يؤدي إلي الكثير من الانفعالات التي تولد لديه صراع يصاحبه مشاعر من القلق والتوتر التي قد تصبح سمة من سمات شخصية معلمي التربية الرياضية .

ويتفق مع ما ذكره كلاً من طه عبد العظيم (٢٠١٠م) (٨) ، وعبد العزيز فهمي النوحى (٢٠٠٥م) (١٠) ، وماركس وآخرون Marks,D.etal (٢٠٠٠) (٢٧) بأن الضغوط الحياتية عبارة عن الأحداث والمواقف التي تؤدي إلي الشعور بالضغط وعدم الإرتياح للفرد ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعني الذي يعطيه الفرد للحدث وهذا التغيير هو الذي يحدد الحدث من كونه ضاغطاً أو لا إذ أن الفرد لا يتعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته وإنما يتعامل مع تقييمه لهذا الموقف فقد يتعرض فردان لمشكلة واحدة فيعتبرها أحدهما مشكلة المشاكل ويعاني منها بصورة شديدة بينما يراها آخر أمراً بسيطاً لا يستوجب الإهتمام .

ويؤكد محمد صلاح الدين محمد ، جمال محمد الغريب (٢٠١٦م) أن ضغوط الحياة والإنفعالات من أخطر الظواهر المعقدة التي تعمل على تهديد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من أثار نفسية سلبية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغبته وإشباع حاجته فينفع الإنسان ، لذلك يتأمل ما يطلب منه مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الإنفعالات على كل نشاط يقوم به. (١٥ : ٢٨٣)

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث :

١ - عرض نتائج التساؤل الثالث:

ينص هذا التساؤل علي (هل توجد علاقة بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية؟)

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياس "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" و "الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية".



### جدول (٤١)

معامل الارتباط بين درجات مقياسي "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" والضغط  
الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية"

ن=٢٠٠

المتغيرات	الكفاءة الذاتية	التفاؤل	الأمل	المرونة	المجموع
الضغوط الانفعالية	*.٠.٦٠٥-	*.٠.٥٥٥-	*.٠.٥٨٦-	*.٠.٤٤٦-	*.٠.٦٥٢-
الضغوط الصحية	*.٠.٤٧٧-	*.٠.٤٧١-	*.٠.٤٥٣-	*.٠.٤٨٤-	*.٠.٥٥٧-
الضغوط الأسرية	*.٠.٦٢٦-	*.٠.٦٢٣-	*.٠.٦٧٧-	*.٠.٥١٠-	*.٠.٧٢٤-
الضغوط الاقتصادية	*.٠.٦٨٢-	*.٠.٦٢٧-	*.٠.٦١٧-	*.٠.٥٠٤-	*.٠.٧٢١-
الضغوط الاجتماعية	*.٠.٦٣٩-	*.٠.٦٣٧-	*.٠.٥٩٢-	*.٠.٥١٧-	*.٠.٧٠٥-
المجموع	*.٠.٧٩١-	*.٠.٧٦٠-	*.٠.٧٦٢-	*.٠.٦٣٧-	*.٠.٨٧٥-

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٩٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٩٥

يتضح من جدول رقم (٤١) أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس (رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية) ، مقياس (الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (-٠.٨٧٥ ، -٠.٤٤٦) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ، وهي علاقة عكسية بمعنى كلما ارتفعت درجة (رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية) قلت درجة (الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية) لدي عينة البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية.

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة جميعا على مقياسي "رأس المال النفسي لدي معلمي التربية الرياضية" و"الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية" ، وأشارت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين "رأس المال النفسي والضغوط الحياتية" لدي معلمي التربية الرياضية.

ويتضح من جدول (٤١) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مقياس رأس المال النفسي والضغوط الحياتية ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-٠.٨٧٥) وبالتالي تصبح أكبر من قيمة (ر) الجدولية ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال قيم الارتباط محاور متغيرات البحث بعضها ببعض ، حيث بلغت قيمة محور الضغوط الانفعالية بمحور الكفاءة الذاتية (-٠.٦٠٥) ، كما بلغت قيمة محور





الضغوط الانفعالية بمحور التفاؤل (-٠.٥٥٥) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الانفعالية بمحور الأمل (-٠.٥٨٦) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الانفعالية بمحور المرونة (-٠.٤٤٦) .  
كما بلغت قيمة محور الضغوط الصحية بمحور الكفاءة الذاتية (-٠.٤٧٧) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الصحية بمحور التفاؤل (-٠.٤٧١) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الصحية بمحور الأمل (-٠.٤٥٣) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الصحية بمحور المرونة (-٠.٤٨٤) .  
كما بلغت قيمة محور الضغوط الأسرية بمحور الكفاءة الذاتية (-٠.٦٢٦) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الأسرية بمحور التفاؤل (-٠.٦٢٣) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الأسرية بمحور الأمل (-٠.٦٧٧) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الأسرية بمحور المرونة (-٠.٥١٠) .  
كما بلغت قيمة محور الضغوط الاقتصادية بمحور الكفاءة الذاتية (-٠.٦٨٢) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاقتصادية بمحور التفاؤل (-٠.٦٢٧) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاقتصادية بمحور الأمل (-٠.٦١٧) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاقتصادية بمحور المرونة (-٠.٥٠٤) .

كما بلغت قيمة محور الضغوط الاجتماعية بمحور الكفاءة الذاتية (-٠.٦٣٩) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاجتماعية بمحور التفاؤل (-٠.٦٣٧) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاجتماعية بمحور الأمل (-٠.٥٩٢) ، كما بلغت قيمة محور الضغوط الاجتماعية بمحور المرونة (-٠.٥١٧) .

حيث يتضح أن قيمة (ر) المحسوبة لجميع المتغيرات جاءت أكبر من قيمة (ر) الجدولية . ويعزو الباحث أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بمعنى كلما ارتفع رأس المال النفسي كلما قلت الضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية مما يسهم في زياده جهد المعلمين التدريسي وقبولهم لمهنتهم ومشاركتهم الإيجابية في كافة الأنشطة المدرسية وقدرتهم علي مواجهة الضغوطات والصعوبات والتغلب عليها .

ويري الباحث أن هذه العلاقة الارتباطية ترجع إلي الحالة النفسية للفرد وقدرته علي العمل ، فالحالة النفسية الايجابية الجيدة هي التي تدفع الفرد إلي زيادة إنتاجيته وزيادة دوافعه لتطوير ذاته وقدرته علي تحمل ومواجهة الضغوط التي تحيط به وحماسه للعمل حتي ولو لم تكن ظروف العمل جيدة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره شو كلا وسينغ Shukla& Singh (٢٠١٣)(٣٠) من أن الأفراد الأكثر تفاؤلاً وأملاً وكفاءة ولديهم قدرة كبيرة علي استعادة التوازن ترفع لديهم القدرة علي الصمود أمام





المشكلات والصراعات في أماكن العمل مقارنة بأقرانهم من ذوي مستوى رأس المال النفسي المنخفض .

ويؤكد ذلك ما ذكرته **علا عبد الرحمن (٢٠٢١م)** أن عندما يكون الأفراد علي مستوى عال من رأس المال النفسي يجعلهم علي قدر من الوعي الكافي بالوقوف علي نقاط القوة لديهم والتركيز عليها ، وتجنب الجوانب السلبية عند مواجهة ظروف العمل الضاغطة ، مما يساعدهم علي تقليل الاحتراق النفسي لديهم . (١٢ : ١٠٣)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من **جيهان محمود (٢٠٢٠م)** ، و**أمني علي (٢٠٢١م)** ، و**أحمد صالح (٢٠٢٢م)** أن رأس المال النفسي هو الحالات الانفعالية الإيجابية التي تؤثر علي سلوك المعلم ، والأداء الوظيفي له ، والسعي وراء الأهداف ، وطرق مواجهة مختلف الضغوط واستعادة التوازن . (٤ : ١٠٨) (٣ : ١٧٣٨) (٢ : ١٥٢)

## الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس رأس المال النفسي (٤) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة .
- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول محاور مقياس الضغوط الحياتية (٥) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة.
- فاعلية المقياسين الذي تم بناءهم في الدراسة الحالية لقياس رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية.
- يتمتع معلمي التربية الرياضية بمستوى رأس مال نفسي متوسط .
- يتمتع معلمي التربية الرياضية بمستوى ضغوط حياتية متوسط.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين رأس المال النفسي والضغوط الحياتية لدي معلمي التربية الرياضية عينة البحث .

ثانياً : التوصيات :

- مساعدة معلمي التربية الرياضية علي وضع أهدافهم المهنية ورسم مسارهم الوظيفي ، وتنمية قدراتهم علي اقتراح مسارات بديلة تمكنهم من تحقيق أهدافهم .
- الاستفادة من التجارب الرائدة في دعم الصحة النفسية الإيجابية للموارد البشرية في المؤسسات التعليمية سواء علي المستوى المحلي أو العالمي .





- العمل علي توفير الأخصائيين النفسيين ليقدمون الاستشارات النفسية لمعلمي التربية الرياضية بصفة دورية .
- تقديم الدعم اللازم لتنمية المعارف والقدرات المتميزة لدي معلمي التربية الرياضية ، وإشغال المتميزين منهم في المناصب المناسبة .
- الاستعانة بالأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص بعقد محاضرات وندوات مستمرة وحملات توعية لمعلمي التربية الرياضية نحو اختيار أفضل السبل لإدارة نواتهم ، وتحقيق مستوي مرتفع من رأس المال النفسي الإيجابي .
- دعم وتنمية التأهب والجاهزية لدي معلمي التربية الرياضية من خلال جعلهم علي استعداد دائم لتنفيذ المهام والواجبات المطلوبة .
- إعداد برامج تدريبية لمعلمي التربية الرياضية للتعرف علي الأساليب الإيجابية لمجابهة الضغوط الحياتية .

#### المراجع:

#### أولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم عبد الرحيم ابراهيم ، وأميرة عبد القادر مصطفى (٢٠٠٨م) : الضغوط النفسية لدي مرضي السكري ، مجلة كلية الآداب ، جامعة أم درمان الإسلامية ، العدد الأول ، مجلة سنوية .
- ٢- أحمد صالح (٢٠٢٢م) : رأس المال النفسي والتوافق الأكاديمي كمنبئين لجودة حياة الطلاب ذوي الاعاقة بالجامعة، مجلة العلوم الانسانية والادارية ، ع (٢٦) ، ج (٢) ، ص١٥٠-١٧٧.
- ٣- أماني علي (٢٠٢١م) : رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط المهنية والاندماج الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة ، مجلة علوم نوى الاحتياجات الخاصة، ٣(٥)، ١٧٣٨.
- ٤- جيهان محمود (٢٠٢٠م) : رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدي المعلمين بالمرحلة الإعدادية ، المجلة التربوية لكلية التربية ، جامعة سوهاج ، (٧٥) ، ١٠٨ .
- ٥- زينب محمود شقير (٢٠٠٢م) : مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية سعودية) ، مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .





- ٦- سلوي أبو رية (٢٠١١م) : الضغوط الاجتماعية المرتبطة بصراع الادوار لدي المرأة العاملة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
- ٧- سهام مطشر الكعبي (٢٠١٨م) : رأس المال النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي منتسبي الجامعة من التدريسين والموظفين ، مجلة الأداب ، كلية الأداب ، جامعة بغداد .
- ٨- طه عبد العظيم حسين (٢٠١٠م) : الصحة النفسية ومشكلاتها لدي الأطفال ، دار الجامعة الجديدة ، الأزريطة .
- ٩- عبد الحميد على ، ومحمد السيد صديق (٢٠٠٢م) : أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٣٧ ، أكتوبر ٢٠٠٢م .
- ١٠- عبد العزيز فهمي النوحى (٢٠٠٥م) : الممارسة العامة في الخدمة الإجتماعية ، الأقصي للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة .
- ١١- عفاف عبد الفادي دانيال ، هيام صابر شاهين ، زين العابدين علي حمود (٢٠٢٤م) : رأس المال النفسي وعلاقته بالاستغراق الوظيفي لدي معلمي المرحلة الثانوية ، مجلة بحوث التعليم والابتكار ، المجلد (٤) ، العدد (١٢) ، الجزء (١٢) ، جامعة عين شمس .
- ١٢- علا عبد الرحمن علي (٢٠٢١م) : رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي والاحترق النفسي لدي المعلمات بالروضة في ضوء المتغيرات ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة أسيوط .
- ١٣- علي عسكر (٢٠٠٠م) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٤- محمد حلمي (٢٠١٣م) : العلاقة بين ضغوط الحياة وتاخر الزواج لدي الذكور من المنظور الايكولوجي في خدمة الفرد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان .
- ١٥- محمد صلاح الدين محمد ، جمال محمد الغريب (٢٠١٦م) : الضغوط الحياتية وعلاقتها بالمجارة والرضا عن مهنة التدريب لدي مدربي الأنشطة الرياضية بدولة الكويت ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٨) ، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .





١٦- **نهير عبد الفتاح علي (٢٠٢٣م)** : بنية مقياس رأس المال النفسي لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة الإسماعلية ، مجلة كلية التربية ، المجلد (٧) ، العدد (١) ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس .

١٧- **وفاق صابر علي ، ونصر الدين أحمد إدريس (٢٠١١م)** : الضغوط الحياتية لدي معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم ، مركز البحوث والدراسات الأفريقية ، العدد (٤٦) ، جامعة إفريقيا العالمية .

١٨- **وليد محمد أبو المعاطي ، منار منصور أحمد (٢٠١٨م)** : رأس المال النفسي وعلاقته بالالتزام المهني لدي معلمي التعليم العام ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الثالث ، المجلد (٢) ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

١٩- **ياسمين عبد الغني سالم (٢٠٢٢م)** : نموذج بنائي لرأس المال النفسي وعلاقته بالقيادة الأصلية والرضا الوظيفي لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 20- **Booyart, I, Chomphupart, S& Arin, N (٢٠١٠)**: Leadership empowerment and attitude outcomes, The journal of behavioral science , ٥(١) , ١٤-١١ .
- 21- **Gavus , Mustafa fedai & gokgen ayse (٢٠١٥)** : psychological capital :definition, components and Effects. british journal of education , ٥(٣) : ٢٥٥-٢٤٤ .
- 22- **Kamei, H., Ferreira, M., Valentini, F., Kaie, P.& Damasio, B. (٢٠١٨)**: Psychological capital questionnaire- short version (PCQ- ١٢) evidence of validity of the Brazilian version, Pasico-USF, Rraganca Paulista, ٢٣(٢), ٢١٤-٢٠٣ .
- 23- **Kaplan& Blckes. (٢٠١٣)**: the Relationship between psychological capital and job Satisfaction AStudy of hotel Businesses in Nevsehir Yonetim VE Ekonomi , ٢٠(٢) , ٢٤٢-٢٣٣ .
- 24- **Liran, B.H., Miller, P. (٢٠١٩)**: The role of psychological capital in academic adjustment among university students, Journal of Happiness Studies, ٢٠(١), ٦٥-٥١ .
- 25- **Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (٢٠١٠)**: The development and resulting performance impact of positive psychological capital. Human resource development quarterly, 21(1). ٦٧-٤١ .
- 26- **Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (٢٠١٧)**: Psychological capital: An evidence-based positive approach. Annual review of organizational psychology and organizational behavior, ٤, 339-366.
- 27- **Marks,D.etal (٢٠٠٠)** : Health psychology theory research and practice, London,saje publication.





- 28- **Robert ,Aseltine ,Susan,- Gore , Jennifer ,Gordon (٢٠٠٠) :** Life Stress ,Anger And Anxitey ,And Delinquency An Empirical Test of General Strain Theory , Journal – of Health And Human Behavior ,vol , ٤١sep ,.
- 29- **Russo, S. D., & Stoykova, P. (٢٠١٥):** Psychological Capital Intervention (PCI): a replication and extension. Hum. Resource Dev. Q. ٢٦, –٣٢٩ .٣٤٧doi: ١٠,١٠٠٢/hrdq.٢١٢١٢
- 30- **Shukla, A.& Singh, S.(٢٠١٣):** Psychological capital & citizenship behavior: evidence from telecom sector in India. indian journal of industrial relations, ٤٩(١), ٩٧.
- 31- **You, J. W. (٢٠١٦):** The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement, Learning and Individual Differences, ٤٩, ١٧-٢٤

