

الضغوط المرتبطة بممارسة رياضة كرة اليد بمحافظة الشرقية

د/ فاطمة محمود أبو عبدون*

المقدمة ومشكلة البحث:

تشير الأبحاث الحديثة لعلم النفس الرياضي إلى أهمية رعاية اللاعبين لما يتعرضون له من بعض الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية، حيث أن الضغوط النفسية تعتبر من الموضوعات الحديثة والتي لها تأثير كبير في مجتمعنا الحالي، في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من المجالات التي تهم الأفراد، ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن سببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات إجتماعية واقتصادية في المجتمع. ولقد أصبحت كلمة الضغط Stress من الكلمات المألوفة لدى الإنسان العادي والمتخصص، إذ أنها تشكل من لغتنا في العصر الحديث فقد ارتبط طبيعة حياتنا بزيادة الضغوط وأصبح لفظ الضغط مصطلحاً أساسياً في علوم وتخصصات تطبيقات منهجية مختلفة.

ويذكر حمدي الفرماوي أن الضغوط هي حالة عدم التوازن الذي ينتج من عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على القيام بها وتؤدي إلى الشعور بعدم إمكانية إشباع حاجاته. (٨: ٤٢٧).

ويرى هانز سيلبي H. Selye أن الضغوط يكون لها دور في إحداث معدل عالٍ من الإنهاك والأنفعال الذي يصيب الجسم فأى إصابة جسمية أو حالة إنفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. (٢٨٠ : ٢٨).

ويشير وليم الخولي إلى أن الضغوط هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية معنوية وجسمية ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية يتحفظ بحالة الأستقرار ولكن كثيراً ما تشكل تلك الضغوط إجهاداً لا يمكن التغلب عليها لإعادة التوافق. (٤٢٦ : ٢٠).

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

وظاهرة الضغوط لها أثارها السلبية المتمثلة بصورة رئيسية في ظاهرة الإنهاك النفسي، بالإضافة إلى ذلك فقد ينتابهم حالات من التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية ومقاومة التغيير وفقدان القدرة على الابتكار ف العمل والتغيب بدون مبرر وغير ذلك من الظواهر السلبية. (١٣ : ٩).

كما يشير السيد السمدوني إلى أن الضغوط هي إدراك الفرد لعدم قدرته على مواجهة أحداث أو متطلبات مهنته والتي تشكل تهديداً لذاته، وتحدث لديه معدلاً عالياً من الأنفعالات السلبية التي يصاحبها تغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط، كما يوجد ارتباط بين الحالة الصحية والإنفعالية والضغوط وبالتالي تؤثر الضغوط على الحالة النفسية فتولد الإحباط والعدوانية والقلق وقد تكون سبباً في التغيب الزائد عن العمل. (٦ : ٣٣٧، ٣٣٨).

ويوجد عدد من الشخصيات تكون ذات أهمية في تفاعل الفرد مع الضغوط وأن إدراك الفرد لعملية التحكم أو التغلب عليها واحداً منهم فإذا شعر الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في المواقف الضاغطة فإنه يميل إلى مقاومته وينخفض شعوره بالضغوط النفسية، وعلى العكس إذا شعر بالتعاسة وعدم المقدرة على التغلب في مواقف الضاغطة فإنه لا يقاومه جيداً أو يزداد شعور بالضغوط، أي أن التحكم في السلوك الإنساني له أهمية في حياة الفرد الإجتماعية والنفسية والمهنية. (٢٥ : ٣٣٩).

وحيث أن النشاط الرياضي يزخر بأنواع المتعددة من الخبرات الإنفعالية التي تتميز بقوتها وتأثيرها على السلوك الإنساني ويتطلب ذلك من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في إنفعالاته لسيطرته حتى ينعكس ذلك على مستوى آدائه.

وتعتبر المنافسة الرياضية موقف إختبار مرتفع الشدة، وفي ضوء تعدد وتنوع مصادر الضغوط المرتبطة بالمنافسة ومنها زيادة أحمال اتمرير والأهتماما الزائد بالمكافآت وتحقيق الفوز وزيادة متطلبات الوقت المخصص للتدريب والمنافسة والبداية المبكرة للأشتراك في المسابقات كل هذا أدى إلى تزايد نسبة النشئ الذي ينسحب من الرياضة التنافسية حيث تصل إلى ٤٠% في الموسم التدريبي وترتفع إلى ٨٠% عند الفترة العمرية من ١٢ - ١٣ سنة، الأمر الذي يعني ان تفقد الرياضة ناشئاً واعداداً قد يمتلك القدرات البدنية والمهارية، ولكن لا يستطيع مواجهة الضغوط والأعباء البدنية والنفسية نتيجة عدم توافر الإرشاد والتوجيه والرعاية النفسية خاصة من قبل المهتمين ببلتنشئة والرياضية سواء من المدربين والإداريين أو أولياء الأمور. (٣٠ : ٤٧)، (١٤ : ٢١١).

ويرى أسامة راتب أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتدريب الرياضي المكثف قد تكسب الناشئ أعراض القلق غير الصحي وتنقص من حدة الأستمتاع بالممارسة وإذا أستمرت هذه الضغوط لفترة طويلة قد تؤدي إلى حدوث ظاهرة الأحتراق النفسي وإنسحاب الناشئ من ممارسة الرياضة (٤ : ٣٩٢).

ويذكر أسامة راتب نقلاً عن سميث وسمول "Smith & Smoll" أن الناشئ الرياضي يتباينون فيما بينهم في تفسيراتهم إدراك الضغوط الناتجة عم مواقف بيئية خلال المنافسة الرياضية فبعض الناشئ قد يدركون المنافسة في حضور جمهور كبير يعتبر موقف ضاغط مرتفع الشدة بينما البعض الآخر لا يرى ذلك (٣: ٩).

وترى الباحثة أن زيادة الضغوط التي تواجهها ممارسات كرة اليد تشكل اهتماماً بارزاً للباحثين من منطلق أن الضغوط تؤدي إلى إنخفاض مستوى الأداء المهاري الأمر الذي ينعكس على النتائج المرجوة، ويعتبر البحث الحالي أحد المداخل العلمية للمحافظة على الصحة النفسية للاعبين كرة اليد للاستفادة من كفاءتهم وقدراتهم لأقصى حد ممكن لتحسن مستوى أدائهم المهاري إلى جانب التعرف على أسباب الضغوط لممارسات كرة اليد قد يساعد على مواجهتها والعمل على تلافيتها، فكلما أمكن للجهات المسؤولة مواجهة أسباب المواقف الضاغطة للاعبين كلما إزداد حماسهم في الأداء، وتطورت دافعتهم للإنجاز الرياضي، مما دفع الباحثة إلى التعرف على مسببات هذه الضغوط والتي قد يكون لها تأثير سلبي على مستوى أداء اللاعبين والعمل على تلاشي هذه الضغوط وهو ما دعا الباحثة لإجراء دراستها الحالية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط المرتبطة بممارسة رياضة كرة اليد بمحافظة الشرقية.

تساؤل البحث:

- ماهي أهم الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط لدى ممارسات كرة اليد بمحافظة الشرقية؟

الدراسات السابقة:

أجرى محمد الكيلاني عام ١٩٨٧م دراسة عنوانها دراسة تحليلية للضغوط التي يعاني منها مدرس التربية الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على ٦٥ مدرساً بمحافظة الغربية، وإستخدم الباحث إستمارة إستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود ضغوط يعاني منها مدرسي التربية الرياضية وكانت على الترتيب الضغوط الإجتماعية يليها الضغوط الإدارية ثم الضغوط المهنية. (١٥)

أجرى ريس Reize عام ١٩٨٩م دراسة بعنوان العلاقة بين الضغوط المهنية لمعلمي التربية الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على ١٢٠ مدرس، كما إستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت اهم النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط الوظيفية أي أنه كلما زادت نسبة الضغوط أنخفض الشعور بالقلق. (٢٧)

أجرى كوسا بونسونج Kosa Boonsong عام ١٩٨٩م دراسة عنوانها العلاقة بين درجة الأحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديمجرافية والمتغيرات المرتبطة بالعمل لدى معلمي التربية الرياضية في

المدارس الثانوية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على ١٩٣ معلماً للتربية الرياضية، كما إستخدام الباحث مقياس الأحتراق النفسي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن المعلمين يعانون من الأحتراق بدرجة متوسطة، كما وجدت علاقة إرتباطية بين السن ومدة الخبرة والرتب الشهري. (٢٤)

أجرى **رياض المنشاوي عام ١٩٩٤م** دراسة عنونها الضغوط المهنية لدى المعاقين حركياً وعلاقتها بتقدير الذات، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما إستخدام مقياس الضغوط المهنية ومقياس تقدير الذات كوسيلة لجمع البيانات، وكانت اهم النتائج ان الضغوط التي يعاني منها المدربون ترتبها هي (مشكلات ترتبط بالوسائل والإمكانات، العائد المادي، علاقة المدرب بالإدارة، مشكلات ترتبط بالعملية التدريبية). (٩)

أجرى **وينبرج وجولد Weinberg & Gould عام ١٩٩٥م** بدراسة تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستوى العالي، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغ ٣٠٠ لاعب في مختلف الألعاب، وقد أسفرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي هي زيادة ضغوط التدريب والمنافسة وعدم الأستمتاع بالتدريب أو المنافسة وتوقع أهداف الطموح أكثر من قدرات الرياضي والإستجابة السلبية لضغوط التدريب وزيادة الشعور بالخوف الزائد وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي بأستعادة الشفاء. (٣١)

أجرى **كل من مصطفى باهي وأشرف مسعد عام ١٩٩٥م** دراسة عنونها الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما إستخدام الباحثان مقياس الضغوط النفسية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت يمثلوا أكبر قدر من الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة وان المظاهر الفسيولوجية والسلوكية يمثلان أقل قدر من الضغوط وان الضيق بالمهنة والمظاهر الإنفعالية يمثلان قدرأ متوسطاً من الضغوط. (١٧)

أجرى **صبري عمران عام ١٩٩٦م** دراسة بعنوان مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي بمحافظة الغربية والمنيا، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على ١٥٠ مدرس وعدد ٣٤ مدرب وعدد ٩٢ حكم، كما إستخدام الباحث مقياس الضغوط النفسية لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن العبء المهني له تأثير كبير على الضغوط النفسية لكل من المدرسين والمدرسين والحكام. (١٢)

أجرى **بنجامين وديفيد Benjamin & David عام ١٩٩٧م** بدراسة تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة للأنشطة الرياضية المختلفة، إستخدام الباحثان المنهج الوصفي، بلغ قوام العينة ٣١٧ لاعباً يمثلون أنشطة رياضية متنوعة، وقد أسفرت النتائج إلى أن هناك

سبعة مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء أثناء المنافسة هي ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين مثل (الزملاء- المدرب- الإداري- الآباء- الحكام) وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي مثل (تحقيق المستويات المعيارية الخارجية- النقد الخارجي) وضغوط مرتبطة بالقلق والشك مثل (قلق المنافسة- الشك الذاتي- قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة) وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة مثل (مستوى المنافسة- صعوبات المنافسة- أهمية المنافسة) وضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة مثل (مكان المنافسة- نوع الملاعب- حالة الطقس) وضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء مثل (الأخطاء- عدم تحقيق الأهداف) وعوامل متنوعة مثل (توقع حدوث إصابات). (٢٢)

وأجرى **توماس ورايدك Tomas & Raedeke** عام ١٩٩٧م بدراسة تهدف إلى التعرف على أسباب ظاهرة الأحتراق النفسي من منظور الجذب (الرغبة في ممارسة الرياضة) ومن منظور الإجبار الأذطراري لممارسة الرياضة، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، بلغ قوام عينة البحث ٢٣٦ سباحاً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٣- ١٨) سنة، وقد أسفرت أهم النتائج على أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة من منظور الإجبار هم أكثر عرضة للأحتراق من الذين يمارسون لأسباب ترتبط بعوامل الجذب، وأن الدراسة تدعم منظور الألتزام كإطار مناسب لفهم الأحتراق في الرياضة. (٢٩)

وأجرى **أسامة سيد عبد الظاهر عام ١٩٩٩م** بدراسة تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، بلغ قوام العينة (٤٣٠) ناشئاً من الأنشطة الجماعية مثل (كرة القدم- كرة السلة- الكرة الطائرة) والأنشطة الفردية مثل (ألعاب القوى- السباحة- الجودو- الملاكمة- رفع الأثقال)، وقد أسفرت النتائج إلى أن هناك خمسة مصادر للضغوط النفسية للناشئين هي ضغوط مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضى وضغوط مرتبطة بالتنافس الرياضى (قبل- اثناء- بعد) المنافسة وضغوط مرتبطة بأتجاهات الأسرة نحو الرياضة وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري وأعضاء الفريق والجمهور وضغوط مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة الأخرى). (٢)

أجرى **طارق محمد بدر الدين عام ٢٠٠٢م** دراسة بهدف التعرف على شدة مصادر ضغوط النفسية لدى الناشئات بعض الأنشطة الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٩٢) ناشئة تماررس أنشطة كرة اليد بواقع (٣٠) ناشئة، والسباحة بواقع (٣٦) ناشئة وألعاب القوى بواقع (٣٠) ناشئة، وإستخدم الباحث قائمة مصادر الضغوط النفسية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج الخاصة بشأن تحديد مصادر لدى ناشئات الأنشطة الرياضية قيد الدراسة يمكن ترتيبها تنازلياً تبعاً لشدتها وفقاً لما يلي: (الضغوط النفسية المترتبة بالمنافسة الرياضية- الضغوط النفسية المترتبة بالجهاز الفني والجمهور وأعضاء الفريق- الضغوط النفسية المترتبة بأتجاهات الأسرة نحو الرياضة- الضغوط النفسية المترتبة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي- الضغوط النفسية المترتبة بمتطلبات الناشئ). (١١)

أجريت شيرين يوسف عام ٢٠٠٣ م بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لناشئ رياضة المبارزة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ قوام العينة ١٦٨ ناشئ وناشئة تحت عشرين سنة، وقد أسفرت النتائج أن هناك عشر مصادر للضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بالحالة الإقتصادية وضغوط مرتبطة باتجاه الأسرة نحو رياضة المبارزو وضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري وضغوط مرتبطة بتقدير الفرد لذاته وضغوط مرتبطة بوسائل الإعلام وضغوط مرتبطة بتضارب الجهات المختصة عن رعاية اللاعب وضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب (الدراسة- الوقت) وضغوط مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء وضغوط مرتبطة بنظرة المجتمع، كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئ وناشئات المبارزة ولصالح الناشئين في محور متطلبات اللاعب (الدراسة- الوقت)، ولصالح الناشئات في محور تقديرها لذاتها، ومحور العلاقة مع الزملاء، في حين كانت الفروق غير دالة بينهما في باقي المحاور. (١٠)

قامت نادية شوشة عام ٢٠٠٣ م بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للسباحين، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ قوام العينة (٧٠) ناشئ تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥ - ١٧) سنة، وقد أسفرت النتائج أن هناك سبع مصادر رئيسية للضغوط النفسية للسباحين هي ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت وضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية وضغوط مرتبطة بالتكيف مع زيادة أعباء ومتطلبات التدريب وضغوط مرتبطة بالشخصية وضغوط مرتبطة بالأتجاهات السلبية نحو الرياضة وضغوط مرتبطة بالجوانب الصحية وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري وأعضاء الفريق. (١٩)

أجرى جمال إمام وجيهان حامد عام ٢٠٠٤ م دراسة بعنوان الضغوط المهنية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي ألعاب القوى، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على (٤٦) مدرب من مدربي ألعاب القوى، وإستخدم الباحثان مقياس أسباب الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس أعراض الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج الأبعاد المرتبطة بشخصية المدرب والمرتبطة بالإدارة العليا ووسائل الإعلام من أكثر المسببات الضغط النفسي لدى مدربي ألعاب القوى، والتغير الشخصي ونقص افنجاز والإنهاك الإنفعالي هي أكثر التي تؤدي إلى عدم في مجال تدريب ألعاب القوى، والمدربين الأكثر خبرة أقل تعرضاً للضغوط النفسية من المدربين الأقل خبرة، كما وجدت علاقة إرتباطية دالة بين أبعاد الضغوط المهنية ودرجة أعراض الاحتراق النفسي. (٧)

أجرت يسرية إبراهيم موسى عام ٢٠٠٧ م دراسة بهدف التعرف على المحددات النفسية الخاصة بإنتقاء ناشئ كرة اليد، وكذلك المحددات النفسية المميزة لمدربي مرحلة الناشئين لكرة اليد، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأشتملت عينة الدراسة على (٥٥) ناشئ من لاعبي كرة اليد، (٣٥) مدرباً من مدربي قطاع ناشئين كرة اليد، أشارت أهم النتائج أن المحددات النفسية لإنتقاء ناشئ

كرة اليد وهي (الدافعية- المسؤولية- الإصرار- الثقة بالنفس- تماسك الفريق- التحكم الإنفعالي- الضمير الحي- الروح الرياضية- نقد الذات)، أن المحددات النفسية لإنتقاء مدربي كرة اليد لمرحلة الناشئين هي (الدافعية- المسؤولية- الإصرار- الثقة بالنفس- الثقة في الفريق- التحكم الإنفعالي- التدريبي- القدرة على الاتصال- إتخاذ القرارات- التعامل مع الناشئين- الروح الرياضية- نقد الذات). (٢١).

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأتباع الأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

أشتملت عينة البحث على عدد (٩٧) لاعبة من لاعبات كرة اليد والمسجلين بمنطقة الشرقية لكرة اليد تحت (٢٠) سنة وممثلات لمركز شباب تل حوين ونادي فاقوس الرياضي ونادي الرواد بالعاشر من رمضان والنادي الإجتماعي بالعشر من رمضان، وقد قامت الباحثة بأستبعاد عدد (١٠) لاعبات وذلك لإجراء الدراسة الأستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت عينة البحث اساسية (٨٧) لاعبة وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل السن والطول والوزن والعمر التدريبي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

$$n = 78$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	١٩,١٠	١,٩٤	١٨,٥٠	٠,٩٣
الطول	السم	١٦٢,٩٨	١,٦٢	١٦٢,٥٠	٠,٨٩
الوزن	كجم	١٥٦,٨٤	٢,٧١	١٥٦,٠٠	٠,٩٣
العمر التدريبي	السنة	٥,٣٣	٠,٩٧	٥,٠٠	٠,٧١

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٣ ، ٠,٧١) إي أنها إنحصرت ما بين (٣ ±) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

مقياس ضغوط الممارسة لرياضة كرة اليد:

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وقد إستعانت بقوائم ومقاييس الضغوط والتي تم إعدادها ومن خلال ذلك تم التوصل إلى عدد (١٠) محاور تمثل الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها لاعبات كرة اليد، وقد قامت الباحثة بعمل إستمارة إستطلاع رأي الخبراء للتعرف على آرائهم حول هذه المحاور ومدى إرتباطها بالضغوط، وإضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً من هذه المحاور والجدول التالي يوضح آراء الخبراء.

جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس الضغوط

م	المحاور	التكرارات	النسبة المئوية
١	الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد	٩	٩٠%
٢	الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعبة (الدراسة- الوقت)	٨	٨٠%
٣	الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات)	٩	٩٠%
٤	الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع	٨	٨٠%
٥	الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة	٨	٨٠%
٦	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزميلات	٨	٨٠%
٧	الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي	١٠	١٠٠%
٨	الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور	١٠	١٠٠%
٩	الضغوط المرتبطة بالمنافسة	١٠	١٠٠%
١٠	الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام	١٠	١٠٠%
١١	الضغوط المرتبطة بواجبات أحمال التدريب	٦	٦٠%

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الضغوط للاعبات كرة اليد المقترحة قد تراوحت ما بين (٦٠% - ١٠٠%) وبذلك يتم إستبعاد المحور الحادي عشر (الضغوط المرتبطة بواجبات أحمال التدريب) لحصوله على نسبة (٦٠%) من آراء الخبراء حيث إرتضت الباحثة نسبة قبول (٧٠%) فأكثر لقبول المحور، وبذلك يصبح المقياس مكون من عشرة محاور، وفي ضوء موافقة الخبراء على محاور المقياس قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس ثم تم عرضها على الخبراء لإبداء رأيهم على ما إذا كانت هذه العبارة تنتمي إلى المحور تتدرج تحته او يتم حذفها أو إضافة أو إعادة صياغة ما يروونه مناسباً من هذه العبارات وعددهم ١٢٣ عبارة مقسمة على

المحاور (مرفق ٢) وبذلك تتكون الصورة الأولى للمقياس والجدول التالي يوضح المحاور وعدد العبارات التي تنتمي إليها.

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات مقياس الضغوط

م	المحاور	عدد العبارات	العبارات المستبعدة	العبارات المتبقية
١	الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد	١٣	١	١٢
٢	الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعبة (الدراسة- الوقت)	١٠	-	١٠
٣	الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات)	١١	٣	٨
٤	الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع	١٠	-	١٠
٥	الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة	١٤	-	١٤
٦	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزميلات	١٦	٢	١٤
٧	الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي	١٢	٢	١٠
٨	الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور	١٣	٣	١٠
٩	الضغوط المرتبطة بالمنافسة	١٤	٤	١٠
١٠	الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام	١٠	٢	٨
	المجموع	١٢٣	١٧	١٠٦

يتضح من جدول (٣) أن الخبراء قاموا بحذف عدد (١٧) عبارة من عبارات المقياس (مرفق ٣) موافقتهم على باقي العبارات ليصبح عددها (١٠٦) عبارة مقسمة على عدد (١٠) محاور.

المعاملات العلمية (الثبات والصدق):

لإيجاد الثبات أستخدم من الباحثة طريقة التطبيق وإعادةه على عينة البحث الإستطلاعية حيث يتم تطبيق الإستبيان عليهم ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى وبفاصل زمني قدره (٧) أيام من التطبيق الأول وبعد الإنتهاء من التطبيق تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه الجدول رقم (٤)، والتحقق من صدق المقياس إضافة إلى ما سبق من صدق الخبراء (صدق المحتوى) فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث الإستطلاعية وتم حساب صدق الأتساق بأن تم حساب قيمة معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة وكذلك قيمة معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس الضغوط

ن = ١٠

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور
	ع	س	ع	س	
* ٠,٨٤٧	٢,١٧	٢١,٩٨	١,٣٥	٢١,٢٦	الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد
* ٠,٨٧٧	٢,٨٤	٢٥,٠٩	٢,٤٧	٢٤,٣٣	الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعبه (الدراسة- الوقت)
* ٠,٨٦٣	٢,١٣	١٨,٠٦	١,٩٧	١٧,٩٦	الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات)
* ٠,٨٩٦	٢,٤٦	٢١,٨٤	١,٩٩	٢١,٣٦	الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع
* ٠,٨٩٧	١,٩٨	٣٢,٧٤	٢,٤٧	٣٢,٤٨	الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة
* ٠,٩٠٢	١,٨٧	٣٥,٠١	٢,٦٧	٣٤,٥٦	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزميلات
* ٠,٨٨٨	١,٩٧	٢٣,٩٧	١,٦٧	٢٣,٥٧	الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي
* ٠,٨٩٦	٢,٣٦	٢٢,١٣	١,٩٦	٢١,٦٧	الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور
* ٠,٨٧٩	٢,٠٩	٢٣,٠٧	١,٨٤	٢٢,٦٩	الضغوط المرتبطة بالمنافسة
* ٠,٩٠٤	٢,٣٢	١٨,٩٤	٢,١٥	١٨,٢٩	الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الإرتباط قد تراوحت ما بين (٠,٧٧٧ - ٠,٨٩٧) الأمر الذي يشير إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لجميع محاور المقياس مما يدل على أنها ذات معامل ثبات عالي.

كما قامت الباحثة بتحليل البيانات عاملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية التي وضعها هوتلينج Hottelling للحصول على المصفوفة العاملية لمتغيرات البحث وقد أختيرت هذه الطريقة لتمييزها عن باقي طرق التحليل العاملي الأخرى لكونها تستخلص أقصى تباين إرتباطي وذلك لأن طريقة المكونات الأساسية تتميز بقدرتها على الوصول إلى حل يتفق مع محط أدنى المصفوفات الإرتباطية، كما تم إستخدام التدوير المتعامد للعوامل وذلك من خلال طريقة تدوير الفاريمكس، ومن طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج نقبل التعامل مع محك كايزر Kaiser وذلك لتحديد عدد العوامل المستخلصة إذ أ هذا المحط يتوقف تماماً عند إستخلاص العوامل التي يقل (ينقص) جزرها الكامن عن الواحد الصحيح. وقد تم إخضاع جميع الدرجات الخام الناتجة من العبارات التي جرت لمتغيرات البحث

حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط البيئية ووضعها في المصفوفة الارتباطية وقد تم استخدام معادلة بيرسون **Person** للدرجات الخام في حساب هذه الارتباطات والجدول رقم (٧) يوضح مصفوفة العوامل لعبارات المقياس قبل عملية التدوير.

جدول (٥)

صدق الإنسان لمقياس الضغوط النفسية

ن = ١٠

م	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	المحور السابع	المحور الثامن	المحور التاسع	المحور العاشر
١	*٠,٨٦٣	*٠,٨٩٥	*٠,٨١١	*٠,٧٣٣	*٠,٩٦٧	*٠,٨٦٥	*٠,٩٠٦	*٠,٨٩١	*٠,٧٦٦	*٠,٨٩٩
٢	*٠,٧٦٥	*٠,٩٠٤	*٠,٨٦٧	*٠,٨٦٩	*٠,٩١١	*٠,٩٦٠	*٠,٨٦١	*٠,٧٣٢	*٠,٧٧٧	*٠,٨٢٩
٣	*٠,٨٦٣	*٠,٨٨٨	*٠,٨٩٨	*٠,٨٣١	*٠,٨٦٤	*٠,٨٨٨	*٠,٨٧٧	*٠,٨٥٥	*٠,٧٦٣	*٠,٨٦١
٤	*٠,٨٣٢	*٠,٨٩٦	*٠,٨٦٤	*٠,٧٤٤	*٠,٨١٩	*٠,٩٥٤	*٠,٨٦٣	*٠,٧٦٩	*٠,٨٢٤	*٠,٨٧٤
٥	*٠,٧٨٨	*٠,٨٦٧	*٠,٨٠٢	*٠,٧٠٩	*٠,٨٤٤	*٠,٩٣٤	*٠,٨٩٥	*٠,٨٨١	*٠,٧٦٤	*٠,٨٠٤
٦	*٠,٨١١	*٠,٨٢٥	*٠,٧٦٣	*٠,٦٩٩	*٠,٧٠٩	*٠,٨٧٤	*٠,٨٣٢	*٠,٩٠١	*٠,٨٨٨	*٠,٨١٤
٧	*٠,٨٦٣	*٠,٩٣٢	*٠,٨٢٥	*٠,٩٦١	*٠,٩٢١	*٠,٨٧٩	*٠,٨١٧	*٠,٩١٤	*٠,٨٣٤	*٠,٨٢٢
٨	*٠,٧٩٤	*٠,٨٧٩	*٠,٧٤١	*٠,٨٥٧	*٠,٦٨٧	*٠,٨٧٩	*٠,٨٥٧	*٠,٨٠٧	*٠,٨١٥	*٠,٩٣٦
٩	*٠,٧٩٧	*٠,٩٣٤		*٠,٨٦٤	*٠,٨٢٥	*٠,٩٣٢	*٠,٩٢٣	*٠,٧٦٣	*٠,٧٦٥	
١٠	*٠,٧٠٢	*٠,٩١٢		*٠,٩٠١	*٠,٨٣٤	*٠,٩٧٤	*٠,٩٥٤	*٠,٨٨٨	*٠,٧٤١	
١١	*٠,٧٦٣			*٠,٨١١	*٠,٩٠١					
١٢	*٠,٧٩٩			*٠,٨٥٧	*٠,٩٢٢					
١٣				*٠,٨٧٦	*٠,٨٨٨					
١٤				*٠,٨٠٩	*٠,٧٩٤					
مجموع	*٠,٩٣٤	*٠,٩٨٤	*٠,٨٩١	*٠,٩٣١	*٠,٨٣٢	*٠,٨٩٦	*٠,٨٦٩	*٠,٨٨٨	*٠,٩٠١	*٠,٩٦٣

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتبين من جدول (٥) أن العلاقة الارتباطية دالة أحصائية بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة وبين درة كل محور والدرجة والدرجة الكلية للمقياس المستخدم مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات صدق عالية.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الضغوط النفسية أصبح المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (١٠٦) عبارة مرفق (٤)، ثم قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة ويتم الإستجابة عليه وفقاً لمقياس ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) ويأخذ التدرج (٣ - ٢ - ١) والجدول التالي يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل محور من محاور المقياس.

جدول (٦)

عبارات وأرقام مقياس الضغوط النفسية

م	المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد	١٢	١، ٢، ١٩، ٢٠، ٣٢، ٤٥، ٥٧، ٦٩، ٧٩، ٨٨، ٩٨
٢	الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعبة (الدراسة- الوقت)	١٠	٣، ٤، ٢١، ٣٤، ٤٦، ٥٨، ٧٠، ٨٠، ٨٩، ٩٩
٣	الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات)	٨	٥، ٢٢، ٣٥، ٤٧، ٥٩، ٧١، ٨١، ٩٠
٤	الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع	١٠	٦، ٧، ٢٣، ٤٨، ٦٠، ٧٢، ٩١، ١٠٠، ١٠١
٥	الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة	١٤	٨، ٩، ٢٤، ٢٥، ٣٧، ٣٨، ٤٩، ٥٠، ٦١، ٦٢، ٧٣، ٨٢، ٩٢، ١٠٢
٦	الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزميلات	١٤	١٠، ١١، ٢٦، ٢٧، ٣٩، ٤٠، ٥١، ٥٢، ٦٣، ٦٤، ٧٤، ٨٣، ٩٣، ١٠٣
٧	الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي	١٠	١٢، ١٣، ٢٨، ٤١، ٥٣، ٦٥، ٧٥، ٨٤، ٩٤، ١٠٤
٨	الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور	١٠	١٤، ١٥، ٢٩، ٤٢، ٥٤، ٦٦، ٧٦، ٨٥، ٩٥، ١٠٥
٩	الضغوط المرتبطة بالمنافسة	١٠	١٦، ١٧، ٣٠، ٤٣، ٥٥، ٦٧، ٧٧، ٨٦، ٩٦، ١٠٦
١٠	الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام	٨	١٨، ٣١، ٤٤، ٥٦، ٦٨، ٧٨، ٨٧، ٩٧
المجموع			١٠٦

يتضح من جدول (٦) أن المقياس في صورته النهائية يتكون من عشرة محاور وهي الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد (١٢) عبارة، الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعبة (الدراسة- الوقت) (١٠) عبارات، الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات) (٨) عبارات، الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع (١٠) عبارات، الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة (١٤) عبارة، الضغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزميلات (١٤) عبارة، الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي (١٠) عبارات، الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور (١٠) عبارات، الضغوط المرتبطة بالمنافسة (١٠) عبارات، الضغوط المرتبطة

بوسائل الإعلام (٨) عبارات، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مشتملاً على (١٠٦) عبارة تقيس الضغوط النفسية للاعبين لكرة اليد.

الدراسات الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث الأساسية وعددهم ٨٧ لاعبة من لاعبات كرة اليد والمسجلات بمنطقة الشرقية لكرة اليد والاتحاد المصري لكرة اليد، في الفترة ١٥ / ٨ حتى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٠ حيث يتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية عليهن، وبعد الإنتهاء من التطبيق تم تجميع الإستمارات بتصحيحها وفقاً لأستجابات عينة البحث وتم جدولة النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط.
- التحليل العاملي.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٧)

مصفوفة العوامل لعبارات المقياس قبل عملية التدوير المتعامد

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
١	٠,٥٢٦	٠,١٧٤	٠,٣٨٢	٠,١٥٨-	٠,٦٣٧	٠,٦٣١	٠,٠٧٣-	٠,١٠٢	٠,١١٧-	٠,٣٤٥
٢	٠,٦٣٧	٠,٣٢٤	٠,٤٣٤	٠,٣٤٧	٠,١٢٧	٠,١٢٤	٠,٢٥-	٠,٣٠٤	٠,٠٩٧	٠,٢٥٦
٣	٠,٥٤١	٠,١٥٧	٠,٢٦٨	٠,١١٤	٠,٠٠١-	٠,٠٧-	٠,١١٥-	٠,٦٣٤	٠,٠٦٣	٠,٢٣٤
٤	٠,١٢٢	٠,٦٣٤	٠,١٨٢	٠,٠٩٧	٠,١٣٢	٠,٥٢٤	٠,٣٩٠-	٠,١٢٢	٠,٠٦٧	٠,١٥٩
٥	٠,٦٧٤	٠,٠١٨	٠,٣٦٩	٠,٦٣٤	٠,١٣٥-	٠,١٢٢	٠,١٣٣-	٠,٤٧٨	٠,٠١٥	٠,٣٤٥
٦	٠,٦١٧	٠,٦٢٢	٠,١٨٣-	٠,٤٧١-	٠,٠٦٦-	٠,٠٦٣	٠,٠٠٣	٠,٦٣٤	٠,٢٤٦-	٠,٢٤٥
٧	٠,٦٩	٠,٧٦٢	٠,٣٥١	٠,١٢٤	٠,٠٩٥-	٠,١٥٥	٠,١٢٩-	٠,٦٣٤	٠,١١٣-	٠,١٦٥
٨	٠,١٢١-	٠,٨٩١	٠,٥١٧	٠,٣٥٧-	٠,٠٧٩-	٠,٣٤٧	٠,١٨٢-	٠,٤١٧	٠,١٦٩	٠,٢٣٤
٩	٠,٣٦٩	٠,٧٥١	٠,٤٣٧-	٠,٠٧١-	٠,٢٥٧	٠,٢٨٠-	٠,١٧٢	٠,١٠٢	٠,٠٥٧	٠,٣٤٥
١٠	٠,٣٦٧	٠,٢٥٦	٠,٢٢٠-	٠,٢٢٩	٠,١٥	٠,٠٢٩-	٠,٢٠٧	٠,١٠٠	٠,٣٤٧	٠,٣٤٥
١١	٠,٨٠٢	٠,١٣٥-	٠,٠٢٠-	٠,٢٦٢	٠,٠٣٢	٠,١٢٣	٠,٠٢٦-	٠,١٤٧	٠,٣٥٦-	٠,٢٣٧
١٢	٠,٢٤٧	٠,٠٨٦-	٠,٠٢٤	٠,٥٧١-	٠,٢٤٧-	٠,٣٠٤-	٠,٠٠٣-	٠,١٥٩	٠,٣٢٧	٠,١١٣
١٣	٠,٤٥٦	٠,١٢٣	٠,١٣٧	٠,١٩٣-	٠,٠٧٤	٠,١٥٨			٠,١٢١	٠,٠٦٩
١٤	٠,٢٥٠	٠,٢٧٧-	٠,٢٢٢	٠,٢١٩	٠,٠٤٤	٠,١٣٤	٠,٠٩١	٠,٣٦٤	٠,٠٣٨-	٠,١٠٢
١٥	٠,٣٨٣	٠,٢٢٣-	٠,١٦٨	٠,٠٩٠	٠,١٥٠	٠,٣٤٧	٠,٠٤٣	٠,٣٢٤	٠,٠٦٧-	٠,٠٠٧
١٦	٠,١٦٧	٠,٠٦٥	٠,١٥٧	٠,٢٣	٠,٢٤٤	٠,٠٤٥	٠,٠٠١-	٠,٤١٢	٠,١١٧-	٠,٠٩١
١٧	٠,٥٧٥	٠,٨٦	٠,٠٦٥	٠,٤٨٠	٠,٧٣	٠,٣٣٧-	٠,٠٠٨	٠,٤٣٢	٠,١٤٣	٠,١٢٤
١٨	٠,٣٠٠	٠,١٤٦-	٠,٠٤٥	٠,٢٢٠	٠,١٥٦	٠,٤١٤-	٠,٢٥٧-	٠,١٨٩	٠,١٨٦	٠,١٢٦
١٩	٠,٥٥٣	٠,٠٨٤-	٠,٤٦٧-	٠,٢٧١	٠,٥٧٥	٠,٣٢٥	٠,٠٦١-	٠,٠٦٩	٠,٠٥٠	٠,١٣٥
٢٠	٠,٢١٦	٠,٠٨٥	٠,٥٩٨	٠,٢٣٦	٠,٣٤٩	٠,٠٣٦	٠,٠٥٥-	٠,٨٩٧	٠,٥٦٢	٠,١٥٧
٢١	٠,٥٩١-	٠,٢٥٨-	٠,١٧١	٠,٢٤٩	٠,١٠٨-	٠,٥٣٩-	٠,٣٧٤-	٠,٦٣٤	٠,٣١١	٠,٤٩
٢٢	٠,٤١١	٠,٠٩٠-	٠,٤٣٦	٠,١٨٥	٠,١١٧-	٠,١٤٤-	٠,١٢٢	٠,١٢٢	٠,١٥٧	٠,٢١٣
٢٣	٠,٠٧٢-	٠,١٩٧	٠,٠٨٣-	٠,٠٨٣-	٠,١٩٦-	٠,٠٥٢-	٠,٠١٦	٠,١٥٧	٠,١٦٠	٠,٢٣٤
٢٤	٠,٣٢٧	٠,١٥٨-	٠,٣٨٢	٠,٠١٠	٠,١٤٦	٠,٠٣٥	٠,١٥٧	٠,١٦٧	٠,٢٩٤-	٠,٢٥٥
٢٥	٠,٣٥٦	٠,١٢٢-	٠,٢٣٥	٠,٥٠٥	٠,٣٧١	٠,٠٥٩	٠,٠٥٥-	٠,٣٦٩	٠,٠٥٤-	٠,٣٤٩
٢٦	٠,١١٩	٠,٧٢٨-	٠,٠٩٩	٠,٠٦٢	٠,٠٠١	٠,٤٢٠	٠,٠١٠-	٠,٢٤٧	٠,٢١٢	٠,٢٤٦
٢٧	٠,١١٦	٠,٢٠٣	٠,٣٣٧-	٠,٥٥٠	٠,٠٨٥-	٠,٧٢١	٠,٢٧٨	٠,٤٨٧	٠,١٤٧	٠,٢٣٤
٢٨	٠,٠٩٨	٠,٠٢٥	٠,٠١	٠,٧٠	٠,٩٣٥	٠,٢٣٧	٠,٥٩١	٠,٣٠٦	٠,٢٣٦	٠,٢٦٥

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
٢٩	٠,٠٥٢	٠,٠٤٦	٠,١٧٩-	٠,٢٧١-	٠,٢٤٨	٠,٤١٥	٠,٧٨١	٠,٦١٦-	٠,٢٤٥	٠,٣١٤
٣٠	٠,٠٦٤	٠,٠٢٤-	٠,١٧-	٠,٢٣٢	٠,٦٥٣	٠,٣٤٧	٠,٦١٨	٠,٣٠٨-	٠,٣١٤	٠,٣٠٢
٣١	٠,٠١٥	٠,١٤٢	٠,١٣٦-	٠,٢٢٨	٠,٣١٨	٠,٤١٩	٠,٥٦٧	٠,١٢٠-	٠,١٥٢	٠,١٠٢
٣٢	٠,٠٦٤-	٠,٠٥٨	٠,٢٣٥-	٠,٣٠٥-	٠,٥١٧	٠,٣٣٣	٠,٥٤١	٠,٤٤٧-	٠,١٠١	٠,١١٥
٣٣	٠,١١٣-	٠,١٧١	٠,١٣١	٠,١٧١	٠,٢٦٩	٠,١٧٨	٠,٦٤٤	٠,٢٨٧	٠,١٢٦	٠,١١٨
٣٤	٠,١٦٩	٠,٠٦٢	٠,١٦٥-	٠,٢٣٦-	٠,٦٦٠	٠,٢١٧	٠,٦٥١	٠,٨٤٣-	٠,٢٣٤	٠,١٢٣
٣٥	٠,٠٥٧	٠,٠٥٩-	٠,١٥٥-	٠,١٣١-	٠,٢٩٧	٠,٣٠١	٠,٢٥٨	٠,٦٩١-	٠,٢٥٩	٠,٢٠١
٣٦	٠,١٠٨-	٠,٠٧٥-	٠,٢٥٠	٠,٣٥٠	٠,٦١٤	٠,٣٤٩	٠,٥٣٤	٠,٠٦٦-	٠,٢٣٦	٠,٢٣٤
٣٧	٠,٢٥٤-	٠,٠٣٤-	٠,٠٩٧	٠,٠٨٤-	٠,٥٥٣	٠,٤٢٦	٠,٥١٣	٠,٣٣٦-	٠,٢٤٥	٠,٢٣٤
٣٨	٠,٢٢٩-	٠,١٣٧-	٠,١٣٨	٠,٢٩٢	٠,٣٩١	٠,٤٧١	٠,١٦٧	٠,٠٣١-	٠,٢٤	٠,٢١٨
٣٩	٠,١٢١	٠,١٦٩	٠,١٨٤	٠,٢٥٤	٠,٥٦٢	٠,٤٣٩	٠,٣٢٤	٠,٢١٥-	٠,٢٣٤	٠,١٦٥
٤٠	٠,٠٨٣-	٠,١٧٥	٠,٠٢٦	٠,٣٩٢	٠,٥٨٥	٠,٨٢٧	٠,٤١٧	٠,٢٨٣	٠,٢٥	٠,١٣٤
٤١	٠,٠٦٧-	٠,١٩٧	٠,٠٦١-	٠,٤١٢	٠,٦٤٥	٠,٦٤٢	٠,٤٠٢	٠,٢٩٠-	٠,٢٣٤	٠,٢٣٤
٤٢	٠,٣٠٧	٠,٣٣٢	٠,٢٨٦	٠,٢٥٤	٠,٣١٥	٠,٦٣٣	٠,٣٣٣	٠,٢٠٤-	٠,٢٣٤	٠,٢٣٣
٤٣	٠,٢٣٨-	٠,١٠٨	٠,٢٣٧	٠,٤٥٠	٠,٣٩٥	٠,٦٠٩	٠,٣١٨	٠,٠٣٦-	٠,٢٣٦	٠,٣٤١
٤٤	٠,٠٤١	٠,٢٨٥	٠,٣٠٢	٠,٢٨٣	٠,٦٠٩	٠,٣٠١	٠,٢٠	٠,٧٣٣	٠,٣٠١	٠,١٦٥
٤٥	٠,٢٦٠	٠,٢١٤	٠,٢٧٦	٠,٢٢٣	٠,٣٢٨	٠,٢١٧	٠,١٤٦	٠,٦٠١	٠,١٢٠	٠,٢٤٥
٤٦	٠,٠٠٦	٠,١١٦	٠,١٨٠	٠,١٨٨	٠,٣٦١	٠,٤١٧	٠,٢٨٥	٠,٧١٢	٠,١١٤	٠,٢٣٦
٤٧	٠,٣٤٩	٠,١٥٥	٠,١٢٤	٠,٢٣٤	٠,٤٣٥	٠,٣٤٧	٠,١٥٥	٠,٥٣٣	٠,١٢٣	٠,١٢٩
٤٨	٠,١٣٤	٠,١٠٨	٠,٤٢٢	٠,٣١٥	٠,٣٤٨	٠,٢٣٤	٠,٢٤٤	٠,٥٥٦-	٠,١٢٤	٠,١٦٠
٤٩	٠,٢٩٤	٠,٢٣٧	٠,٢١٣	٠,١٨٤	٠,٧١٣	٠,١٧٨	٠,١٧٤	٠,٤٠٤-	٠,١٢٣	٠,٠٤
٥٠	٠,١٢٨	٠,١٧٨	٠,٢٥٩	٠,٤٨٠	٠,٤٤١	٠,٣٢٤	٠,٣٠٦	٠,٠٤٤	٠,٢٠٣	٠,٠٧٦
٥١	٠,٢١٤	٠,٢٢٨	٠,٢٦٥	٠,٢٧٨	٠,٣٣٤	٠,١٩٧	٠,١٠٨	٠,١٩٨-	٠,٢٤٥	٠,١٤٣
٥٢	٠,١١٦	٠,١٨١	٠,٢١٤	٠,٢١٧	٠,٣٥٩	٠,١٩٨	٠,٠٨٧	٠,٠١٨-	٠,٢٣٩	٠,٢٣٠
٥٣	٠,١٥٥	٠,١٣٥	٠,١١٦	٠,٤٢٨	٠,٤٩٥	٠,١٢٩	٠,٢٠٨	٠,٢٥٧	٠,١٠١	٠,١٤٢
٥٤	٠,٠٠٨	٠,١٢٨	٠,١٥٥	٠,١٢٢	٠,٣٤٨	٠,١٦٠	٠,٠٣٤	٠,٢٢٩	٠,٠٠٩	٠,٢٥٦
٥٥	٠,٢٣٧	٠,٠٨٧	٠,٢٧٨	٠,٣٣٣	٠,٤٩٦	٠,٠٤	٠,٠٣١-	٠,١١٩-	٠,١٤٧	٠,٠٢٦
٥٦	٠,٤٢٥	٠,٢٣٢	٠,٣٧١			٠,٠٧٦	٠,١٧٨	٠,٢٠٣	٠,١٣	٠,١٩٧
٥٧	٠,٢٦٣-	١٧٠-	٠,٢٨٦	٠,٥٢٨	٠,٢١٨	٠,١٤٣	٠,٠٦٣	٠,٢١٤	٠,١٠٤	٠,١٢٢

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
٥٨	٠,٠٦٩-	٠,١٦٨	٠,٦٦٩	٠,٥١٣	٠,٢٨٨	٠,٢٣٠	٠,١١٠	٠,٠٩٥	٠,١٦٩	٠,٢٢٠
٥٩	٠,٥٤٣-	٠,٤٧١	٠,٣٣٠	٠,٢٨٥	٠,٦١٢	٠,١٤٢	٠,١٢٣	٠,١٧١-	٠,٢٤٥	٠,٢٢٤
٦٠	٠,٠٠٩	٠,٢٨٠-	٠,٥٠١	٠,٢٤٤	٠,٢٩٥	٠,٢٥٦	٠,٢٤٨	٠,١٥٦	٠,٢٨٨	٠,١٠٨
٦١	٠,٠٢٥	٠,١٩٧-	٠,٣٢٨	٠,١٨٨	٠,١٥٩	٠,٠٢٦	٠,١٨١	٠,٢٢٦	٠,٢٣٤	٠,٢٨٥
٦٢	٠,١٧٤	٠,١٧٨	٠,٣٣٨	٠,٥٠١	٠,١٤٤	٠,١٩٧	٠,١١٦	٠,٢٦٢	٠,٢٦٥	٠,٢١٩
٦٣	٠,٠١٨-	٠,١٠٤	٠,٦٣٥	٠,٢٨٣	٠,٥٨٠	٠,١٢٢	٠,١٠١	٠,٢٢١	٠,٢٧٤	٠,١٢٢
٦٤	٠,٦٥٤	٠,١١٨	٠,٦٣٤	٠,٢٦١	٠,٦٦٦	٠,٢٢٠	٠,١٧٤	٠,٢٨٨	٠,٢٣٦	٠,١٠٢
٦٥	٠,٥٢٤	٠,١٥٥-	٠,٥٢٤	٠,٢٩٣	٠,٥١٧	٠,٢٢٤	٠,١١٣	٠,٢٧٣	٠,٢٩١	٠,٢٣١
٦٦	٠,٠٦٣	٠,٠٨٧	٠,٣٢١	٠,١٣٠	٠,١١٨	٠,١٠٨	٠,٢١٢	٠,٢١٥	٠,٢٣٤	٠,٢٠١
٦٧	٠,٥٤٧	٠,١٩٣	٠,٣٤٤-	٠,٢٥٢	٠,٢٨٥	٠,٢٨٥	٠,٢٩٧	٠,٢١١	٠,٢٣٦	٠,١٠٤
٦٨	٠,٣٨٥	٠,٠٩٩	٠,٤٦٧-	٠,٥١٩	٠,٢٨٧	٠,١٦١	٠,١٧٩	٠,٢٥٦	٠,٢٥٨	٠,٢٤٥
٦٩	٠,٣٢٤	٠,٦٣٤	٠,٤٨١-	٠,١١٣	٠,١٨٨	٠,٢١٨	٠,٢٧٠	٠,١٣٠	٠,٢٤٥	٠,١٨٠
٧٠	٠,٥٦٤	٠,٥٢١	٠,٤٨١-	٠,١٨٩	٠,٥٢٨	٠,١٥٣	٠,٢٩١	٠,٢٥٢	٠,٢٦٧	٠,٠٦٩
٧١	٠,٤٧٨	٠,٤٤٤	٠,٠١٨	٠,٣٢٤	٠,٣٥٧	٠,١٩١	٠,٢٨٢	٠,٢٨٥	٠,٢٤٩	٠,٠٩٧
٧٢	٠,٦٣٤	٠,٧٤١	٠,٢٦٣-	٠,١٤٧	٠,٢٤٧	٠,٢٨٦	٠,٢٣٤	٠,١١٣	٠,٢٦٧	٠,١٠٤
٧٣	٠,٢٥٨	٠,٠٥٩	٠,١٦٢	٠,٦٥٧	٠,٣٤٩	٠,٢٤٦	٠,١٩٧	٠,١٨٩	٠,٢٥٨	٠,٢٣٤
٧٤	٠,١٤٧	٠,٦٤٧	٠,١٣٤-	٠,٤٥٢	٠,٥٤٧	٠,٠٤٤	٠,٠٩٨	٠,٠١٤	٠,٢١١	٠,٢٥٧
٧٥	٠,٣٦٤	٠,٤١٥	٠,٤١٤-	٠,٦٣٤	٠,٣١٤	٠,٢٩٦	٠,٢٧٥	٠,٢٣٧	٠,١٠٩	٠,٢٣٤
٧٦	٠,١٤٧	٠,٥٢٤	٠,٧٥٢-	٠,٦٣٤	٠,٢٤٩	٠,٢٧٢	٠,٢٩١	٠,١٧٠	٠,١٢٩	٠,١٢٦
٧٧	٠,٣٠٨	٠,٠٦٥	٠,٣٢٧-	٠,٢٤٧	٠,٢٣٦	٠,٢٨٥	٠,٢٩٥	٠,٣٩٨	٠,١٤٧	٠,١٤٧
٧٨	٠,١٧٥	٠,١٣٦	٠,٧٥٤-	٠,٥٦٩	٠,٤٩٧	٠,١١٣	٠,١٥٩	٠,٢٩١	٠,١٢٦	٠,١٠٢
٧٩	٠,٥٥٣	٠,٢٣٦-	٠,٢٦٥-	٠,٣٢٤	٠,٦٣٤	٠,١٨٩	٠,١٤٤	٠,٢٨٢	٠,١٤٧	٠,١٠٤
٨٠	٠,٠٣٤-	٠,٠٣٢	٠,١١٧	٠,٣٤٧	٠,٥٥٥	٠,٠١٤	٠,٢٧٢	٠,٢٣٤	٠,١٢٩	٠,٠٠٥
٨١	٠,٢٢١	٠,٥٥٢	٠,٣٤٥	٠,٦٣٤	٠,٦٤٧	٠,٢٣٧	٠,٢٦٩	٠,١٩٧	٠,١٤٧	٠,١٠١
٨٢	٠,٢٦٨	٠,٨٧٣	٠,٤٤٧	٠,٢٤٨	٠,٤٩٨	٠,١٦٨	٠,٢٥٩	٠,٥٢٥	٠,٢٣٤	٠,٢٤٧
٨٣	٠,٢١٢	٠,٧١٨	٠,٤٩٦	٠,٦٣٤	٠,٣٤٩	٠,١٩١-	٠,٢٠٣	٠,٢٩٧	٠,٢٥٤	٠,١٣٦
٨٤	٠,٢٧١	٠,٦٠١	٠,٥٢٤	٠,٢٦٧	٠,٦٤٧	٠,١٠٢	٠,٢٨٩	٠,٦٢٢	٠,٢٦٧	٠,١٢٧
٨٥	٠,٢٠٤-	٠,٢٨١	٠,٦٣٧	٠,٤٥٩	٠,٣٤٩	٠,١٧٤	٠,٢٧١	٠,٧١٤	٠,٢٥٩	٠,١٤٦
٨٦	٠,١٢٩	٠,٥٧٤	٠,٣٢٤	٠,٦٣٤	٠,٦٤٧	٠,٢١٢	٠,١٤٦-	*٠,٥١٣	٠,٢٨٨	٠,١١٠

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
٨٧	٠,٢٠٤	٠,٢٦٦	٠,٤٧٩	٠,٥٥٥	٠,٦٣٤	٠,٠٧٨	٠,٢٧٦	٠,٢٥٢	٠,٢٦٤	٠,٢٠١
٨٨	٠,٢٠٣	٠,٥٩٩	٠,١٥٦	٠,٢٧٩	٠,١٥٩	٠,٢٤٧	٠,٢١٥	٠,٢٦٤	٠,٢٣٦	٠,٢١٤
٨٩	٠,٢٢٨	٠,٠٢٤	٠,٣٣٣	٠,٩٦٤	٠,٣٤٧	٠,٠٥٦	٠,٢٣٥	٠,٥٩٧	٠,٢٤٧	٠,٢٣٤
٩٠	٠,٢٥٧	٠,١٦٤	٠,٤١٩	٠,٤٢٧	٠,٣١٩	٠,٣٥٨	٠,١٧٦	٠,٢١٠	٠,٠١٥	٠,٢٦٤
٩١	٠,٥١٣	٠,١٧١	٠,٢٥٧	٠,٢١٧	٠,٣٤٩	٠,٢٣٥	٠,٣٠٩	٠,٣٣٥	٠,١٠٤	٠,١٢٤
٩٢	٠,٢٩٥	٠,٢٥٣	٠,١٦٩	٠,٤٢٥	٠,٣٦٦	٠,٢٣٧	٠,٠٤٩	٠,٠٢٦	٠,١٤٧	٠,٠١٤
٩٣	٠,٥١٢	٠,٢١٩	٠,٦٤٧	٠,٣٤٧	٠,٥٢٤	٠,٤١٥	٠,٤٠١	٠,١٤٤	٠,١٢٤	٠,٠٠٩
٩٤	٠,٥٨٧	٠,٢٨٦	٠,٣٤٧	٠,٣١٧	٠,٤٥١	٠,١٢	٠,٣٠٤	٠,٢٦٧	٠,١٠٢	٠,١٠٧
٩٥	٠,٦١٥	٠,٢٠٣	٠,٣٤١	٠,٤٥٦	٠,٤٧٩	٠,١١٧	٠,١٦٤	٠,١٠١	٠,١٠٩	٠,١١١
٩٦	٠,٩٣٤	٠,٣٤٧	٠,٢٣٧	٠,٢٥٧	٠,٦٤٧	٠,٢٠١	٠,٢٤٠	٠,٢٣٥	٠,٠٠٣	٠,١٤٢
٩٧	٠,٤٢١	٠,٦٣٤	٠,٣٦٤	٠,٣٩٦	٠,٦١٩	٠,٢٨١	٠,١٨٦	٠,٢٢٧	٠,١٤٧	٠,١٢٣
٩٨	٠,٣٢٤	٠,١٤٧	٠,١٥٩	٠,٣١٥	٠,٦٤٧	٠,٤٢٥	٠,٤٣٩	٠,٠١٢	٠,١٤٩	٠,١٥٦
٩٩	٠,١٥٧	٠,٣٥٧	٠,٢٥٧	٠,٥٢٤	٠,٥٢٩	٠,٢٥٤	٠,٤٠٥	٠,٠٢٧	٠,١٣٦	٠,٠٧٨
١٠٠	٠,١٨٩	٠,٤٩٥	٠,١٧٣	٠,٣٢٧	٠,٦٣٠	٠,٤١٣	٠,٣٦٤	٠,٣٨٩	٠,٢٤٧	٠,٠٧٤
١٠١	٠,٦٣٤	٠,٥٢٤	٠,٣١٧	٠,٤٥٦	٠,١٤٢	٠,٣٠٢	٠,٠٦٠	٠,٠٨٧	٠,٢٢٧	٠,١٣٤
١٠٢	٠,٥٧٤	٠,٦٣٤	٠,٢٢٢	٠,١٩٨	٠,١٥٦	٠,١٢٥	٠,٢٢٠	٠,٢٨٢	٠,٢١٩	٠,٠٥٩
١٠٣	٠,١٢٢	٠,٢٤٧	٠,١٥٩	٠,٣٤٧	٠,٤٧١	٠,٠٣٠	٠,٧٣٦	٠,٢٤٧	٠,٢٦٨	٠,١٤٧
١٠٤	٠,٣٤٧	٠,٤١٨	٠,٥٤٧	٠,٦٠٢	٠,٥٢١	٠,٣٣١	٠,٠١٨	٠,٤٤١	٠,١٥٥	٠,١٠٩
١٠٥	٠,٦٣٤	٠,٦٥٤	٠,٢٤٧	٠,١٤٧	٠,٣٤٧	٠,٢٤٠	٠,١٢٨	٠,٣٦٤	٠,٢٠٩	٠,٠٠٩
١٠٦	٠,٢٤٧	٠,٣٢٤	٠,٢٤٩	٠,٢٢٢	٠,٤٤٤	٠,٠٠١	٠,١١٥	٠,١٠١	٠,٢٠٧	٠,١٠٢
الجذر الكامن	٤,٩٨٧	٢,٥١٧	٢,٤٤٦	٢,٤٣٩	٢,٢٠٣	٢,٠١٤	١,٨٦٧	١,٨٠١	١,٧٦٩	١,٥٤٣
نسبة التباين	١٩,١٧٩	٩,٦٨٢	٩,٤٠٨	٩,٣٨٠	٨,٤٧٥	٧,٧٤٧	٧,١٨٠	٧,٠٠٢	٦,٥٩	٦,٤٤

يتضح من جدول (٧) الخاص بمصفوفة إرتباط العوامل لعبارات المقياس قبل عملية التدوير المتعامد أن قيمة الجذر الكامن تتناقص تدريجياً من العامل الأول والذي بلغ قيمته ٤,٩٨٧ حتى العامل العاشر والذي بلغ قيمته ١,٥٤٣، وهذا يوضح أن العوامل الأولى ذات جزم كامن أكبر من العوامل المتأخرة في مصفوفة إرتباط العوامل وقد تم التوقف عند العوامل العشرة السابقة غي خطوات التحليل الإحصائي نظراً لأستخدام الباحثة محك كايزر الذي يتوقف عند العوامل التي يساوي جزمها الكامن واحد صحيح.

جدول (٨)

مصفوفة العوامل لعبارات المقياس بعد عملية التدوير المتعامد

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
١	٠,٤٧٢									
٢	٠,٥٥٩									
٣		٠,٤٢٨								
٤		٠,٣٦١								
٥			٠,٣٨٦							
٦				٠,٣٤٨						
٧				٠,٣٩٧						
٨					٠,٥٢٢					
٩					٠,٤١٧					
١٠					٠,٣١٩					
١١					٠,٤٢٥					
١٢						٠,٤٠٨				
١٣						٠,٥٠٥				
١٤							٠,٦٢٣			
١٥							٠,٥٣٤			
١٦								٠,٣١٩		
١٧								٠,٥٠٥		
١٨									٠,٥٥٩	
١٩	٠,٦١٥									
٢٠	٠,٦٢٢									
٢١		٠,٤٨٢								
٢٢			٠,٤٧١							
٢٣				٠,٦١٥						
٢٤					٠,٤٢٢					
٢٥					٠,٤٦٧					
٢٦					٠,٤٢٢					
٢٧					٠,٣٨٢					
٢٨						٠,٤١١				
٢٩							٠,٤٥٦			
٣٠								٠,٤٨٩		

العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	م
٠,٤٠٧										٣١
									٠,٤٩٢	٣٢
									٠,٣٧٨	٣٣
								٠,٦٣٢		٣٤
							٠,٧٥١			٣٥
						٠,٧٤٢				٣٦
					٠,٥٧٣					٣٧
					٠,٣٩١					٣٨
				٠,٦٣٤						٣٩
				٠,٥١٢						٤٠
			٠,٤٨٢							٤١
		٠,٤٣٧								٤٢
	٠,٤٨٢									٤٣
٠,٤٦٦										٤٤
									٠,٤٨٦	٤٥
								٠,٤٨١		٤٦
							٠,٥١٩			٤٧
						٠,٣٢٢				٤٨
					٠,٣٨٧					٤٩
					٠,٣٦٦					٥٠
				٠,٤٨٢						٥١
				٠,٥٦١						٥٢
			٠,٣٧١							٥٣
		٠,٥٦٩								٥٤
	٠,٤٤٢									٥٥
٠,٣١٧										٥٦
									٠,٤٠٨	٥٧
								٠,٤٢٧		٥٨
							٠,٥١٩			٥٩

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
٦٠				٠,٥٤٨						
٦١					٠,٣٨١					
٦٢					٠,٥١٥					
٦٣						٠,٤١١				
٦٤						٠,٣٨٢				
٦٥							٠,٤٠٧			
٦٦								٠,٥٢٢		
٦٧									٠,٦٤٧	
٦٨										٠,٥٨٢
٦٩	٠,٣٠٧									
٧٠		٠,٣٢٩								
٧١			٠,٤٥٧							
٧٢				٠,٤٤٢						
٧٣					٠,٥٨٢					
٧٤						٠,٣٣٤				
٧٥							٠,٣١٧			
٧٦								٠,٥٠٥		
٧٧									٠,٥٩١	
٧٨										٠,٣٨٢
٧٩	٠,٤٥٢									
٨٠		٠,٥٦١								
٨١			٠,٥٦٢							
٨٢										
٨٣					٠,٥٣٦					
٨٤						٠,٣٨٢				
٨٥							٠,٣١٩			
٨٦								٠,٤٠٨		
٨٧									٠,٤٦١	
٨٨	٠,٥٠٧									٠,٤٣٢

م	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر
٨٩		٠,٤١١								
٩٠			٠,٤٥٧							
٩١				٠,٥١٢						
٩٢					٠,٤٣١					
٩٣						٠,٣٢٢				
٩٤							٠,٣١٧			
٩٥								٠,٦٨٢		
٩٦									٠,٥١٤	
٩٧										٠,٥٠٩
٩٨										
٩٩										
١٠٠										
١٠١										
١٠٢										
١٠٣										
١٠٤										
١٠٥										
١٠٦										
الجذر الكامن	٤,٩٨٧	٢,٥١٧	٢,٤٤٦	٢,٤٣٩	٢,٢٠٣	٢,٠١٤	١,١٨٦	١,٨٠١	١,٧٦٩	١,٥٤٣
نسبة التباين	١٩,١٧٩	٩,٦٨٢	٩,٤٠٨	٩,٣٨٠	٨,٤٧٥	٧,٧٤٧	٧,١٨٠	٧,٠٢	٦,٥٩	٦,٤٤

يوضح جدول (٨) الإطار للمتغيرات بعد إجراء التدوير المتعامد للعوامل حيث يتضح تجمعات تشعبات وتناقص التشعبات الباقية إلى الحد الذي يؤدي إلى تمايز تلك الطوائف التي دلت على التشعبات الكبرى وسوف يتم تفسير العوامل المستخلصة في ضوء هذا الجدول.

شروط قبول العوامل المستخلصة:

- ألا يتشعب العامل تشعباً كبيراً إلا على عامل واحد.
- ألا يقبل عدد التشعبات الكبرى عن ثلاثة متغيرات على العامل.

■ أن تكون القيمة التثبية للمتغير $\pm 0,3$ فأكثر.

جدول رقم (٩)

تشبعات العبارات على العامل الأول بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	١	أسرتي حريضة على إنتظامي في التدريب.	*٠,٤٧٢
٢	٢	يضايقني جهل أسرتي برياضة كرة اليد	*٠,٥٥٩
٣	١٩	تدني مستواي التعليمي بدفع أسرتي لمعارضة إشتراكك في التدريب	*٠,٦١٥
٤	٢٠	لأجد من يوصلني إلى مكان التدريب من أفراد أسرتي	*٠,٦٢٢
٥	٣٢	أسرتي لا تهتم بمدى ما وصلت إليه من مستوى تدريبي	*٠,٤٩٢
٦	٣٣	البعض من أفراد أسرتي يجهل الكثير عن رياضة كرة اليد	*٠,٣٧٨
٧	٤٥	ترفض أسرتي ذهابي إلى التدريب بدعوى عدم إهتمامي بأستذكار دروسي.	*٠,٤٨٦
٨	٥٧	عندما لا أفوز من المنافسات أجد تجاهل كبير من أسرتي لي	*٠,٤٠٨
٩	٦٩	أسرتي تخاف من إصابتي مما يدفعها لرفض إنتظامي في التدريب والمباريات	*٠,٣٠٧
١٠	٧٩	عندما أحقق الفوز في المنافسة أجد كل التشجيع من أسرتي	*٠,٤٥٢
١١	٨٨	طول الفترة الزمنية للتدريب يدفع أسرتي لرفض إنتظامي في التدريب	*٠,٥٠٧
١٢	٩٨	أذهب للتدريبات والمباريات رغم معارضة أسرتي لذلك	*٠,٦١٥

بدراسة جدول رقم (٩) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,3$ فأكثر) قد بلغ عدد (١٢) عبارة تمثل نسبة مقدارها (١١,٣٢%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٢٢)، (٠,٣٠٧)، كما يتضح أن عبارات إتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا بعامل الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد.

وترى الباحثة أن لإتجاهات الأسرة نحو ممارسة رياضة كرة اليد لأبنائهن إنعكاس للعديد من العوامل والظروف البيئية التي مرت بها خلال مواقف الحياة المختلفة، كما أن تلك الإتجاهات توجه سلوك الأسرة وتحدد نمط التفاعل مع مواقف الممارسة الرياضية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد أمين فوزي في أن المنافسة موقف إختباري لما أستطاع الرياضي أن يحققه التدريب، وأن عملية التدريب في حد ذاتها بالنسبة للاعب تستمد كل مقوماتها وأهميتها من كونها عملية إعداد له لكي يحقق أفضل مستوى ممكن خلال المنافسة الرياضية. (١: ١٧١)

وترى الباحثة ذلك إلى أن رياضة كرة اليد من الرياضيات التي بها إحتكاك قوى وقد يحدث إصابة للاعبه الأمر الذي لا تجد من يقوم بعلاجها فتقع فريسة للمرض أو تقوم بزيادة الأعباء المالية على الأسرة لعلاجها، مما أثر سلبياً بدوره على إتجاهات الأسرة نحو ممارسة بناتهن لرياضة كرة اليد لدرجة جعلت من إتجاهات الأسر مصدراً ذو شدة مرتفعة للضغوط النفسية على اللاعبات.

وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب بأن الناشئين يقعون تحت ضغوط كبيرة ناتجة عن إتجاهات أفراد الأسرة نحو الرياضة بحيث تصبح الممارسة الرياضية خبرة سلبية ومصدراً للتوتر وليست مصدراً للسعادة والمتعة لدى الناشئين. (٤ : ٢٨٨)

جدول رقم (١٠)

تشبعات العبارات على العامل الثاني بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	٣	أشعر بأن الوقت لا يكفي للقيام بواجباتي اليومية	٠,٤٢٨*
٢	٤	أكره التدريب أثناء الدراسة لضيق الوقت	٠,٣٦١*
٣	٢١	ليس لدي الوقت الكافي لأمارس بعض الهوايات الترفيهية	٠,٤٨٢*
٤	٣٤	التدريب يشغلني عن تحقيق الكثير من متطلبات حياتي	٠,٦٣٢*
٥	٤٦	حياتي الإجتماعية تكاد تكون متوقفة أثناء التدريب والمنافسات	٠,٤٨١*
٦	٥٨	المجهود المبذول في التدريب يرهق ذاكرتي لأستدكار دروسي	٠,٤٢٧*
٧	٧٠	أستطيع تنسيق وقتي اليومي بين الدراسة والتدريب	٠,٣٢٩*
٨	٨٠	لا أستطيع المذاكرة بانتظام لضيق الوقت	٠,٥٦١*
٩	٨٩	وقت التدريب طويب بالنسبة للألعاب الأخرى	٠,٤١١*
١٠	٩٩	تتناهى الرغبة في إهمال الدراسة من اجل الأستمرار في التدريب	٠,٣٣٧*

بدراسة جدول رقم (١٠) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الثاني بإستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ فأكثر) قد بلغ عدد (١٠) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٩,٤٣%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٣٢)، (٠,٣٢٧)، كما يتضح أن عبارات اللاعب (الدراسة- الوقت) هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بمتطلبات اللاعب (الوقت- الدراسة).

وتعزي الباحثة ذلك إلى أن هناك أعباء مدرسية على اللاعب والتدريب قد يرهقها ولا تستطيع القيام بإستدكار دروسها نظراً لضيق الوقت والذي قد يشغلها عن تحقيق الكثير من متطلبات حياتها ولا تستطيع التنسيق بين وقت الدراسة والإستدكار ووقت التدريب الأمر الذي قد يجعلها تكره التدريب.

ويشير أسامة كامل راتب إلى أن الناشئ قد يعاني من الصراع في محاولة التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الواجبات المدرسية، ويمكن أن تزداد هذه المشكلة تعقيداً وخاصة عند إقتراب الأمتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضية. (٤ : ٢٥٤)

جدول رقم (١١)

تشبعات العبارات على العامل الثالث بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	٥	تواجهني بعض الصعوبات المالية للذهاب لمكان التدريب والمباريات	*٠,٣٨٦
٢	٢٢	أسرتي لا تمتلك الإمكانيات المادية المناسبة لاستمرار في التدريب	*٠,٤٧١
٣	٣٥	يضايقني قلة المكافآت المالية بالنسبة للنتائج التي يتم تحقيقها في المنافسات	*٠,٧٥١
٤	٤٧	إدارة النادي تلبي كل إحتياجات الفريق	*٠,٥١٩
٥	٥٩	يضايقني تجاهل إدارة النادي لتوفير الميزانيات اللازمة لعملية التدريب في كرة اليد	*٠,٥١٩
٦	٧١	إنخفاض دخل أسرتي يؤثر على إنتظامي في التدريب	*٠,٤٥٧
٧	٨١	الدعم المادي من الأتحادات للأندية غير كافي لتحقيق متطلبات عملية التدريب	*٠,٥٦٢
٨	٩٠	نقص الأعمادات المالية المناسبة لفرق كرة اليد يؤثر سلباً على إستمرارية التدريب	*٠,٤٥٧

بدراسة جدول رقم (١١) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الثالث بإستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ فأكثر) قد بلغ عددها ٨ عبارات تمثل نسبة مقدارها (٧,٥٥%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٧٥١)، (٠,٣٨٦)، كما يتضح أن عبارات الحالة الإقتصادية (الإمكانات) هي التي تغلب على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بالحالة الإقتصادية (الإمكانات).

وتعزى الباحثة ذلك إلى نقص الإمكانيات والوسائل التي تثير الحماس للأداء الأفضل والتفاني في أداء التدريب والمباريات كما ان رياضة كرة اليد من الرياضات التي تتكلف أداؤها تكاليف في تكون باهظة الثمن مقارنة ببعض الرياضات الأخرى الأمر الذي يتطلب إرتفاع المستوى الإقتصادي للأسرة. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **رياض المنشاوي** (٩) في ان نقص الوسائل تؤدي إلى عدم وبالتالي فإنها تؤدي إلى نقص الدافعية للعمل.

كما تري الباحثة أن اللاعبين ينظرون إلى المنافسة الرياضية من منظور المكسب الخسارة نتيجة للخصائص النفسية اللاتي يتميزن بها خلال تلك المرحلة كما أن خيرات النجاح لديهن قليلة وأي تمديد نفسي لديهن خلال المنافسة الرياضية بشكل مصدر من مصادر الضغوط النفسية، وتعرض اللاعبه خلال مسيرة حياتها لكثير من المعوقات التي تحول بينها وبين الراحة النفسية وتحقق أهدافها وقد أطلقت الدراسات الإنسانية لفظ المعوقات على الجوانب التي تعترض حياة الفرد كما أطلقت لفظ الضغوط على النواحي النفسية التي قد تنشأ مستقلة أو تنشأ نتيجة للجوانب المادية.

وقد يرجع ذلك إلى عدم وجود العائد المادي المناسب وها قد يكون له علاقة بإنخفاض المستوى في بعض المنافسات، وهذا أيضاً يتفق مع ما أشارت إليه دراسة رياض المناشوي (٩) في أن المرتبات المنخفضة وضعف المكافآت وسياسة الإدارة تؤدي إلى عدم قبول الفرد لعمله.

جدول رقم (١٢)

تشبعات العبارات على العامل الرابع بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	٦	الكثير من الناس لا يعرفون شيئاً عن رياضة كرة اليد	*٠,٣٤٨
٢	٧	يضايقني عدم تقدير المجتمع لي كلاعب لرياضة متميزة	*٠,٣٩٧
٣	٢٣	أشعر بعدم الرضا من نظرة المجتمع للاعب كرة اليد	*٠,٦١٥
٤	٣٦	يضايقني عدم وعي المجتمع بأهمية رياضة كرة اليد	*٠,٧٤٢
٥	٤٨	أشعر بأن نظرة المجتمع المحيط تختلف عندما أحقق نتائج إيجابية في المنافسات	*٠,٣٢٢
٦	٦٠	يضايقني إحجام الجمهور عن حضور مباريات كرة اليد	*٠,٥٤٨
٧	٧٢	ممارسة كرة اليد تعطيني الكثير من الخبرات للأندماج في المجتمع	*٠,٤٤٢
٨	٩١	عدم الاعتراف بقيمتي كلاعب كرة يد يقلل من دافعي للأستمرار في التدريب	*٠,٥١٢
٩	١٠٠	علاقتي الطيبة مع زميلاتي تعطيني الدافعية لتحقيق مستوى أفضل	*٠,٤٨٢
١٠	١٠١	يضايقني تجاهل المجتمع لكرة اليد على الرغم من نتائجها الدولية الكبيرة	*٠,٥١٥

بدراسة جدول رقم (١٢) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الرابع بإستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm ٠,٠٣$ فأكثر) قد بلغ عددها (١٠) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٩,٤٣%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عجزها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦١٥)، (٠,٣٢٢)، كما يتضح أن عبارات نظرة المجتمع هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منظرية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بنظرة المجتمع. وترى الباحثة أن اللاعبة تشعر بعدم الرضا من نظرة المجتمع للاعبات كرة اليد وذلك لعدم وجود الوعي الكافي بممارسة السيدات للرياضة وأهمية الرياضة وحيث أن الكثير لا يعرفون فنيات كرة اليد وبالتالي يعزفون عن حضور مبارياتها وبالتالي لا يعرفون قمة اللاعبات كلاعبات لكرة يد الأمر الذي يؤدي إلى هبوط دافعتها للإستمرار في التدريب.

جدول رقم (١٣)

تشبعت العبارات على العامل الخامس بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	٨	لا يصيبي الإحباط بسبب التقدير البطيء في التدريب	٠,٥٢٢*
٢	٩	عندما أتعرض لأي مشاكل أشعر بالتعب لأقل مجهود	٠,٤١٧*
٣	٢٤	من السهل أن أخرج عن مشاعري في أبسط المواقف	٠,٤٢٢*
٤	٢٥	أجد صعوبة في تركيز ذهني أثناء التدريب	٠,٤٦٧*
٥	٣٧	أشعر بالضعف في مواجهة صعوبات التدريب	٠,٥٧٣*
٦	٣٨	تتأثر مشاعري بسرعة من مواقف الإحباط	٠,٣٩١*
٧	٤٩	أفخر بإنجازاتي الشخصية	٠,٣٨٧*
٨	٥٠	أعاني في بعض الأحيان من الأكتئاب	٠,٣٦٦*
٩	٦١	أشعر بقيمة ذاتي عندما أتحدى المصاعب وأحقق نتائج إيجابية	٠,٣٨١*
١٠	٦٢	أعاني من بعض المشكلات العاطفية	٠,٥١٥*
١١	٧٣	عندما أبذل أقصى جهدي ولا تحقق لي النجاح أشعر بضعف يهدد تقدير ذاتي	٠,٥٨٢*
١٢	٨٢	إرتفاع من مستوى أدائي الرياضي يزيد من تقديري لذاتي	٠,٥٣٦*
١٣	٩٢	تواجهني بعض المشكلات التي تؤدي إلى عدم رغبتني من مواصلة ممارسة النشاط الرياضي	٠,٤٣١*
١٤	١٠٢	من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بسرعة بعج الهزيمة	٠,٦٣٢*

بدراسة جدول رقم (١٣) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الخامس بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ فأكثر) قد بلغ عددها (١٤) عبارة تمثل نسبة مقدارها (١٣,١٢%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٣٢)، (٠,٣٨١)، كما يتضح أن عبارات التقدير الذاتي للاعبة هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بالتقدير الذاتي للاعبة.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن اللاعبة الأكثر خبرة يكون لديها القدرة على مواجهة الضغوط، وهي تعمل في مجال محبب إلى نفسها، وبالتالي فإن الضغوط النفسية ليس لها تأثير قوي بالنسبة للضيق بممارسة الرياضة، وكذلك فإن هناك بعض العوامل التي تدفعها إلى بذل مزيد من الجهد مثل إثبات الذات ومحاولة النجاح في أداء مهامها المكلفة بها ويكون لها تأثير على التحكم في المظاهر السلوكية والإنفاعالية للضغوط.

جدول رقم (١٤)

تشبعت العبارات على العامل السادس بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	١٠	يضايقني اهتمام كل لاعب بنفسه فقط أثناء المنافسة وتجاهل باقي أفراد الفريق	٠,٣١٩*
٢	١١	لا أريد الأناج مع زميلاتي في الفريق خارج التدريب	٠,٤٢٥*
٣	٢٦	أشعر بعدم التقدير من زميلاتي عندما أقوم بأداء جيد	٠,٤٢٢*
٤	٢٧	يصبيني الإحباط عندما أكون أقل اللاعبات تسجيلاً للأهداف أثناء المنافسات	٠,٣٨٢*
٥	٣٩	ينتابني شعور بالضيق عندما تتميز إحدى الزميلات أثناء المنافسة	٠,٦٣٤*
٦	٤٠	أجد نفس منفعلة بشدة تجاه بعض الأخطاء البسيطة من زميلاتي أثناء المنافسة	٠,٥١٢*
٧	٥١	أشعر برغبة في إثارة المشاكل عندما يقع بعض الظلم علي	٠,٤٨٢*
٨	٥٢	يضايقني العلاقة الطيبة بين المدرب وباقي لاعبات الفريق	٠,٥٦١*
٩	٦٣	أشعر بأن علاقتي بباقي أفراد الفريق جيدة	٠,٤١١*
١٠	٦٤	أميل إلى تشجيع زميلاتي أثناء المنافسة	٠,٣٨٢*
١١	٧٤	تغمرني السعادة عندما أكون السبب في تحسن أداء إحدى زميلاتي في المنافسات	٠,٣٣٤*
١٢	٨٣	المشكلات التي تحدث بيني وبين زميلاتي تقلل من قدرتي على بذل الجهد	٠,٣٨٢*
١٣	٩٣	يضايقني وجود بعض اللاعبات مختلفي المشاكل	٠,٣٢٢*
١٤	١٠٣	يضايقني وجود التنافس السلبي بين أفراد الفريق	٠,٥١٧*

بدراسة جدول (١٤) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل السادس بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ ، فأكثر) قد بلغ عددها (١٤) عبارة تمثل نسبة مقدارها (١٣,٢١%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٣٤)، (٠,٣١٩)، كما يتضح أن عبارات العلاقة مع الزميلات هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتجية منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط العلاقة مع الزميلات.

كما ترى الباحثة أن رياضة كرة اليد رياضة جماعية تعتمد في المقام الأول على القدرة التعاونية للفريق وتعباً لنجاح المدرب في حسن تدريب وتطوير وتوظيف تلك القدرة في العمل الجماعي ومن خلال برامج التدريب يتحدد مستوى الإنجاز الرياضي، وفي نفس الوقت يسعى المدربي جاهداً بمطالبة

اللاعبات ببذل أقصى جهد خلال التدريب. كما أن المدرب قد يكون مصدراً مباشراً للضغط على اللاعب بصورة سلبية إذا شعرت اللاعب أنه يتحيز للاعبه أخرى داخل الفريق، أو لا يجيد التعامل معها مما يؤدي إلى إحباطها، وتتأثر العلاقة بينها وبين المدرب بصورة سلبية، كما هذا قد أثر بدوره في شدة الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني وبالتالي إنعكس ذلك على الغوط المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء، كما أن هناك بعض اللاعبات قد يضعن فرص سهلة للفوز، الأمر الذي يؤدي إلى ذهاب مجهود باقي الفريق هباءً ويتعرضن للخسارة.

جدول رقم (١٥)

تشعبات العبارات على العامل السابع بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشعب
١	١٢	إذا أخطأت أثناء التدريب أشعر بالحنج مما يؤثر على مستوى أدائي خلال باقي اليوم	٠,٤٠٨*
٢	١٣	أشعر بالأرهاق بسبب زيادة عدد ساعات الفترة التدريبية	٠,٥٠٥*
٣	٢٨	أشعر بالملل من تكرار بعض تدريبات اللياقة البدنية	٠,٤١١*
٤	٤١	أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من إنتظامي في التدريب	٠,٤٨٢*
٥	٥٣	يضايقني تركيز المدرب على تدريبات اللياقة البدنية أكثر من المهارات في بعض الأحيان	٠,٣٧١*
٦	٦٥	أهتمام المدرب بي يدفعني إلى بذل المزيد من الجهد خلال التدريبات	٠,٤٠٧*
٧	٧٥	طول فترة الإحماء يجعلني أكره الأنتظام في التدريب	٠,٣١٧*
٨	٨٤	إنتظامي في التدريب اليومي يجعلني أتخلف عن حضور بعض المناسبات التي أحبها	٠,٣١٩*
٩	٩٤	ينتابني شعور بالخوف من تغير شكل جسمي من كثرة تدريبات القوة العضلية	٠,٣١٧*
١٠	١٠٤	أخشى الأحتكاك أثناء التدريب حتى لا أصاب ولا أستطيع المشاركة في المباريات	٠,٣٠٨*

بدراسة جدول رقم (١٥) يتبين أن العبارات التي تشعبت على العامل السابع بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ فأكثر) قد بلغ عددها (١٠) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٩,٤٣%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشعباتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٥٠٥)، (٠,٣٠٨)، كما يتضح أن عبارات التدريب الرياضي هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أنه قد رتستطيع اللاعبة التكيف مع تكرار الضغوط فتشعر نتيجة لذلك بدعف في الطاقة البدنية، والإحساس بالتعب والتوتر، والعصبية والتعامل السلبي مع الآخريات، ونقص في التركيز مما تضعف من قدراتها على إتخاذ القرار، وبالتالي تفقد السيطرة على نفسها، وتحدث لديها أستجابات نفسية سلبية تصل إلى حد الإجهاد البدني والإجهاد الإنفعالي والإجهاد الذهني ويصل إلى ما يطلق عليه الأحتراق النفسي، وقد يؤدي إلى التفكير في أعتزال اللعب.

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب ان الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي المكثف ينقص من حدة الأستمتاع بالممارسة وإذا أستمرت هذه الضغوط لفترة طويلة قد يؤدي إلى حدوث ظاهرة الأحتراق النفسي وإنسحاب الناشئ من ممارسة الرياضة. (٤ : ٣٩٢)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه مورجان وآخرون **Moygam & Other** (٢٦) حيث يرون أن أهم مصدر للضغوط هو الإتهاك البدني ويحدث نتيجة لذلك الأستجابات السلبية.

جدول رقم (١٦)

تشبعات العبارات على العامل الثامن بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	١٤	حبي لمدرتي يدفعني لبذل مزيد من الجهد أثناء التدريب	*٠,٦٢٣
٢	١٥	أشعر بتحيز الجهاز الفني لبعض لاعبات الفريق	*٠,٥٣٤
٣	٢٩	أحشى تقصيري في المنافسات حتى لا يلومني الجمهور	*٠,٤٥٦
٤	٤٢	الجهاز الفني للفريق لا يراعي متطلباتي الخاصة	*٠,٤٣٧
٥	٥٤	يرتفع مستوى أدائي خلال المباريات الخارجية	*٠,٥٦٩
٦	٦٦	قوة شخصية المدرب معي يدفعني لبذل المزيد من الجهد	*٠,٥٢٢
٧	٧٦	الجهاز الفني والإداري يهتم بكل جميع مشاكل اللاعبات في الفريق	*٠,٥٠٥
٨	٨٥	أشعر بالضيق عندما يقوم المدرب بتوجيه لوم لي	*٠,٤٠٨
٩	٩٥	أرى أن المستوى الفني للمدرب لا يتماشى مع طموحاتي المستقبلية في التدريب	*٠,٦٨٢
١٠	١٠٥	أشعر بتوتر عندما يكون عدد الجمهور كبير في الملعب	*٠,٤٥٢

بدراسة جدول رقم (١٦) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل الثامن بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm ٠,٠٣$ فأكثر) قد بلغ عددها (١٠) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٩,٤٣%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيمك تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٨٢)، (٠,٤٠٨)، كما يتضح أن عبارات الجهاز الفني والإداري والجمهور هي التي تغلب على هذا العامل

حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور.

وترى الباحثة أن الجهاز الفني والإداري والجمهور قد يكونا مصدراً مباشراً للضغوط النفسية والتي تؤثر على اللاعبين بصورة سلبية، كما أن اللاعبين يعتمدون كثيراً على المدرب في التقدم بمستواهم كما أن المدرب له سلطة ومهمة اختيار اللاعبين المشاركات في المنافسة الرياضية، كما أن هناك تأثير كبير للجمهور على نجاح اللاعبين.

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي إلى أن من أهم الضغوط التي تقع على اللاعب هي أسلوب تعامل المدرب مع اللاعب ومطالبة الجهاز الفني والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدرته وإستطاعته. (٢١ : ١٦)

وترجع الباحثة ذلك إلى أن اللاعبين يعتمدون كثيراً على المدربة في التقدم بمستواهم كما أن الجهاز الفني والإداري له الحق في إختيار اللاعبين المشتركات في المنافسة الرياضية بالإضافة إلى أن هناك تأثير كبير للجمهور على نجاح اللاعبين كما أنه قد يكون مصدراً للضغوط النفسية السلبية.

جدول رقم (١٧)

تشبعات العبارات على العامل التاسع بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	١٦	يضايقي عدم تحقيق الفوز في المنافسة	*٠,٣١٩
٢	١٧	يصعب علي السيطرة على إضطراباتي قبل المنافسة	*٠,٥٠٥
٣	٣٠	يضايقي عدم تمكني من تكملة الهجمة على المنافس	*٠,٤٨٩
٤	٤٣	أدائي في المنافسة يفوق أدائي في التدريب	*٠,٤٨٢
٥	٥٥	أشعر بالتوتر في اللحظات التي تسبق بدء المباراة	*٠,٤٤٢
٦	٦٧	عندما أفشل في إحراز هدف أميل إلى لوم اللاعبين الآخرين	*٠,٦٤٧
٧	٧٧	أحشى كثرة الإنذارات والإيقافات أثناء المباراة	*٠,٥٩١
٨	٨٦	ينتابني شعر بالفخر في حالة إحرازي أهداف	*٠,٤٦١
٩	٩٦	كثرة توتري في المباراة يجعلني أفشل في إحراز الأهداف	*٠,٥١٤
١٠	١٠٦	تزداد ثقتي بنفسي عندما أكون أول لاعبة تسجل في مرمى الفريق المنافس	*٠,٥٧١

بدراسة جدول (١٧) يتبين ان العبارات التي تشبعت على العامل التاسع بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm ٠,٠٣$ فأكثر) قد بلغ عددها (١٠) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٩,٤٣%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦٤٧)،

(٣١٩، ٠)، كما يتضح أن عبارات المنافسة هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بالمنافسة. وتعزى الباحثة ذلك إلى أن اللاعب التي لم تحقق أي نتائج رياضية تقع تحت ضغط نفسي كبير سواء من حيث المنافسة وخوفها من الفشل وكذلك من حيث إتجاهات الأسرة ومتطلباتهم بتحقيق الفوز وحاجتها إلى الحصول على الجوائز والمكافآت التي تحرم منها في حالة عدم تحقيقها الفوز مما قد يؤثر على دراستها وعلى شخصيتها والتي لا تستطيع تحملها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **بنجامين Benjamin** و**ديفيد David** (٢٢) أن من بين أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبين الضغوط المرتبطة بطبيعة المنافسة الرياضية مثل (مستوى المنافسة- أهمية المنافسة- صعوبات المنافسة).

وقد تواجه اللاعب أو يصادفها العديد من المواقف الصعبة خلال التنافس الرياضي والتي قد تترك آثاراً سلبية وتعرضها لضغوط عصبية لدرجة الإجهاد العصبي والإرهاك الإنفعالي والذهني ثم أحترق النفسي بدرجاته المختلفة الأمر الذي قد يؤدي إلى فقد الدافعية في الإنجاز، هذا وحينما تكون إتجاهات اللاعب إيجابية فإن ذلك قد يساعدها على تحمل ومواجهة عوامل وأسباب الضغوط النفسية أو التخفيف منها على الأقل وعلى تحملها للأنفعالات المترتبة على الموقف الضاغظ وتخفيف حالة التوتر لتحقيق حالة الإتزان النفسي وبالتالي التوصل إلى صحة نفسية أفضل.

وفي هذا الصدد يشير **لطفي عبد الباسط** إلى أنه في أي موقف ضاغظ يحاول الفرد تقييم المصادر المختلفة للتعامل وتنظيم الاستجابات الإنفعالية، بيد أن الأفراد يختلفون في تلك التقديرات حيث يعتمد إداراتهم على خبراتهم الماضية ومعلوماتهم وإتجاهاتهم ومعتقداتهم وسماتهم الشخصية وأيضاً مخزون ذخيرتهم من عمليات التحمل. (١٨ : ١٣٢)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه **محمد حسن علاوي**، أسامة راتب في أن الضغوط النفسية الناتجة عن المنافسة والواقعة على الناشئ وتفسير الناشئ لهذه الضغوط ومسبباتها قد يحدث الضغط نتيجة لوجود بعض المطالب الواقعة على كاهله قد تكون مطالب بدنية او نفسية مثل محاولة الناشئ أداة مهارة حركية جديدة أمام زملائه أو محاولة الظهور بمستوى مرتفع أمام المدرب أو الإداري والجمهور ويصبح أكثر عرضه لحدوث الأحترق النفسي ثم الإنسحاب من الرياضة الممارسة. (١٦ : ٤٠٤) (٣)

(١٦ - ١٧)

وتشير نتائج دراسة **توني Tierney** (٣٠) والتي توصلت إلى ان مصدر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية يعتبر أكثر مصادر الضغوط النفسية وتأثيراً لدى بعض السباحين مقارنةً بباقي مصدر الضغوط النفسية الأخرى.

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب إلى أنا لضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة قد تكسب اللاعب أعراض القلق الغير صحي. (٤ : ٣٩٢)

جدول رقم (١٨)

تشبعات العبارات على العامل العاشر بعد عملية التدوير

م	رقم العبارة	مسمى العامل	درجة التشبع
١	١٨	رياضة كرة اليد لا تحظى بأهتمام وسائل الإعلام	*٠,٦١٩
٢	٣١	أشعر بالفخر عندما تذاع مباريات لكرة اليد في وسائل الإعلام	*٠,٤٠٧
٣	٤٤	يضايقني عدم الأهتمام الإعلامي بلاعب كرة اليد	*٠,٤٦٦
٤	٥٦	أسعر بالإحباط لأهتماما وسائل الإعلام بالألعاب الأخرى وتجاهل كرة اليد	*٠,٣١٧
٥	٦٨	يضايقني عدم توافر الدعاية المناسبة لبطولات كرة اليد	*٠,٥٨٢
٦	٧٨	ينتابني شعور بالسعادة الغامرة عند فوز منتخب بلادي ببطولة دولية في كرة اليد	*٠,٣٨٢
٧	٨٧	أغلب النقاد الرياضيين يجهلون الكثير عن رياضة كرة اليد	*٠,٤٣٢
٨	٩٧	يضايقني النقد السلبي لوسائل الإعلام عند عدم تحقيق البطولة	*٠,٥٠٩

بدراسة جدول رقم (١٨) يتبين أن العبارات التي تشبعت على العامل العاشر بأستخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الشروط الموضوعية لقبول العبارات على العامل ($\pm 0,03$ فأكثر) قد بلغ عددها (٨) عبارات تمثل نسبة مقدارها (٧,٥٥%) من مجموع العبارات الكلية الخاضعة للتحليل والتي بلغ عددها (١٠٦) عبارة حيث تراوحت قيم تشبعاتها على هذا العامل الأول ما بين (٠,٦١٩)، (٠,٣١٧)، كما يتضح أن عبارات وسائل الإعلام هي التي تغلب على هذا العامل حيث يعتبر ظهور هذه العبارات على هذا العامل نتيجة منطقية ويمكن تسمية هذا العامل بعامل الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام. وترى الباحثة إلى أن رياضة كرة اليد لا تجتد الإهتمام الإعلامي والتشجيع المادي المناسب أسوة بالعديد من الأنشطة الأخرى، مما جعل اللاعبين يشعرون بتجاهل وسائل الإعلام لهم.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

- تم التوصل إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبين كرة اليد مشتملاً على (١٠٦) عبارة تندرج تحت عشرة محاور.
- تمثلت الضغوط النفسية التي تواجه عينة البحث من لاعبين كرة اليد في الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد، والضغوط المرتبطة بمتطلبات اللعبة (الوقت- الدراسة)، الضغوط المرتبطة بالحالة الاقتصادية (الإمكانات)، الضغوط المترتبة بنظرة المجتمع، الضغوط المترتبة بالتقدير الذاتي، الضغوط المترتبة بالعلاقة مع الزميلات، الضغوط المترتبة بالجهاز الفني والإداري والجمهور، الضغوط المترتبة بالمنافسة، الضغوط المترتبة بوسائل الإعلام.

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة الإستعانة بمقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد للحد من هذه الضغوط وذلك لتهيئة المناخ المناسب للاعبين لتحقيق نتائج أفضل في كرة اليد.
- الأهتمام بمبدأ العلاقات الإنسانية بين المدربة والجهاز الإداري واللاعبين لضمان زيادة العائد من العملية التدريبية.
- ضرورة الإهتمام من جانب وسائل افعلام وباقي الألعاب الجماعية.
- الأهتمام بالجانب المادي للاعبين.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن جهاز التدريب لمعاونة المدرب في حل المشاكل النفسية التي تواجه اللاعبين.
- ضرورة التعاون بين الإتحاد المصري لكرة اليد ووسائل الإعلام وإدارات الأندية بأن يكون هناك مساحة إعلامية لكرة اليد.
- العمل على تطبيق مقياس الضغوط النفسية على ناشئين كرة اليد حتى يمكن أنتقائهم والوقوف على مشاكلهم النفسية.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي: "علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته"، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، م١٩٩٧.
٢. أسامة سيد عبد الظاهر: "مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين"، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، م١٩٩٩.
٣. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور"، دار الفكر العربي، القاهرة، م١٩٩٧.
٤. أسامة كامل راتب: "المنافسة للنشئ الرياضي (الإختبارات النفسية والإجتماعية)، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة، العدد (٢٥) دار الفكر العربي، القاهرة، م١٩٩٩.
٥. الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي: "التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي"، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، م٢٠٠٠.
٦. السيد إبراهيم السمدوني: "تقدير المعلم للضغوط المهنية وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجي وبعض المتغيرات الديموجرافية"، مجلة كلية التربية، المؤتمر الثاني للمعلم، جامعة قناة السويس، م١٩٨٩.
٧. جمال إمام السيد وجيهام حامد عبد الرحمن: "الضغوط المهنية وعلاقتها بأعراض الاحتراق النفسي لدى مدربي ألعاب القوي"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، المجلد ٢٧ العدد ٦٦، أغسطس م٢٠٠٤.
٨. حمدي علي الفرماوي: "مستوى ضغط المعلم وعلاقته ببعض المتغيرات"، أبحاث المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري، تنشئته ورعايته، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، م١٩٩٠.
٩. رياض زكريا المنشاوي: "الضغوط المهنية لدى مدربي الماعقين وعلاقتها بتقدير الذات"، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، م١٩٩٤.
١٠. شيرين أحمد يوسف: "بناء مقياس الضغوط النفسية لناشئي رياضة المبارزة"، مجلد بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، م٢٠٠٢.
١١. صبري إبراهيم عمران: "دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي بمحافظة الغربية والمنيا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، م١٩٩٦.

١٢. طارق محمد بدر الدين: "شدة ضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية"، المؤتمر العلمي الدولي "إستراتيجيات إنتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م
١٣. كريمة محمد عوض: "الضغو النفسية وبعض سمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيلا تلاميذهن"، رسالة دكتوراه كلية التربية، جامعة المنوفية، ١٩٩٥
١٤. لطفي عبد الباسط إبراهيم: "عملية تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، ١٩٩٤
١٥. محمد العربي شمعون، ماجد محمد إسماعيل: "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م
١٦. محمد الكيلاني إبراهيم: "دراسة تحليلية للضغوط التي يعاني منها مدرسو التربية الرياضية"، المؤتمر العلمي تطور علوم الرياضة، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، ١٩٨٧
١٧. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م
١٨. مصطفى حسين باهي، أشرف مسعد إبراهيم: "الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة"، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٥
١٩. نادية محمد شوشة: "بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين"، مجلد بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م
٢٠. وليم الخولي: "الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٦م
٢١. يسريه إبراهيم موسى: "المحددات النفسية لإنتقاء اللاعب والمدرب لناشئ كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Benjamin James David Collins: Self Presentational Source of Competitive Stress During Performance. Journal of sport & Exercise Psychology. Vol. 16. Mar. pp. 17- 35. 1997
23. Danylchuk K aren: The presence of occupation burnout and its correlates in university physical education- dissertation- desserration- abstracts. International. 1993

24. Kosa- Boonsong: The relationship between burnout and selected demographic and job. Related variables among Oregon public school teacher coaches identifying coping strategies. Oregon stat university. Diss. abs. 1989
25. Mclean A. A Occupational psychiatry- in H. I Kaplan. A. M. Freedman and B.J. Sadok comprehensive text book of psychiatry 3 rd. ed. Vol. 3 Baltimore. Williams & Wilkins. 1980
26. Morgan- W. P.- Brown- B. R. Raglin- L. S.O cpmmer P.J. Ellicksom K. A. Psychological Momitoring of ever Trining and stleness- British Journal of sports Medican. 1987
27. Resize S. G: Teacher Job Satisfaction and job stress varian secondary school physical Education teaches. Ids. As- Metro. 1989
28. Selye- H.: Stress in Health and disease Bostion. Buter Worth. 1976
29. Thomas. P. readeke. L.: Is Athlete Burnout more than Just stress? A sport commintment Prespective. Journal of sport & Exercise. Phychology. Vol. 19. pr. 369- 417. 1997
30. Tiernry. J.: Stress in Age- Group Swimmers. From what sources do young Athltes Pressure. and How should they and thier Coaches deal with It? Swimming technique. 4. 9. 1988
31. Weinberg. Daniel Gould & with it? Swimming technique. 1988

المخلص العربي

الضغوط المرتبطة بممارسة رياضة كرة اليد بمحافظة الشرقية

د/ فاطمة محمود أبو عبدون *

هدف البحث:

يهدف البحث إلى قياس ضغوط الممارسة لرياضة كرة اليد بمحافظة الشرقية.

تساؤل البحث:

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط لدى ممارسات كرة اليد بمحافظة الشرقية؟

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

أشتملت عينة البحث على عدد (٩٧) لاعبة من لاعبات كرة اليد والمسجلين بمنطقة الشرقية لكرة اليد تحت (٢٠) سنة وممثلات لمركز شباب تل حوين ونادي فاقوس الرياضي ونادي الرواد بالعاشر من رمضان والنادي الإجتماعي بالعشر من رمضان، وقد قامت الباحثة بأستبعاد عدد (١٠) لاعبات وذلك لإجراء الدراسة الأستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت عينة البحث اساسية (٨٧) لاعبة وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات والتي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

الأستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الأستخلاصات:

- تم التوصل إلى بناء مقياس للضغوط النفسية للاعبات كرة اليد مشتملاً على (١٠٦) عبارة تندرج تحت عشرة محاور.

* أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

- تمثلت الضغوط النفسية التي تواجه عينة البحث من لاعبات كرة اليد في الضغوط المرتبطة بإتجاه الأسرة نحو رياضة كرة اليد، والضغوط المرتبطة بمتطلبات اللعبة (الوقت - الدراسة)، الضغوط المرتبطة بالحالة الاقتصادية (الإمكانات)، الضغوط المترتبة بنظرة المجتمع، الضغوط المترتبة بالتقدير الذاتي، الضغوط المترتبة بالعلاقة مع الزميلات، الضغوط المترتبة بالجهاز الفني والإداري والجمهور، الضغوط المترتبة بالمنافسة، الضغوط المترتبة بوسائل الإعلام.

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة الإستعانة بمقياس الضغوط النفسية للاعبات كرة اليد للحد من هذه الضغوط وذلك لتهيئة المناخ المناسب للاعبات لتحقيق نتائج أفضل في كرة اليد.
- الأهتمام بمبدأ العلاقات الإنسانية بين المدربة والجهاز الإداري واللاعبات لضمان زيادة العائد من العملية التدريبية.
- ضرورة الإهتمام من جانب وسائل افعلام بباقي الألعاب الجماعية.
- الأهتمام بالجانب المادي للاعبات.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن جهاز التدريب لمعاونة المدرب في حل المشاكل النفسية التي تواجه اللاعبات.
- ضرورة التعاون بين الإتحاد المصري لكرة اليد ووسائل الإعلام وإدارات الأندية بأن يكون هناك مساحة إعلامية لكرة اليد.
- العمل علي تطبيق مقياس الضغوط علي ناشئات كرة اليد حتى يمكن انتقائهن والوقوف علي مشاكلهم النفسية.

المخلص بالإنجليزية

Pressures associated with the exercise of Sport Handball Sharkia Governorate

Aim:

The research aims to measure the pressure of practice for the sport of handball in Sharkia governorate.

Search Query:

What are the main reasons that lead to the pressures of the eastern province of Handball?

Research procedures:

The methodology used:

The researcher used a descriptive approach by following the method of screening for suitability to the nature of this study.

The research sample:

Included a sample search on the number 97 for the Player than the women's handball and registered area of the Eastern handball U-20 and representatives of the Youth Center Tel Hoin and called Faqous sports and club pioneers Tenth of Ramadan Social Club Tenth of Ramadan. the researcher has to exclud a number of 10 players and to conduct the survey they. thus becoming the core sample 87 player the researcher has a homogeneity of the sample in some variables which may have an impact on the experimental variable such as age. height. weight and age their training.

Conclusions and recommendations:

First: the conclusions:

- Was reached to build a measure of the pressures for handball players. encompassing a 106 words fall under the ten themes.
- Was psychological pressures faced by the sample than the women's handball in the pressures Almertip the direction of the family about handball. and the pressures associated with the requirements of the player (time- the study). the pressures associated with the economic situation (one). the pressure associated with the prespective of society. the pressures associated with the recogination of self to player . the pressure associated with the relationship with colleagues. the pressures associated with sports trining. stress- related technical and administrative system and the public. the pressures associated with competition. the pressure associated with the media.

II: Recommendations:

- The need to engage the pressure scale of the practice of handball reduce these pressures so as to create the appropriate atmosphere for players to achieve better results in a handball.
- Attention to the principle human relationships between Coaches and players and the administrative system to ensure greater return from the training process.
- The need for attention by the media and the rest of the mass games.
- Attention to the physical aspect of the players.
- The need for a psychologist within a training device to help coach to solve the psychological problems faced by the players.
- the need for cooperation between the Egyptian Federation of Handball the media and the adminstrations of clubs that there should be an information area for handball.
- Work on the application pf pressure on the measure of junior handball Intqaihn can even stand on the psychological problems.