

الصلابة النفسية وعلاقتها بالمقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل

أ.م.د. ثامر محمود ذنون

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

(قدم للنشر في ٢٠١٨/٩/٢ ، قبل للنشر في ٢٠١٨/١٠/٣١)

ملخص البحث: هدف البحث إلى :١- التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل. ٢- التعرف على درجة المقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل. ٣- التعرف على العلاقة بين درجة الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي ، وتكون مجتمع البحث من (٢٤٥) لاعباً يمثلون لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) وموزعين على كل من أندية (الفتوة، الموصل، نينوى، أباد شيت، الصقور الجوي، العمال نينوى، المستقبل المشرق) والذين تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية المعدل من قبل (الكاكي، ٢٠١١) ، فضلاً عن استخدام مقياس المقدرة على مواجهة الضغوط المعد من قبل (راتب ، ١٩٩٨) وقد تضمنت المعاملات العلمية لكلا المقياسين (الصدق الظاهري ، والتجربة الاستطلاعية للمقياس ، والثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وطريقة ألفا كرونباخ ، واقتصرت الوسائل الإحصائية على (المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) ، واختبار(ت) لعينة واحدة ، والمتوسط الفرضي للمقياس ، والنسبة المئوية) . وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها : ١- لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل رغم تنوع ألعابهم يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية. ٢- لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل يستوعبون بدرجة جيدة من المقدرة على مواجهة الضغوط. ٣- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل .

The Psychological Hardiness and its Relationship with the Ability of Encountering Psychological Stresses for the Advanced individual Players in Mosul city clubs

Abstract: This research has aimed to: 1- Identify to the degree of psychological hardiness for the advanced individual players in Mosul city clubs. 2- Identify to the degree of the ability of encountering psychological stresses for the advanced individual players in Mosul city clubs. 3- Identify to the relationship between the psychological hardiness and the ability of encountering psychological stresses for the advanced individual players in Mosul city clubs. The researcher has used the descriptive curriculum with survey and correlation style, and the population of research consisted of (245) players representing the advanced individual players in Mosul city clubs during the sport season (2012-2013) that they are distributed among the following clubs (AL-Futuwh, AL-Mosul, Ninevah, Iyad sheet, AL-suqoor al-jawwi, Nineveh's worker's, and AL-mustaqbal al-Mashriq). The researcher used the psychological hardiness scale prepared by (alkaki, 2011) and the scale of ability of encountering psychological stresses prepared by (Rateb, 1998) after the application of the scientific procedures that included (content validity, expert's validity and, the curious experiment for two measures, and the reliability by applying the test and re-applying it, and the following statistical included (the arithmetic mean, standard deviation, one sample test, medium premise, T.test for one sample, person correlation coefficient, alph cronbach) all these have been got by using the statistical bag SPSS. The researcher has concluded the following : 1- the advanced individual games players have a very good degree of psychological hardiness's in spite of variety there games. 2- the advanced individual games players have a high degree of ability encountering stresses. 3- there is a positive relationship between the psychological hardiness's and ability of encountering stresses for the advanced individual players in Mosul city clubs .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تشير ساندبي إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أية مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، فلا توجد حياة دون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط(Bartone,2007,57) .

إذ بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية في مجال الضغوط النفسية في التركيز على الجوانب الايجابية من الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، إذ تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السايكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها .(Maddi,2004,279) .

إذ تتضح صلابة الرياضي النفسية ومقدرته على مواجهة أي موقف

ضاغط من خلال التغلب على المقاومات النفسية الداخلية كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك في مواجهة منافس قوي أو مقاومات خارجية كوضع أهداف تفوق قدراته أو مواقف التدريب والمنافسة الضاغطة المختلفة الخارجة عن إرادته أو ضغوط الحياة وظروف المجتمع الأمنية غير المستقرة حتى يمكن خلال ذلك تحقيق أحسن النتائج، ويستمد الباحث أهمية بحثه من كونه يتناول موضوع حيوي وهام وهو الصلابة النفسية وعلاقته بالمقدرة على مواجهة الضغوط الذي يحظى باهتمام العديد من الباحثين والمختصين في مجال الصحة النفسية ومحاولة توظيفه في مجال علم النفس الرياضي من خلال أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة الحالية متمثلة باللاعبين المتقدمين في أندية مدينة الموصل والتعرف بشكل مباشر لخصائص هذه الشريحة المهمة من المجتمع الرياضي بشكل عام والمجتمع الرياضي الموصل على وجه الخصوص كونها لم تغطي بمثل هذه الدراسات من خلال توجيه الجهود إلى معرفة درجة القدرة على مواجهة الضغوط لما للضغوط من آثار سلبية ناتجة عنها ، والعمل على تنمية الجوانب أو الصفات الايجابية للاعبين المتقدمين كالصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط باعتبار تلك الجوانب هي من الأسس العامة لعلم النفس

كونها من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة اللاعب على مواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها كما أنها خصلة عامة في الشخصية والتي يعمل على تكوينها وتطويرها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة باللاعب إذ أن الصلابة النفسية يشير مضمونها إلى أن اللاعبين ذوي الصلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويؤمنون في قدرتهم على التحكم في الضغوط وينظرون للتغير بوصفه تحدي ، إضافة إلى التعرف على مقدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط والتي منها ضغوط التدريب والمنافسة والضغوط البيئية المحيطة كون اللاعب جزء من المجتمع الذي يعيش فيه وعلى العلاقة ما بين هذين المتغيرين الذي يتناوله البحث الحالي ليتسنى للمدربين والمختصين وإدارات الأندية الرياضية من وضع البرامج النفسية والإرشادية التي تسعى إلى تعزيز ورفع مستوى السمات الإيجابية وخفض مستوى السمات السلبية على السواء في شخصيات لاعبيهم ، لأن اللاعب الذي يفتقر إلى الصلابة النفسية أو ليست لديه القدرة لمواجهة الضغوط لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق أعلى المستويات الرياضية نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية الرياضية ككل، كل ذلك يدفع الباحث إلى محاولة التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية (فئة المتقدمين)

الإيجابي ، كما تظهر أهمية هذا البحث التطبيقية من استثمار طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين من خلال محاولة استثارة اهتمام المدربين والأخصائيين النفسيين بالإعداد النفسي المتمثل في تدريبات الصلابة العقلية النفسية وأساليب مواجهة الضغوط التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي ، حيث تساعد اللاعبين في التغلب على المشاكل والصعوبات والضغوط النفسية التي تواجههم أثناء التنافس والتي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم وقدرتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية وبالتالي تحقيق الفوز والوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

٢-١ مشكلة البحث :

نظراً لكون الباحث مختص في علم النفس الرياضي ومن أجل توعية المدربين والعاملين في الأندية الرياضية على تأثير الجانب النفسي على اللاعبين بشكل عام واللاعبين المتقدمين للألعاب الفردية على وجه الخصوص وتركيز بعض الدراسات النفسية على الجوانب والمتغيرات السلبية في شخصية اللاعبين وإغفال الجوانب الإيجابية فأن مشكلة البحث تتمثل في التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل

في أندية مدينة الموصل لكل الأسباب أنفة الذكر وعلاقة ذلك
بالمقدرة على مواجهة الضغوط لديهم .

٣-١ أهداف البحث :

١-٣-١ التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي الألعاب
الفردية المتقدمين في أندية
مدينة الموصل .

٢-٣-١ التعرف على درجة المقدرة على مواجهة الضغوط لدى
لاعبي الألعاب الفردية
المتقدمين في أندية مدينة الموصل .

٣-٣-١ التعرف على العلاقة بين درجة الصلابة النفسية والمقدرة
على مواجهة الضغوط لدى

لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل .

٤-١ فروض البحث:

١-٤-١ هل هناك درجة مرتفعة في الصلابة النفسية لدى لاعبي
الألعاب الفردية المتقدمين

في أندية مدينة الموصل .

٢-٤-١ هل هناك درجة مرتفعة في المقدرة على مواجهة الضغوط
لدى لاعبي الألعاب

الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل .

٣-٤-١ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصلابة

النفسية والمقدرة على مواجهة

الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة

الموصل .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي الألعاب الفردية (فئة المتقدمين) في
أندية مدينة الموصل .

٢-٥-١ المجال الزماني: ٢/٥ / ٢٠١٤ ولغاية ٥/٢٠ / ٢٠١٤ .

٣-٥-١ المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في مدينة الموصل .

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الصلابة النفسية : سمة الأشخاص الأشداء الذين يتميزون
بقوة تحمل عالية رغم

تعرضهم لضغوط كثيرة ويتمتعون بخصائص نفسية

وعقلية وجسمية ايجابية

(Craty,1989,p56) .

٢-٦-١ المقدرة على مواجهة الضغوط :

هي مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف

معها (أبو عزام ، ٢٠٠٥ ، ٤١) .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ مفهوم الصلابة النفسية :

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وهو من الخصائص التي يحتاجها الفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة بنجاح ، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى التركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخيمر ، ١٩٩٦ ، ٢٧٥) .

ولقد درس هذا المتغير على نحو واسع في أعمال كوباسا (kobasa) التي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، وتوصلت كوباسا إلى أن

الصلابة النفسية تمثل اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقوته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ، ويعول الفرد في محاولاته للتوافق ومواجهة الضغوط على المصادر الداخلية التي تده بالقوة والقدرة على المقاومة كعامل الصلابة النفسية إضافة إلى المصادر الخارجية وظهرت نظريات تفسر مفهوم الصلابة النفسية أهمها :

١-١-٢-٢ نظرية كوباسا :

طرح كوباسا ثلاث افتراضات في نظريته حول مفهوم الصلابة النفسية وهي :

الافتراض الأول : أن الفرد ذو الضبط العالي عندما يتعرض للضغط يشعر بسيطرة كبيرة

على الأحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة .

الافتراض الثاني : يشعر الفرد الملتزم إزاء أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو

الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة والنشاط وتقديم المساعدة لمن

يحتاجها في اشد الظروف قسوة .

يشير كوكس (Cox) إلى أن النموذج الذي وضعه لازاروس (Lazarus) يتوضح من خلال مفهومين أساسيين هما (التقييم والتعامل) :

أ- التقييم ويتضمن ثلاثة أنواع من التقييمات التي يضعها الفرد للمواقف التي يكون فيها :

١- التقييم الأولي : وهذا النوع يجد ذاته يتضمن حكماً يصدره الفرد على الموقف الضاغط من حيث كونه مرغوباً فيه ام غير مرغوب او انه موقف مهدد ام غير مهدد ويكون التقييم مرتبطاً بطبيعة الموقف .

٢- التقييم الثانوي : وهو أحكام الفرد المتطورة والمتمركزة حول أسلوب التعامل بمعنى أن الفرد يعتمد إلى الحكم على ما لديه من أساليب وطرائق للتغلب على الضغط أو تغييره نحو الاستفادة منه .

٣- إعادة التقييم أو التوحيد للتقييمين الأول والثاني لتحديد التعامل بين الفرد والبيئة إن كان يمثل تهديداً أم لا .

ب- التعامل : ويقصد به لازاروس كل ما يبذله الفرد من جهد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية .

وان هذين المفهومين يعتمدان على أساسين مهمين :

الافتراض الثالث : الشخص الذي يواجه الأحداث ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل

كثجد منه للظروف المحيطة هو شعور ايجابي يتسم بالتناؤل فضلاً عن كونه

محفزاً في بيئته ودافعاً قوياً له نحو الانجاز (المفرجي

، ٢٠٠٨ ، ٢٣) .

٢-١-٢ المقدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها :

يشير فولكمان ولazarus إلى أن مفهوم مواجهة الضغوط النفسية يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسبب بها المواقف الضاغطة ، كما يشير (دسوقي ، ١٩٨٨) إلى مفهوم سلوك المواجهة على انه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (عبد المعطي ، ٢٠٠٦ ، ٩٧) .

وظهرت نظريات تفسر مفهوم التعامل مع الضغوط أهمها:

٢-١-٢-١ نظرية لازاروس (التعامل - الضغط) :

ودافعية الانجاز لدى عينة البحث على وفق التخصص في مجال
اللعبة (فردية - فرقية) (الكاكي ، ٢٠١١، ٣٥) .

٢-٢-٢ دراسة (الحمداني ، ٢٠٠٢) " الضغوط النفسية لدى
مدربي أندية النخبة بكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق
متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي "

هدف البحث إلى قياس أسباب الضغوط النفسية وأساليب
التعامل معها لدى مدربي أندية النخبة بكرة القدم في العراق
والتعرف على الفروق في كل من أسباب الضغوط النفسية وأساليب
التعامل معها لدى عينة البحث على وفق متغيري تحصيلهم العلمي
وعمرهم التدريبي، تم استخدام المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع
البحث (٢٠) مدرباً يمثلون أندية النخبة بكرة القدم في العراق ،
واستخدم الباحث كل من مقياسي أسباب الضغوط النفسية
للمدرب ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط ، واهم النتائج التي
توصل إليها البحث كانت :

- يعاني مدربو أندية النخبة بكرة القدم من حملة شهادة المتوسطة
من ارتفاع درجة الضغط

النفسي لديهم عند مقارنتهم بزملائهم من حملة الشهادات الأخرى

١- الفرد من حيث تركيبه النفسي مثل درجة ذكائه ومعرفة قوة
دوافعه .

٢- الخصائص المعرفية للموقف والمتمثلة بدرجة السيطرة على
الموقف المهدد وامكانية الكشف عن حدوثه (الحمداني ، ٢٠٠٢،
(٢٢-٢١

٢-٢ الدراسات السابقة :

١-٢-٢ دراسة (الكاكي ، ٢٠١١) " الصلابة النفسية وعلاقتها
بدافعية الانجاز الرياضي لدى

لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد "

هدف البحث إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها
بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية
والفرقية) في بغداد ، وتكونت العينة من (١٨٠) لاعباً من الألعاب
الفردية والفرقية ، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة
إحصائية في الصلابة النفسية ودافعية الانجاز بين لاعبي الألعاب
الفردية والفرقية لصالح الألعاب الفردية ، كما كان هناك علاقة
ارتباط ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة
البحث من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في حين لم تكشف النتائج
عن وجود فروق جوهرية في العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية

أ.م.د ثامر محمود ذنون: الصلابة النفسية وعلاقتها . . .

- ٣-٢ مجتمع البحث : اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل والبالغ عددهم (٢٤٥) لاعباً، موزعين على كل من الأندية الرياضية (الفتوة، الموصل، نينوى، أباد شيت، الصقور الجوي، العمال نينوى، المستقبل المشرق) ،والجدول (١) يبين أعداد اللاعبين ونسبهم المئوية موزعين على الأندية الرياضية في مدينة الموصل :
- ٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث .

الجدول (١) يبين أسماء الأندية والألعاب الرياضية وأعداد اللاعبين ونسبهم المئوية

ت	اسم النادي المعتمد	اسم اللعبة	أعداد اللاعبين ونسبهم المئوية	
١	نادي الفتوة الرياضي		العدد	النسبة
		كرة الطاولة	٥	٢,٠٤ %
		التايكوندو	١٠	٤,٠٨ %
		الأنشغال	٩	٣,٦٧
		جودوا	١٢	٤,٨٩ %
المجموع			٣٦	١٤.٦٩ %
٢	نادي الموصل الرياضي	الملاكمة	٨	٣.٢٦ %
		التنس الأرضي	٦	٢.٤٤ %

٤٠.٠٨ %	١٠	كراتيه		
٦.١٢ %	١٥	كيكوشنكاي		
١٥.٩١ %	٣٩	المجموع		
٤٠.٠٨ %	١٠	بولنك	نادي نينوى الرياضي	٣
٤٠.٠٨ %	١٠	تايكوندو		
٣.٦٧ %	٩	كرة طاولة		
١١.٨٣ %	٢٩	المجموع		
٨.١٦ %	٢٠	المصارعة	نادي أباد شيت الرياضي	٤
٥.٣٠ %	١٣	الجودوا		
٤٠.٠٨ %	١٠	التايكوندو		
٤.٨٩ %	١٢	جمناستك		
٢٢.٤٤ %	٥٥	المجموع		
١٦,٣٢ %	٤٠	القفز بالمظلات	نادي الصقور للقفز بالمظلات	٥
٥.٧١ %	١٤	تايكوندو	نادي عمال نينوى الرياضي	٦
٢٢.٠٤ %	٥٤	المجموع		
٢.٤٤ %	٦	كرة طاولة	نادي المستقبل المشرق	٧
٢.٤٤ %	٦	التنس الأرضي		
٤٠.٠٨ %	١٠	كيكوشنكاي		

أ.م.د. ثامر محمود ذنون: الصلابة النفسية وعلاقتها ...

٤٠.٠٨ %	١٠	مواي تاي		
١٣.٠٦ %	٣٢	المجموع		
١٠٠ %	٢٤٥	المجموع الكلي		

٢-٢-٣ عينة البحث :

الآخر على (٢٠٠) لاعباً من مجتمع البحث أي ما نسبته

(٨١,٦٣%) من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التطبيق النهائي والجدول

(٢) يبين ذلك:

اشتملت عينة البحث بعد استبعاد عينة التجربة

الاستطلاعية وعينة الثبات وعدد من استمارات المقياسين لعدم

الدقة في الإجابة عليها من قبل بعض اللاعبين وعدم استعادة البعض

الجدول (٢) يبين تفاصيل عينة التجربة الاستطلاعية والثبات والتطبيق النهائي لكلا المقياسين

العينات المقاييس	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	المستبعدون	عينة التطبيق النهائي	المجموع الكلي
الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط	٥	٢٠	٢٠	٢٠٠	٢٤٥

النسبة المئوية من مجتمع البحث الكلي	٢,٠٤%	٨,١٦٣%	٨,١٦٣%	٨١,٦٣%	١٠٠%
--	-------	--------	--------	--------	------

٣-٣ أداتا البحث:

٣-٣-١ مقياس الصلابة النفسية: تم استخدام مقياس الصلابة النفسية المعدل من قبل (الكاكي، ٢٠١١) الملحق (١) ، والمطبق على لاعبي منتخبات جامعة بغداد للألعاب الفردية والفرقية في العراق، ويتكون المقياس من (٣٢) فقرة وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج (تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي) ، وتعطى لها الدرجات (١,٢,٣,٤) للفقرات الايجابية وعكس ذلك للفقرات السلبية ، وتبلغ أعلى درجة للمقياس (١٢٨) وأدنى درجة (٣٢) وكلما ارتفعت درجة اللاعب على المقياس دل ذلك على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح .(الكاكي، ٢٠١١، ٤٧)

٣-٣-٢ مقياس المقدرة على مواجهة الضغوط : تم استخدام مقياس المقدرة على مواجهة الضغوط المعد من قبل راينر

مارتنز(Rainer marten) ، والمغرب من قبل (راتب ، ١٩٩٨) الملحق (٢)، ويتكون المقياس من (١٠) فقرات ، وتم الإجابة على فقرات المقياس وفق ميزان خماسي التدرج (دائماً ، غالباً، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وتعطى لها الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) للفقرات الايجابية وعكس ذلك للفقرات السلبية ، وتبلغ أعلى درجة للمقياس (٥٠) وأدنى درجة (١٠) وكلما ارتفعت درجة اللاعب على المقياس دل ذلك على الشعور العالي بالمقدرة على مواجهة الضغوط والعكس صحيح .(راتب، ٨٥، ٢٠٠٢)

٣-٣-١ الصدق الظاهري لأداتي البحث :

تم عرض كل من مقياسي الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط على شكل استبيان موجه إلى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، ومجال القياس والتقييم، وعلم النفس الرياضي(*) إذ طلب منهم إبداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياسين وذلك لغرض تقويمها،

أ.م.د. ثامر محمود ذنون: الصلابة النفسية وعلاقتها . . .

والحكم على مدى ملائمتها لما وضعت لأجله وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة" (طبيب، ٢٠٠٨، ٢٩٢)، إذ يذكر نيولي (Newly) "أن صدق الخبراء Expert validity أو المختصين Professional، يعد أول وأهم أنواع الصدق وذلك

* أسماء الخبراء والمختصين:

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية	الموصل
أ.د. سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. نبراس يونس ال مراد	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات	الموصل
أ.م.د. ذكرى جميل الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية	الموصل
أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

٣-١-٢ إعداد تعليمات المقياسين :

المقياس تأثير على المفحوص فكلماً تكون واضحة و مبسطة كلما

تمثل تعليمات المقياس إرشادات هامة وضرورية توجه

نقل أخطاء الإجابة. (علام، ١٩٨٦، ٤٤)

المفحوص وترشده في الإجابة (ملحم، ٢٠٠٠، ٢٢٥) وتعليمات

ومن أجل أن تكتمل الصورة للمقياسين وبغية التمكن من

تطبيقهما على الأندية، تم مراعاة الشروط والأسس العلمية لتوزيع

تعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار، وأكثرها شيوعاً في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية، وللتحقق من استقرار درجات الاختبار يطبق الاختبار على عينة ممثلة من الأفراد ثم يعاد تطبيقه بعد مدة زمنية معينة، ويمكن بعدئذ إيجاد معامل الثبات بين درجات الأفراد في الاختبار نفسه في التطبيقين (علام، ٢٠٠٦، ٩٣ - ٩٤).

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٢٠) لاعباً اختبروا عشوائياً من مجتمع البحث الكلي كتطبيق أولي، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور (١٠) أيام من موعد التطبيق الأولي، " تتراوح المدة عادة بين الاختبارين (١٠-٢٠) يوماً " (الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢ ، ١٤١)، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فظهرت قيمة (ر) الحسبة تساوي (٠,٨٢) لمقياس الصلابة النفسية و(٠,٨٧) لمقياس مواجهة الضغوط وهي دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياسين .

٣-١-٤-٢ طريقة ألفا كرونباخ : لاستخراج الثبات بهذه الطريقة ، طبقت معادلة ألفا كرونباخ على درجات أفراد عينة البحث ولكلا المقياسين والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً ، فكانت قيمة معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية (٠,٨٠) وقيمة معامل الثبات

مقياسي البحث وقد راعى الباحث إخفاء الغرض الحقيقي من المقياسين (أي عدم كتابة اسم المقياسين) من أجل الحصول على إجابات صادقة ، إذ يشير كرونباخ (Cronbach) إلى أن التسمية الصريحة للمقاييس النفسية والشخصية قد تجعل المجيب يزيّف إجابته (Glesser et Cronbach, 1970, 40).

٣-١-٣ التجربة الاستطلاعية لأداتي البحث :

تم تطبيق المقياسين على عينة بلغ عدد أفرادها (٥) لاعبين تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث ، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (٢٠ - ٢٥) دقيقة.

٣-١-٤ ثبات المقياسين:

يعد ثبات المقياس شرطاً أساسياً من شروط موضوعية أداة البحث ويدل على قوة ارتباط الاستجابة على فقرات المقياس خلال تكرار الإجابة عنه بفواصل زمنية مناسبة (Schmidt, 1988, 73). ولغرض إيجاد معامل الثبات لأداتي البحث تم استخدام طريقة الاختبار - إعادة الاختبار (Test. Retest) وطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Gronbach) وكما يأتي:

٣-١-٤-١ طريقة إعادة الاختبار:

أ.م.د ثامر محمود ذنون: الصلابة النفسية وعلاقتها . . .

لمقياس المقدرة على مواجهة الضغوط (٠,٨٤) وهذا مؤشر آخر على أن كلا المقياسين يتمتعان بثبات جيد ومقبول إحصائياً .

٣-٤ التطبيق النهائي لأداتي البحث :

تم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط بصيغتهما النهائية على عينة البحث المكونة من (٢٠٠) لاعباً من لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين من أندية مدينة الموصل ، وذلك لإيجاد العلاقة بينهما، إذ تم شرح طريقة الإجابة عن فقرات المقياسين، وذلك بوضع علامة (٧) أمام كل فقرة، وتحت البديل الذي يراه مناسباً، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياسين نفسها، ثم تم جمع كراسات المقياسين ، وتم تصحيحها، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعاً .

٣-٥ الوسائل الإحصائية : والتي تم استخراجها باستخدام الحقيبة

الإحصائية (spss) :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)

- اختبار(ت) لعينة واحدة

- معامل ألفا كرونباخ

- النسبة المئوية (عمر وآخرون ، ٢٠٠١ ، ٩٠) .

- المتوسط الفرضي (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الأول: التعرف على

درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في

أندية مدينة الموصل:

لأجل التعرف على درجة الصلابة النفسية لعينة البحث، قام

الباحث بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط

الحسابي لديهم ، وسوف تصنف الصلابة النفسية إلى مرتفعة

ومنخفضة على أساس أن المتوسط الحسابي للعينة الذي يفوق

المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هي صلابة نفسية

مرتفعة، والقيمة غير المعنوية فتمثل صلابة نفسية منخفضة ضمن

حدود المتوسط الفرضي حينما تكون قيمة المتوسط الحسابي

للعينة أدنى المتوسط الفرضي للمقياس فتمثل درجة منخفضة من

الصلابة النفسية والجدول (٣) يبين ذلك:

الجدول (٣) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس الصلابة النفسية

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة
- المقياس					
الصلابة النفسية	٢٠٠	١١٤,٦٦	٨,٣٤	٨٠	٥٨,٧٧

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ ، وأمام درجة حرية (١٩٩) ، قيمة (ت) الجدولية = (١,٩٧) (الراوي، ٢٠٠٠ ، ٤٥٦)

وحققوا اهدافهم وطموحاتهم نتيجة الكفاءة والجدية والارادة القوية والتحدي لكل ماكان يعترضهم من صعوبات وتحديات ومواقف تنافسية ، ويتفق ذلك مع راي (راتب، ٢٠٠٠) " اذ يشير الى ان الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تشعر الفرد بالكفاءة والكفاح والمقدرة على مقاومة العقبات والعمل على اجتيازها او تخطيها في سبيل التقدم والوصول نحو تحقيق الاهداف (راتب ٢٠٠٠ ، ٣٩) .

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثاني: التعرف على درجة المقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل:

يتبين من الجدول رقم (٣): ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس الصلابة النفسية قد بلغت (١١٤,٦٦) درجة، وبانحراف معياري قدره (٨,٣٤) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس وباستخدام الاختبار (التائي) لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥٨,٧٧) ، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ البالغة (١,٩٧) درجة، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة عينة البحث أي ان اللاعبين لديهم مستوى مرتفع في الصلابة النفسية، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان عينة البحث ليست بفئة الشباب بل فئة متقدمين حققوا خلال مسيرتهم الرياضية انجازات ونجاحات كثيرة

الجدول (٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس المقدرة على مواجهة الضغوط

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحتسبة
- المقياس					
المقدرة على مواجهة الضغوط	٢٠٠	٤٠,٨	٣,٥٦	٣٠	٤٢,٩

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ ، وأمام درجة حرية (١٩٩)، قيمة (ت) الجدولية = (١,٩٧) (الراوي، ٢٠٠٠، ٤٥٦).

متطلبات المهمة باحسن مايمكن والتغلب على العوائق والمشكلات والاحداث الضاغطة التي تواجهه (nideffer,1981,32)

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج هدف البحث الثالث :

التعرف على العلاقة بين درجة الصلابة النفسية ودرجة المقدرة على مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل: لأجل التعرف على درجة الصلابة النفسية لعينة البحث، قام الباحث بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، والجدول رقم (٥) يبين ذلك :

الجدول (٥) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة البحث في مقياس الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة

الضغوط

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة
- المتغيرات				

٠,٦٤٢	٨,٣٤	١١٤,٦٦	٢٠٠	الصلابة النفسية
	٣,٥٦	٤٠,٨		المقدرة على مواجهة الضغوط

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ ، وأمام درجة حرية (١٩٨)، قيمة (ر) الجدولية =

(٠,١٦٥) (الراوي، ٢٠٠٠، ٤٦٣)

تهديداً له إلى مواقف أقل تهديداً وضبطاً وتثير فيه التحدي والسيطرة في كل ما يقوم به من عمل ونشاط (savoy,1993)، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتقاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، ٢٠٠٧، ١٥٧). وفيما يتعلق بردود فعل من يتصفون بالصلابة النفسية للمواقف الضاغطة يبين الباحثون أن تلك الصلابة تعمل كمنطقة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط النفسية، كما أن الضغوط بالنسبة لهم تمثل عامل إثارة في حياتهم وليس مصدراً مساهماً في زيادة الحمل. (عسكر، ٢٠٠٠، ١٤٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي افترضها البحث الحالي تم التوصل إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات وكما يأتي:

١-٥ الاستنتاجات:

١- لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل بصورة عامة يتمتعون بدرجة

يتبين من الجدول رقم (٥) ولأجل التعرف على العلاقة بين كل من مقياسي الصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط أن قيمة معامل الارتباط المحسبة بينهما كانت (٠,٦٤٢) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,١٦٥) عند درجة حرية (١٩٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ وهذا يدل على وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى كون عينة البحث يمثلون أعلى فئة رياضية ضمن أندية مدينة الموصل في العراق وهي فئة المتقدمين ولديهم من الكفاءة والثقة بالنفس ما يؤهلهم لاستثمار كل طاقاتهم النفسية الإيجابية وتوجيهها بشكل سليم في مواجهة كل مواقف وظروف التدريب والتنافس الضاغطة أو التي تمثل تهديداً له على أنها أقل تهديداً أو الظروف الخارجية المحيطة بهم وان يتوافق معها لتحقيق كل تطلعاتهم وطموحاتهم وأهدافهم المخطط للوصول إليها مسبقاً ويعود سبب كون العلاقة بين متغيري البحث إيجابية ومعنوية أيضاً إلى أن اللاعب الذي يتمتع بصلابة نفسية يعد ذلك مؤشراً على قدرته على مواجهة الضغوط التي تعترض مسيرته الرياضية، ومما يؤكد ذلك ما ذكرته نتائج الدراسات التي تشير إلى أن الفرد يعول في محاولاته للتوافق النفسي على المصادر الداخلية والخارجية التي تمد الفرد بالقوة والصلابة والمقاومة كما تساعده على تحويل المواقف والظروف التي تشكل

شأنها أن تزيد من شعور اللاعبين بالصلابة النفسية والمقدرة على مواجهة الضغوط واكتساب الطرق الإيجابية في مواجهتها والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .

- وجوب العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والتعرف على نواحي القوة والضعف لديهم وملاحظة تطورها والعمل على توفير الأساليب والاستراتيجيات التطبيقية للسيطرة على انفعالاتهم .

المصادر

١- المصادر العربية :

- ١- أبو عزام ، أمل علاء الدين (٢٠٠٥) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

- ٣- الحمداني ، ثامر محمود ذنون (٢٠٠٢) : الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى

عالية من الصلابة النفسية وهذا بدوره جيداً إذ يعطيهم الدافع والحافز للأداء والنجاح في

إمكانية تحقيق الانجاز الرياضي الذي يطمحون إليه .

٢- يمتلك لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية مدينة الموصل درجة جيدة من المقدرة

على مواجهة الضغوط وكما بينها نتائج البحث .

٣- وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ودالة إحصائياً بين كل من متغير الصلابة النفسية ومتغير

مواجهة الضغوط لدى لاعبي الألعاب الفردية المتقدمين في أندية

مدينة الموصل .

٥-٢ التوصيات:

- حث الإداريين والقائمين على تطوير الحركة الرياضية في أندية مدينة الموصل على

ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الكادر التدريبي في كل نادي رياضي في مدينة الموصل .

- إعداد البرامج النفسية إلى جانب برامج التدريب البدنية والمهارية لزيادة الخبرات التي من

- ٨- راتب ، أسامة كامل (١٩٩٧) : علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، دار الفكر الرياضي ، القاهرة .
- ٩- راتب ، أسامة كامل (٢٠٠٢) : موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٠- الراوي ، خاشع محمود (٢٠٠٠) : المدخل إلى الإحصاء ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل .
- ١١- طويل، علي حسين محمد (٢٠٠٨) : "بناء وتطبيق مقياس التمرد الأكاديمي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل"، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (٨)، العدد (١)، جامعة الموصل.
- ١٢- الظاهر، زكريا محمد وآخرون (٢٠٠٢) : مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- مدرربي أندية النخبة بكرة القدم على وفق متغيري العمر التدريبي والتحصيل العلمي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- ٤- دخان ،نبيل والحجار ،بشير (٢٠٠٦)" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم " ،مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد ١٤، العدد ٢، (إنترنت).
- ٥- السيد ،عبد المنعم (٢٠٠٧)" أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية "،مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٢١)، .
- ٦- الكاكي ، فائق علي (٢٠١١) : الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد ، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى ، مجلد ٣، العدد ٢ .
- ٧- راتب، أسامة كامل (١٩٩٨) : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٣- علام، صلاح الدين محمود (١٩٨٦): تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، مطابع القبس التجارية، الكويت.
- ١٤- عسكر، علي (٢٠٠٠): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط٢، دار الكتاب الحديث، القاهرة (٢٠٠٠).
- ١٥- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٦): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط١، دار الفكر، البتراء، الأردن.
- ١٦- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة الزهراء.
- ١٧- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل علم النفس الرياضي، ط٣، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة
- ١٨- عمر، وآخرون (٢٠٠١): الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية، ط٢، دار
- ١٩- المفرجي، سالم والشهري، عبد الله (٢٠٠٨): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القرى بمكة المكرمة، بحث منشور في مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد (١٩) ، جامعة المنيا، مصر .
- ٢٠- مخيمر، عماد (١٩٩٦): ادراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (٦)، العدد (٢) .
- ٢١- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٥): علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر.
- ٢-المصادر الأجنبية :
- 23-Bartone,p.(2007):"Harnessing Hardiness-psychological Resilience in persons and organizations.
- 24- Cronbach, L. Y(1970). :Essetials of Psychological testing 3rd.ed, Harper and A rom, publisher, New York.

Macmilan company. India.
27- Cratty,b.,(1989):Movement behavior
and motor learning ,3rd lea and
febiger publisher, Philadelphia .

25-Maddi.S.R.(2004)Hardiness:An
operationalization of Existential
COURGE,journal of Humanistic
psychology 44(3) .
26- Newlly, D. J. (1992). Fundamentals
of Assessment (2nd ed).

الملحق(١) مقياس الصلابة النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
١	لدي القدرة على تحمل المهام التدريبية الصعبة .				
٢	لا افكر مطلقاً بالهزيمة اثناء المنافسة .				
٣	لا استطيع التغلب على التعب اثناء المنافسة				
٤	يمكنني التدريب لفترات طويلة وبجهد عالي .				
٥	افضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة .				
٦	لدي القدرة على هزيمة أي منافس .				
٧	استطيع تنفيذ المهام الموكلة الي من المدرب .				
٨	اميل الى التنافس مع خصم ذا مستوى عالي .				
٩	قوة ارادتي تدفعني الى الاداء الجيد .				

١٠	اتطلع للمسابقة كمصدر للآثارة والتحدي .			
١١	احرص على بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز .			
١٢	أكفح من اجل تحقيق اهدافي			
١٣	استمتع بالمنافسة التي تتحدى قدراتي .			
١٤	اجد صعوبة في تحقيق نتائج جيدة في السباق .			
١٥	ادافع بقوة عن وجهات نظري امام المدرب .			
١٦	افكر بإيجابية طوال المنافسة			
١٧	لا استطيع التحكم في انفعالاتي .			
١٨	استطيع إيقاف الافكار السلبية رغم ضغط المنافسة			
١٩	ضغوط المنافسة لا تحول دون تحقيق اهدافي .			
٢٠	لدي القدرة على ضبط النفس			
٢١	احافظ على الروح المعنوية طوال السباق			
٢٢	استطيع الاداء الجيد تحت اية ضغوط .			
٢٣	اشعر بان التدريب اليومي لا فائدة منه ولا يستحق الالتزام			
٢٤	لا حاجة لان ابذل أقصى جهد في التدريب او المنافسة .			
٢٥	ارغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .			

٢٦	مهما ابذل من جهد فلن أحقق نتائج جيدة .				
٢٧	اشعر بالسرور عندما أتعلم شيء جديد في التدريب .				
٢٨	التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسة .				
٢٩	اشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين والمجتمع الذي أعيش فيه .				
٣٠	التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج .				
٣١	انا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع الآخرين .				
٣٢	احرص على أداء جرعات تدريب إضافية .				

الملحق (٢) مقياس المقدرة على مواجهة الضغوط للاعب بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أجد بعض الأشياء الايجابية للتعليق عليها بعد التدريب أو المنافسة غير الجيدة .					
٢	احتفظ بالحالة المزاجية والانفعالات تحت سيطرتي عند التنافس .					
٣	اشعر بمشكلات عائلية بسبب التدريب .					
٤	أجد المنافسة نوعاً من التحدي وليس الصراع					
٥	لا افقد صوابي عندما يرتكب اللاعب الخصم أو الحكم خطأ .					

أ.م.د ثامر محمود ذنون: الصلابة النفسية وعلاقتها . . .

٦	لدي ثقة في الأداء الجيد كلاعب .				
٧	يساندني زملائي في النادي عندما أريد حل لمشكلة تتعلق بي .				
٨	لدي قناعة كلاعب أنني لا أستطيع السيطرة على كل شيء .				
٩	عندما يحدث شيء سيء، أو غير متوقع أثناء الموسم التدريبي أو البطولة فإنني أستطيع التكيف معه دون صعوبة .				
١٠	اخصص وقتاً كل يوم لاهتماماتي لممارسة هواياتي الأخرى عدا التدريب .				