

**الصلابة النفسية وعلاقتها بعض الاعراض السيكوسوماتية**

**ومستوى الأداء الفني للاعبات الجمباز**

**Psychological hardness and its relationship to some psychosomatic symptoms And the level of technical performance of gymnasts**

**م. محمد عبده علي رسلان**

**مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية**

**بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات**

**Mohamed Abdo Aly Raslan**

**Lecturer in Department of Physical Education Foundations**

**.Faculty of physical Education, Elsadat City University**

## **المستخلص**

أُسْتَهْدِفُ الْبَحْثُ التَّعْرِفَ عَلَى مَسْتَوِيِ الصلابة النفسيّة وَمَسْتَوِيِ الأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ وَالْعَلَاقَةِ بَيْنَ أَبعادِ الصلابة النفسيّة وَالأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ لِلْاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْعَالِيِّ وَالْمَنْخَفِضِ، وَالتَّحْقِيقُ مِنْ وُجُودِ فَروقٍ بَيْنَ لِاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْعَالِيِّ وَالْمَنْخَفِضِ فِي أَبعادِ الصلابة النفسيّة وَالأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ ، وَأَسْتَخْدِمُ الْبَاحِثُ الْمَنْهَجَ الْتَّجْرِيُّبِيَّ عَلَى عِينَةِ قَوَامِهَا (٢٥) لِاعْبَةَ جِمْبَاز درجة ثانية ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسيّة - مقياس الأعراض السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ ، ومن المعالجات الإحصائية : المَتوَسِّطُ الْحَاسِبِيُّ ، الْإِنْحَرْافُ الْمُعيَارِيُّ ، الْوَسِيْطُ ، مَعَالِمُ الْإِلْتَوَاءِ ، إِخْتَبَارُ "ت" ، مَعَالِمُ الْإِرْتِبَاطِ الْبَسيِطِ.

وَمِنْ أَهْمِ النَّتَائِجِ :

- ١- تَمْتَعُ لِاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْعَالِيِّ بِمَسْتَوِيِّ مَرْتَفَعٍ مِنِ الصلابة النفسيّة وَبِمَسْتَوِيِّ مَنْخَفِضٍ مِنِ الأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ.
- ٢- تَتَصَفُّ لِاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْمَنْخَفِضِ بِمَسْتَوِيِّ مَوْسِطٍ مِنِ الصلابة النفسيّة وَبِمَسْتَوِيِّ مَوْسِطٍ مِنِ الأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ.
- ٣- يَوْجُدُ ارْتِبَاطٌ دَالٌّ إِحْصَائِيًّا عِنْدَ مَسْتَوِيٍّ (٠٠٥) بَيْنَ أَبعادِ الصلابة النفسيّة وَالأَعْرَاضِ السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ لِلْاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْعَالِيِّ وَالْمَنْخَفِضِ.
- ٤- تَوْجُدُ فَروقٌ دَالَّةٌ إِحْصَائِيًّا عِنْدَ مَسْتَوِيٍّ (٠٠٥) بَيْنَ بَيْنِ مَوْسِطَاتِ درَجَاتِ لِاعْبَاتِ الْجِمْبَازِ الدَّرْجَةِ الثَّانِيَّةِ أَصْحَابِ مَسْتَوِيِ الأَدَاءِ الفَنِيِّ الْعَالِيِّ وَالْمَنْخَفِضِ فِي الصلابة.

**الكلمات المفتاحية :** الصلابة ، النفسيّة ، الأعراض ، السِّيْكُوْسُومَاتِيَّةِ ، الْجِمْبَاز.

## **Abstract**

The research aimed to identify the level of psychological stiffness and the level of psychosomatic symptoms and the relationship between the dimensions of psychological toughness and psychosomatic symptoms of second-class gymnasts with a high and low level of technical performance, and to verify the existence of differences between second-class gymnasts with a high and low level of technical performance in the dimensions of psychological toughness and psychosomatic symptoms.

The researcher used the experimental method on a sample consisting of (25) second-degree gymnasts, and from the research tools: Psychological Hardness Scale - Psychosomatic Symptoms Scale.

**Among the most important results :**

- 1- Second-class gymnasts with a high level of artistic performance have a high level of psychological rigidity and a low level of psychosomatic symptoms.
- 2- The second-class gymnasts with a low level of technical performance are characterized by a moderate level of psychological rigidity and a moderate level of psychosomatic symptoms.
- 3- There is a statistically significant correlation at the level of (0.05) between the dimensions of psychological toughness and psychosomatic symptoms of second-class gymnasts with high and low technical performance.
- 4- There are statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of second-class gymnasts with high and low technical performance in psychological rigidity and psychosomatic symptoms in favor of gymnasts with a high level of technical performance.

**Key words:** Stiffness, psychological, symptoms, psychosomatics, gymnastics.

## المقدمة ومشكلة البحث :

إن الفرد الرياضي يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية جسمية ، وتتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية ، والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادلة لشخصية سوية متوافقة . والجسم يعتبر وسيطاً بين البيئة الخارجية ، وبين الذات ككيان نفسي ، ويؤدي الضغط الانفعالي الشديد إلى اضطراب الشخصية ، وبالتالي يضطرب هذا التوازن بين الجسم والنفس .

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة لفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمترتبة بنجاح ، وجرى التركيز مؤخراً على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد ، دراسة الأعراض النفس - جسمية وكيفية تخفيفها، حيث أنها تزيد قدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة ، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامنة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

وتشير كابازا Kabasa (٢٠١٢) أن الصلابة النفسية تتضمن ثلاثة مكونات وهي : الالتزام Commitment ، والتحكم Control ، والتحدي Challenge ، وترى بأن "الصلابة النفسية سمة شخصية ، وأن كل فرد يظهر بعض المستويات في الصلابة ، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف ، والوقت الذي يمر به الفرد ، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجعاً إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد ، والتي تؤثر في كل شكل من أشكال خبراتهم الشخصية ، وما ينعكس في النهاية على صحتهم" ، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير ، أي أن الصلابة مصدر شخصي ، وليس سمة شخصية لدى الفرد . (٨٣٩)

وتتمثل الصلابة النفسية Psychological Hardiness إحدى أهم سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية ، وعدم تعرسه للأضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط ، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي لفرد التجارب الضاغطة ، وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة .

وتضيف كارين Karen (٢٠٠٩) أن الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة ، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات ، التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط في مواقف المنافسة . (٢٦٠)

ويشير العيسوي (٢٠١٥) أن التعريفات التي تناولت الأعراض السيكوسوماتية تعددت ، وأختلفت حسب التخصصات والاتجاهات العلمية ، ولكن هذا التعدد لم يؤثر في المفهوم العام للأعراض السيكوسوماتية ، ولغوياً نجد أن كلمة سيكوسوماتي مشتقة من كلمة سيكو Psycho التي تعني (الروح أو النفس أو العقل) ، وكلمة سوما Soma تعنى البدن ، وفي اللغة العربية يطلق على مصطلح (سيكوسوماتي) نفس جسمى ، وتخصر هذه الكلمة إلى النفس - جسمى . (٢٠١)

ويشكل الضغط خطراً محتملاً على الصحة والتكيف ، كما يسبب العديد من الشكاوى الجسدية الجسمية بين البشر نتيجة تأثيره المباشر على النظم البيولوجية للجسم مثل الجهاز العصبي ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التنفسى ، وليس هناك شك في أن الأفراد الذين يعانون من التوتر الشديد هم الأكثر عرضة لإظهار السلوكيات المتعلقة بالإجهاد ، كما أن

الإجهاد أو الضغط هو مسؤول أيضاً عن ظهور بعض المشاكل في الجهاز الهضمي مثل المعدة ، والقرحة الهضمية ، ومتلازمة القولون العصبي.

وكلية لذلك بلغت مشكلة الأعراض والاضطرابات السيكوسوماتية حجماً متضخماً كما أوضحت الدراسات أن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً هاماً في صحته النفسية نظراً لأن العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تبادلية وتفاعلية ، فذلك تشارك العوامل والضغوط النفسية في ظهور العديد من الاضطرابات الجسمية ، وأن الضغوط والأحداث الجارية لها تأثيراً على ظهور تلك الأعراض السيكوسوماتية ، وعليه فإنها تشكل خطورة على حياة الأفراد سواء على توافقهم العام أو الصحي أو المهني ، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الانفعالية ، ومسؤوليتها في ظهور الأعراض السيكوسوماتية .

ويعرف غاتم (٢٠١٧) الأعراض السيكوسوماتية بأنها "أعراض وإضطرابات جسمية ذات أساس وأصل نفسي ، وتصيب الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي" ، وبهتم الطب السيكوسوماتي اهتماماً خاصاً بهذه الأعراض. (٤٦٩)

وتتميز رياضة الجمباز بتنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليها فهناك كم هائل من مهارات الجمباز ذات الصعوبات المختلفة تصل إلى الحد الذي جعل الإمام بالطرق الفنية الخاصة بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريب الجمباز، وبخاصة عندما تختلف المهارات التمهيدية التي تسبق هذه المهارات ذات الصعوبة.

يشير شحاته و الشاذلي (٢٠٠٦) أن رياضة الجمباز هي المدخل الصحيح لتحقيق واكتساب اللياقة البدنية وبعض السمات الشخصية مثل:

- القدرات البدنية العامة والخاصة (القوة - المرونة - السرعة - التحمل - التوازن).
- التوافق العصبي العضلي - الرشاقة - يساعد في تحسين القوام.
- تحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحسي الحركي.
- الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى.
- النواحي الاجتماعية المنشودة. (١٣)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبات الجمباز لاحظ إنخفاض مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجمباز الدرجة الثانية بالرغم من الإنظام في التدريب ، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها ، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق لاعبات الجمباز الدرجة الثانية مستويات فنية عالية إلى حالة الصلابة النفسية المنخفضة ، والضغط النفسي الشديدة التي تتعرض لها اللاعبة ، وما يصاحبها من أعراض نفس جسمية (السيكوسوماتية)، وعدم قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية في المسابقات الرياضية ، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجمباز الدرجة الثانية.

كما لاحظ الباحث الفارق بين مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجمباز الدرجة الثانية ، ومستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجمباز الدرجة الأولى ، بالرغم من تقارب أسلوب وفنينيات الأداء والإعداد البدني والفنى ، وقد يرجع ذلك إلى إنخفاض الصلابة النفسية لدى لاعبات الجمباز الدرجة الثانية ، وعدم قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، حيث لاحظ الباحث أن لاعبات الجمباز الدرجة الأولى يتميزون بالثبات الانفعالي والتصميم ،

ولديهن القدرة على مواجهة الضغوط النفسية الحادثة أثناء المنافسات الرياضية ، فى حين لا تتوافر هذه المحددات النفسية فى لاعبات الجمباز الدرجة الثانية.

ونظرًا لما للصلابة النفسية من أهمية أدت بدورها إلى تأثيرات إيجابية فى مستوى الأداء الفنى للرياضيين ، فقد قام العديد من الباحثين والمتخصصين بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الفنى نذكر منها دراسة كل من : سيمون ميدلتون وآخرون al Simon Middleton, et.,al (٢٠١٠) ، على (٢٠١٧) ، عبد المطلب (٢٠١٧) ، السيد (٢٠١٧) ، محمد (٢٠١٩) ، أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) وتبين وجود إرتباط دال إحصائياً بين الصلابة النفسية والمتغيرات النفسية ومستوى الأداء الفنى للرياضيين، كما أتضح للباحث عدم وجود دراسة - فى حدود علم الباحث - تناولت دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفنى للاعبات الجمباز.

ومما تقدم جاءت فكرة هذا البحث في التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفنى للاعبات الجمباز الدرجة الثانية.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض.
- ٢- مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض.
- ٣- العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض.
- ٤- الفروق بين لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية.
- ٥- الفروق بين لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية.

#### تساؤلات وفرضيات البحث:

- ١- ما مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض؟
- ٢- ما مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض؟
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض على مقاييس الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى.

## مصطلحات البحث:

### الصلابة النفسية : Psychological Hardiness

هي " القوة الذهنية والقدرة على الحفاظ على التركيز والعزم على استكمال مسار العمل على الرغم من صعوبة هذه الفترة والعواقب المترتبة على عدم التوقف عن العمل" (ص ٥) .

### الأعراض السيكوسوماتية : Pschosomatic symptoms

هي " إضطرابات جسمية ذات أساس وأصل نفسي ، وذلك بسبب الإضطرابات الوجدانية والضغط النفسي الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي" (ص ٢٠٥)

### مستوى الأداء الفني للاعبات الجمباز \* : The level of technical performance of gymnasts

هو " مجموع الدرجات الكلية للاعبة على أجهزة الجمباز المختلفة في آخر بطولة جمهورية أشتراك بها" .

### الدراسات المرجعية :

أجرى ميدلتون A Middleton (٢٠١٠) دراسة أستهدفت التعرف على درجة الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً ، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، ويبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٧٩) رياضي من رياضات كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى ، السباحة ، ومن أدوات البحث : مقاييس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: وجود إرتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية (الكفاءة الذاتية - القدرة على الانتباه - التركيز - مهارات التحمل) ومستوى الإنجاز الرياضي لدى الموهوبين رياضياً.

وأجرت على (٢٠١٧) دراسة أستهدفت التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئي الجودو، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، وتكونت عينة البحث من (٥٠) ناشئ جudo، ومن أدوات البحث : مقاييس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : وجود علاقة إيجابية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية والقلق كما توجد علاقة موجبة مع دافعية الإنجاز.

وقام عبد المطلب (٢٠١٧) بدراسة أستهدفت التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى ، وأشتملت العينة على عدد (٢٤٠) معلم ومعلمة ، ومن أدوات البحث : مقاييس الصلابة النفسية ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة إيجابية سالبة بين أبعاد الصلابة النفسية والإضطرابات الجسمية لدى معلمى ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

وأجرت السيد (٢٠١٧) دراسة أستهدفت التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، ويبلغ حجم عينة البحث على عدد (٦٥) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق ، ومن أدوات البحث: مقاييس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج: يوجد إرتباط دال إحصائياً بين الصلابة العقلية والثقة بالنفس والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز.

\* تعريف إجرائي.

وأجرت محمد (٢٠١٧) دراسة أستهدفت التعرف على فعالية برنامج لتدريبات الصلابة العقلية وتأثيرها على الاحتياجات النفسية الأساسية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجربى ، ويبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٢) لاعبة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : يوجد إرتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى.

كما أجرى أبو الطيب (٢٠١٨) دراسة أستهدفت التعرف على مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى ، وتكونت عينة البحث من (٢٦) سباح وسباحة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : للصلابة العقلية علاقة بالسلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (%) ٩٠ لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

وقام عباس (٢٠١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير الصلابة العقلية على مفهوم الذات ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجربى ، وتم اختيار العينة بالطريقة العدمية من السباحين الناشئين عددهم (٢٠) سباح ، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية ، وأسفرت النتائج عن : وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة.

وقامت توكل (٢٠١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لنشائى سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجربى ، وأشتملت العينة على عدد (٤٠) سباح ناشئ ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية - مقياس مواجهة الضغوط النفسية ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز لنشائى سباحة الفراشة.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً أسلوبى المسح ، والدراسات المقارنة، والذى يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فى الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً ، والتعبير عنها من خلال إعطاء وصف رقمى يوضح مقدار وجود الظاهرة ، وحجمها ودرجة إرتباطها بالظواهر الأخرى ، وتحليلها وتفسيرها.

#### مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبات الجمباز الدرجة الثانية ، والمسجلات بالإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدرിجى ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وبالبالغ عددهم (٧٠) لاعبة جمباز ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبات الجمباز الدرجة الثانية ، وقد بلغ عددهن (٢٥) لاعبة جمباز ، بنسبة مئوية قدرها (%) ٣٥,٧١ حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين تبعاً لمستوى الأداء الفنى على أجهزة الجمباز فى آخر بطولة جمهورية إحداهمها مجموعة أصحاب المستوى الفنى العالى ، وقد بلغ قوامها (٩) لاعبات ، والأخرى مجموعة أصحاب المستوى الفنى المنخفض قوامها (١٦) لاعبة ، كما تم إختيار عدد (١٢) لاعبة كعينة إستطلاعية لتقييم الإختبارات النفسية قيد البحث.

## إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية أصحاب المستوى الفني العالى ، وأصحاب المستوى الفني المنخفض فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدربي) ومستوى الأداء الفنى ، والمتغيرات النفسية قيد البحث ، والجدولين (١)، (٢) يوضح ذلك.

**جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدربي) ومستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض**  
ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى				أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض				ن = ٩	ن = ١٦	أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى
		معامل الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الانحراف المعياري	الوسيط			
السن	سنة	٠,٥١	١٥,٩٠	٠,٥٩	١٦,٠٠	٠,٩٥	١٦,٠٠	٠,٦٣	١٦,٢٠			
الطول	سم	٠,٨٩	١٥٣,٥	٤,٦٦	١٥٤,٨٨	٠,٩٢	١٥٤,٠	٤,٩١	١٥٥,٥			
الوزن	كجم	٠,٩١	٤٧,٠٠	٣,٣٥	٤٨,٠٠	٠,٦٧	٤٦,٥٠	٣,٢٤	٤٧,٢٢			
العمر التدربي	سنة	٠,٩٣	١٠,٠٠	٠,٦١	١٠,١٩	٠,٨٥	١٠,١٠	٠,٧١	١٠,٣٠			
مستوى الأداء الفنى	درجة	٠,٨٥	٤٥,٩٠	٢,١١	٤٦,٥٠	٠,٦٨	٥٢,٠٠	١,٩٣	٥٢,٤٤			

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الإنحرافات المعيارية ، وأن جميع قيم معاملات الإنحراف انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدربي) ومستوى الأداء الفنى فى الجمباز مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية.

**جدول (٢) اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في الصلاة النفسية والأعراض النفس جسمية  
لأصحاب المستوى الفني العالى والمنخفض  
ن = ٢٥**

المتغيرات	وحدةقياس	أصحاب مستوى الأداء الفني العالى		أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض	
		ن = ١٦	ن = ٩	الانحراف المعيارى	الانحراف المعيارى
معامل الاتوء	معامل الاتوء	٠,٩٦	٣١,٥٠	٣,١٤	٣٢,٥٠
معامل المعياري	معامل المعياري	٠,٦٩	٣٠,٥٠	٣,٠٢	٣١,١٩
الوسط	الوسط	٠,٥١	٢٧,٥٠	٢,٩٧	٢١,٠٠
الحسابى	الحسابى	٠,٨١	٢٦,٠٠	٢,٨٣	٢٦,٧٥
الافتراض	الافتراض	٠,٥٨	٢٦,٥٠	٣,٥٩	٢٧,١٩
مقدمة	مقدمة	٠,٨٥	٣٧,٠٠	٣,٥١	٣٨,٠٠
البيانات	البيانات	٠,٧٩	٣٥,٠٠	٣,٣٧	٣٥,٨٩
البيانات	البيانات	٠,٦٩	٣٣,٥٠	٣,١١	٣٤,٢٢
البيانات	البيانات	٠,٩٤	٢٩,٠٠	٣,١٩	٣٠,٠٠
البيانات	البيانات	٠,٦٧	١١,٠٠	٣,٠١	١١,٦٧

أبعاد الصلاة النفسية :

الثقة بالنفس	درجة	٣٨,٠٠	٣,٥١	٣٧,٠٠	٠,٨٥	٣٢,٥٠	٣,١٤	٣١,٥٠	٠,٩٦
تحمل الضغوط	درجة	٣٥,٨٩	٣,٣٧	٣٥,٠٠	٠,٧٩	٣١,١٩	٣,٠٢	٣٠,٥٠	٠,٦٩
التحكم فى الإنتباه	درجة	٣٤,٢٢	٣,١١	٣٣,٥٠	٠,٦٩	٢١,٠٠	٢,٩٧	٢٧,٥٠	٠,٥١
الدافعية	درجة	٣٠,٠٠	٣,١٩	٢٦,٧٥	٠,٩٤	٢٦,٠٠	٢,٨٣	٢٦,٠٠	٠,٨١
الأعراض النفس جسمية	درجة	١١,٦٧	٣,٠١	١١,٠٠	٠,٦٧	٢٧,١٩	٣,٥٩	٢٦,٥٠	٠,٥٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الإنحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) في أبعاد الصلاة النفسية والأعراض النفس - جسمية مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية.

#### أدوات جمع البيانات:

##### ١ - مقياس الصلاة النفسية للرياضيين : ملحق (١)

قام بوضع هذا المقياس باشا (٢٠١١) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هي كما يلى :

- بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة.
- بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد الدافعية (١٠) عبارات.
- بعد التحكم في الإنتباه (١١) عبارة.

وبالتالى يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة ، والمجموع الكلى للمقياس (١٨٤) درجة ، بميزان رباعى (درجة كبيرة - درجة متوسطة - درجة قليلة - درجة قليلة جداً) ففى حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات ، وفي حالة عدم تتحقق العبارة يحصل على درجة واحدة ، وكلما ارتفعت الدرجة كانت الصلاة النفسية لدى الرياضي عالية.

##### ثانياً : قائمة الأعراض " النفس - جسمية " للرياضيين : ملحق (٢)

أعد هذه القائمة علوي (١٩٩٨) بهدف قياس بعض الأعراض النفس - جسمية كالقلق والتوتر والإستثارة ، ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية ، والنوم والتى تظهر على الرياضيين - فى المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية ، وتم اختيار عبارات القائمة من العديد من الاختبارات والمقاييس التى تقىس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية ، وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والإناث.

وتشتمل القائمة على عدد (٤٠) عبارة ويقوم الفرد الرياضى بالإجابة على كل عبارة وفقاً لدرجة إنطباقها على حالته قبل إشراكه الفعلى فى المنافسة الرياضة ، ويستجيب الفرد لكل عبارة أما بـ (نعم درجة واحدة ) أو (لا "صفر")، والدرجة النهائية للقائمة هى مجموع درجات كل عبارات القائمة ، والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية لدى الفرد الرياضى ، والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة هذه الأعراض.

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥ حتى ٢٠٢٠/٨/٢٥ علي أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٢) لاعبة جمباز من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً)، ومجموعة أخرى قوامها (١٢) لاعبة جمباز تم اختيارها عمدياً من لاعبات الجمباز الدرجة الثانية بنادى المعادى (مجموعة مميزة مهارياً)، وذلك بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات النفسية قيد البحث.

### أولاً : معامل الصدق :

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات النفسية قيد البحث ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات النفسية قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات النفسية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		ن = ١٢	ن = ١٢	م	م	
أبعاد الصلابة النفسية :						
الثقة بالنفس	درجة	٣,٤٨	٣٨,٥٠	٣,٠٣	٣,٩٦	*٣,٩٦
تحمل الضغوط	درجة	٣,١٦	٣٥,٩٢	٣١,٧٥	٢,٨٥	*٣,٢٦
التحكم فى الانتباه	درجة	٣٠,١٣	٣٤,٥١	٢٩,٠٠	٢,٩١	*٤,٣٩
الدافعية	درجة	٢,٩١	٢٧,٠٠	٢٧,٠٠	٢,٧٤	*٣,١٧
الأعراض النفس جسمية	درجة	١١,٧٥	٢,٥٣	٢٥,٠٠	٢,٦٩	*٥,٦٣
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤	*	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات النفسية قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات النفسية فيما تقيس .

### ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات تم تطبيق الإختبارات النفسية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة ، وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

= ن

#### جدول (٤) معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث

١٢

الإختبارات	وحدة القياس	أبعاد الصلاة النفسية :					
		الثقة بالنفس	تحمل الضغوط	التحكم في الانتباه	الدافعية	الأعراض النفس جسمية	قيمة "ر" الجدولية عند مستوى .٠٠٥ = .٠٥٧٦
التطبيق الأول	التطبيق الثاني	قيمة "ر"	ع	م	ع	م	ع
درجة	درجة	*٠,٨٠١	٣,٤٥	٣٣,٩٢	٣,٠٣	٣٣,٠٠	
درجة	درجة	*٠,٧٩٥	٣,١١	٣٢,٥٠	٢,٨٥	٣١,٧٥	
درجة	درجة	*٠,٧٧٣	٣,٢٤	٣٠,١٧	٢,٩١	٢٩,٠٠	
درجة	درجة	*٠,٧٨١	٣,١٦	٢٨,٤٢	٢,٧٤	٢٧,٠٠	
درجة	قيمة "ر" الجدولية عند مستوى .٠٠٥ = .٠٥٧٦	*٠,٨١٢	٢,٨٨	٢٤,٢٥	٢,٦٩	٢٥,٠٠	
* دل عند مستوى .٠٠٥							

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى .٠٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات النفسية مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

الدراسة الأساسية :

#### ١ - المرحلة الأولى تطبيق المقاييس النفسية :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية وإختيار الإختبارات النفسية ، والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق الإختبارات النفسية (مقاييس الصلاة النفسية - قائمة الأعراض "النفس - جسمية" لليابانيين) على جميع أفراد العينة الأساسية ، والبالغ عددهم (٢٥) لاعبة جمباز درجة الثانية ، وتم التطبيق لكل مقياس على حدة ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٣٠ ، وحتى ٢٠٢٠/١٠/٤.

#### ٢ - المرحلة الثانية تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الواردة في تعليمات المقاييس ، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات ، وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

#### ٣ - المحك المعتمد في الدراسة :

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، أعتمد الباحث على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى أبعاد المقاييس ، ومستوى العبارات في كل بعد ، وقد حدد الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة (٣٠:١٩) ، كما هو موضح في الجدول (٥) :

## جدول (٥) المحك المعتمد لمقياس الصلاة النفسية ومقاييس الأعراض السيكوسوماتية

مقاييس الأعراض السيكوسوماتية		مقاييس الصلاة النفسية	
درجة الإستجابة	المتوسط الحسابي	درجة الإستجابة	المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	١٨,٠٠ من صفر -	منخفضة جداً	٠,٧٠ من صفر -
منخفضة	٢٣,٥٠ أكثر من ١٨,٥٠ -	منخفضة	١,٥٠ أكثر من ٠,٨٠ -
متوسطة	٢٩,٠٠ أكثر من ٢٤,٠٠ -	متوسطة	٢,٣٠ أكثر من ١,٦٠ -
كبيرة	٣٤,٥ أكثر من ٢٩,٥٠ -	كبيرة	٣,١٠ أكثر من ٢,٤٠ -
كبيرة جداً	٤٠ أكثر من ٣٥,٠٠ -	كبيرة جداً	٤ أكثر من ٣,٢٠ -

**الأساليب الإحصائية قيد البحث :**

- الإنحراف المعياري
- المتوسط الحسابي
- معامل الاتواء
- الوسيط
- إختبار "ت"
- معامل الإرتباط

**عرض ومناقشة النتائج :**

**أولاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:**

### جدول (٦) الصلاة النفسية للاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى والمنخفض

الأبعاد	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الصلاة النفسية
الثقة بالنفس	العالي	٣٨,٠٠	٣,٥١	مرتفع
تحمل الضغوط	المنخفض	٣٢,٥٠	٣,١٤	متوسط
التحكم في الانتباه	العالي	٣٥,٨٩	٣,٣٧	مرتفع
الدافعية	المنخفض	٣١,١٩	٣,٠٢	متوسط
المجموع الكلى للمقياس	العالي	٣٤,٢٢	٣,١١	مرتفع
	المنخفض	٢٨,٠٠	٢,٩٧	متوسط
	العالي	٣٠,٠٠	٣,١٩	مرتفع
	المنخفض	٢٦,٧٥	٢,٨٣	متوسط
	العالي	١٣٨,١١	١٢,٢٥	مرتفع
	المنخفض	١١٨,٤٤	١٢,٧٢	متوسط

يتضح من جدول (٦) أن متوسط الدرجة الكلية للصلاحة النفسية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى بلغ (١٣٨,١١) وبانحراف معياري قدره (١٢,٢٥) مما يعني أن المستوى الكلى للصلاحة النفسية لديهن مرتفع ، أما لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض فتبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلاحة النفسية بلغ (١١٨,٤٤) ، وبانحراف معياري قدره (١٢,٧٢) مما يعني أن المستوى الكلى للصلاحة النفسية لديهن متوسط.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة منافسات رياضة الجمباز ، والتى تأسس على التحللى بالثقة بالنفس ، والتحكم فى الانفعالات ، وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدنى والوظيفى والنفسي الواقع على كاهل لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى الأمر الذى ينمى لديهم سمة الصلاحة النفسية لتحقيق مستوى أداء فنى عالى ، فى حين نجد أن

لألعاب الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض يتصنفون بسمة الصلابة النفسية بدرجة متوسطة ، وهذه نتيجة منطقية ومقبولة ، وتنتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كرس ويل Cress Well (٢٠٠٧) أن الصلابة النفسية تعنى إلى إمتلاك الفرد الرياضي للمهارات النفسية التي تساهم في الارتفاع بمستوى الأداء لمهارة الانتباه ، ومواجهة الضغوط ، والدافعية ، والثقة بالنفس ، وقد يلاحظ من التعارف الوصفي السابقة أنها تكاد تتفق على الجوانب التي ينبغي أن يتميز بها الفرد الرياضي الذي يتميز بالصلابة النفسية بالثبات الانفعالي ، والثقة ، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية.(٢٣:٢٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : على (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧)، محمد (٢٠١٧)، م أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) على تفوق الرياضيين أصحاب مستوى الأداء الفني العالى على الرياضيين مستوى الأداء الفني المنخفض فى درجة الصلابة النفسية.

وفي هذا الصدد يشير راتب (٢٠٠٤) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية والفنية ، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم ، وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء فني.(٢)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث: "أن مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالى كانت مرتفعة فى حين كانت الصلابة النفسية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض كانت متوسطة".

### ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

جدول (٧) الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى والمنخفض

الأبعاد الأعراض السيكوسوماتية	المجموعة المتوسط الحسابى الإنحراف المعيارى مستوى الصلابة النفسية		
	منخفضة	العالى	متوسطة
	٣,٠١	١٨,٦٧	
	٣,٥٩	٢٧,١٩	

يتضح من جدول (٧) أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس الأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى بلغ (١٨,٦٧) وبانحراف معياري قدره (٣,٠١) مما يعني أن المستوى الكلى للأعراض السيكوسوماتية لديهن منخفضة ، أما لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض فتبين أن متوسط الدرجة الكلية للأعراض السيكوسوماتية بلغ (٢٧,١٩) ، وبانحراف معياري قدره (٣,٥٩) مما يعني أن المستوى الكلى للأعراض السيكوسوماتية لديهن متوسطة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالى يتصرفن بدرجة عالية من سمة الصلابة النفسية حيث تتضمن أبعادها على الثقة بالنفس وتحمل الضغوط والتحكم فى الانتباه والدافعية العالية، والتى تعطى من يتحلى بها القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بشكل إيجابى فتختفي لديهن الأعراض السيكوسوماتية ، فى حين نجد لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض تظهر عليهم الأعراض النفسية جسمية عند الإشتراك فى أى مسابقة فى الجمباز ، وذلك يرجع إلى إنخفاض درجة الصلابة النفسية لديهن، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه مادى وكوباسا Maddi & Kobasa (٢٠١٠) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ، ولديهم ترکيز على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل ، ولديهم قدرة على التفاعل ، التقاول الدائم ، وأكثر توجهها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ، ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد.(٢٦٥)

ويضيف كل من : خليل (٢٠٠٧) ، عباس (٢٠١٤) على قدرة الرياضي ذو المستوى العالى على مواجهة ضغوط التدريب الرياضى ، والمنافسات الرياضية ، وتمتعه بالعقلانية ، والموضوعية فى مواجهة الضغوط.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث : "أن مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي كانت منخفضة في حين كانت الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض كانت متوسطة".

### ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث.

جدول (٨) معاملات ارتباط أبعاد الصلاة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي  $N = 9$

أبعاد الصلاة النفسية						المقياس	الأعراض السيكوسوماتية
المجموع الكلي للصلابة	الداعية	التحكم في الإنتماه	تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	الدعوه	المقياس	الأعراض السيكوسوماتية
* ٠,٧٧٥-	* ٠,٧٩١-	* ٠,٧٤٣-	* ٠,٧٥٩-	* ٠,٨٠٦-	* ٠,٦٦٦ = ٠,٠٥	قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥	*

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلاة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.

جدول (٩) معاملات ارتباط أبعاد الصلاة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض  $N = 16$

أبعاد الصلاة النفسية						المقياس	الأعراض السيكوسوماتية
المجموع الكلي للصلابة	الداعية	التحكم في الإنتماه	تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	الدعوه	المقياس	الأعراض السيكوسوماتية
* ٠,٥٩٩-	* ٠,٦٠٣-	* ٠,٥٧٦-	* ٠,٥٩٢-	* ٠,٦٢٥-	* ٠,٤٩٧ = ٠,٠٥	قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥	*

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلاة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تتمتع لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بدرجة عالية من الصلاة النفسية الأمر الذي يسهم في تكوين جدار دفاع نفسي للاعبة يعينها على التكيف البناء مع أحداث التدريب والمنافسات الضاغطة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط ، وتخفف من آثارها السلبية وبالتالي تنخفض لديهن الأعراض السيكوسوماتية ، وتخلو حياتها من القلق ، والاكتئاب وتصبح ردود أفعالها مقبولة ، وتفتف هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد السلام على (٢٠١٧) أن الصلاة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ، لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة من آثارها على الصحة النفسية والجسمية ، حيث تساهم الصلاة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك ، والمواجهة الذي يقود إلى التواصل ، وإلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة. (٢٠٣:٩)

وهذا ما تؤكده العديد من نتائج الدراسات العلمية مثل دراسة : ميدلتون Middleton (٢٠١٠)، على (٢٠١٧) ، عبد المطلب (٢٠١٧) ، السيد (٢٠١٧) ، محمد (٢٠١٧)(٢٢) ، أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) على أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلاة النفسية وبعض من المتغيرات النفسية.

وفي هذا الصدد يشير عباس (٢٠١٠) أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم ، وإستراتيجيات المواجهة بفعالية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس ، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا ، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.(١٧٥)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثالث للبحث : " توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض".

#### رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث

المتغيرات القياس	أبعاد الصلابة النفسية :					
	ن = ١٦	ن = ٩	وحدة	م	م	ع
	أصحاب الأداء الفني العالى المنخفض	أصحاب الأداء الفني العالى	قيمة "ت"	قيمة "ت"	قيمة "ت"	قيمة "ت"
الثقة بالنفس	٣٢,٥٠	٣,٥١	٣٨,٠٠	٣,١٤	*٣,٨٥	*
تحمل الضغوط	٣١,١٩	٣,٣٧	٣٥,٨٩	٣,٠٢	*٣,٤٣	*
التحكم في الانتباه	٢١,٠٠	٣,١١	٣٤,٢٢	٢,٩٧	*٥,٥١	*
الدافعية	٢٦,٧٥	٣,١٩	٣٠,٠٠	٢,٨٣	*٢,٥٢	*
المجموع للقياس	١١٨,٤٤	١٢,٢٥	١٣٨,١١	١٢,٧٢	*٣,٦١	*
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠٠٥ = ٢,٠٦٩	٠٠٥	٠٠٥	٠٠٥	٠٠٥	٠٠٥	٠٠٥
* دال عند مستوى ٠٠٥						

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض في الصلابة النفسية والمجموع الكلى للصلابة النفسية لصالح المجموعة أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي في الجمباز .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي يتصنفون بالصلابة النفسية ، ولذا نجدهن الأقدر على تحقيق مستوى عال في المنافسات الرياضية ، وتفتف هذه النتيجة ما أشار إليه: جولد (٢٠٠٢) ، جون ليفكويتس John Lefkowitz (٢٠٠٣)، شمعون (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية ، فالصلابة النفسية يمكن أن تقى الرياضى ، وتحميء من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية ، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية ، والصحة النفسية.(٣١)،(٥٤)،(٢٩٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي ".

## خامساً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس :

**جدول (١١) دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية**

المتغير	وحدةقياس	أصحاب الأداء الفني العالى		أصحاب الأداء الفني المنخفض		قيمة "ت"
		ن = ٩	ن = ٦	م ع	م ع	
الأعراض السيكوسوماتية	درجة	٢٠,٦٩	١٨,٦٧	٣,٠١	٢٧,١٩	٣,٥٩
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى .٠٠٥	*	٠,٠٥	*	٠,٠٥	٥,٧٦	*

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (.٠٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالى والمنخفض فى الأعراض السيكوسوماتية لصالح المجموعة أصحاب مستوى الأداء الفني العالى في الجبارز.

وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه عباس (٢٠١٠) أن الصلابة النفسية تعد إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها ، حيث تتصف الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (١٣١).

وهذا ما تؤكده العديد من نتائج الدراسات العلمية مثل دراسة كل من : ميدلتون Middleton (٢٠١٠) ، عبد عبد المطلب (٢٠١٧) ، محمد (٢٠١٧) أن الرياضيين أصحاب المستوى الفني العالى لديهم درجة منخفضة من القلق والإستثارة الإنفعالية والإضطرابات النفسية مقارنة بالرياضيين أصحاب المستوى الفني المنخفض.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس للبحث والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالى والمنخفض فى الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالى ".

### الاستخلصات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الاستخلصات التالية :

- تتمتع لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالى بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الانتباه - الدافعية).
- تتصف لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى متوسط من الصلابة النفسية.
- تتمتع لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالى بمستوى منخفض من الأعراض السيكوسوماتية.
- تتصف لاعبات الجبارز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى متوسط من الأعراض السيكوسوماتية.

- ٥- يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض في الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي.
- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالمي.

#### التوصيات :

في ضوء النتائج والاستخلاصات ، يوصى الباحث بما يلى:

- ١- وضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة النفسية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية لما لها من دور فعال في تخفيف الأعراض السيكوسوماتية وتحسين مستوى الأداء الفني.
- ٢- أهمية تواجد أخصائي نفسي للاعبات الجمباز ضمن الجهاز الفني للفريق.
- ٣- إنشاء مركز للرعاية باتحاد الجمباز لتقديم الدعم والحلول للمشاكل النفسية للاعبات الجمباز.
- ٤- استخدام الاختبارات النفسية قيد البحث في تشخيص الحالة النفسية للاعبات الجمباز.
- ٥- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج الإرشادية لتطوير الصلابة النفسية لخفض الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز.
- ٦- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية وعينات أخرى مختلفة في رياضة الجمباز.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

باشا ، أحمد (٢٠١١) . "الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالمية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

Basha, Ahmed (2011) “*Mental toughness and its relationship to the motivation of sports achievement among high-level athletes and athletes,*” Master Thesis, Faculty of Sports Education, Tanta University.

راتب ، أسامة (٢٠٠٤) . *تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي* ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Ratib, Osama (2004). *Psychological Skills Training - Applications in the Mathematical Field*, 2nd Edition, House of Arab Thought, Cairo.

خليل ، أمل (٢٠٠٧) . "الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (٥٠) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

Khalil, Amal (2007) “*Psychological Rigidity and its Relationship to Confronting Stress in Short Distance Swimmers,*” Scientific Journal of Physical Education and Sports, Issue (50), College of Physical Education for Boys, Helwan University.

عباس ، أيمن (٢٠١٩) "تأثير الصلابة العقلية على مفهوم الذات ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

Abbas, Ayman (2019) “*The effect of mental toughness on self-concept and performance level of 50m freestyle swimming*”, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

على ، زينب (٢٠١٧) . "الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئي الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

Ali, Zainab (2017), “*Mental Hardness and its Relationship to Some Psychological Variables among Judo Juniors,*” Master Thesis, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.

شقيق، زينب (٢٠١٢) . *الأمراض السيكوسوماتية " النفس جسمية "* ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

**Choucair, Zainab (2012). *Psychosomatic Diseases, "The Self Autosomal"*, The Egyptian Renaissance Library, Cairo.**

عباس ، عامر (٢٠١٤) . "أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة ، والمحركة) لدى لاعبي نادي الرافدين بالمصارعة الرومانية" ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤) العدد (١)، الجزء الأول، العراق.

**Abbas, Amer (2014) "The Impact of Psychological Rigidity on the Emotional Response (Fixed and Moving) of Al-Rafidain Club Players in Roman Wrestling," Al-Qadisiyah Journal of Sports Education, Volume (14) Issue (1), Part One, Iraq.**

عبد الرحمن ، العيسوي (٢٠١٥): الطب السيكوسوماتي ، الدار الجامعية ، الإسكندرية.

**Abdel-Rahman, Al-Issawi (2015): *Psychosomatic Medicine*, University House, Alexandria.**

على ، عبد السلام (٢٠١٧) . دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

**Ali, Abdel Salam (2017). *A guide for applying the methods of coping with stressful daily life events* ", The Anglo-Egyptian Library, Cairo..**

عبدالمطلب (٢٠١٧) . "الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت" ، مجلة الطفولة العربية ، العدد (٧٤) ، الكويت.

**Abdul-Muttalib (2017), "Psychological hardness and its relationship to physical disorders and some demographic variables for a sample of middle school teachers in the State of Kuwait," Arab Childhood Journal, Issue (74), Kuwait.**

برهم ، عبد المنعم (١٩٩٥) . موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر العربي، القاهرة.

**Barham, Abdel Moneim (1995). *Encyclopedia of modern gymnastics*, Arab Thought House, Cairo.**

حسيب ، عبد المنعم (٢٠١٠) . مقدمة في الصحة النفسية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والتشر ، الإسكندرية.

**Haseeb, Abdel Moneim (2010). *An introduction to mental health*, Dar Al-Wafaa for the World of Printing and Publishing, Alexandria.**

السيد ، عزة (٢٠١٧) . "الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

Al-Sayed, Azza (2017), "Mental toughness and its relationship to self-confidence and the digital level of the 100-meter hurdles race," Master Thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.

شحاته، محمد - الشاذلي، أحمد (٢٠٠٦). *التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز* ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.

Shehata, Muhammad - Al-Shazly, Ahmad (2006). *Field Applications of Kinetic Analysis in Gymnastics*, Egyptian Library for Printing and Publishing, Alexandria.

أبو الطيب، محمد (٢٠١٨) . "مدى مساعدة الصلاة العقلية بالسلوك التافسي لدى السباحين" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٣٢)، العدد (٢).

Abu Al-Tayyib, Muhammad (2018) "The extent of mental toughness contributing to competitive behavior among swimmers," An-Najah University Journal for Research (Humanities), Volume (32), Issue (2).

شمعون ، محمد (٢٠٠٧). "الصلاة العقلية والإيجازات الرياضية" ، المؤتمر العلمى السنوى الأول لقسم علم النفس الرياضى " الرعاية النفسية للرياضيين " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

Shamoun, Muhammad Al-Arabi (2007), "Mental Rigidity and Sports Achievements", the First Annual Scientific Conference of the Department of Sports Psychology, "Psychological Care for Athletes", College of Physical Education for Boys, Helwan University.

علواوى، محمد (١٩٩٨). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين* ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

Allawi, Muhammad (1998). *Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes*, Book Center for Publishing, Cairo.

غاتم ، محمد (٢٠١٧) . مقدمة في الصحة النفسية ، المكتبة المصرية ، القاهرة.

Ghanem, Muhammad (2017). *An Introduction to Mental Health*, The Egyptian Library, Cairo.

عباس ، محدث (٢٠١٠) . "الصلاة النفسية كمنبع بخض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمى المرحلة الإعدادية" ، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٦)، جامعة القاهرة.

Abbas, Medhat (2010) "Psychological toughness as a predictor of reducing psychological pressure and aggressive behavior among middle school teachers", Journal of the College of Education, Volume (26), Cairo University.

توكل ، نهاد (٢٠١٩). "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئى سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

Tawakkol, Nihad (2019), "The Impact of an Educational Program Using Mental Rigidity on the Achievement Level of Beginners in Butterfly Swimming and its Relation to the Skills of Facing Psychological Stress", PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

غنيم، وائل (٢٠١٥). "الضغط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال نوي اضطراب طيف التوحد" ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد (٧١)، جامعة القاهرة.

Ghoneim, Wael (2015), "Stress and methods of coping with it and its relationship to psychological rigidity and social support among mothers of children with autism spectrum disorder," Journal of Psychological Guidance, Issue (71), Cairo University.

محمد، ياسمين (٢٠١٧). "فعالية برنامج لتدريبات الصلابة العقلية وتأثيرها على الاحتياجات النفسية الأساسية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

Muhammad, Yasmine (2017) "The effectiveness of a program for mental toughness training and its impact on the basic psychological needs and the level of results of athletes athletes," Master Thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Cress Well,S., (2007): Key questions on Mental Toughness university of western Australia.

Gould, D., Dieffenback, K., Moffet, A., (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport syscology,17.

Humaida, I. , (2012): Relationship between stress and psychosomatic complaints among nurses in Tabarjal hospital. resources against illness, Journal of psychosomatic research, 29, p., 525-533.

John lefkowits, et.,al.,(2003) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.

Kabasa, Suanne C. & Mark C., Puccett, (2012): Personality and social resources in stress resistance, Journal of Personality and Social Psychology, 45(11),p., 839-850.

Karen, A., (2009): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.

Maddi, S, & Kobasa, D., (2010) : "Hardiness and Mental health",

*Journal of Personality Assessment, Vol.63, No.2, p., 265-274.*

Ozen, G., Yaman, M., & Acar, G., (2012): *Determination of the employment status of graduates of recreation department. The online journal of recreation and sport, 1(2),p., 6-23.*

Simon, G. Middleton, H., et.,al (2010): *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self Research Conference, self-concept, Motivation and Identity: where to from here ? July 4-7 , Berlin , Germany.*

Thakur, S., Chawla, J., (2016): *Comparative study of psychological hardness among teacher trainees in relation to gender. International Education and Research Journal, (1)2, p., 109-111.*