



ملخص للبحث

اسم البحث : مستوى الصلابة النفسية لمدربي السباحة

اسم الباحث : د / عاطف نمر خليفة , د محمد جودة قنديل , د محمود فكري , الباحث أحمد محمود عطا محمود
التخصص الدقيق : قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
اسم الكلية : التربية الرياضية
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني :

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على (مستوى الصلابة النفسية لمدربي السباحة) من خلال الأهداف الفرعية التالية : تصميم مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وكذلك تحديد مستويات الصلابة النفسية لمدربي السباحة.
المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بنوعية (المسحي والأرتباطي التحليلي) وذلك لملائمة لتحقيق أهداف البحث وطبيعة إجراءاته.

عينة البحث وخصائصها : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدربي السباحة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للعام ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية والبالغ عددها (٣٠) مدرب لإجراء الدراسة التطبيقية، لقد حددت عينة البحث بثلاثة متغيرات ديموجرافية تمنح العينة مزيداً من الشمولية، تمثلت في (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

أهم الاستنتاجات :

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (٢.٤٤) بانحراف معياري (٠.٦٠٣)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (٢.٣٧) بانحراف معياري (٠.٦٢٨)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (٢.٤٥) بانحراف معياري (٠.٥٩٠)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.

بيانات الإصدار : -----

Search summary

Search Name : The level of psychological hardness for swimming coaches.

Researcher Name:dr: atef nemer khalifa dr: Mohamed goda kandile dr:

Mahmoud fkry elfar Ahmed Mahmoud atta Mahmoud

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail :

Research Aim: The research aims to identify (the level of psychological hardness for swimming coaches) through the following sub-Aims: Designing a psychological hardness scale for swimming coaches, as well as determining the levels of psychological hardness for swimming coaches.

Curriculum used: The researcher used the qualitative method (survey and analytical correlation) to suit it to achieve the research objectives and the nature of its procedures.

Research Sample and Characteristics : The sample was chosen intentionally by the swimming instructors registered in the Egyptian Swimming Federation for the year 2019/2020 and workers in different clubs in the governorates of Cairo and Giza in the Arab Republic of Egypt. (Age, marital status, educational level)

The most important results:

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca² value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after adhering to the measure of psychological rigidity for swimming coaches, and that the mean averages of the total first dimension expressions reached (2.44) with a standard deviation (0.603), And that the general trend as a whole for expressions of the first dimension from the viewpoint of the respondents tends towards always.

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca² value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after controlling for the measure of psychological rigidity for swimming coaches, and that the mean averages of the total second dimension expressions reached (2.37) with a standard deviation (0.628) And that the general trend as a whole for the second dimension expressions from the respondents point of view is always tilted towards.

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca² value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after the challenge with a measure of the psychological rigidity of swimming coaches, and that the mean averages of the total third dimension expressions reached (2.45) with a standard deviation (0.590) And that the general trend as a whole for the three-dimensional expressions from the respondents' point of view is always tilted.

-

Release Notes: -----

مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة

د / عاطف نمر خليفة

د / محمد جودة قنديل

د / محمود فكري

الباحث / أحمد محمود عطا محمود

المقدمة ومشكلة البحث :

إن العالم شهد تطورات هائلة في أواخر القرن الماضي في شتي المجالات الثقافية والاجتماعية والتكنولوجية، ونتيجة لهذه التطورات الهائلة، فقد أصبحت الحياة مليئة بالضغوط التي تركت آثارا سلبية على الإنسان، مما أدى لان يكون الإنسان واقعا تحت تأثير هذه الضغوط، والتي أن استمر حدوثها فإنها سترهق القوة النفسية للإنسان، وتجعله عرضة لتراكم الاضطرابات النفسية ما دام الإنسان غير قادر على مواجهتها بطريقة فعالة، إلا انه سيتمتع بصحة نفسية جيدة إذا ما تمكن من التعامل معها بفعالية.

وتشير **عزة محمد الرفاعي ٢٠٠٣م** أن جميع هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد تمثل تحديا كبيرا يتطلب منه مواجهتها بأساليب صحيحة تحافظ على صحتهم النفسية، ومن أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية هي الصلابة النفسية. (١٦ : ٥٦)

ويري كل من **نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م** أن الصلابة النفسية تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي حازت على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية، وأن **كوباسا Kobasa ١٩٨٣م** هو أول من استخدم مفهوم الصلابة النفسية. (٢٨ : ٣٧)

ويذكر **جاجبريت كايور Jagpreet Kaur ٢٠١١م** نقلا عن **كوباسا Kobasa** أن الصلابة النفسية مكون عام للشخصية ينقسم إلى ثلاثة أبعاد هي : الالتزام والتحكم والتحدي، وهي سمة عامة من سمات الشخصية تظهر بعد تعزيز الخبرات التي يعيشها الفرد في مرحلة الطفولة، وتظهر بشكل أوضح في مرحلة الرشد من خلال سلوك الفرد ومشاعره، وتتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوي عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة، وتضم مجموعة من الخصائص النفسية وهي :

- **الالتزام** : ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار.

- **التحكم** : ويقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة.

- **التحدي** : ويقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعة من الثبات. (٣٥ : ٢٣٠)

ويتفق كل من **بروس Bruce ٢٠٠٩م**، و**مادي Maddi ٢٠١٢م** أن الصلابة النفسية

بإبعادها الثلاثة هي الآن وسيلة ذات مضمون ملائم للقرن الحادي والعشرون يساعدنا على فهم

ذواتنا وامكاناتنا بشكل ايجابي ويمكننا من التعامل مع مشكلاتنا الحياتية المتوقعة دائما بأكثر حكمة وتقاؤل وأيضا ثقة بالنفس لإنقاذ حياتنا وإزالة القلق النفسي والتمتع بمستويات عالية من الصحة النفسية.

(٣١ : ١٩٠) (٣٧ : ٦٧)

وفي هذا الصدد تري حنين زبير صباح ٢٠١٥م أن الصلابة النفسية والجسمية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلفه الظروف الضاغطة. (١١ : ٢٣٣)

وتضيف ميرفت علي خفاجة ١٩٩٣م أن الصلابة النفسية تمثل متغيرا يدل على مقاومة الضغوط، ومقاومة مشاعر الاحباطات، ولها أهميتها في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية، مع وجود الكفاءة لمواجهة الشدائد والدافع الداخلي لتحقيق الذات ونموها وتطورها. (٢٧ : ٥٢)

ويذكر أسامة كامل راتب ٢٠٠٣م أن السمات المهمة التي تميز الأفراد الذين يقاومون الضغوط والحافظ على صحتهم النفسية والجسمية أي (ذو صلابة نفسية مرتفعة) بالرغم من تعرضهم للضغوط وهي : القدرة على الصمود والمقاومة، القدرة على الإنجاز، والقدرة على الضبط الداخلي، وأنهم أكثر نشاط وذوي دافعيه عالية، وأكثر اقتدارا وميلا للقيادة والسيطرة. (٦ : ١٢٤)

ويتفق كلا من عمرو علي أبو المجد ٢٠٠١م، وعزة محمد الرفاعي ٢٠٠٣م أن الصلابة النفسية تعد عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية والعلاقات مع الآخرين وضغوط العمل والأزمات المالية وتعمل البيئة على تعزيزها وتنميتها بالشخص منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

(١٩ : ٢٧) (١٦ : ٤١)

أما سوسن شاكر مجيد ٢٠١٠م فقد أشارت إلى أن سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة هي : عدم القدرة على الصبر وتحمل المسؤولية، وفقدان التوازن بسهولة، وعدم امتلاك قيمن والهروب من مواجهة الأحداث، وعدم التحكم الذاتي، والميل إلى طلب المساندة الاجتماعية وتجنب المشكلات. (١٥ : ١١٢)

ويوضح أحمد سعد محمد ٢٠١٢م لكي يمتلك الفرد صلابة نفسية تمكنه من مواجهة مواقف الحياة فلا بد من توفر مقدار مناسب من الصحة النفسية لديه، ومن معايير الصحة النفسية : تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته، والمرونة والاستفادة من الخبرات السابقة، والتوافق الاجتماعي، والالتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة الإحباط، والتكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية، والقدرة على العمل والإنتاج الملائم، والتوافق الشخصي. (١ : ٥٤)

وتذكر مريم رجاء محمود ٢٠١٦م أن الأفراد يجب أن يتحصنوا بالصلابة النفسية لمواجهة هذه الضغوط وأن يكونوا قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث تعتبر الصلابة النفسية من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة وليست الصلابة النفسية وحدها مؤشرا لذلك بل يعتبر الرضا عن الحياة كذلك من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة. (٢٥ : ٣٣)

وتضيف سهام محمد خليفة ٢٠١٢م أن التحصين بالصلابة النفسية، يساعد الأفراد على أن يتمتعوا بالصحة النفسية، ويجعلهم قادرين على النجاح، الذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالرضا عن الحياة وجودتها. (١٤ : ١٥٣٢)

ويوضح محمد حسن علاوي ١٩٩٧م أن المدرب يلعب دورا كبيرا في العملية التدريبية لأنه جزء لا يتجزأ منها فهو شخصية تربوية يقوم على عاتقه مسؤولية قيادة عملية التدريب الرياضي ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير المتزن لشخصية لاعبيه حيث أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي يتوقف على مدي قدرات المدرب في إدارة عملية التدريب وإعداد اللاعب وإرشاده وتوجيهه قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية. (٢٣ : ٢٧٧)

كما يوضح عويس على الجبالي وتامر الجبالي ٢٠١٣م أن المدرب الرياضي يمثل العامل الأساسي في العملية التدريب وأن اختيار الفرق للمدرب المناسب يمثل أحد المشكلات الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية، فهو الشخصية الذي يقع على عاتقه القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وأن سيطرته على المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية واحتوائه لحالات التوتر أو الضغوط النفسية على الفريق أثناء عمله التدريبي والمنافسات الرياضية لذلك يجب أن تدل مظاهر المدرب الخارجية كلها ومعاملته للاعبين على مقدار الثقة التي يكنها لهم والتي تعطيهم الثقة على بذل مزيد من الجهد وتأكيد ثقتهم بأنفسهم وقوة أرائدهم بالحصول على الفوز. (٢٠ : ٤٠)

وتري ميرفت على خفاجة ١٩٩٣م أن المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وهو شخصية تربوية تؤثر مباشرة في الشخصية المتزنة للاعبين واللاعبات على حد سواء وإنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعرفة ومهارات متعددة لدي المدرب، فواجباته لا يقتصر على الملاعب أو الصالة فقط بل تمتد إلى عمليات أخرى مثل التوجيه والإرشاد. (٢٧ : ٢٦)

ويوضح تامر عويس الجبالي، احمد نبيه إبراهيم ٢٠٠٨م نقلا عن كوباسا Kobasa ١٩٨٣م أن الصلابة النفسية لدي المدربين الأكثر صلابة تكون أكثر قدرة على الالتزام والتحكم والتحدي مقارنة بالمدربين الأقل صلابة فعدم تمتعهم بها يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية ويظهر أثر ذلك في هبوط مستوى أداء الفريق فيجب على المدرب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات على طول الطريق ومراحل المنافسات وتتكون الصلابة النفسية من دافعية داخلية وقيم داخلية وتحكم ذاتي عالي في مواقف الضغوط ويجب أن يظهر المدرب الصلابة النفسية في الإعداد للمنافسات والتعامل مع الانفعالات الطبيعية والأخطاء والفشل في المنافسات. (١٠ : ٧٩)

من خلال الخبرات الميدانية للباحث كلاعب ومدرب ومتابعته للعديد من المسابقات الرسمية وكذلك المقابلات الشخصية مع بعض مدربي رياضة السباحة لاحظ أن هناك كثير من الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية التي تؤثر بشكل مباشر على المدربين، وخاصة خلال الفترة الزمنية بين التدريب وموعد البطولة مما يترتب عليه حدوث حالة من الضغوط المهنية وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهم التدريبي وتوجيههم للاعبين عند اشتراكهم في البطولات التي تنظم من قبل الاتحاد المصري للسباحة، لذا تكمن مشكلة الدراسة في محاولة معرفة مستوى الصلابة النفسية لمدربي السباحة، والتعرف على السمات الايجابية لديهم وخاصة مستوى الصلابة النفسية، لأن التعرف إلي سماتهم سوف يساعدنا على وضع البرامج التدريبية التي تزيد من قدراتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل عام، وتحقيق نجاحهم في المستقبل.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على (مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة) من خلال

الأهداف الفرعية التالية :

- ١- تصميم مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.
- ٢- تحديد مستويات الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفرض الباحث ما يلي :

١- هناك تباين في مستوى الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات السابقة العربية :

١. دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م بعنوان "مستوي الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوي الصلابة النفسية"، وكانت أهداف الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوي الصلابة النفسية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٥٤١) من طلاب الجامعات الإسلامية بغزة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم. (٢٨)

٢. دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد ٢٠١٢م بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) حكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن أهم النتائج انه يوجد ارتباط طردي بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم أي كلما زادت الصلابة النفسية زادت القدرة على اتخاذ القرار لديهم. (١٨)

٣. دراسة ماجدة محمود أبوالعزم ٢٠١٥م بعنوان "الضغوط المهنية والصلابة النفسية لدي مدربي رياضة المبارزة"، يهدف البحث إلى تحديد الضغوط المهنية والصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة، والتعرف على الفروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في الضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أشتمل مجتمع الدراسة على جميع مدربي الأسلحة الثلاثة على مستوى جمهورية مصر العربية وعددهم (٦١ مدرب) مقسمين كالتالي عدد (٢٠) مدرب سلاح شيش وعدد (٢٨) مدرب سلاح سيف مبارزة وعدد (١٣) مدرب سلاح السيف، وكانت أهم النتائج وجود فروقاً بين مدربي الأسلحة الثلاثة في المجموع الكلي للضغوط المهنية وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف وان مدربي سلاح الشيش يتمتعون بدرجة صلابة عدم تدخل الإدارة العليا في صميم العمل الفني للمدرب ومنحة اختصاصات وسلطات كافية والاهتمام بتوفير الرعاية الأدبية والمادية والاجتماعية لمدرّب المبارزة من قبل النادي والاتحاد. (٢٢)

٤. دراسة بسمة وجيه عبد التواب ٢٠١٨م بعنوان "الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى رياضي المستوى العالي، وكذلك على استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي المستوى العالي، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الصلابة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي المستوى العالي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسح الميداني، اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وأشتمل على بعض أندية الدرجة الأولى في محافظات (الأسكندرية - القاهرة - بني سويف) في رياضات (كرة القدم (٩٠)، كرة السلة (٦٠)، كرة اليد (٦٠)، الكرة الطائرة (٩٠)، خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧م - ٢٠١٨م، ثم تم اختيار عينة البحث الأساسية (١٠٠) لاعباً بالطريقة العمدية الطبقية من اللاعبين، والذين أبدوا تعاون مع الباحثة في ملئ أدوات القياس المستخدمة، وهي مقياس الصلابة العقلية للرياضيين إعداد أحمد عبد النعيم باشا عبد العال (٢٠١١م)، مقياس طرق المواجهة في المجال الرياضي إعداد مادن كرسنوفر (١٩٩٧م) وتم تعريب من قبل مجدي حسن يوسف (٢٠٠٧م)، وكانت أهم النتائج أنه كلما ارتفع مستوى اللاعبين ارتفع مستوى الصلابة العقلية لديهم، وكذلك قدرة لاعبي المستويات العليا على مواجهة الضغوط مهما ارتفعت والقدرة على التغلب عليها، ويوجد ارتباط طردي لدى لاعبي المستوي العالي بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق مواجهة الضغوط. (٩)
ثانيا : الدراسات السابقة الأجنبية :

١. دراسة بيسلي وثومبسون ودافيدسون Beasley, Thompson & Davidson ٢٠٠٣م بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة لضغوط الحياة"، وتم دراسة التأثيرات المباشرة ونماذج التخفيف من الضغوطات، وعلاقتها بالصلابة النفسية والتكيف في الأداء النفسي، والصحة العامة، وبلغت عينة الدراسة (١٨٧) طالبا وطالبة يدرسون في جامعة تاسمانيا، وطبق عليهم مقياسا لقياس الضغوط الحياتية وتجارب الحياة المؤلمة، ومقياس أنماط التكيف، ومقياس الصحة العامة، ومقياس (SCL90-R)، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة بين ضغوطات الحياة والصحة النفسية، كما وجد أن الصلابة النفسية ونواحي معينة من أنماط التكيف، وأحداث الحياة السلبية، تؤثر بشكل مباشر على شدة المعاناة النفسية والجسدية، وفي العديد من الحالات كان هناك دعما لنموذج التخفيف المؤقت حيث تعدل الصلابة النفسية تأثيرا كل من التكيف المتمركز حول العاطفة وأحداث الحياة السلبية على الضغوط النفسية.(٣٠)

٢. دراسة ديلاهيج وجيلارد وفاندام Delahaij, Gaillard & Vandam ٢٠١٠م

بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة لضغوطات الحياة"، وتم اعتبار نمط التكيف وأسلوب الكفاءة الذاتية متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين المتغيرات، وطبقت الدراسة على طلاب من أكاديمية الدفاع الهولندية الذين تم تقسيمهم إلى عينتين مستقلتين، حيث بلغ عدد أفراد العينة الواحدة (٩٨) طالبا، وتم استخدام طريقة البحث الطولية التي قامت بقياس أداء المفحوصين خلال فترتين من الزمن وذلك بعد إخضاعهم لتدريبات عسكرية ضاغطة ثم طبق على العينة استبانة الصلابة النفسية واستبانة أنماط التكيف واستبانة الكفاءة الذاتية، ومقياسا لقياس تقييم التحدي والتهديد، وأشارت أهم النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين الصلابة النفسية وعملية التقييم، بينما وجد أن أنماط التكيف تعتبر متغيرا وسيطا للعلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك التكيفي. (٣٢)

طرق وإجراءات البحث :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بنوعية (المسحي والأرتباطي التحليلي) وذلك لملائمة لتحقيق أهداف البحث وطبيعة إجراءاته.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدربي السباحة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للعام ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية والبالغ عددها (٣٠) مدرب لإجراء الدراسة التطبيقية، بجانب اختيار (١٠) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقياس، لقد حددت عينة البحث بثلاثة متغيرات ديموجرافية تمنح العينة مزيدا من الشمولية، تمثلت في (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي) كما هو موضح بجدول رقم (١):

جدول (١)

النسبة المئوية لتكرارات عينة البحث وفقا للمتغيرات الوصفية

ن=٣٠

المتغيرات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
العمر	اقل من ٣٠ سنة	٩
	اقل من ٤٠ سنة	١٧
	اقل من ٥٠ سنة	٤
	المجموع	٣٠
الحالة الاجتماعية	أعزب	٨
	متزوج	٢١
	أرمل	١
	المجموع	٣٠
المستوي التعليمي	غير جامعي	٠
	جامعي	٢٢
	دراسات عليا	٨
	المجموع	٣٠

أدوات جمع البيانات (مقياس الصلابة النفسية) :

لتحقيق أهداف البحث تم إعداد مقياس الصلابة النفسية لتطبيقها على عينة البحث، وفيما يلي الخطوات التي تم اتباعها في إعداد وتصميم المقياس وطريقة تقنيه حتى وصل إلى مرحلة الصلاحية للتطبيق.

إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولى :

لقد اتبع الباحث الخطوات التالية في إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورتها الأولى :
إجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة العربية والأجنبية الحديثة التي اهتمت بإلقاء الضوء على الصلابة النفسية مثل دراسات (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (٢٨)، (٣٢)، (٣٣)، (١٧)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٨)، (٣٢)، (٣٣) وذلك لاستخلاص :

- بعض المحاور والعبارات المرتبطة بموضوع البحث.
- انتقاء العبارات البسيطة والسهلة والسليمة لغويا.
- الحرص على أن تكون عدد العبارات في كل بعد مناسباً للبعد الذي ينتمي إليه.
- وفي ضوء الخطوة السابقة تم تحديد واستخلاص بعض الأبعاد والعبارات لمقياس الصلابة النفسية لمدرربي السباحة، ثم قام الباحث بإعداد القائمة في صورتها الأولى متضمنة (٣) أبعاد رئيسية وهي (الالتزام، التحكم، التحدي) ويندرج أسفلهم (٤٥) عبارة فرعية في صورتها الأولى.

ضبط مقياس جودة الصلابة النفسية:

للتحقق من ضبط مقياس الصلابة النفسية ومدى مناسبته للأغراض الموضوعية، تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال علم النفس الرياضي ومن جامعات مختلفة وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين مرفق (١)، متضمن مقياس من أربعة مستويات وهو: (مناسبة، غير مناسب، مناسبة بعد التعديل)، بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياسين، وإبداء الرأي حول: مدى مناسبة أبعاد وعبارات المقياس للهدف الذي وضع من أجله.

- التأكد من إنتماء العبارات إلى البعد الرئيسي للمقياس.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات المقياس.
- مدى ملائمة التدرج الثلاثي لمقياس ليكرت الذي يحدد استجابات عينة الدراسة.
- تقديم أي مقترحات أو تعديلات مناسبة ولم يتضمنها المقياس والتي من شأنها أن تثري أداة البحث من أجل الوصول إلى صورة صادقة للمقياسين، والتي من شأنها أن تثري أداة البحث.

وفي ضوء اقتراحات المحكمين وملاحظتهم المتفق عليها، قد أجمع الغالبية من السادة المحكمين على حذف (٣) عبارات، وكذلك تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات الفرعية للأبعاد الرئيسية للتشابه وقرب المدلول، وكذلك إضافة تعريف إجرائي لكل بعد من الأبعاد الرئيسية، وقد تم تعديل بعض عبارات المقياس من ناحية الصياغة لزيادة الوضوح ولدقة قياس ما وضعت من أجله.

التوصل لمقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية :

- تضمن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية على قسمين هما :
 - القسم الأول : يتضمن البيانات الأساسية (الديموجرافية) للمبحوثين وتشمل على ثلاث متغيرات وهي: (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).
 - القسم الثاني : يتضمن على استطلاع آراء المبحوثين بشأن معرفة مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتكون المقياس من (٣) أبعاد رئيسية يندرج أسفلها (٤٢) عبارة فرعية وهما كالاتي :

- **البعد الأول: الالتزام :** ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارات، وهو عبارة عن نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

- **البعد الثاني : التحكم:** ويتكون هذا البعد من (١٤) عبارات، وهو عبارة عن اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث

له ويتضمن التحكم القدرة علي اتخاذ القرارات، والقدرة علي تفسير الأحداث والقدرة علي المواجهة الفعالة للضغوط.

- **البعد الثالث : التحدي** : ويتكون هذا البعد من (١٣) عبارات، وهو عبارة عن اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري من كونه تهديد له مما يساعده علي المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده علي مواجهة الضغوط بفاعلية. مرفق (٢)

وقد صمم المقياس تبعا لنوعية وكمية البيانات المطلوبة ووفقا لفروض البحث وأهدافه، واستنادا على عدد من الاحتياجات والتي تتمثل في :

- توضيح الهدف من الدراسة.
- تنوع العبارات الواردة في المقياس.
- وقد روعي في صياغة العبارات الخاصة بالمقياس ما يلي :
- تسلسل العبارات بما يخدم البحث من خلال طرح عبارات مباشرة وأخرى استدلالية للتأكد من صدق الإجابات الواردة في المقياس.
- وضوح وسهولة عرض العبارات الواردة في المقياس.
- وقد تم استخدام نوع من أنماط العبارات داخل المقياس وهي (العبارات المغلقة) والتي تتضمن ذكر بعض الإجابات البديلة والتي يجب علي المبحوثين اختيار واحدة منها فقط (دائما - أحيانا - نادرا).

تصحيح مقياس الصلابة النفسية :

تكون مقياس الصلابة النفسية في صيغته النهائية من (٤٢) عبارة فرعية موزعة على (٣) أبعاد رئيسية، وبدائل إستجابات ثلاثية (دائما - أحيانا - نادرا) طبقا لمقياس ليكرت الثلاثي **Likert Scale** حيث تعطي (دائما) ثلاث درجات، و(أحيانا) درجتين، و(نادرا) درجة واحدة لاستجابات المبحوثين، ومما سبق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي (٤٢) درجة، وتكون أعلى درجة هي (١٢٦) درجة، مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة في العبارات السالبة التي يتضمنها أبعاد المقياس.



التجربة الاستطلاعية :

استهدفت التجربة الاستطلاعية حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس الصلابة النفسية قيد البحث، حيث تم تطبيق المقياس يدويا عن طريق المقابلة الشخصية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (١٠) مدربين سباحة والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية.

- **صدق الاتساق الداخلي أو التجانس الداخلي "صدق المفردات" لعبارات المقياسين :**

استهدفت حساب صدق الاتساق الداخلي "صدق المفردات" **Internal Consistency** وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس مع البعد الخاص به، وكذلك ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بعضها البعض ككل، لذا فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون **Pearson Coefficient** لاختبار صدق مقياس الصلابة النفسية

الخاص بعينة البحث الاستطلاعية، كما هو موضح بجدول رقم (٢)



جدول (٢)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه
لمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=١٠

قيمة الارتباط	عبارات المحور الثالث (التحدي) عدد العبارات (١٣)	قيمة الارتباط	عبارات المحور الثاني (التحكم) عدد العبارات (١٤)	قيمة الارتباط	عبارات البعد الأول (الالتزام) عدد العبارات (١٥)
	رقم العبارة		رقم العبارة		رقم العبارة
*.٠.٨٣٥	-١	*.٠.٨٠١	-١	*.٠.٨٢٤	-١
*.٠.٨٦٩	-٢	*.٠.٧٩١	-٢	*.٠.٨٣٤	-٢
*.٠.٧٢٤	-٣	*.٠.٧٧٦	-٣	*.٠.٧٥٨	-٣
*.٠.٨٦٩	-٤	*.٠.٩٠٥	-٤	*.٠.٧٢٢	-٤
*.٠.٩٢١	-٥	*.٠.٧٢٥	-٥	*.٠.٩٠٥	-٥
*.٠.٩٠٦	-٦	*.٠.٨٤٧	-٦	*.٠.٨٣٢	-٦
*.٠.٩١٤	-٧	*.٠.٨٦٦	-٧	*.٠.٩١٣	-٧
*.٠.٩٢٤	-٨	*.٠.٩٢١	-٨	*.٠.٧٧٥	-٨
*.٠.٨٩٧	-٩	*.٠.٩١٠	-٩	*.٠.٧٩٨	-٩
*.٠.٨٩٩	-١٠	*.٠.٧٦٨	-١٠	*.٠.٧٢٤	-١٠
*.٠.٨٦٣	-١١	*.٠.٧٢٧	-١١	*.٠.٨٣٣	-١١
*.٠.٧٥٤	-١٢	*.٠.٨٤٧	-١٢	*.٠.٨٩٠	-١٢
*.٠.٧٦٨	-١٣	*.٠.٨٥٥	-١٣	*.٠.٩٠٤	-١٣
		*.٠.٨٩٧	-١٤	*.٠.٩١٢	-١٤
				*.٠.٩٣٢	-١٥
*.٠.٨٥٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*.٠.٨٣١	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*.٠.٨٣٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٨)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به لمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث يتراوح معامل ارتباط بيرسون للبعد الأول الخاص بالالتزام (من ٠.٧٢٤ إلى ٠.٩٣٢) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الأول (٠.٨٣٧)، وفي البعد الثاني الخاص بالتحكم (من ٠.٧٢٥ إلى ٠.٩٢١) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الثاني (٠.٨٣١)، وفي البعد الثالث الخاص بالتحدي (من ٠.٧٢٤ إلى ٠.٩٢٤) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الثالث (٠.٨٥٧).

معامل الثبات :

هناك عدد من الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعا والتي يمكن من خلالها قياس الثبات هي طريقة ألفا كرونباخ **Alpha Crunbach** والتي تعتمد على الاتساق الداخلي وتعطي فكرة عن اتساق المفردات أو العبارات مع بعضها البعض ومع كل مفردات أو عبارة بصفة عامة ككل، وبشكل عام فإن الحكم على الثبات يعتمد على مقدار معامل الارتباط الناتج من التحليل الإحصائي، وكثير من الباحثين يعتبرون أن معامل الارتباط الذي يتجاوز ٧٠.٠ كفيلاً بالميل حيال ثبات الأداة المستخدمة، حيث تتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين الصفر والواحد الصحيح وكلما ارتفعت قيم معامل الثبات واقتربت من الواحد الصحيح دل ذلك على زيادة الثبات في البيانات، ولضمان تحقيق ثبات مقياس الصلابة النفسية والتحقق من دقته واتساق عباراتها قام الباحث بتطبيق المقياس يدويا عن طريق المقابلة الشخصية على عينة استطلاعية من خارج العينة الأصلية، مكونة من (١٠) مدربين سباحة والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية، كما هو موضح بجدول رقم (٣).

جدول (٣)

قيمة معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

$$10 = n$$

البعد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول : الالتزام	١٥	*٠.٨٦٩
البعد الثاني : التحكم	١٤	*٠.٨٤٤
البعد الثالث : التحدي	١٣	*٠.٨٩٧
إجمالي مجموع الأبعاد	٤٢ عبارة	*٠.٨٧٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) مرتفعة ولذلك لأبعاد مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٤٤ إلى ٠.٨٩٧) مما يدل على ثبات مقياس الصلابة النفسية، وجاهزيتها للتطبيق.

تطبيق مقياس الصلابة النفسية :

تم تطبيق المقياس الصلابة النفسية يدويا عن طريق المقابلة الشخصية في بداية شهر يناير سنة ٢٠٢٠م وحتى نهاية شهر فبراير سنة ٢٠٢٠م، على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٥) مدرب سباحة، وقد تم استبعاد (٥) استمارات لم يتم الإجابة فيها على الغالبية العظمى من عباراتها وبهذا يصبح عدد الاستمارات التي تم تجميعها وتحليلها فعليا (٣٠) استمارة بنسبة (٨٥.٧١٪) من إجمالي الاستمارات، وذلك للحصول على الإجابات لعبارات المقياس لجمع المعلومات اللازمة لإجراء التحليل الإحصائي.

متطلبات التحليل الإحصائي :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند ٠.٠٥ للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

Average	المتوسط الحسابي	-١
Standard Deviation	الانحراف المعياري	-٢
Pearson coefficient	معامل ارتباط بيرسون	-٣
Alfa Cronbach	معامل ألفا كرونباخ	-٤
Percentage	النسبة المئوية للتكرارات	-٥
Chi Square	اختبار كاي ٢	-٦
One Way Anova	اختبار التباين الأحادي	-٧
Scheffe Test	اختبار شيفية	-٨
Likert Scale	مقياس ليكرت الثلاثي	-٩

عرض ومناقشة النتائج :

ينص الفرض على : "ما مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة؟".

للإجابة على هذا الفرض تم استخراج المجموع التقديري لدرجات المبحوثين والنسبة المئوية وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة كا² للتعرف على استجابات أفراد عينة البحث عن واقع توافر الالتزام من وجهة نظر المبحوثين.

البعد الأول : واقع توافر بعد الالتزام في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

جدول (٤)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الأول (الالتزام)

بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=٣٠

م	عبارات البعد الأول الالتزام	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط ط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كا ²
١	اعمل على تحقيق أهدافي - مهما كانت العقبات.	٢٦	٤	٠	٨٦	%٩٥.٥٥	١	٢.٨٦	٠.٣٤٥	دائما	١٦.١٣ *٣
٢	قيمة الحياة تكمن في ولائي - لقيمي ومبادئتي.	٢٢	٧	١	٨١	%٩٠.٠٠٠	٤	٢.٧٠	٠.٥٣٤	دائما	٢٣.٤٠ *٠
٣	أجد صعوبة في التكيف مع - الآخرين.	١٥	١٠	٥	٧٠	%٧٧.٧٧	١٠	٢.٣٣	٠.٧٥٨	أحيانا	*٥.٠٠٠
٤	أنجز العمل المكلف به على - أكمل وجه.	٢٢	٦	٢	٨٠	%٨٨.٨٨	٥	٢.٦٦	٠.٦٠٦	دائما	٢٢.٤٠ *٠
٥	التزم باللوائح والقوانين - المعمول بها في النادي.	٨	١٧	٥	٦٣	%٧٠.٠٠٠	١٣	٢.١٠	٠.٦٦١	أحيانا	*٧.٨٠٠

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الأول (الالتزام)

بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

م	عبارات البعد الأول الالتزام	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كا ^٢
٦	اهتم بما يجري حولي من أحداث.	١٧	٩	٤	٧٣	%٨١,١١	٩	٢,٤٣	٠,٧٢٧	دائما	*٢,٦٠٠
٧	أضيق وقتي في أنشطة لا معنى لها.	٦	١٩	٥	٦١	%٦٧,٧٧	١٥	١,٨٣	٠,٧٤٦	أحيانا	*٣,٨٠٠
٨	أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي.	١٣	١٢	٥	٦٨	%٧٥,٥٥	١١	٢,٢٦	٠,٧٣٩	أحيانا	*٣,٢٠٠
٩	لدي هدف محدد أعيش من أجله.	٢٤	٥	١	٨٣	%٩٢,٢٢	٣	٢,٧٦	٠,٥٠٤	دائما	*٦,٤٠٠
١٠	أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع.	١١	١٢	٧	٦٤	%٧١,١١	١٢	٢,١٣	٠,٧٧٦	أحيانا	*٩,٨٠٠
١١	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين.	٧	١٨	٥	٦٢	%٦٨,٨٨	١٤	٢,٠٦	٠,٦٣٩	أحيانا	*١٣,٣٣
١٢	التزم بالأهداف التي وضعتها لنفسي.	٢٥	٥	٠	٨٥	%٩٤,٤٤	٢	٢,٨٣	٠,٣٧٩	دائما	*٢,٣٢٣
١٣	التزم بالسلوك القويم لآكون قدوة لغيري.	١٦	١٤	٠	٧٦	%٨٤,٤٤	٨	٢,٥٣	٠,٥٠٧	دائما	*٤,٥٣٣
١٤	أحرص على الحضور قبل موعد التدريب.	١٧	١٣	٠	٧٧	%٨٥,٥٥	٧	٢,٥٦	٠,٥٠٤	دائما	*٥,٣٣٣
١٥	أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بالجوانب التدريبية.	٢٠	٨	٢	٧٨	%٨٦,٦٦	٦	٢,٦٠	٠,٦٢١	دائما	*١٩,٨٠٠
	مجموع تكرار	٢٤٩	١٥٩	٤٢						دائما	*١١,٥٢٣
	النسبة المئوية %	%٥٥,٣٣	%٣٥,٣٣	%٩,٣٤							

الدرجة الكلية = (ن) × (أعلى ميزان تقدير) = (٣٠) × (٣) = ٩٠ * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازليا حسب درجة استجابات الباحثين كما يلي :



- حيث احتلت عبارة (اعمل على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات) المركز الأول بنسبة (٩٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٦)، وانحراف معياري (٠.٣٤٥).
- يليها في المركز الثاني عبارة (التزم بالأهداف التي وضعتها لنفسك) بنسبة (٩٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٣٧٩).
- يليها في المركز الثالث عبارة (لدي هدف محدد أعيش من أجله) بنسبة (٩٢.٢٢%) وبمتوسط حسابي (٢.٧٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٤).
- يليها في المركز الرابع عبارة (قيمة الحياة تكمن في ولائي لقيمي ومبادئك) بنسبة (٩٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.٧٠)، وانحراف معياري (٠.٥٣٤).
- يليها في المركز الخامس عبارة (أنجز العمل المكلف به على أكمل وجه) بنسبة (٨٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٦٦)، وانحراف معياري (٠.٦٠٦).
- يليها في المركز السادس عبارة (أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بالجوانب التدريبية) بنسبة (٨٦.٦٦%) وبمتوسط حسابي (٢.٦٠)، وانحراف معياري (٠.٦٢١).
- يليها في المركز السابع عبارة (احرص على الحضور قبل موعد التدريب) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٤).
- يليها في المركز الثامن عبارة (التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لغيري) بنسبة (٨٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٣)، وانحراف معياري (٠.٥٠٧).
- يليها في المركز التاسع عبارة (اهتم بما يجري حولي من أحداث) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز العاشر عبارة (أجد صعوبة في التكيف مع الآخرين) بنسبة (٧٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٧٥٨).
- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي) بنسبة (٧٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٢٦)، وانحراف معياري (٠.٧٣٩).
- يليها في المركز الثاني عشر عبارة (أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع) بنسبة (٧١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.١٣)، وانحراف معياري (٠.٧٧٦).
- يليها في المركز الثالث عشر عبارة (التزم باللوائح والقوانين المعمول بها في النادي) بنسبة (٧٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.١٠)، وانحراف معياري (٠.٦٦١).
- يليها في المركز الرابع عشر عبارة (أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين) بنسبة (٦٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٦)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).
- يليها في المركز الخامس عشر والأخير عبارة (أضيع وقتي في أنشطة لا معنى لها) بنسبة (٦٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٧٤٦).



كما يتضح من جدول رقم (٤) أن النتيجة الكلية للبعد الأول الخاص بالالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات نادرا (٩.٣٤%) لإجمالي عبارات البعد الأول، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (٢.٤٤) بانحراف معياري (٠.٦٠٣)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

البعد الثاني: واقع توافر بعد التحكم في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة. -

جدول (٥)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الثاني (التحكم)
بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن = ٣٠

م	عبارات البعد الثاني التحكم	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كاس
١	أستطيع التحكم في مجريات حياتي.	٩	١٤	٧	٦٢	٪٦٨,٨٨	٩	٢,٠٦	٠,٧٣٩	أحيانا	*٢,٦٠٠
٢	لدي القدرة على إدارة أمور حياتي والتحكم بها.	٢٠	٧	٣	٧٧	٪٨٥,٥٥	٣	٢,٥٦	٠,٦٧٨	دائما	١٥,٨٠*
٣	اعمل على تنفيذ خطتي المستقبلية.	٢٦	٣	١	٨٥	٪٩٤,٤٤	م١	٢,٨٣	٠,٤٦١	دائما	٣٨,٦٠*
٤	أجيد التخطيط لمهامي ومسئولياتي.	٢٥	٥	٠	٨٥	٪٩٤,٤٤	م١	٢,٨٣	٠,٣٧٩	دائما	١٣,٣٣*٣
٥	أستطيع السيطرة على نفسي عند الغضب.	١٧	٩	٤	٧٣	٪٨١,١١	٤	٢,٤٣	٠,٧٢٧	دائما	*٨,٦٠٠
٦	يعتمد نجاحي على مقدار الجهد الذي أبذله.	١٦	١٠	٤	٧٢	٪٨٠,٠٠	٥	٢,٤٠	٠,٧٢٣	دائما	*٧,٢٠٠
٧	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب كامنة داخل الفرد.	٩	١٢	٩	٦٠	٪٦٦,٦٦	١٠	٢,٠٠	٠,٧٨٧	أحيانا	٦,٠٠١
٨	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين.	٤	١٤	١٢	٥٢	٪٥٧,٧٧	١٢	١,٧٣	٠,٦٩١	أحيانا	*٥,٦٠٠
٩	اتخذ قراراتي بنفسي.	٢٤	٦	٠	٨٤	٪٩٣,٣٣	٢	٢,٨٠	٠,٤٠٦	دائما	١٠,٨٠*
١٠	أري تأثيري ضعيف في الأحداث التي تجري معي.	١١	١٤	٥	٦٦	٪٧٣,٣٣	٨	٢,٢٠	٠,٧١٤	أحيانا	*٤,٢٠٠
١١	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسي كمدرّب.	٢٥	٥	٠	٨٥	٪٩٤,٤٤	م١	٢,٨٣	٠,٣٧٩	دائما	١٣,٣٣*٣
١٢	أستطيع التحكم في أحداث المنافسات لصالحني.	٥	١٨	٧	٥٨	٪٦٤,٤٤	١١	١,٩٣	٠,٦٣٩	أحيانا	*٩,٨٠٠
١٣	أتحمل مسؤولية الهزيمة.	١٦	٩	٥	٧١	٪٧٨,٨٨	٦	٢,٣٦	٠,٧٦٤	دائما	*٦,٢٠٠
١٤	يدفعني التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح في حياتي.	١٤	١٢	٤	٧٠	٪٧٧,٧٧	٧	٢,٣٣	٠,٧١١	أحيانا	*٥,٦٠٠
		٢٢١	١٣٨	٦١				٢,٣٧	٠,٦٢٨	دائما	١٠,٥٤*٧
النتيجة الكلية للبعد الثاني		٥٢,٦٢٪	٣٢,٨٦٪	١٤,٥٢٪							
مجموع تكرار		٢٢١	١٣٨	٦١							
النسبة المئوية %		٥٢,٦٢٪	٣٢,٨٦٪	١٤,٥٢٪							

الدرجة الكلية = (ن) × (أعلى ميزان تقدير) = (٣٠) × (٣) = ٩٠ * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازليا حسب درجة استجابات المبحوثين كما يلي :

- حيث احتلت عبارات (اعمل على تنفيذ خططي المستقبلية) وكذلك (أجيد التخطيط لمهامتي ومسئولياتي) وأيضا (أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسى كمدرّب) المركز الأول بنسبة واحدة هي (٩٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي واحد هو (٢.٨٣)، وانحراف معياري على التوالي (٠.٤٦١)(٠.٣٧٩)(٠.٣٧٩).
- يليها في المركز الثاني عبارة (اتخذ قراراتي بنفسى) بنسبة (٩٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٠)، وانحراف معياري (٠.٤٠٦).
- يليها في المركز الثالث عبارة (لدى القدرة على إدارة أمور حياتي والتحكم بها) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٦)، وانحراف معياري (٠.٦٧٨).
- يليها في المركز الرابع عبارة (أستطيع السيطرة على نفسى عند الغضب) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز الخامس عبارة (يعتمد نجاحي على مقدار الجهد الذي أبذله) بنسبة (٨٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٠)، وانحراف معياري (٠.٧٢٣).
- يليها في المركز السادس عبارة (أتحمل مسئولية الهزيمة) بنسبة (٧٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٧٦٤).
- يليها في المركز السابع عبارة (يدفعني التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح في حياتي) بنسبة (٧٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٧١١).
- يليها في المركز الثامن عبارة (أرى تأثيري ضعيف في الأحداث التي تجري معي) بنسبة (٧٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٢٠)، وانحراف معياري (٠.٧١٤).
- يليها في المركز التاسع عبارة (أستطيع التحكم في مجريات حياتي) بنسبة (٦٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٦)، وانحراف معياري (٠.٧٣٩).
- يليها في المركز العاشر عبارة (اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب كامنة داخل الفرد) بنسبة (٦٦.٦٦%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٠)، وانحراف معياري (٠.٧٨٧).
- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (أستطيع التحكم في أحداث المنافسات لصالحى) بنسبة (٦٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (١.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).

- يليها في المركز الثاني عشر والأخير عبارة (ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين) بنسبة (٥٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٦٩١).

كما يتضح من جدول رقم (٥) أن النتيجة الكلية للبعد الثاني الخاص بالتحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٢.٦٢%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٢.٨٦%)، ونسبة تكرارات نادرا (١٤.٥٢%) لإجمالي عبارات البعد الثاني، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (٢.٣٧) بانحراف معياري (٠.٦٢٨)، وأن الاتجاه العام لكل عبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

- البعد الثالث : واقع توافر بعد التحدي في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

جدول (٦)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الثالث (التحدي)
بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=٣٠

م	عبارات البعد الثالث التحدي	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كاسي
١	أري أن متعة الحياة تكمن في مواجهة التحديات.	٢٣	٦	١	٨٢	%٩١.١١	٤	٢.٧٣	٠.٥٢٠	دائما	٢٦.٦٠*
٢	أبادر إلى حل المشكلات ولا انتظر حدوثها.	٢٠	٧	٣	٧٧	%٨٥.٥٥	٥	٢.٥٦	٠.٦٧٨	دائما	١٥.٨٠*
٣	أثق بقدراتي على التعامل مع المواقف الجديدة.	٢١	٤	٥	٧٦	%٨٤.٤٤	٦	٢.٥٣	٠.٧٧٦	دائما	١٨.٢٠*
٤	أشعر بالخوف عندما تواجهني مشكلة ما.	٥	١٨	٧	٥٨	%٦٤.٤٤	١١	١.٩٣	٠.٦٣٩	أحيانا	٩.٨٠٠*
٥	لدي حب المغامرة واستكشف ما يحيط بي.	١٧	١١	٢	٧٥	%٨٣.٣٣	٧	٢.٥٠	٠.٦٢٩	دائما	١١.٤٠*
٦	يمكنني التغلب على المشكلات التي تواجهني كافة.	٢١	٥	٤	٧٧	%٨٥.٥٥	٥	٢.٥٦	٠.٧٢٧	دائما	١٨.٢٠*
٧	أفضل عدم مواجهة المشكلات.	٣	١٦	١١	٥٢	%٥٧.٧٧	١٢	١.٧٣	٠.٦٣٩	أحيانا	٨.٦٠٠*
٨	أري أن مواجهة المشكلات هو اختبار لقدرتي على التحدي.	١٣	١٥	٢	٧١	%٧٨.٨٨	٩	٢.٣٦	٠.٦١٤	دائما	٩.٨٠٠*

٩٠.٧٠٠	دائما	٠.٦٢٦	٢.٤٣	٨	%٨١.١١	٧٣	٢	١٣	١٥	الحياة التي لا تحتوي على التغيير اعتبرها حياة مملة.	٩
٢٢.٤٠٠	أحيانا	٠.٧٦٤	١.٩٦	١٠	%٦٥.٥٥	٥٩	٩	١٣	٨	تستثيرني المشكلات التي تواجهني.	١
٢٢.٥٣ *٣	دائما	٠.٢٥٣	٢.٩٣	١	%٩٧.٧٧	٨٨	٠	٢	٢٨	اعمل جاهدا للفوز في منافسات السباحة	١
١٦.١٣ *٣	دائما	٠.٣٤٥	٢.٨٦	٢	%٩٥.٥٥	٨٦	٠	٤	٢٦	أستطيع اتخاذ القرار السليم أثناء المنافسات	١
٣٨.٦٠ *٠	دائما	٠.٤٦١	٢.٨٣	٣	%٩٤.٤٤	٨٥	١	٣	٢٦	أشارك في المنافسات دون قلق أو خوف	٣
١٥.٩٨ *٢	دائما	٠.٥٩٠	٢.٤٥				٤٧	١١٧	٢٢٦	مجموع تكرار	النتيجة الكلية للبعد الثالث
							%١٢.٠٦	%٣٠.٠٠	%٥٧.٩٤	النسبة المئوية %	

* دال عند مستوى معنوية

$$\text{الدرجة الكلية} = (\text{ن}) \times (\text{أعلى ميزان تقدير}) = (٣٠) \times (٣) = ٩٠$$

(٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢١ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازليا حسب درجة استجابات المبحوثين كما يلي :

- حيث احتلت عبارات (اعمل جاهدا للفوز في منافسات السباحة) المركز الأول بنسبة (%٩٧.٧٧) وبمتوسط حسابي (٢.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٢٥٣).
- يليها في المركز الثاني عبارة (أستطيع اتخاذ القرار السليم أثناء المنافسات) بنسبة (%٩٥.٥٥) وبمتوسط حسابي (٢.٨٦)، وانحراف معياري (٠.٣٤٥).
- يليها في المركز الثالث عبارة (أشارك في المنافسات دون قلق أو خوف) بنسبة (%٩٤.٤٤) وبمتوسط حسابي (٢.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٤٦١).
- يليها في المركز الرابع عبارة (أري أن متعة الحياة تكمن في مواجه التحديات) بنسبة (%٩١.١١) وبمتوسط حسابي (٢.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٥٢٠).

- يليها في المركز الخامس اشتراك عبارتي (أبادر إلى حل المشكلات ولا انتظر حدوثها) وكذلك (يمكنني التغلب على المشكلات التي تواجهني كافة) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي واحد (٢.٥٦)، وانحراف معياري على التوالي (٠.٦٧٨) (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز السادس عبارة (أثق بقدراتي على التعامل مع المواقف الجديدة) بنسبة (٨٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٣)، وانحراف معياري (٠.٧٧٦).
- يليها في المركز السابع عبارة (لدي حب المغامرة واستكشف ما يحيط بي) بنسبة (٨٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٠)، وانحراف معياري (٠.٦٢٩).
- يليها في المركز الثامن عبارة (الحياة التي لا تحتوي على التغيير اعتبرها حياة مملة) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٦٢٦).
- يليها في المركز التاسع عبارة (أري أن مواجهة المشكلات هو اختبار لقدرتي على التحدي) بنسبة (٧٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٦١٤).
- يليها في المركز العاشر عبارة (تستثيرني المشكلات التي تواجهني) بنسبة (٦٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (١.٩٦)، وانحراف معياري (٠.٧٦٤).
- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (اشعر بالخوف عندما تواجهني مشكلة ما) بنسبة (٦٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (١.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).
- يليها في المركز الثاني عشر والأخير عبارة (أفضل عدم مواجهة المشكلات) بنسبة (٥٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).

كما يتضح من جدول رقم (٦) أن النتيجة الكلية للبعد الثالث الخاص بالتحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٧.٩٤%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٠.٠٠%)، ونسبة تكرارات نادرا (١٢.٠٦%) لإجمالي عبارات البعد الثالث، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (٢.٤٥) بانحراف معياري (٠.٥٩٠)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

- خلاصة نتائج مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة :

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة
مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
١-	التحدي	٢.٤٥	٠.٥٩٠	مرتفع
٢-	الالتزام	٢.٤٤	٠.٦٠٣	مرتفع
٣-	التحكم	٢.٣٧	٠.٦٢٨	مرتفع
مقياس الصلابة النفسية				
		٢.٤٢	٠.٦٠٧	مرتفع

يتضح من جدول (٧) أن المتوسطات الحسابية لمستوي أبعاد مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (٣٧.٢ إلى ٤٥.٢) حيث جاء بعد التحدي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٤٥)، بينما جاء بعد الالتزام في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٢.٤٤)، وجاء بعد التحكم في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٣٧)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة ككل (٢.٤٢) بمستوي تقدير مرتفع.

ويرجع الباحث حصول بعد التحدي على المرتبة الأولى نظرا إلى الصعوبات التي يواجهها مدربين السباحة أثناء التدريب لتحقيق الإنجاز الرقمي بالمنافسات المختلفة التي يشترك بها مما يمثل تحديا كبير لديهم، علي سبيل المثال التدريب في ظل ضعف الإمكانيات المتاحة أو عدم وجود خبرة مسبقة في مواقف تدريبية معينة أو عدم مرونة القوانين والقرارات التي تحكم سير العمل، وكثرة استفسارات أولياء الأمور ومن يحيطون به عن مستقبل أبنائهم، إلا أن هذه المعوقات تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة مما يؤدي إلى عدم سعادتهم ورضائهم، وعلى الرغم من هذا فهذه الصعوبات تكسبهم خبرات ميدانية وتدريبية عالية في التعامل مع السباحين وأولياء أمورهم، مما ينعكس عليهم بالإيجاب وتزيد من قدرتهم على التحدي ضد الظروف في المواقف المختلفة مما يزيد من صلابتهم النفسية وقدرتهم على تحمل الضغوط.

كما يرجع الباحث حصول بعد التحكم على المركز الثالث طبقا لأراء المدربين، إلى المفاهيم والاعتقادات لدي المدربين بأن مجريات حياته وإدارة أمور حياته المستقبلية والتحكم في أحداث المنافسة أمور خارجة عن قدرتهم على ضبطها وللعوامل الخارجية دور فيها.

ويري الباحث أن مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة ككل كان مرتقعا نظرا إلى أن مدربين السباحة يتمتعون بقدرة عالية على التفكير العلمي بطرق مختلفة ولديهم نكاه اجتماعي في التعامل مع الأخيرين ويتمتعون بروح الفكاهة والمرح وإنشاء علاقات اجتماعية جيدة مع الأصدقاء والزملاء والمعارف، كل هذا يجعلهم على قدر كبير من القدرة على التحدي والالتزام والتحكم في ظروفهم الحياتية.

ويؤكد على ذلك **بيسلي وآخرون Beasley, et al ٢٠٠٣م** أن الصلابة النفسية مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ولها مكونات فرعية منها (الالتزام، التحكم، التحدي) وهي مهمة للفرد في التصدي للمواقف الصعبة المثيرة وفي التعايش معها بنجاح ليحي حياة جيدة. (٣٠ : ١١٣)

وفي هذا الصدد يشير **جيمس لوهار و كريس ايفيرت James Chris Evert** و **E.Loehr & ٢٠١٣م** أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة النفسية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الإنجاز الرياضي، ويتضح أهمية الصلابة النفسية للمدرب الرياضي وأهمية معرفة حالاتهم وقدراتهم النفسية والتي تسهم بقدر كبير في تحمل الضغوط المهنية التي تشكل عائقا هاما تجاه الإنجاز والتفوق الرياضي، حيث أنها تمثل عبئا كبيرا على المدرب في محيط العمل وهي التي تسبب الضغوط التي تحدث تغيرات فسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب، كما يصاحبها مظاهر نفسية سلبية كالتوتر والقلق وغيرها. (٣٦ : ٤٧)

ويوضح **أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م** إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استعادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويضيف أن المدربين يشعرون بأن الصلابة النفسية هامة جدا في تحقي الإنجاز الرياضي، وأكدوا على أهميتها في تطوير لاعبي البطولات. (٦ : ٣٥)

ويوضح نجوين وشولتز Nguyen & Shultz ٢٠١٢م أن العاملون في المهن المختلفة يتعرضون لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن الجهود المبذولة لا تلقي أى تقدير أو تشجيع أو إثابة وغير مرضية للمسؤولين ورؤساء العمل، لذا تعمل الدول المتقدمة على وضع النظم الإدارية لمتابعة الأعمال وتقويمها المستمر للتعرف على ما يواجه القائمون عليها من مشكلات لتنظيم دورات الصقل والتدريب اللازم لمواجهةها مما يوجه الفرد إلى الضغط الموجب بزيادة ثقة الفرد في نفسه حيث يمكن أن تؤثر على إدراكه للمطالب وبهذا تؤثر تأثيراً ايجابياً على الضغط (٣٨ : ٢١٠)، ويتفق أمين أنور الخولي، محمد المتوكل على ٢٠٠١م أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بمجالس إدارة الأندية وضغوط مرتبطة بنتائج المنافسة وضغوط مرتبطة بالإمكانات المادية وضغوط مرتبطة بشخصية المدرب وسماته النفسية وضغوط مرتبطة بالناحية الاجتماعية، ويؤثر هذا كله على مستوى الصلابة النفسية. (٧ : ٢٤)

وتتفق معظم هذه النتائج مع دراسات كل من بيسلي وآخرون Beasley, et al ٢٠٠٣م (٣٠)، أحمد عبد الحميد علي ٢٠٠٦م (٢)، نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م (٢٨)، تامر عويس الجبالي، حمد نبيه إبراهيم ٢٠٠٨م (١٠)، محمد حسن علاوي، احمد صلاح الدين خليل ٢٠٠٨م (٢٤)، ديلاهيج وجيلارد وفاندام Delahaij, Gaillard & Vandam ٢٠١٠م (٣٢)، أحمد عبد النعيم باشا عبد العال ٢٠١١م (٤)، عماد محمد أحمد مخيمر ٢٠١١م (١٧)، نجوين وشولتز Nguyen & Shultz ٢٠١٢م (٣٨)، عمرو فؤاد عبد الحميد ٢٠١٢م (١٨)، أحمد فاروق عبد العزيز ٢٠١٤م (٥)، بدر الشميري ٢٠١٥م (٨)، مريم رجاء محمود محمود ٢٠١٦م (٢٥)، روان أحمد عوض ٢٠١٥م (١٢)، سميرة محمد شند ٢٠١٥م (١٣)، فوقية حسن عبد الحميد رضوان ٢٠١٥م (٢١)، هرواكي فناهاشي وآخرون Hiroaki Funahashi et al ٢٠١٧م (٣٤)، أحمد عبد المعطي عبد الفتاح ٢٠١٨م (٣)، منى عبد المنعم حسن ٢٠١٨م (٢٦)، هيام بشير حسين محمد ٢٠١٨م (٢٩)، دركسل Drexel, A.C ٢٠١٨م (٣٣) مع اختلاف الأهمية النسبية لبعض الأبعاد والعبارات من حيث الترتيب وقد يرجع هذا الاختلاف طبقاً لمتغيرات كل دراسة والهدف المراد تحقيقه، وكذلك لطبيعية عينة الدراسة من حيث البيانات الديمجرافية (النوع، العمر، محل الإقامة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل الشهري، المستوى التعليمي، المسمى الوظيفي).

الاستنتاجات:

في ضوء منهج وعينة البحث والمعالجات الإحصائية للنتائج وعرضها ومناقشتها توصل الباحث إلى:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الأول الخاص بالالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (55.33%)، ونسبة تكرارات أحيانا (35.33%)، ونسبة تكرارات نادراً (9.34%) لإجمالي عبارات البعد الأول، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (2.44) بانحراف معياري (0.603)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الثاني الخاص بالتحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (52.62%)، ونسبة تكرارات أحيانا (32.86%)، ونسبة تكرارات نادراً (14.52%) لإجمالي عبارات البعد الثاني، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (2.37) بانحراف معياري (0.628)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الثالث الخاص بالتحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (57.94%)، ونسبة تكرارات أحيانا (30.00%)، ونسبة تكرارات نادراً (12.06%) لإجمالي عبارات البعد الثالث، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (2.45) بانحراف معياري (0.590)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.
- توضح النتائج أن المتوسطات الحسابية لمستوي أبعاد مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (37.2 إلى 45.2) حيث جاء بعد التحدي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.45)، بينما جاء بعد الالتزام في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.44)، وجاء بعد التحكم في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.37)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة ككل (2.42) بمستوي تقدير مرتفع.



التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالإعداد النفسي وكيفية التعامل النفسي مع السباحين في المواقف التنافسية المختلفة وذلك للقائمين على التدريب في المجال الرياضي.
 - استخدام مقياس الصلابة النفسية في التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد في مراحل العمر المختلفة وعلى الجنسين من اللاعبين.
 - إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة تهتم ببناء مقاييس للتشخيص والتقويم لتكون قاعدة للإعداد النفسي للاعبين والمدربين.
 - ضرورة تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل رؤساء الأندية الرياضية عند اختيار مدربين الفرق بالأندية.
 - العمل على خفض حدة التوتر لمدربي السباحة نتيجة الاهتمام الزائد بالفوز في المنافسات.

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سعد محمد : الصلابة النفسية (المفهوم والمتعلقات)، مجلة دراسات العلوم الاجتماعية، العدد ٢١، جامعة الأغواط، الجزائر، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد عبد الحميد علي : بناء مقياس للصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد ٥، العدد ٩، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد عبد المعطي عبد الفتاح : الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهني وبعض المتغيرات الاجتماعية لدى معلمي التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، مدينة السادات، جامعة السادات، ٢٠١٨م.
- ٤- أحمد عبد المنعم باشا : الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٥- أحمد فاروق عبد العزيز : الصلابة العقلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٨، الجزء ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مارس، ٢٠١٤م.
- ٦- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٧- أمين أنور الخولي، محمد المتوكل على الله : الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية، مجلة كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٨- بدر الشميري : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٠١٥م.
- ٩- بسمة وجية عبد التواب : الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير، قسم أصول التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ١٠- تامر عويس الجبالي، حمد نبيه إبراهيم : بناء مقياس الصلابة النفسية للمدربين، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١١- حنين زبير صباح : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة حيفا، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن، عمان، ٢٠١٥م.

- ١٢ - روان أحمد عوض : الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة، دراسة ميدانية لدي عينة من طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، ٢٠١٥م.
- ١٣ - سميرة محمد شتد : الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٤٤، مصر، ٢٠١٥م.
- ١٤ - سهام محمد خليفة : العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي فى التربية، العدد ١٣، الجزء الثالث، ٢٠١٢م.
- ١٥ - سوسن شاكر مجيد : الاختبارات النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط١، ٢٠١٠م.
- ١٦ - عزة محمد الرفاعي : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١٧ - عماد محمد أحمد مخيمر : مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١١م.
- ١٨ - عمرو فؤاد عبد الحميد : الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٩ - عمرو على أبو المجد : أسباب الضغوط النفسية وأعراضها والقدرة على مواجهتها لدي مدربي فرق كرة القدم المصرية، مجلة التربية الرياضية، بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٠ - عويس الجبالى وتامر الجبالى : منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، دار أبو المجد للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٢١ - فوقية حسن عبد الحميد : مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٢ - ماجدة محمود أبو العزم : الضغوط المهنية والصلابة النفسية لدي مدربي رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة، العدد (٧٤)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مايو ٢٠١٥م.
- ٢٣ - محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٤ - محمد حسن علاوي، احمد صلاح الدين خليل : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٢٥ - مريم رجاء محمود : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبات جامعة الملك سعود، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASAP)، العدد الرابع والعشرون، يونيو ٢٠١٦م.



- ٢٦ - منى عبد المنعم حسن : الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.
- ٢٧ - ميرفت على حسن : تحديد السمات الشخصية لمدربي ألعاب القوى (نظريات وتطبيقات)، العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
خفاجة
- ٢٨ - نبيل كامل دخان وبشير : الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد ١٤، العدد ٢، غزة، فلسطين، ٢٠٠٦م.
إبراهيم الحجار
- ٢٩ - هيام بشير حسين محمد : الصلابة النفسية وعلاقتها بقدرة الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 30- **Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J.** : Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, personality and individual differences, 34, 77-95, 2003.
- 31- **Bruce** : psychological hardiness in these times, 24 agugust, 2009.
- 32- **Delahaij, R., Gaillard, A. W. K., Van Dam, K.** : Hardiness and the response to stressful situations : investigating mediating processes, personality and individual differences, 49, 386-390, 2010.
- 33- **Drexel, A.C** : MENTAL TOUGHNESS: Develop an Unbeatable Mind, Kindle Edition, USA, Dec 13, 2018.
- 34- **Hanae Ito, Kai Yamada, Hiroaki Funahashi** : Development of Mental Toughness Scale for Elite Swimmers, Waseda University, Japan, International journal of sport psychology, August, 2017.
- 35- **Jagpreet Kaur** : Psychological Hardiness and Creativity among Adolescents: Role of Home and School Environment, Publisher: LAP LAMBERT Academic Publishing, November 4, 2011.
- 36- **James E.Loehr
Chris Evert** : The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists, New York, penguin books, USA, Paperback 2013
- 37- **Maddi.S.** : relationship of hardiness and other styles of life and motional function in late life, the journal of gernatology : psychological science and social scenes, vol (58), no 21, 2012.
- 38- **Nguyen, T, Shultz, C, Westbrook, M.** : Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students :Evidence from Vietnam of college life of business students : evidence. Journal of happiness studies. 13 (6) 1091 – 1103, 2012.