

## المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة

الدكتور/ رامي عمرو جاد

الدكتور/ محمد جميل حشاد

الباحث/ محمد احمد حسين محمد

### ملخص البحث باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف علي المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- أوضحت نتائج صدق المحكمين اتفاق الآراء حول أبعاد المقياس النفسي والاجتماعي لدى لاعبي السباحة (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٧) عبارة
- ٢- أوضحت نتائج صدق المحكمين اتفاق الآراء حول أبعاد المقياس الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة (٧) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٥٠) عبارة
- ٣- فاعلية المقياسين الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة
- ٤- المحاور التي توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.
- ٥- يمتلك أفراد عينة البحث مستويات جيدة من المناخ النفسي والاجتماعي الذي ينشأ مع الإنسان منذ طفولته والصلابة النفسية.
- ٦- هناك علاقة ترابطية بين مهارات المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.

### Research summary in English:

The current study aims to identify the psychosocial climate and its relationship to the psychological toughness of the swimming players. The researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, due to its suitability to the nature of the research sample. The researcher chose the research sample by the intentional method and consisted of (250) players. A sample of (200) players, and the exploratory study was conducted on a sample of (50) players from the same research community and outside the main sample. **The most important results indicated:**

- 1- The results of the validity of the arbitrators showed agreement on the dimensions of the psychological and social climate scale for swimming players (5 dimensions), and agreement on the content of the statements (47) statements.
- 2- The results of the validity of the arbitrators showed the agreement of opinions about the dimensions of the psychological toughness scale of the swimming players (7 dimensions) and the agreement about the content of the statements (50) statements.
- 3- The effectiveness of the two measures that were built in the current study to measure the psychological and social climate and psychological hardness of swimming players
- 4- The axes that the researcher reached are able to measure the psychological and social climate and the psychological hardness of the swimming players.
- 5- The research sample members have good levels of the psychological and social climate that develops with the person since his childhood and the psychological hardness.
- 6- There is a correlation between the skills of the psychological and social climate and the psychological toughness of the swimming players.



## مقدمه ومشكلة البحث:

تعد الرياضة إحدى المرتكزات الأساسية التي تقوم عليها عملية النهوض الشاملة للمجتمعات المتحضرة فهي تعبر عن سلوك الأفراد وتفاعلهم في المجتمع من خلال مجموعة من القوانين والأسس والأنظمة ذات التأثير المباشر في توجيه العلاقة بين الرياضيين في صورة اجتماعية التي تعبر عن روح الرياضية ودورها في تكوين فرص للمنافسة والترويج والتعاون مع الآخرين.

ويعد المناخ النفسي والاجتماعي من أهم المتطلبات الرياضية الذي يعيش فيها اللاعب نفسياً كما يدركه، ويشمل الأشياء والأشخاص والأفكار التي تتصل باللاعب، كما يعد عاملاً مهماً في صحة اللاعبين النفسية واتجاهاتهم نحو الفريق وأدائهم، وقد أكدت الاتجاهات الحديثة إن المناخ النفسي والاجتماعي الذي يعيش فيه اللاعبون ويشارك فيه مجموعة من الزملاء لتحقيق إنتاج أوفر وأفضل ويشعر اللاعبون بالطمأنينة والثقة، ومن ثم يمنحهم القدرة على التكيف والرضا عن الأداء وكل هذا مرتبط بمؤشرات تتضمن الكثير من العوامل غير المادية كالمشاعر والأحاسيس داخل الفرد وأعضاء الفريق.

ويعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، ويتجلى هذا المفهوم من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معاشة الواقع. والتي تلعب دوراً وسيطاً بين الضغط والصحة، إذ تتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة على أنها فرصاً للنمو والتطور الشخصي.

وجاء هذا الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية نتيجة سلسلة الدراسات التي أجرتها كوبازا (Kobasa) 1979-1985 حيث توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاث هي الالتزام والتحكم والتحدي، وإن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن الضغوط النفسية.

ويعرفها حبيب (٢٠٠٦) بأنها: "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على استخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الإنجاز".

ومن خلال خبرة الباحث في المجال الرياضي لاحظ أن أغلب المدربين ينصب اهتمامهم على النواحي البدنية والمهارية والخططية بعيداً عن الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية لدى اللاعبين، من حيث تكوين العلاقات والتفاعلات والمشاركات الاجتماعية سواء داخل حمام السباحة أم خارجه فضلاً عن التعاون الجاد والمحبة ورفع روح المعنوية بين اللاعبين أنفسهم، إذ نلاحظ

إن هناك بعض الفرق الرياضية يعانون من التكتلات والصراعات والمشكلات الاجتماعية والنفسية داخل الفريق، مما يؤدي إلى ضعف الأداء ومن ثم الوصول إلى مستويات ضئيلة، في حين إن كان هناك مناخ نفسي واجتماعي صحي وإيجابي قد نتمكن من خلاله الوصول إلى أعلى مستويات من دافعية الإنجاز هذا من جانب ومن جانب آخر وعلى حد علم الباحث هناك قلة اهتمام الدارسات السابقة بموضوع المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية في المجال الرياضي، ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة كمحاولة لحل بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي قد تواجه الفريق الرياضي.

**ثالثا: أهمية البحث:**

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية، وأهميتها التطبيقية:

**أولا: الأهمية العلمية:**

– يعتبر هذا البحث المحاولة الأولى لدراسة المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.

– يعتبر هذا البحث إضافة علمية إلى مجال علم النفس الذي يهتم بالدراسة على لاعبي السباحة.

**ثانيا: الأهمية التطبيقية:**

– التعرف على مستوى المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.

**رابعا: هدف البحث:**

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة، وذلك من خلال:

– بناء مقياس للمناخ النفسي الاجتماعي للاعبين السباحة.

– بناء مقياس للصلابة النفسية للاعبين السباحة.

**خامسا: تساؤلات البحث:**

من خلال عنوان البحث وهدفه يضع الباحث التساؤلات الآتية:

١- ما مستوى المناخ النفسي الاجتماعي لدى لاعبي السباحة؟

٢- ما مستوى الصابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟

٣- ما العلاقة بين المناخ النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي السباحة.

### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٥٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٢٠٠) لاعب، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥٠) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

### أدوات جمع البيانات:

### استخدم الباحث في جمع البيانات:

- مقياس المناخ النفسي الاجتماعي للاعبين السباحة "اعداد الباحث".

- مقياس الصلابة النفسية للاعبين السباحة "اعداد الباحث".

### خطوات بناء مقياس المناخ النفسي الاجتماعي للاعبين السباحة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمناخ النفسي الاجتماعي ومراجعة قوائم ومقاييس المناخ النفسي الاجتماعي.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المناخ النفسي الاجتماعي من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:

- التكامل النفسي والاجتماعي.

- الاتصال.

- التوجه نحو الأهداف.

- التوجه نحو الذات والتحفيز.

- المعرفة القانونية والتنظيمية.

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المناخ النفسي الاجتماعي، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والسباحة. مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٤)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس المناخ

النفسي الاجتماعي للاعبى السباحة

(ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	التكامل النفسي والاجتماعي	١٠	%١٠٠
٢	الاتصال	١٠	%١٠٠
٣	التوجه نحو الأهداف	٨	%٨٠
٤	التوجه نحو الذات والتحفيز	٩	%٩٠
٥	المعرفة القانونية والتنظيمية	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المناخ النفسي الاجتماعي تراوحت (٨٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضى ٥ محاور.

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس المناخ النفسي الاجتماعي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي السباحة، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٤) عبارة. مرفق رقم (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع المناخ النفسي الاجتماعي للاعبين السباحة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٢) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق رقم (٤) خطوات بناء مقياس الصلابة النفسية للاعبين السباحة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالصلابة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس الصلابة النفسية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها أربعة محاور وهي:

- الالتزام.
- التحكم.
- التحدى.

- الشجاعة والثقة بالنفس.

### تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية للاعبين السباحة، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والسباحة. مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

### جدول (١٨)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية للاعبين السباحة (ن = ١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الالتزام	١٠	٪١٠٠
٢	التحكم	١٠	٪١٠٠
٣	التحدى	٩	٪٩٠
٤	الشجاعة والثقة بالنفس	٧	٪٧٠

يتضح من جدول (١٨) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الصلابة النفسية للاعبين السباحة تراوحت (٧٠٪، ١٠٠٪) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وذلك ارتضى ٤ محاور.

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الصلابة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي السباحة، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٢) عبارة. مرفق (٦)



وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توهي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الصلابة النفسية للاعب السباحة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥١) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

▪ صدق المقياس:

▪ صدق المحكمين:

جدول (١٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الالتزام

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى اعيش من اجله	١٠	٪١٠٠
٢	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكله	١٠	٪١٠٠
٣	لا اتردد في المشاركة في مساعده تدريب الاخرين	١٠	٪١٠٠
٤	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او زملائي	٧	٪٧٠
٥	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	٨	٪٨٠
٦	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وابدأ بمساعدتهم	١٠	٪١٠٠
٧	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنا	١٠	٪١٠٠
٨	اهتم كثيرا بما يجري من حولي	٨	٪٨٠
٩	اهتم بقضايا النادي وأشارك فيها كلما أمكن	٨	٪٨٠
١٠	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق اهدافي	٧	٪٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الالتزام)

قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠ ٪، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التحكم

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملى علي من مصدر خارجي	٧	٪٧٠
٢	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتي علي تنفيذها	٨	٪٨٠
٣	نجاحي في التنافسات يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة	١٠	٪١٠٠
٤	اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه	٨	٪٨٠
٥	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.	١٠	٪١٠٠
٦	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	٩	٪٩٠
٧	اعتقد ان سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	١٠	٪١٠٠
٨	اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	١٠	٪١٠٠
٩	الحياة فرص وليست عمل وكفاح	٨	٪٨٠
١٠	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	٩	٪٩٠
١١	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	٩	٪٩٠
١٢	اعتقد ان تأثيري ضعيف على زملائي	٧	٪٧٠
١٣	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	٨	٪٨٠
١٤	اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي.	٨	٪٨٠
١٥	أوجه النقد للاعبين الزملاء عندما يتطلب ذلك.	١٠	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التحكم)

قد تراوحت بين (٧٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، ليكون المحور من ١٥ عبارة.

## جدول (٢١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث التحدي

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اعتقد ان متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	٨	٨٠%
٢	أقوم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	٩	٩٠%
٣	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه	١٠	١٠٠%
٤	المشكلات داخل الفريق تستنفذ قوتي وقدرتي على التحدي.	١٠	١٠٠%
٥	لدي القدرة على المثابرة حتى انتهي من حل اي مشكله تواجهني	٨	٨٠%
٦	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي	٧	٧٠%
٧	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب.	٨	٨٠%
٨	اعتقد ان الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	١٠	١٠٠%
٩	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	٨	٨٠%
١٠	نجاحي في حل مشكلة يزيد من قدرتي على حل مشكلة أخرى	٨	٨٠%
١١	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة	١٠	١٠٠%
١٢	اتحلي بالمثابرة في مواجهة المشكلات التي اقوم بحلها	٥	٥٠%
١٣	مواجهة المشكلات تمثل تحدياً لقدراتي	٨	٨٠%
١٤	أقدم على حل المشكلات لتقتي في قدرتي على حلها	١٠	١٠٠%
١٥	رغبتي في العلم والمعرفة ليس لها حدود	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث

(التحدي) قد تراوحت بين (٥٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وتم حذف العبارة رقم

(١٢)، ليكون المحور من ١٤ عبارة.

جدول (٢٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الشجاعة والثقة بالنفس

(ن=١٠)

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أخشى تغيرات الحياة واعتبرها مهددة لي	١٠	%١٠٠
٢	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط	١٠	%١٠٠
٣	لدى رغبة في اكتشاف ما يدور حولي	٩	%٩٠
٤	أعتقد أن للأخريين دور في نجاحي	٨	%٨٠
٥	أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية اتجاه المدرب.	١٠	%١٠٠
٦	أخشى مواجهة المشكلات حتى قبل حدوثها	١٠	%١٠٠
٧	أؤمن بالتغيير ولدي القدرة على مواجهته بنجاح	٨	%٨٠
٨	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة.	١٠	%١٠٠
٩	اهتم بالتغيير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.	٨	%٨٠
١٠	عادة ما يكون ردي حاسماً مع زملائي اللاعبين داخل التدريب.	٩	%٩٠
١١	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة.	١٠	%١٠٠
١٢	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي ومدربي لأنني أثق بنفسي.	١٠	%١٠٠
١٣	اسعي دائماً علي مواجهة مشكلاتي قبل حدوثها	٤	%٤٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الشجاعة

والثقة بالنفس) قد تراوحت بين (٤٠٪، ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪، وتم حذف

العبارة رقم (١٣)، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥١) عبارة حيث قام

الباحث استبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)



### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/٥م) الي الفترة (٢٠٢١/٩/١٦م) على عينة عشوائية من لاعبي السباحة وقوامها (٥٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقاييس البحث من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/٢١م) الي الفترة (٢٠٢١/١٢/٢) على عينة اساسية وقوامها (٢٠٠) لاعب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- معامل الارتباط.
- ٤- النسبة المئوية.
- ٥- الأهمية النسبية.
- ٦- كا<sup>٢</sup>

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى المناخ النفسي الاجتماعي لدى لاعبي السباحة؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المناخ النفسي الاجتماعي)، ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية:

جدول (١)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الاول (التكامل النفسي والاجتماعي)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اشعر بالسعادة الكافية أثناء الأداء في الوقت الذي يخصص لي من قبل للعب.	٦٢.٠٠	١٢٤	١١.٠٠	٢٢	٢٧.٠٠	٥٤	٤٧٠	٧٨.٣٣	٨١.٦٤
٢	إن طبيعة المهمة التي أكلف بها في الفريق تمنحني الفرصة الكافية للعمل على تحسين أدائي الرياضي	٧١.٠٠	١٤٢	٥.٥٠	١١	٢٣.٥٠	٤٧	٤٩٥	٨٢.٥٠	١٣٧.٤١
٣	اشعر إن زملائي يتحملون أي خسارة أو أداء ضعيف من قبل الفريق.	٧٥.٠٠	١٥٠	١٠.٠٠	٢٠	١٥.٠٠	٣٠	٥٢٠	٨٦.٦٧	١٥٧.٠٠
٤	اشعر بالراحة عند تكليفي بواجبات تكتيكية تتلاءم مع قدراتي البدنية والمهارية	٧٩.٠٠	١٥٨	١١.٠٠	٢٢	١٠.٠٠	٢٠	٥٣٨	٨٩.٦٧	١٨٧.٧٢
٥	اشعر بالانسجام مع زملائي.	٨٠.٥٠	١٦١	١٠.٠٠	٢٠	٩.٥٠	١٩	٥٤٢	٩٠.٣٣	٢٠٠.٢٣
٦	تساعدنا إدارة النادي في حل مشاكل اللاعبين.	٧١.٠٠	١٤٢	٩.٥٠	١٩	١٩.٥٠	٣٩	٥٠٣	٨٣.٨٣	١٣٠.٦٩
٧	تتم مناقشة المشاكل والقرارات المهمة بصورة جماعية في النادي	٧١.٠٠	١٤٢	١٣.٠٠	٢٦	١٦.٠٠	٣٢	٥١٠	٨٥.٠٠	١٢٧.٩٦
٨	يتجاوز مستوى طموحي طموح أعضاء فريقي.	٧٣.٠٠	١٤٦	٩.٠٠	١٨	١٨.٠٠	٣٦	٥١٠	٨٥.٠٠	١٤٤.٠٠٤
٩	أحب ان يكون التدريب جماعيا	٧٦.٠٠	١٥٢	١٣.٥٠	٢٧	١٠.٥٠	٢١	٥٣١	٨٨.٥٠	١٦٤.١١
١٠	يتقهم أعضاء الفريق مسؤولية كل منهم في أثناء المنافسات	٧٤.٥٠	١٤٩	١٠.٠٠	٢٠	١٥.٥٠	٣١	٥١٨	٨٦.٣٣	١٥٣.٤٣

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التكامل النفسي والاجتماعي) لاستبيان (المناخ النفسي الاجتماعي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥،

كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.٣٣٪، ٩٠.٣٣٪)

### جدول (٣)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني (الاتصال)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	يعطي النادي فرصة للاعبين للاتصال بالهيئة الإدارية.	١٢٩	٦٤.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	٤٣	٢١.٥٠	٤٨٦	٨١.٠٠	٨٩.١١
٢	أن وسيلة الاتصال في النادي تسمح للاعب بالحصول على المعلومات الضرورية في الوقت المناسب.	١٣٤	٦٧.٠٠	١٦	٨.٠٠	٥٠	٢٥.٠٠	٤٨٤	٨٠.٦٧	١١٠.٦٨
٣	اتغلب على مشاعر الاحباط	١٤٥	٧٢.٥٠	٤٢	٢١.٠٠	١٣	٦.٥٠	٥٣٢	٨٨.٦٧	١٤٤.٣٧
٤	تجري إدارة النادي اتصالات مستمرة فيما بينها وبين اعضاء الفريق لمناقشة ظروف النادي	١١٩	٥٩.٥٠	٣٠	١٥.٠٠	٥١	٢٥.٥٠	٤٦٨	٧٨.٠٠	٦٤.٩٣
٥	استخدام الأسلوب الاتصال الشفوي مع المدرب والهيئة الإدارية للنادي عند الضرورة.	١٤٢	٧١.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٣٥	١٧.٥٠	٥٠٧	٨٤.٥٠	١٢٨.٧٧
٦	اشعر بالسعادة عندما اتعلم شئ جديد	١٥٢	٧٦.٠٠	١٤	٧.٠٠	٣٤	١٧.٠٠	٥١٨	٨٦.٣٣	١٦٦.٨٤
٧	علاقتي الايجابية مع زملائي تسهل على عملية الاتصال والتواصل معهم.	١٥٤	٧٧.٠٠	٣٣	١٦.٥٠	١٣	٦.٥٠	٥٤١	٩٠.١٧	١٧٤.٦١
٨	اشترك بالافكار الجيدة لمساعدة ادارة النادي	١٤٠	٧٠.٠٠	٢٤	١٢.٠٠	٣٦	١٨.٠٠	٥٠٤	٨٤.٠٠	١٢٢.٠٨
٩	اشعر بأن الاتصال موجود بين اللاعب والمدرب في الوقت الحالي.	١٢٢	٦١.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٥٥	٢٧.٥٠	٤٦٧	٧٧.٨٣	٧٦.٥٧
١٠	من السهل تكوين علاقات مع أعضاء الفريق وإدارة النادي.	١٣٢	٦٦.٠٠	١٤	٧.٠٠	٥٤	٢٧.٠٠	٤٧٨	٧٩.٦٧	١٠٨.٠٤

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاتصال) لاستبيان (المناخ النفسي الاجتماعي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا ٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٧.٨٣٪، ٩٠.١٧٪)



جدول (٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثالث  
(التوجه نحو الأهداف)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اقضي معظم أوقاتي مع أعضاء الفريق.	٧٥.٠٠	١٥٠	١٥.٠٠	٣٠	١٠.٠٠	٢٠	٨٨.٣٣	٥٣٠	١٥٧.٠٠
٢	اعتقد أن هناك تنافسا ايجابيا بين اعضاء الفريق في طموحهم نحو تحقيق الأهداف.	٦٦.٥٠	١٣٣	١٢.٥٠	٢٥	٢١.٠٠	٤٢	٨١.٨٣	٤٩١	١٠١.١٧
٣	إن أعضاء فريقنا متفقيين لتحقيق أهدافهم المشتركة.	٧٦.٥٠	١٥٣	٧.٥٠	١٥	١٦.٠٠	٣٢	٨٦.٨٣	٥٢١	١٦٩.٨٧
٤	اعمل على أداء دوري المعطى لي من قبل إدارة الفريق في إنشاء التدريب والمنافسة	٧٩.٥٠	١٥٩	١٢.٠٠	٢٤	٨.٥٠	١٧	٩٠.٣٣	٥٤٢	١٩٢.١٩
٥	افضل أن يشترك معظم زملائي معي في أثناء التمرين.	٧٤.٥٠	١٤٩	١٢.٥٠	٢٥	١٣.٠٠	٢٦	٨٧.١٧	٥٢٣	١٥٢.٥٣
٦	اتفق مع زملائي في تحقيق أهداف الفريق.	٨١.٥٠	١٦٣	٧.٠٠	١٤	١١.٥٠	٢٣	٩٠.٠٠	٥٤٠	٢٠٩.٤١
٧	ارغب في مساعدة أعضاء فريقي نحو تحقيق أهدافهم.	٧٥.٥٠	١٥١	١١.٥٠	٢٣	١٣.٠٠	٢٦	٨٧.٥٠	٥٢٥	١٦٠.٠٩
٨	اشعر برغبة في تنفيذ أي مهمة رياضية يمكن أن أكلف بها من قبل النادي.	٧٢.٥٠	١٤٥	٨.٥٠	١٧	١٩.٠٠	٣٨	٨٤.٥٠	٥٠٧	١٤١.٣٧

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوجه نحو الأهداف) لاستبيان (المناخ النفسي الاجتماعي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٨١.٨٣٪، ٩٠.٣٣٪)

جدول (٥)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الرابع  
(التوجه نحو الذات والتحفيز)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أبادر بنفسي في تنمية أفكاري الرياضية.	١٦٠	٨٠.٠٠	٢٥	١٢.٥٠	١٥	٧.٥٠	٩٠.٨٣	٥٤٥	١٩٦.٧٥
٢	احدد لنفسي أولويات التدريب الخاصة عدا ما يتعلق بعمل المدرب.	١٤٦	٧٣.٠٠	٢٩	١٤.٥٠	٢٥	١٢.٥٠	٨٦.٨٣	٥٢١	١٤١.٧٣
٣	تحفز إدارة النادي اللاعبين المميزين بصورة متساوية وعادلة.	١٢٤	٦٢.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٥٤	٢٧.٠٠	٧٨.٣٣	٤٧٠	٦٧.٣٣
٤	اتخذ معظم قراراتي بنفسي.	١٤٢	٧١.٠٠	١١	٥.٥٠	٤٧	٢٣.٥٠	٨٢.٥٠	٤٩٥	١٦٨.١٩
٥	تعطي الحوافز على أساس نقاط محسوبة ومنطق عليها مسبقاً.	١٥٠	٧٥.٠٠	٢٠	١٠.٠٠	٣٠	١٥.٠٠	٨٦.٦٧	٥٢٠	١٤٢.٠٩
٦	أتولى بنفسي وقتي الخاص بالعمل والراحة.	١٥٨	٧٩.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٢٠	١٠.٠٠	٨٩.٦٧	٥٣٨	٥٩.٠٨
٧	تميز إدارة النادي اللاعبين ذوي الإنجاز المميزة وتعمل على تحفيزهم	١٦١	٨٠.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	١٩	٩.٥٠	٩٠.٣٣	٥٤٢	٢٣١.١٦
٨	احدد لنفسي واختياري في التدريب.	١٤٢	٧١.٠٠	١٩	٩.٥٠	٣٩	١٩.٥٠	٨٣.٨٣	٥٠٣	٢٢٠.٨٧
٩	تكرم إدارة النادي اللاعبين المتميزين من أعضاء النادي حسب إنجازاتهم.	١٤٢	٧١.٠٠	٢٦	١٣.٠٠	٣٢	١٦.٠٠	٨٥.٠٠	٥١٠	٢٥٤.٤١
١٠	اشعر أنني شخص مهم وأنا بين زملائي في الفريق.	١٤٦	٧٣.٠٠	١٨	٩.٠٠	٣٦	١٨.٠٠	٨٥.٠٠	٥١٠	١٣٨.٠٧
١١	نظام المكافأة يتلاءم مع الإنجاز والنجاح.	١٥٢	٧٦.٠٠	٢٧	١٣.٥٠	٢١	١٠.٥٠	٨٨.٥٠	٥٣١	١٦٦.٨٤
١٢	هناك تركيز على جانب المكافأة أكثر من التركيز على جانب العقوبة.	١٤٩	٧٤.٥٠	٢٠	١٠.٠٠	٣١	١٥.٥٠	٨٦.٣٣	٥١٨	٤٩.٢١
١٣	أجد تشجيعاً من النادي لإظهار مواهبى وقدراتي الرياضية.	١٢٩	٦٤.٥٠	٢٨	١٤.٠٠	٤٣	٢١.٥٠	٨١.٠٠	٤٨٦	٩٤.٠٣
١٤	حجم المزايا التي يحصل عليها اللاعبون متساوية مع حجم العطاء الذي يقدمونه.	١٣٤	٦٧.٠٠	١٦	٨.٠٠	٥٠	٢٥.٠٠	٨٠.٦٧	٤٨٤	١٥٨.١٧

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التوجه نحو الذات والتحفيز) لاستبيان (المناخ النفسي الاجتماعي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.٣٣٪، ٩٠.٨٣٪)

جدول (٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الخامس  
(المعرفة القانونية والتنظيمية)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	يقوم المدرب بوضع خطة تدريبية واضحة لمسار عمله	٧٢.٥٠	٤٢	٢١.٠٠	١٣	٦.٥٠	١٣	٨٨.٦٧	٥٣٢	١٣٦.٣٦
٢	يقوم المدرب بتحديث وتطوير البرامج التدريبية	٥٩.٥٠	٣٠	١٥.٠٠	٥١	٢٥.٥٠	٥١	٧٨.٠٠	٤٦٨	١٣٨.٦٧
٣	تحرص إدارة النادي التعرف على احتياجات اللاعبين التدريبية لتحسين مستوى أدائهم.	٧١.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٣٥	١٧.٥٠	٣٥	٨٤.٥٠	٥٠٧	١٨٣.١٩
٤	تتابع إدارة النادي تطبيق القوانين والأنظمة الرياضية.	٧٦.٠٠	١٤	٧.٠٠	٣٤	١٧.٠٠	٣٤	٨٦.٣٣	٥١٨	٢٣٥.٦٩
٥	تعتمد مقاييس ومعايير موضوعية للحكم على الأداء الرياضي للاعب.	٧٧.٠٠	٣٣	١٦.٥٠	١٣	٦.٥٠	١٣	٩٠.١٧	٥٤١	١٩٧.٩٢
٦	تحرص إدارة النادي على وضع الخطط والأهداف لجميع الفعاليات بشكل متوازن.	٧٠.٠٠	٢٤	١٢.٠٠	٣٦	١٨.٠٠	٣٦	٨٤.٠٠	٥٠٤	١٠٣.٦٩
٧	تهتم إدارة النادي بتوضيح القوانين والأنظمة الرياضية.	٦١.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٥٥	٢٧.٥٠	٥٥	٧٧.٨٣	٤٦٧	٩٧.٦٩
٨	تتواءم الأنظمة والقوانين الرياضية مع المبادئ النفسية	٦٦.٠٠	١٤	٧.٠٠	٥٤	٢٧.٠٠	٥٤	٧٩.٦٧	٤٧٨	١٠٨.٤٣
٩	يواكب برنامجنا التدريبي التطورات الحديثة التي تشهدها الرياضية.	٧٥.٠٠	٣٠	١٥.٠٠	٢٠	١٠.٠٠	٢٠	٨٨.٣٣	٥٣٠	٦٤.٩٣
١٠	تقود القوانين وبرامج الاتحادات الرياضية وأعمال المدربين وتوجهها.	٦٦.٥٠	٢٥	١٢.٥٠	٤٢	٢١.٠٠	٤٢	٨١.٨٣	٤٩١	٣٩.٥٢

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (المعرفة القانونية والتنظيمية) لاستبيان (المناخ النفسي الاجتماعي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٧.٨٣٪، ٩٠.١٧٪)

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل علي ينص هذا التساؤل على (ما مستوى الصابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديري لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الصلابة النفسية) ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية:

جدول (٧)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الاول (الالتزام)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى اعيش من اجله	٧٦.٥٠	١٥٣	٧.٥٠	١٥	١٦.٠٠	٣٢	٨٦.٨٣	٥٢١	٩٨.٤٧
٢	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكله	٧٩.٥٠	١٥٩	١٢.٠٠	٢٤	٨.٥٠	١٧	٩٠.٣٣	٥٤٢	٦٣.٤٣
٣	لا اتردد في المشاركة في مساعده تدريب الاخرين	٧٤.٥٠	١٤٩	١٢.٥٠	٢٥	١٣.٠٠	٢٦	٨٧.١٧	٥٢٣	٨٥.٢١
٤	ابادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او زملائي	٨١.٥٠	١٦٣	٧.٠٠	١٤	١١.٥٠	٢٣	٩٠.٠٠	٥٤٠	٨٦.١١
٥	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم	٧٥.٥٠	١٥١	١١.٥٠	٢٣	١٣.٠٠	٢٦	٨٧.٥٠	٥٢٥	٥٩.٤١
٦	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وابدأ بمساعدتهم	٧٢.٥٠	١٤٥	٨.٥٠	١٧	١٩.٠٠	٣٨	٨٤.٥٠	٥٠٧	١٦٨.١٦
٧	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	٨٠.٠٠	١٦٠	١٢.٥٠	٢٥	٧.٥٠	١٥	٩٠.٨٣	٥٤٥	١٢٥.٣٢
٨	اهتم كثيرا بما يجري من حولي	٧٣.٠٠	١٤٦	١٤.٥٠	٢٩	١٢.٥٠	٢٥	٨٦.٨٣	٥٢١	١١٩.٨٩
٩	اهتم بقضايا النادي وأشارك فيها كلما أمكن	٧٥.٥٠	١٥١	٦.٠٠	١٢	١٨.٥٠	٣٧	٨٥.٦٧	٥١٤	١٦٤.٧١
١٠	مهما كانت العقبات فإنني استطيت تحقيق اهدافي	٦٣.٠٠	١٢٦	١١.٠٠	٢٢	٢٦.٠٠	٥٢	٧٩.٠٠	٤٧٤	٨٥.٩٦

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الالتزام) لاستبيان (الصلابة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٩.٠٠٪، ٩٠.٨٣٪)

جدول (٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثاني (التحكم)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
		%	ك	%	ك			
١	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي	٦٦.٥٠	١٣٣	٢٧.٠٠	٥٤	٧٩.٨٣	٤٧٩	١١١.٦١
٢	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدراتي علي تنفيذها	٧٠.٠٠	١٤٠	١٣.٥٠	٢٧	٨٥.٥٠	٥١٣	١٢١.٢٧
٣	نجاحي في التناقضات يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة	٥٦.٥٠	١١٣	٣٢.٠٠	٦٤	٧٤.٨٣	٤٤٩	٦٠.٩١
٤	اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه	٦١.٥٠	١٢٣	٢٢.٥٠	٤٥	٧٩.٦٧	٤٧٨	٧٢.٦٧
٥	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.	٧١.٠٠	١٤٢	٢٣.٠٠	٤٦	٨٢.٦٧	٤٩٦	١٣٦.٣٦
٦	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	٧٦.٠٠	١٥٢	١٣.٥٠	٢٧	٨٧.٥٠	٥٢٥	١٦٤.١١
٧	اعتقد ان سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	٦٩.٥٠	١٣٩	٢٣.٠٠	٤٦	٨٢.١٧	٤٩٣	١٢٤.٩٣
٨	اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	٦٣.٥٠	١٢٧	٢٥.٥٠	٥١	٧٩.٣٣	٤٧٦	٨٨.٢١
٩	الحياة فرص وليست عمل وكفاح	٦٨.٥٠	١٣٧	٢٦.٥٠	٥٣	٨٠.٦٧	٤٨٤	١٢٥.١٧
١٠	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	٦٨.٥٠	١٣٧	١٣.٥٠	٢٧	٨٥.٠٠	٥١٠	١١١.٩١
١١	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	٥٧.٠٠	١١٤	٢٥.٥٠	٥١	٧٧.١٧	٤٦٣	٥٢.٣٣
١٢	اعتقد ان تأثيري ضعيف على زملائي	٦٩.٥٠	١٣٩	٢٤.٥٠	٤٩	٨١.٦٧	٤٩٠	١٢٧.٩٩
١٣	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	٧٣.٥٠	١٤٧	١٣.٥٠	٢٧	٨٦.٦٧	٥٢٠	١٤٥.٢١
١٤	اعتقد ان كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيبي.	٦٣.٠٠	١٢٦	٢٧.٠٠	٥٤	٧٨.٦٧	٤٧٢	٨٧.٨٨
١٥	أوجه النقد للاعبين الزملاء عندما يتطلب ذلك.	٧٦.٠٠	١٥٢	١٩.٠٠	٣٨	٨٥.٦٧	٥١٤	١٦٩.٧٢

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التحكم) لاستبيان (الصلابة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٧.١٧٪، ٨٦.٦٧٪)

جدول (١٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الثالث (التحدى)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		%	ك	%	ك	%	ك			
١	اعتقد ان متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	٦٤.٠٠	٢٩	١٤.٥٠	٤٣	٢١.٥٠	٤٣	٨٠.٨٣	٤٨٥	٨٦.١١
٢	اقحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	٦٢.٥٠	١٤	٧.٠٠	٦١	٣٠.٥٠	٦١	٧٧.٣٣	٤٦٤	٩٣.١٣
٣	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه	٧٣.٥٠	٢٦	١٣.٠٠	٢٧	١٣.٥٠	٢٧	٨٦.٦٧	٥٢٠	١٤٥.٢١
٤	المشكلات داخل الفريق تستغفر قوتي وقدرتي على التحدي.	٥٣.٥٠	٣٥	١٧.٥٠	٥٨	٢٩.٠٠	٥٨	٧٤.٨٣	٤٤٩	٤٠.٥٧
٥	لدي القدرة على المثابرة حتى انتهي من حل اي مشكله تواجهني	٥١.٠٠	٣٥	١٧.٥٠	٦٣	٣١.٥٠	٦٣	٧٣.١٧	٤٣٩	٣٣.٩٧
٦	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي	٥٩.٥٠	١٢	٦.٠٠	٦٩	٣٤.٥٠	٦٩	٧٥.٠٠	٤٥٠	٨٥.٩٩
٧	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب.	٦٠.٠٠	٣٨	١٩.٠٠	٤٢	٢١.٠٠	٤٢	٧٩.٦٧	٤٧٨	٦٤.١٢
٨	اعتقد ان الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	٣٦.٠٠	٧٢	١٨.٥٠	٩١	٤٥.٥٠	٩١	٦٣.٥٠	٣٨١	٢٢.٥١
٩	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	٦٧.٥٠	١٩	٩.٥٠	٤٦	٢٣.٠٠	٤٦	٨١.٥٠	٤٨٩	١١٠.٥٣
١٠	نجاحي في حل مشكلة يزيد من قدرتي على حل مشكلة أخرى	٧٠.٥٠	١٠	٥.٠٠	٤٩	٢٤.٥٠	٤٩	٨٢.٠٠	٤٩٢	١٣٥.٧٣
١١	أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة	٧٧.٠٠	١٩	٩.٥٠	٢٧	١٣.٥٠	٢٧	٨٧.٨٣	٥٢٧	١٧٢.٠٩
١٢	مواجهة المشكلات تمثل تحدياً لقدراتي	٥٠.٠٠	٤٢	٢١.٠٠	٥٨	٢٩.٠٠	٥٨	٧٣.٦٧	٤٤٢	٢٦.٩٢
١٣	أقدم على حل المشكلات لثقتي في قدرتي على حلها	٦٥.٥٠	١٣	٦.٥٠	٥٦	٢٨.٠٠	٥٦	٧٩.١٧	٤٧٥	١٠٦.٩٩
١٤	رغبتي في العلم والمعرفة ليس لها حدود	٥٠.٠٠	٣٧	١٨.٥٠	٦٣	٣١.٥٠	٦٣	٧٢.٨٣	٤٣٧	٣٠.٠٧

كا<sup>٢</sup> عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التحدى) لاستبيان (الصلابة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٦٣.٥٠٪، ٨٧.٨٣٪)

جدول (١١)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث على المحور الرابع (الشجاعة والثقة بالنفس)

ن=٢٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أخشى تغيرات الحياة واعتبرها مهددة لي	١١٨	٥٩.٠٠	٢٠	١٠.٠٠	٦٢	٣١.٠٠	٤٥٦	٧٦.٠٠	٧٢.٥٢
٢	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط	١٣٠	٦٥.٠٠	١٢	٦.٠٠	٥٨	٢٩.٠٠	٤٧٢	٧٨.٦٧	١٠٦.١٢
٣	لدى رغبة في اكتشاف ما يدور حولي	١٢٦	٦٣.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٥١	٢٥.٥٠	٤٧٥	٧٩.١٧	٨٥.٠٩
٤	أعتقد أن للأخريين دور في نجاحي	١٢٣	٦١.٥٠	١٧	٨.٥٠	٦٠	٣٠.٠٠	٤٦٣	٧٧.١٧	٨٥.٢٧
٥	أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية اتجاه المدرب.	١٣١	٦٥.٥٠	٣٤	١٧.٠٠	٣٥	١٧.٥٠	٤٩٦	٨٢.٦٧	٩٣.١٣
٦	أخشى مواجهة المشكلات حتى قبل حدوثها	١٣٢	٦٦.٠٠	١٧	٨.٥٠	٥١	٢٥.٥٠	٤٨١	٨٠.١٧	١٠٤.٧١
٧	أؤمن بالتغيير ولدي القدرة على مواجهته بنجاح	١٦٢	٨١.٠٠	١٦	٨.٠٠	٢٢	١١.٠٠	٥٤٠	٩٠.٠٠	٢٠٤.٧٦
٨	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة.	١٦٧	٨٣.٥٠	٧	٣.٥٠	٢٦	١٣.٠٠	٥٤١	٩٠.١٧	٢٢٩.٢١
٩	اهتم بالتغيير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.	٨٣	٤١.٥٠	٥٤	٢٧.٠٠	٦٣	٣١.٥٠	٤٢٠	٧٠.٠٠	٦.٦١
١٠	عادة ما يكون ردي حاسماً مع زملائي اللاعبين داخل التدريب.	١٦٨	٨٤.٠٠	١٢	٦.٠٠	٢٠	١٠.٠٠	٥٤٨	٩١.٣٣	٢٣١.٥٢
١١	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة.	١٣٥	٦٧.٥٠	٢٧	١٣.٥٠	٣٨	١٩.٠٠	٤٩٧	٨٢.٨٣	١٠٥.٩٧
١٢	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي ومدربي لأنني أثق بنفسي.	١٤٤	٧٢.٠٠	٢٣	١١.٥٠	٣٣	١٦.٥٠	٥١١	٨٥.١٧	١٣٥.٣١

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الشجاعة والثقة بالنفس) لاستبيان (الصلابة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٠.٠٠٪، ٩١.٣٣٪)

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

١- ينص هذا الفرض علي (ما العلاقة بين المناخ النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟)

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب معامل الارتباط بين محاور مقياس (المناخ النفسي الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس ودرجة مقياس محاور مقياس (الصلابة النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالية:

جدول (١٢)

معامل الارتباط محاور مقياس المناخ النفسي الاجتماعي والدرجة الكلية للمقياس ومقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠٠

المناخ النفسي الاجتماعي						المحاور	
المجموع	المعرفة القانونية والتنظيمية	التوجه نحو الذات والتحفيز	التوجه نحو الأهداف	الاتصال	التكامل النفسي والاجتماعي		
*.٠٥٤٨	*.٠٧١٢	*.٠٦٨٥	*.٠٧٠١	*.٠٧٢٥	*.٠٦٨٥	الالتزام	الصلابة النفسية
*.٠٧٢٦	*.٠٦٥٥	*.٠٥٥٥	*.٠٧٣٦	*.٠٦١٨	*.٠٥٤٤	التحكم	
*.٠٦٠٨	*.٠٧٥٧	*.٠٨٣٨	*.٠٧٧٢	*.٠٥٧٢	*.٠٥١٩	التحدى	
*.٠٦٤٧	*.٠٩٠٠	*.٠٥٧٢	*.٠٦٧٨	*.٠٦٣٠	*.٠٦١١	الشجاعة والثقة بالنفس	
*.٠٧٢٨	*.٠٥٧٧	*.٠٨٤٦	*.٠٧١٥	*.٠٧٠٨	*.٠٦٣٢	المجموع	

قيمة ر عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.109$ \*

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (المناخ النفسي الاجتماعي) والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس (الصلابة النفسية) والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05$ .





## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

### مناقشة نتائج التساؤل الاول:

من خلال النتائج المسجلة نجد إن أفراد عينة البحث من اللاعبين الذين تم تطبيق المقياس عليهم يتمتعون بدرجة عالية من المناخ النفسي والاجتماعي وفقا لمعايير القياس المعتمدة، وهي نتيجة منطقية جدا وتتفق مع ما أشير إليه في الأطر النظرية، والتي تشير إلى أن وفقا لمعايير القياس المعتمدة، والتي تشير إلى أن العوامل الأولية لمكونات المناخ النفسي الاجتماعي تتشكل داخل الفرد، إذ "إن المناخ النفسي ينشأ مع الإنسان منذ طفولته ويتأثر بشتى العوامل المحيطة بالفرد في مراحل نموه المختلفة وحسب متطلبات النمو في كل مرحلة". عودة (٢٠٠١) فاللاعب الذي يحصل على درجات مرتفعة على مقياس المناخ النفسي الاجتماعي يتصف بأنه قادر على إدراك أهدافه وإنجازاته، ولديه الثقة في قدرته على التواصل معهم، ويشعر بتقدير الجماعة له وأن العدالة تسود هذه الجماعة التي تقدم لها الدعم والمساندة، وأن لديه القدرة على الابتكار والتجديد، هذا ما أكدته الحيالي (٢٠١١) أن اللاعب الذي يمتلك مناخ نفسي واجتماعي جيد يمكن من خلاله تكوين علاقات اجتماعية بين أعضاء الفريق ويحسن مستوى أدائهم ويزيد من الدافعية اللازمة نحو الانجاز تحقيقا للأهداف والغايات التي تسعى إليها الفرق الرياضية ويرى الباحثون إن المناخ النفسي والاجتماعي الذي يمكن أن يكون صحيا فهو المناخ الذي يجب إن يشبع الحاجات الفردية للاعبين وينمي مشاعر النجاح والمشاركة لذاتهم في وضع الخطط وتنفيذها والشعور بالمكانة الاجتماعية بين الزملاء مع وجود القوانين والمعايير النفسية والاجتماعية التي تتسجم مع تقاليد الفريق. (٣٤:١٥٤)، (٢٨:٧٦)

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على:

### ما مستوى المناخ النفسي الاجتماعي لدى لاعبي السباحة؟

#### مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

من خلال النتائج المسجلة نجد أن الفرضية لم تتحقق إذ توصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين كان مرتفعا عكس ما تم توقعه، ويمكن أن نفسر ذلك بما يميز لاعبي السباحة من خصائص، إذ أنها في هذه المرحلة العمرية تتميز بمجموعة من الخصائص النفسية التي تجعلها تبدي فهما أكبر لذاتها إذ تمتلك أفكارا ومهارات عقلية نامية تمكنها من الالتزام بالحياة الاجتماعية، كما تبدي قدرته على تحمل المسؤولية الاجتماعية وتحقيق ذلك بالفعل.



ولذلك فإن تمتع لاعبي السباحة بمستوى مرتفع نسبيا من الصلابة يعني أنهم على درجة من الوعي بمهامهم ومسؤولياتهم وبذلك فهن ملتزمات بتحقيق أهدافهن ويستطعن التحكم والسيطرة في الظروف التي تواجههن في الحياة بصفة عامة، وبذلك فهن يبذلن جهودا في مواجهة هذه المواقف.

ونجد أن الصلابة بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) ترتبط إيجابا مع استراتيجية المواجهة، ويمكن تفسير ذلك بما يميز الأفراد مرتفعي الصلابة بميلهم لحب الاستطلاع والاستكشاف، حيث يجدون تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى، والشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع الضغوط النفسية، وعن أساليب التعامل مع الضغوط في ارتباطها بالصلابة النفسية، وجد الباحثون أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يستخدمون الأساليب الإيجابية في التعامل بينما يستخدم الأفراد منخفضي الصلابة الأساليب السلبية في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة. (١١: ٢٥٨)

كما تتفق في نتائجها مع دراسة حمادة وعبد اللطيف (٢٠٠٢) التي هدفت لبحث العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة وكشفت النتائج وجود ارتباط بين الصلابة والرغبة في التحكم. (٣٧:٢٢٦ - ٢٧٢)

كما أن الأفراد مرتفعي الصلابة يعتقدون بقدرتهم في التأثير أو التحكم في الصعوبات أو المشكلات عوض الشعور بالإرهاك (بعد التحكم والسيطرة)، كما يواجهون مختلف الأحداث كما لو أنها فرص إغناء ونمو شخصي أكثر من كونها أحداثا تتجاوز إمكانياتهم (بعد التحدي)، وكذلك يلتزمون بما يعملون لشعورهم بأهميّة وجدوى وقيمة الأنشطة التي يقومون بها عوض الشعور بعدم الالتزام (بعد الالتزام). لذلك ارتبطت هذه الخاصية بالأساليب الإيجابية للمواجهة.

أشارت دراسة "أمل خليل" (٢٠٠٠) إلى أن سباحي المسافات يتميزون بالصلابة الذهنية العالية إذن فمن المقبول تفسير عدم وجود فروق بينهم في أبعاد مواجهة الضغوط كنتيجة لارتفاع قدرتهم على التحكم في مجريات الأحداث التي تمر بهم. (٧:١٠٣)

وبهذا يتحقق التساؤل الثاني الذي ينص على:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟



## مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يتضح من جدول (٣٩) وجود عاقبة ارتباطية موجبة بين المناخ النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية للاعبين السباحة.

ويعزو الباحث ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين المناخ النفسي والصلابة النفسية التي تعود إلى العينة المعتمدة في البحث إذ أن أغلب اللاعبين المشاركين المنافسات هم لاعبو من أندية الدرجة الأولى والممتازة والنخبة حيث يدركون اللاعبون في المستويات العليا مناخ أديتهم والنتائج التي يحققونها وتأثير إدارات النوادي والمدربين في اتصالاتهم والذي يعد بمثابة رسالة واضحة لديهم نحو التفوق والوصول إلى مستويات متقدمة وهذا ما تم انعكاسه داخل الفرق الرياضية من حيث تشجيع زملائهم اللاعبين إلى روح التعاون فيما بينهم من أجل تحقيق التفوق والإنجاز، وبهذا الصدد يشير أبو عيبة (١٩٧٩) إلى إن نجاح الفريق وتحقيقه للأهداف بقيامه كوحدة مترابطة تجمع أفرادها بميول متقاربة ويتوقف ذلك على مدى تعاون الأفراد وحتى يتم هذا التعاون على أكمل وجه يجب على كل فرد من أفراد هذا الفريق إن يقوم بتغيير المسؤوليات الملقاة على عاتقه بتنفيذ سليم وفي الوقت المناسب أبو عيبة (١٩٧٩)، وبذلك تتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة جابر (٢٠٠٩) في إن المناخ النفسي والاجتماعي يدفع اللاعبين باتجاه أهداف مختلفة فإذا ساد المناخ التفوقي سيساعد في تحديد أهداف اللاعبين في أبرز الذات، بينما يوحي المناخ الإيجابي بتوجيه الاهتمام نحو إتقان تنفيذ المهام، ويلفت النظر هنا إلى إن المناخات النفسية لا تكون أحادية القطب فهي تحمل دائما القطبين معا بتفوق لأحدهما على الآخر أو بتساوي شديد التوجه نحو التفوق منخفضة نحو الإجابة وعكس ذلك ومنخفضة التوجه في الاثنين معا ومرتفعة فيها معا أيضا والأخير يجد التفضيل جابر (٢٠٠٩)، ذلك أنه كلما كان مستوى المناخ النفسي والاجتماعي أعلى كان الإنجاز في الأداء جيدا ويزيد من دافعية اللاعبين على بذل جهد كبير لتحقيق أفضل مستوى للأداء. (٣٩:٤٨)، (١٩:١٧)

كما ترى (Pronot) أن الأشخاص منخفضي الصلابة يعيشون شعورا قويا بالإرهاك (Impuissance)، كما لهم القابلية للتأثر بالمواقف الضاغطة ومصادرها، وهؤلاء يتحملون الضغوط النفسية والاجتماعية بدرجة أقل مقارنة بالأفراد مرتفعي الصلابة، وهؤلاء الأفراد يطورون أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط (الدفاعية) كالعزل، والإنكار والرفض، كما يشعرون بالإرهاك الانفعالي وفي النهاية يصابون تدريجيا بالإرهاك أو ما يسمى بالاحتراق النفسي. والعديد من الأبحاث أوضحت العلاقة أو الارتباطات الدالة بين الصلابة والإرهاك المهني. (٦٦ :٧٥)

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة في البيئة السعودية، وهو من الخصائص النفسية لمهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ولقد بدأت

الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الأهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على الموجهة الفعالة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئة المرتبطة بإستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (٣١: ٢٧٥)

ويري الباحث في ضوء العلاقة الارتباطية بين المناخ النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية أنه كلما كان الفرد متمتعاً بالمناخ النفسي الاجتماعي وقادراً على تحقيق التكيف والتفاعل الإيجابي مع الآخرين في إطار يرتضيه المجتمع، كلما كان أكثر تمتعاً بالصلابة النفسية وأكثر قدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها، وأكثر التزاماً وتحدياً وتحكماً في مواجهة الضغوط بفعالية.

وبهذا يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على:-

ما العلاقة بين المناخ النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة؟

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

- ١- أوضحت نتائج صدق المحكمين اتفاق الآراء حول أبعاد المقياس النفسي والاجتماعي لدى لاعبي السباحة (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٤٧) عبارة
- ٢- أوضحت نتائج صدق المحكمين اتفاق الآراء حول أبعاد المقياس الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة (٧) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٥٠) عبارة
- ٣- فاعلية المقياسين الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة
- ٤- المحاور التي توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.
- ٥- يمتلك أفراد عينة البحث مستويات جيدة من المناخ النفسي والاجتماعي الذي ينشأ مع الإنسان منذ طفولته والصلابة النفسية.
- ٦- هناك علاقة ترابطية بين مهارات المناخ النفسي والاجتماعي والصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة.

## ثانياً: التوصيات:

استناداً على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث

بما يلي:

- ١- الاهتمام بتطبيق مقياسي البحث المقترح على لاعبي السباحة.
- ٢- الاهتمام بالمناخ النفسي والاجتماعي للفرق الرياضية من خلال تكوين علاقات اجتماعية بين اللاعبين أنفسهم وبين الكادر التدريبي.
- ٣- ضرورة تنظيم دورات ومحاضرات عملية للمدربين وللاعبين من قبل مختصين في علم النفس الرياضي لتعزيز القيم الإيجابية وتنظيم السلوك الاجتماعي عند الرياضيين بما يتناسب لتحقيق الأهداف المنشودة.
- ٤- ضرورة قيام المدربين بعقد اجتماعات دورية مع فرقهم الرياضية لأجل التعرف الى مشاكلهم التي يتعرضون إليها وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن مشاعرهم بطريقة بناءة وتوجيههم وإرشادهم.
- ٥- أن يراعي المدرب عدم تكليف لاعبي السباحة بأعباء خلال المنافسات الرسمية تفوق قدراتهم.
- ٦- ضرورة تصميم برامج نفسية لتطوير كل من الأداء النفسي لتحديد الصلابة النفسية وأساليب وخطط مواجهة الضغوط للاعبين بصفة عامة وللاعبي السباحة بصفة خاصة.
- ٧- أن يراعي المدرب تنوع أماكن التدريب، وأن يكون التدريب في أجواء مختلفة حتى يكسر حاجز الخوف من التعرض لمواقف طارئة تمثل مصادر للضغوط لدى لاعب السباحة.
- ٨- ضرورة تدريب لاعبي السباحة على كيفية وضع أهداف، حل المشكلات، تحليل أسباب الفشل وتلافيها، التحكم في الانفعالات حتى يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.
- ٩- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع المدرب والإداري لرفع الكفاءة النفسية للاعبين لتنفيذ هذه البرامج.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، دار الفكر العربي بالقاهرة، ط ١.
- ٢- أمل علي خليل (٢٠٠٠): "مركز التحكم لسباحي المنافسات" رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣- جمال السيد تفاعلة، وعبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٢): الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط. مجلة الإرشاد النفسي - عدد ١٥.
- ٤- رمزي رسمي جابر (٢٠٠٩): "دراسة ظاهرة المناخ النفسي لفرق كرة اليد وعلاقته بانجازهم في الدوري الفلسطيني الممتاز"، بحيث منشور في المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية، جامعة النجاح.
- ٥- زينب فوزى على سيد احمد (٢٠١٧م): الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- علي عبد الإله الحيايالي (٢٠١١): "دافعية الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمناخ النفسي والاجتماعي لدى لاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل..
- ٧- عماد مخيمر (٢٠٠٢): مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجو المصرية، القاهرة.
- ٨- عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٢م): الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- فاطمة يوسف إبراهيم عودة (٢٠٠٢): "المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة والانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- ١٠- محمد أبو عبيه (١٩٧٩): "تدريب المهارات الأساسية بكرة السلة الحديثة"، ط ١، دار المعارف المصرية، القاهرة، مصر.
- ١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل في علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- مى عبد القادر عبد العظيم محمد (٢٠١٦م): تأثير التدريب المتقاطع على بعض الصفات البدنية والصلابة النفسية والمستوى الرقوى للسباحين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٣- هبة عبد العزيز عبد العزيز عبد السميع (٢٠٠٨م): تاثير تدريبات الهاتايوجا على الصلابة النفسية ومسئول الاداء فى التمرينات الايقاعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- **Anne-D.J;(1992):**'Therelationship of hardiness and mood disturbances to performance in overtrained swimmers";" ;phD,the University of Maryland-College.
- 15- **Dubrin , A. J. (2014):** Leadership , research findinfs , practice & Skills , Houghton Mifflin Company , Boston.
- 16- **pronost,A. M (2007):**.la hardiess.en [http://www.grasspho.org / ?Demarch-palliative-&id-article=66;](http://www.grasspho.org/?Demarch-palliative-&id-article=66)
- 17- **Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and Clark Perry (2004):** 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.
- 18- **Thomas ,S.J(1998):** Disaster workers, Coping and Hardiness Dissertation Abstracts international Vol.
- 19- **Tomaka,(1997):** Daily stress coping strategies: An effect of hardiness, studia psycholog