

## مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق

حلا جهاد محمود\*

(تاريخ الإيداع 2017 / 5 / 22 . قبل للنشر في 2017 / 8 / 13)

### □ ملخص □

هدف البحث إلى تعرّف مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق، وتعرف الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيري الجنس (ذكور/ إناث) والعمر (12/13/14/15) عاماً. وتكونت عينة البحث من (77) فرداً موزعين إلى (54) من الذكور، و(23) من الإناث. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث طُبّق عليهم مقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحثة) بعد التحقق من صدقه وثباته.

وأشارت النتائج إلى ما يلي:

1. وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية بشكل عام لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، لاعبي السباحة.

\* ماجستير - التخطيط والإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

## The Level of Psychological hardness of A Sample of Swimming Players in Damascus Governorate

Hala Jihad Mahmoud\*

(Received 22 / 5 / 2017. Accepted 13 / 8 / 2017)

### □ ABSTRACT □

The aim of the research is to identify the level of psychological hardness of a sample of swimmers in Damascus Governorate. Differences in the level of psychological hardness between the members of the research sample are defined according to the sex variables (males / females) and age (12/13/14/15) years. The sample consisted of (77) individuals divided into (54) males and (23) females. They were selected in a random stratified manner, where they applied a measure of psychological rigidity (prepared by the researcher) after verifying of validity and reliability.

The results indicated that:

1. There is an average level of psychological hardness in general among swimmers and members of the research sample in Damascus Governorate.
2. There are statistically significant differences between the mean scores of the research sample on the psychological hardness scale according to gender variable in favor of males
3. There are statistically significant differences between the mean scores of the individuals on the psychological rigidity scale according to the age variable for the benefit of the larger age.

**Keywords:** psychological hardness, swimming players

---

\*Master , Planning And Sports Management, Faculty Of Physical Education , Tishreen University, Lattakia, Syria.

## مقدمة:

تُعد السباحة من أقدم الألعاب التي مارسها الإنسان منذ فجر التاريخ، حيث دخلت البرنامج الأولمبي منذ الأولمبياد الأول عام (1896)، وكانت للرجال أول الأمر، لكن النساء شاركن فيها اعتباراً من دورة ستوكهولم عام (1912)، ومن أهم أنواعها: السباحة الحرة، والسباحة على الظهر، والسباحة على الصدر، وسباحة الفراشة، والسباحة الإيقاعية وهذه لها خمس مجموعات هي: مجموعة الباليه، ومجموعة الدولفين، ومجموعة الدولفين العكسية، ومجموعة السالتو ومجموعة الحركات المتنوعة.

تعد السباحة أحد الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لوناً بهيجاً على الحياة بعد عناء العمل للتحرير من الضغوط والتوتر الذي يصاحب روتينية الحياة اليومية. فالضحك والسعادة والمرح صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة. (الأولمبياد الوطني الثاني للناشئين، 2015)

وعلم النفس من العلوم التي ساهمت في وصول رياضيي السباحة إلى تحقيق أعلى المستويات، إذ يهدف الإعداد النفسي للاعبين إلى توجيههم بهدف الارتقاء بما يمتلكونه من قدرات على مواجهة الصعوبات التي تعترضهم في أثناء المنافسة الرياضية. كما إن وصول لاعبي السباحة إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن بتهيئتهم وإعدادهم الجيد للمنافسات الرياضية، من خلال الاهتمام بالمنهج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب، والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري فضلاً عن الإعداد النفسي، والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعبين إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية.

وفي السنوات القليلة الماضية، تجاوز اهتمام علم النفس بمجرد العلاقة بين الأحداث الضاغطة، والمعاناة النفسية، إلى الاهتمام في المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة، أو عوامل المقاومة (Resistance) ((Factor أي المتغيرات النفسية والبيئة المرتبطة بالسلامة النفسية، التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، رغم تعرضهم للضغط والشدة، التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقيماً واقعياً، وتجعله أكثر نجاحاً وفاعلية في مواجهتها، ومن هذه العوامل الإيجابية ما يعرف بالصلابة النفسية، أو ما يسمى أحياناً بالمقاومة النفسية، أو المرونة النفسية عند تلقي الصدمات (Lambert, 2003, 23)

فظهر مفهوم الصلابة النفسية على يد كوباسا (Kobasa, 1979) الذي يتمثل بقدرة الفرد وفاعليته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك، ويفسر، ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، ليكون الأفراد أكثر تماسكاً أمام المثيرات والتحديات التي تواجههم.

حيث أشارت دراسة كوباسا (Kobasa, 1979) إلى أن الصلابة النفسية مجموعة من الخصائص النفسية والجسمية التي تتضمن (الالتزام، وضوح الهدف، التحكم، التحدي) وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة" (Holahan & Moos, 1990, 9)

ويؤكد مخيمر (1996، 89). إلى أن الصلابة النفسية تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته ومستقبله، كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة، وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط في التفكير أين سوف يكون مصيره.

ويتضح من ذلك أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للاعب السباحة تعينهم على التكيف البناء مع الأحداث الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها

السلبية، ليصل اللاعب إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان. حيث يشير كل من فوري وبوتجيتير (2001، Fourie & Potgieter) وجواد وحسن (2014) وساندي جوردون (2014، Sandy Gordon) وستيفن (2010، Steven) وعبادة وعبد الوهاب (2005) إلى ضرورة دراسة الصلابة النفسية لدى الرياضيين، ومعرفة مقوماتها لديهم لما يتعرضون له من ضغوط النفسية ناتجة عن المنافسات الرياضية وغيرها من الضغوط الحياتية المرتبة بحالتهم الاجتماعية. ومن خلال مراجعة الأدبيات والسابقة وجدت الباحثة ندرة في الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية لدى الرياضيين عامة ولاعبي السباحة خاصة ولاسيما على المستوى المحلي وهذا ما يؤكد الحاجة إلى إجراء هذا البحث.

#### مشكلة البحث:

تعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومواجهة الصعوبات المستقبلية كما أنها خصلة عامة في الشخصية، والتي يعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر. ويشير عبادة وعبد الوهاب (2005) أن الصلابة النفسية اشتقت من النظرية الوجودية في الشخص، ويشير مضمونها إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه، ويعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الضغوط، وينظرون للتغير على أنه تحدى طبيعي يسمح لهم بالنمو وعند إدراكهم لأحداث الضغوط يمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم وأهدافاً وأنشطة أكثر تعقيداً يقيمونها على أنها قدرات إنسانية مهمة.

وتشير ساندي جوردون (2014، Sandy Gordon) أن الرياضيين الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر مرونة وكفاية واقتداراً ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية وأكثر تقديرًا لذاتهم الإيجابية، أما الرياضيين الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً وعجزاً وأقل في الضبط الداخلي وأكثر نقدًا لذاتهم وأكثر شعورًا وتعميمًا لخبرات الفشل. ومن هنا قد يكون للصلابة النفسية دوراً مهماً في مواجهة الضغوط لدى لاعبي السباحة حيث يستطيع اللاعب التغلب على ظاهرة الضغوط النفسية التي يواجهها من خلال تنمية هذه الجوانب التي يتميز بها.

ويؤكد فوري وبوتجيتير (2001، Fourie & Potgieter) إلى أن دراسة مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة يُعد من الموضوعات الهامة، التي لا ينبغي إغفالها، أو مجرد إدراجها ضمن التفسيرات الإكلينيكية والتحليلية في دراسات نوعية قليلة في مرحلتها الماجستير والدكتوراه، ولهذه المفاهيم الحق بل والأولوية بأن تظهر على السطح وتأخذ حلقها في الدراسة مع متغيرات متنوعة أسوة بباقي المفاهيم النفسية الأخرى التي تلقى اهتماماً بالغاً في مجال الدراسات النفسية في هذا القرن.

وفي دراسة استطلاعية أجرتها الباحثة في مسبح تشرين الأولمي في مدينة دمشق وتطبيقها استمارة مكونة من ثلاثة أسئلة على (10) لاعبين في مجال السباحة، توصلت إلى أن (60%) منهم أكدوا بتعرضهم للضغوط النفسية، و (50%) منهم أكد بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة عند مواجهة هذه الضغوط، كما أشار (90%) من أفراد العينة الاستطلاعية إلى أن حاجتهم إلى اكتساب هذه المفاهيم النفسية ومعرفة كيفية توظيفها في مجال مواجهة الضغوط النفسية. وهذا ما يبرز الحاجة إلى دراسة مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة لمعرفة إمكانية توظيفها في مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي. وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث بالسؤال الرئيس الآتي: ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق؟

## أهمية البحث وأهدافه:

### أهمية البحث:

تتجلى بما يلي:

- 1- قد تفيد نتائج البحث في فتح المجال لإثراء الأطر النظرية والتطبيقية في مجال الصلابة النفسية.
- 2- قد تسهم نتائج البحث في توجيه لاعبي السباحة إلى اكتساب مهارات الصلابة النفسية بشكل مناسب لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها عادة في مجال المنافسات الرياضية.
- 3- قد يستفيد منها الخبراء والاختصاصيين في مجالي علم النفس والإرشاد النفسي لتصميم برامج تدريبية فعالة قائمة على مهارات الصلابة النفسية لرفع مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي السباحة.
- 4- قد تسهم نتائج البحث الحالي في توجيه أنظار الباحثين الجدد لإجراء دراسات أخرى تتناول عينات مختلفة من الرياضيين.

### أهداف البحث :

1. تعرف مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق.
2. الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق وفقاً لمتغير الجنس.
3. الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق وفقاً لمتغير العمر.

### أسئلة البحث:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق؟
2. ما الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق وفقاً لمتغير الجنس؟
3. ما الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق وفقاً لمتغير العمر؟

### فرضيات البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي السباحة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي السباحة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير العمر.

### مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

الصلابة النفسية: Psychological Hardiness يعرفها الحجاز ودخان: هي اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل مصادره الشخصية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة (الحجاز ودخان، 2006، 36)

وتعرف الباحثة الصلابة النفسية إجرائياً بأنه: بأنها اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة والرؤية للمواقف الشديدة يمكن التحكم فيها وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذا البحث.

السباحة: هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع، وتعد السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية، كما أن هناك العديد من الفوائد لهذه الرياضة، إضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً. (الأولمبياد الوطني الثاني للناشئين، 2015)

لاعبي السباحة: هم اللاعبين المسجلين في مسبح تشرين الأولمبي بدمشق للعام (2016-2017)، الذين تتراوح أعمارهم بين (12-15) عاماً. حيث يبلغ عدد الكلي (128) سباحاً وسباحة، موزعين (90) سباحاً، و(38) سباحة، (أرشيف نادي تشرين الأولمبي بدمشق 2016).

#### حدود البحث:

1. الحدود المكانية: مسبح تشرين الأولمبي في مدينة دمشق.
2. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2016-2017).
3. الحدود البشرية: تمثلت في عينة البحث والبالغ عددها (77) لاعباً ولاعبة في مجال السباحة.

#### الإطار النظري للبحث:

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، التي ظهرت في أواخر السبعينات من القرن الماضي على يد كوباسا (Kobasa، 1979)) في العديد من الدراسات التي تناولت من خلالها عدداً من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط. انطلاقاً من السؤال التالي: لماذا يمكن لبعض الناس مقاومة الضغوط ولا يعانون المرض؟ وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، والتنظير، والممارسة. ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال، وركزت البحوث على ممارسة الأداء الجيد في المواقف الصعبة، وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات، وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي، والاسترخاء، وهذه المهارات الجزئية كلها تحسن الأداء النفسي، ورغم التعرض للأحداث السلبية الضاغطة.

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

بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة، وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على عوامل المقاومة النفسية المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة، أي "المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها" (مخيمر، 1996، 275).

ويبين هولهان وموس (Holahan & Moos، 1990) أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المقاومة النفسية والاجتماعية كالصلابة النفسية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما تؤثر في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث أو ذلك (Holahan & Moos، 1990، 99) وهكذا نجحت أبحاث كوباسا (Kobasa، 1979، 1982، 1983) في لعب دور مهم في تحويل مسار البحث في الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئة الإيجابية والتي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الناتج عن التعرض لتلك الضغوط (مخيمر، 1997، 104).

وفي ضوء المفاهيم السابقة فإن الباحثة تفسر مفهوم الصلابة النفسية على أنه سمة شخصية يتسم بها الفرد في مواجهة الأحداث والأزمات بقدر واعٍ من الاتزان والحكمة والصبر وتوكيد الذات والأيمان بالله سبحانه وتعالى، ليتمكن الفرد من التفاعل الإيجابي مع هذه الأحداث، والعمل على توجيهها بما يخدم تطلعاته وآماله.

وتعد الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية، التي تقي الإنسان من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاوضاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعد عامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية المختلفة (راضي، 2008، 51).

فقد أشارت كوباسا (kobasa) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (مخيمر، 1996، 276-278).

كما قدمت كوباسا (kobasa) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد. وفي هذا الخصوص يرى كل من مادي وكوباسا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط (Stress) وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة النفسية:

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 236-237).

ووجدت كوباسا (kobasa) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (عودة، 2009، 76).

كما يؤكد تايلور (Taylor) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة المباشرة لمواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة وبيتعدون عن أساليب التجنب (Taylor, 2006, 26). كما بينت دراسة باجانا (pagana, 2009) أن الطلاب من ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يرون أن خبرتهم تثير لديهم التحدي وتسهم في رفع إنجازهم ، كما بينت دراسة مراد (2013) أن هناك علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وإدراك الألم (مراد، 2013، 87).

وتتمثل الأدوار الرئيسة للصلابة النفسية فيما يلي:

(أ) تغيير التقييمات الأولية للأحداث الضاغطة.

(ب) تيسير أساليب المواجهة الفاعلة وتغيير التقييمات الأولية للأحداث الضاغطة.

(ت) دعم الأثر الواقعي لبعض المصادر الاجتماعية.

(ج) التقليل من فرص الإصابة بالأمراض (Lambert, 2003, 182).

وتحتوي الصلابة النفسية ثلاثة مكونات وهي:

الالتزام: الإحساس بالهدف وهو وعي يعبر عنه الإنسان بأن ينغمس في أحداث الحياة بدلاً كونه سلبياً.

التحكم: الميل للاعتقاد والتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد.

التحدي: هو ما يطرأ على الفرد من تغيرات على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً،

مما يساعده على معرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على المواجهة الضغوط النفسية بفاعلية

(Simon et al. 2015,14).

وقد أشارت دراسة هنا ومورسي (Hannah & morressey, 2005) وذلك من خلال عدة طرق:

1 تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث الضاغطة وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة.

2 تزيد من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة الفاعلة.

3 توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته.

## دراسات سابقة:

### - دراسات عربية:

- دراسة عبادة وعبد الوهاب (2005) بعنوان: العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك لنجاح للاعبي الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك لنجاح للاعبي الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة. تكونت عينة الدراسة من (80) طالباً جامعياً معاقين بديناً في جمهورية مصر العربية. أدوات الدراسة استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثين، مقياس المساندة الاجتماعية إعداد (ترنر وآخرين) تعريب (محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن) تعديل الباحثان، مقياس إدراك النجاح إعداد (هوريت مارش) تعريب (محمد حسن علاوي). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، وكما أشارت إلى عدم جود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

- دراسة إسماعيل وفؤاد (2006)، بعنوان: تأثير تدريبات الصلابة النفسية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى أداء لاعبات كرة الطائرة. واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها 18 لاعبة كرة



طائرة واستخدمت الباحثان مقياس الصلابة النفسية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة جواد وحسن ( 2014 ) بعنوان: الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين. هدفت الدراسة إلى تعرف على الشخصية القيادية والصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين، والتعرف على العلاقة بين الشخصية القيادية والصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، أشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية دوري التأهيلي لدوري الممتاز العراقي للموسم الرياضي (2013-2014) وقد بلغ عددهم (190) لاعباً واشتملت عينة الدراسة على (160) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (84.21%) ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان: ارتفاع الشخصية القيادية لدى لاعبي العينة بشكل عام، ظهرت فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في الصلابة النفسية.

#### دراسات أجنبية:

-دراسة فوري وبوتجيتير ( 2001 )، (Fourie & Potgieter) بعنوان: طبيعة الصلابة النفسية في المجال الرياضي بهدف التعرف على مكونات الصلابة النفسية على عينة بلغ قوامها ( 131 ) مدرب خبرة ، ( 160 ) رياضي موهوب من (31) رياضة وتم عرض قائمة للصلابة النفسية تحتوى على ( 12 ) محور رئيسي وهم : مستوى الدافعية، مهارات التحمل، ثبات الثقة، مهارة الإدراك، الهدف الموجه، التنافسية، وحدة الفريق، المهارات الإستقبالية، الصلابة النفسي، المنظور الديني، امتلاك المتطلبات البدنية والنفسية والأخلاق، وكان من أهم النتائج أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات، بينما يرى اللاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي، وأن المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير الصلابة النفسية أكثر من الرياضيين أي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة النفسية.

-دراسة ستيفن، (2010) (Steven) بعنوان: السمات النفسية للموهوبين وغير الموهوبين في رياضة الجمباز، على عينة بلغ قوامها (195) لاعب جمباز ، تم تقسيمهم إلى فئتين في ضوء نتائج البطولات التي شاركوا فيها، وكان من أهم النتائج وجود فروق في السمات النفسية بين الموهوبين وغير الموهوبين في الجمباز خاصة السمات التي تعكس الصلابة النفسية.

-دراسة ساندى جوردون (2014) ، (Sandy Gordon) بعنوان: تطوير قائمة الصلابة النفسية لموهوبي الكريكت على عينة بلغ قوامها (300) لاعب كريكت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكت ، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة النفسية تتكون من (50) عبارة ذات ميزان سباعي ، وقامت الباحثة بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياه واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراى وكوستا، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات قائمة الصلابة النفسية والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء .

- دراسة سيمون وآخرون ( 2015 Simon et al. ) بعنوان: الصلابة النفسية للموهوبين رياضياً، على عينة بلغ قوامها (33) رياضي متوسط أعمارهم (37.68 ± 13.36 عام)، (21) رجلاً ، (12) سيدة ومن بين العينة (8)

أبطال عالم من رياضات ألعاب القوى، السباحة، الملاكم، وكان من أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة النفسية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعي وطبيعة الضغوط لفائمة الصلابة النفسية.

- دراسة كلودينو وآخرين (Claudino et al, 2015) بعنوان: الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات للضغوط لدى أمهات الأطفال العاديين، وأمهات الأطفال التوحديين، وأمهات الأطفال المتأخرين عقلياً. حيث هدفت الدراسة إلى تقييم تأثيرات المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية على مستوى الضغط لدى كل من أمهات الأطفال العاديين، وأمهات أطفال التوحد، وأمهات أطفال التأخر العقلي. تكونت عينة الدراسة من (122) أم تم تقسيمهم على الشكل التالي (40) أم لأطفال عاديين، (40) أم لأطفال توحديين، (40) أم لأطفال متأخرين عقلياً. أدوات الدراسة استخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصلابة النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، وكما أشارت نتائج إلى وجود اختلافات في تقدير الأمهات من المجموعات الثلاث للضغوط النفسية (الكآبة، القلق، الاحتراق النفسي).

#### -التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت الصلابة النفسية، يلاحظ أن هذه الدراسات لم تهتم بشكل مباشر بدراسة الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة، إذ اهتمت هذه الدراسات بتناول الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية مثل المساندة الاجتماعية والشخصية القيادية الاحتياجات النفسية الأساسية لدى الرياضيين بشكل عام وخصوصاً لدى لاعبي الجمباز والكرة الطائرة ولاعبين الكريكيت، وكرة القدم، وما يميز الدراسة الحالية هو اهتمامها بدراسة مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة في مدينة دمشق، والذي لم تهتم بها ولا دراسة سابقة (بحود علم الباحثة) كما أمكن للباحثة تحديد أوجه الاستفادة من تلك الدراسات السابقة في توجيه واقتداء الدراسة الحالية في عدة أبعاد بحثية من خلال:

-بناء الإطار النظري للدراسة الحالية.

-الاستفادة من منهجية الدراسات السابقة في صوغ مشكلة الدراسة الحالية وفرضياتها.

-الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار تصميم الأدوات وفي تفسير وتحليل نتائج الدراسة الحالية.

#### منهجية البحث:

اقتضت طبيعة البحث الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج المناسب لتحديد مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة في مدينة دمشق، والذي يُعرف "بالمنهج الذي يدرس المتغيرات في حالاتها الطبيعية، لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات (Wiersma, 2004, 15).

#### مجتمع البحث وعينته:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع لاعبي السباحة في مسبح تشرين الأولمبي بدمشق للعام (2016-2017)، الذين تتراوح أعمارهم بين (12-15) عاماً. حيث بلغ العدد الكلي لهم (128) سباحاً وسباحة، موزعين (90) سباحاً، و(38) سباحة، تم الحصول على أعدادهم من خلال الرجوع إلى أرشيف نادي تشرين الأولمبي بدمشق (2016). ولتحقيق أهداف البحث سحبت عينة عشوائية طبقية بلغت (77) سباحاً وسباحة، بنسبة (60%) من أفراد المجتمع الأصلي. ومن مبررات لجوء الباحثة إلى أسلوب العينة العشوائية الطبقية هو أن عدد أفراد مجتمع

البحث غير متجانس بالنسبة للمتغيرات المدروسة وهذا ما أشار إليه الصيرفي (2002)، من أننا عندما نواجه مجتمعاً غير متجانساً، فإنه من المفضل اللجوء إلى أسلوب العينة العشوائية الطبقية (الصيرفي، 2002، 195). والعشوائية كما يشير حمصي (1991)، تعني أن يكون لكل أفراد الجماعة حظوظاً متساوية في أن يجري اختيارهم من بين أفراد العينة، وأن لا يؤثر اختيار أي فرد بأي صورة من الصور في اختيار أي فرد آخر. أما الطبقية فتعني أن يتم بموجبها تقسيم المجتمع إلى طبقات أو فئات وأن يكون عدد الأفراد الذين يمثلون كل طبقة في العينة المسحوبة مطابقاً لنسبة هذه الطبقة في المجتمع الأصلي (حمصي، 1991، 116-117). وتم التوصل إلى هذه العينة من خلال اتباع ما يلي:

-حصر عدد جميع السباحين في مسيح تشرين الأولمبي ممن تتراوح أعمارهم بين (12-15) سنة.

-تحديد نسبة كل فئة في المجتمع الأصلي وفقاً لمتغير العمر والجنس.

-تحديد نسبة سحب عينة البحث ( 60%) وفقاً لما ورد في مراجع البحوث العلمية من أن الحد الأدنى لأفراد

العينة في الدراسات الوصفية لمجتمع صغير يجب أن يكون 50% على الأقل (عودة وملكاوي، 1992، 168).

-طبق أدوات الدراسة بشكل عرضي على (60%) من السباحين، مع مراعاة نسبة كل فئة في المجتمع الأصلي ونتيجة

لذلك بلغت عينة البحث (77) سباحاً وسباحة. والجداول الآتية تبين خصائص مجتمع البحث وعينته.

جدول (1) خصائص المجتمع الأصلي للبحث ونسبة سحب العينة

عينة البحث	نسبة السحب	%	المجتمع الأصلي	الجنس		العمر
				الإناث	الذكور	
13	60%	17%	21	7	14	(12) عاماً
16	60%	20%	26	8	18	(13) عاماً
22	60%	29%	37	9	28	(14) عاماً
26	60%	34%	44	14	30	(15) عاماً
77	60%	100%	128	38	90	المجموع الكلي
-	-	-	100%	30%	70%	%

جدول (2) خصائص عينة البحث

%	المجموع	الجنس		العمر
		الإناث	الذكور	
17%	13	4	9	(12) عاماً
20%	16	5	11	(13) عاماً
29%	22	5	17	(14) عاماً
34%	26	9	17	(15) عاماً
100%	77	23	54	المجموع الكلي
-	100%	30%	70%	%

**أداة البحث وصدقها وثباتها:**

لتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بإعداد المقياس الآتي:

إعداد الباحثة: (مقياس الصلابة النفسية)

مر تصميم المقياس بعدة مراحل مخططة ومنظمة بدقة قبل أن تظهر الصورة النهائية له، وجميع تلك المراحل

تؤسس لصدق المقياس وهي:

1.1. تحديد هدف المقياس والمتمثل في: الكشف عن درجة الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة

البحث في مدينة دمشق.

2.1. تحديد أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعينة السلوك الممثلة بإتباع الخطوات الآتية:

تمت مراجعة الأدبيات العلمية ذات العلاقة بأبعاد الصلابة النفسية، بالإضافة إلى مراجعة البحوث والدراسات المحلية والعربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث أطلعت الباحثة على هذه الدراسات والمقاييس التي تضمنتها، وخصوصاً المقاييس التي هدفت إلى الكشف عن درجة الصلابة النفسية لدى الرياضيين، وذلك للوقوف على ما انتهت إليه هذه الدراسات والبحوث ولمعرفة أهم الأبعاد التي تناولتها والجوانب التي تغطيها، كما استرشدت الباحثة بأراء التربويين المتخصصين في مجال التربية، والمقياس النفسي، وعلم النفس، في كلية التربية بجامعة دمشق وتشرين لتحديد النقاط الأساسية في بناء المقياس. وبعد ذلك تم تحديد أبعاد المقياس بأربعة أبعاد وانتقاء عينة من البنود تغطي كل مجال من أبعاد المقياس مع مراعاة وضوح الألفاظ والكلمات ودقتها.

3.1. إخراج مقياس الصلابة النفسية بصورته الأولية: حيث تكون مقياس الصلابة النفسية من النقاط الآتية:

● مقدمة: توضح طبيعة المقياس والهدف منه وكيفية التعامل معه، وبعض الملاحظات الواجب التقيد بها أثناء الإجابة عليه.

● معلومات عامة عن أفراد عينة البحث: تتعلق بمعرفة جنسهم وأعمارهم.

● بنود المقياس وعباراته: حيث بلغ عدد بنود المقياس (30) بنداً، يتوزع على أربعة أبعاد وبدائل إجابة ثلاثية

(موافق=3، موافق إلى حد ما=2، غير موافق=1) على النحو الذي يظهره الجدول الآتي:

جدول (3) مقياس الصلابة النفسية بصورته الأولية

الصورة الأولية الصلابة النفسية		أبعاد المقياس	م
أرقام البنود	عدد البنود		
1-7	7	بعد الالتزام	1
8-14	7	بعد التحكم	2
15-22	8	بعد التحدي	3
23-30	8	بعد المساندة الاجتماعية	4
1-30		بنود المقياس	

4.1. عرض مقياس الصلابة النفسية على عدد من المحكمين:

تم التحقق من صدق محتوى المقياس (Content validity) بعرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص والخبرة

في مجال القياس النفسي، وعلم النفس، والتخطيط والإدارة التربوية، من أجل التحقق من مدى ارتباط بنود المقياس

بالهدف العام، وللانسفاده من آرائهم ومقترحاتهم في مدى ملائمة المقياس لما هو مطلوب قياسه ومدى وضوح بنوده وعباراته وطريقة تصحيحه، وإضافة مقترحاتهم وآرائهم مما يسهم في إغناء المقياس وتجويده. وقد أرفق المقياس بمقدمة تبيّن الهدف العام منه، ومن ثم قامت الباحثة بإجراء التعديلات الموصى بها من قبل السادة المحكمين من حيث إعادة صياغة البنود التي حازت على نسبة اتفاق ( 80%) من المحكمين. والجدول الآتي يبين بعض تعديلات السادة المحكمين

الجدول (4) بعض البنود التي تم إجراء التعديلات عليها في مقياس الصلابة النفسية وفقاً لآراء السادة المحكمين.

العبارات التي تحتاج إلى تعديل	العبارات بعد التعديل
عندما أغير من أسلوب حياتي أشعر برغبة في معرفة المزيد عن المشكلات التي تواجهني.	التغيير في الحياة يزيد رغبتني في الاكتشاف ومعرفة ما لا أعرفه.
لا أهرب من المشكلات التي تواجهني في أثناء التدريب على السباحة ابداً.	أواجه المشكلات بنفسني ولا أتهرب منها.
احترم جداً الأشخاص الذين يبديون الإعجاب والمديح بمقترحاتي	يوجد أشخاص يبديون إعجابهم باقتراحاتي.

بعد الانتهاء من التحكيم قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة استطلاعية مكونة من (30) لاعباً ولاعبة، وهي غير متضمنة في عينة الدراسة الأساسية، إذ تم سحب هذه العينة بطريقة عرضية من مسبح تشرين الأولمبي، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التأكد من مناسبة البنود للتطبيق ووضوح العبارات بالنسبة للاعبين السباحة، وكذلك لاستكمال دراسة الصدق والثبات الإحصائي للمقياس، حيث طُلب من أفراد العينة الاستطلاعية عند الإجابة على بنود المقياس أن يضعوا إشارة إلى جانب كل بنود يجدون فيه صعوبة أو غموضاً في فهمه، وبناءً عليه تم تعديل بعض العبارات التي وجدت فيها أفراد العينة الاستطلاعية صعوبة في فهمها أو في الإجابة عليها لتصبح أكثر وضوحاً وسهولة.

الصدق البنوي (الصدق التكويني):

تم حساب الصدق البنوي لمقياس الصلابة النفسية من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بُعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية. والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5) معامل ارتباط بيرسون بين كل بُعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية.

أبعاد المقياس	بعد الالتزام	بعد التحكم	بعد التحدي	بعد المساندة الاجتماعية	الدرجة الكلية للمقياس
بعد الالتزام	1	**0.872	**0.663	**0.860	**0.828
بعد التحكم		1	**0.671	**0.668	**0.776
بعد التحدي			1	**0.674	**0.779
بعد المساندة الاجتماعية				1	**0.853

(\*\*) دال عند مستوى دلالة 0.01

ويلاحظ من الجدول ( 5 ) أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس مع بعضها بعضاً وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى أن هذه الأبعاد مرتبطة مع بعضها البعض ومرتبطة أيضاً مع الدرجة الكلية، وهذا يؤكد الصدق البنوي للمقياس.

#### ثبات مقياس الصلابة النفسية:

حسب ثبات مقياس الصلابة النفسية بعدة طرائق: وهي طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية وتم التصحيح بمعادلة (سبيرمان- براون) ومعادلة (جولمان) كما حسب الثبات بالإعادة من خلال حساب معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (6) يبين معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية

طريقة	طريقة التجزئة النصفية		طريقة ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	مقياس الصلابة النفسية
	بمعادلة جولمان	بمعادلة سبيرمان- براون			
الثبات بالإعادة					
0.753	0.711	0.748	0.685	7	بعد الالتزام
0.812	0.685	0.698	0.675	7	بعد التحكم
0.768	0.702	0.739	0.753	8	بعد التحدي
0.749	0.705	0.714	0.749	8	بعد المساندة الاجتماعية
0.846	0.814	0.825	0.851	30	الدرجة الكلية

يلاحظ من جدول (6)، أن معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مناسبة، كما إن معاملات الثبات الإعادة مرتفعة، وهذا يؤكد أن درجات مقياس الصلابة النفسية متسقة داخلياً فيما بينها، وأنها تتميز بدرجة مناسبة من الاستقرار والثبات في حال إعادة تطبيقها مرة أخرى.

#### تصحيح مقياس الصلابة النفسية:

تكون مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية من ( 30 ) فقرة، متوزعة على أربعة أبعاد (بعد الالتزام/ بعد التحكم/ بعد التحدي/ بعد المساندة الاجتماعية) يتم الإجابة عليها من خلال مقياس ليكرت الثلاثي وهي (موافق = 3، موافق إلى حد ما = 2، غير موافق = 1). حيث يعطى المفحوص ثلاثة درجات إذا اختار البديل (موافق)، ودرجتان إذا اختار البديل (موافق إلى حد ما) ودرجة واحدة إذا اختار البديل (غير موافق)، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس (90 = 30×3) درجة، وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس (30 = 30×1) درجة، ولتحديد مستوى درجات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث. تم وضع المعيار الآتي من خلال حساب طول الفئة ( 3-1=2 ) ومن ثم ( 2÷3=0.66 ) وإضافتها لبدائل الإجابة.

جدول (7) مستويات الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة وفقاً للمتوسط الحسابي الرتبي

مستوى الصلابة النفسية	فئات قيم المتوسط الرتبي
مرتفعة	2.33 – 3.00
متوسطة	1.67 – 2.32
منخفضة	1 – 1.66

13. المعالجات الإحصائية: استخدم برنامج (SPSS) الإحصائي لتحليل البيانات باستخدام الحاسب، النسخة (18)، إذ حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدمت الاختبارات الاستدلالية المتمثلة باختبار (T) للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق بين متغيرات البحث.

### النتائج والمناقشة:

نتائج سؤال البحث الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث في محافظة دمشق؟

للتحقق من سؤال البحث الأول تمّ حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي، ثم تحديد درجة الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية وفقاً للمعيار الذي تمت الإشارة إليه في الجدول (8) والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي ومستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث وترتيب أبعادها من الأكثر حتى الأقل

الترتيب	مستوى الصلابة النفسية	المتوسط الرتبي*	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد البنود	مقياس الصلابة النفسية
2	بدرجة متوسطة	2.21	2.854	15.52	7	بعد الالتزام
1	بدرجة متوسطة	2.25	1.901	15.79	7	بعد التحكم
3	بدرجة متوسطة	2.02	3.970	16.16	8	بعد التحدي
4	بدرجة متوسطة	2.16	2.535	17.31	8	بعد المساندة الاجتماعية
-	بدرجة متوسطة	2.16	10.404	64.99	30	الدرجة الكلية

\*المتوسط الرتبي = المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث ÷ عدد البنود

يلاحظ من جدول (8)، أن المتوسطات الرتبية لأفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية تراوحت بين (2.16-2.25) ووفقاً للمعيار الذي يظهر في الجدول (7) يتبين أن مستوى الصلابة النفسية كانت بدرجة متوسطة لدى لاعبي السباحة أفراد عينة البحث. وهذا يتوافق مع نتائج وتوجهات كل من فوري وبوتجيتير (2001، Fourie & Potgieter) وجواد وحسن (2014) وساندي جوردون (2014، Sandy Gordon وستيفن، 2010). (Steven) وعبادة وعبد الوهاب (2005) الذين أشاروا إلى أن

الرياضيين لديهم مستوى مناسب من الصلابة النفسية وترتبط إيجابياً ببعض المتغيرات النفسية الأخرى لديهم. وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى إن لاعبي السباحة لديهم رضاً عن الذات، وقناعة بالوضع الاجتماعي، ونظرة إيجابية للحياة، وهذا ما جعلهم أكثر صلابة نفسية، فهم يعيشون في بيئة اجتماعية تحفزهم على ذلك، كما أنهم على وعي بضرورة أن يبذلوا جهوداً كبيرة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها خلال المنافسات الرياضية المختلفة، وبالتالي عليهم امتلاك أنماط سلوكية متميزة ومهارات نفسية متنوعة أيضاً لمواجهة هذه الضغوط، وهذا يؤدي إلى سعيهم المستمر لتطوير أنفسهم بالقدرة على التحمل والتماسك والالتزام بالمبادئ وتحدي الصعوبات والقدرة على مواجهتها، كما أن الرياضة بشكل عام والسباحة بشكل خاص كما يشير سيمون وآخرون ( Simon et al. 2015) بأنها تزيد من استخدام اللاعبين لأساليب المواجهة الفعالة، والتغلب عليها من خلال اتخاذ القرارات السليمة ومعرفتهم بأوجه التقييم للضغوط الخاصة بالعمليات المعرفية التي تولد لدى الأفراد القدرة على تدعيم القيمة الذاتية والكفاءة الذاتية.

#### النتائج المتعلقة بفرضيات البحث:

للإجابة عن سؤال البحث الثاني تم وضع الفرضية الآتية:

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي السباحة أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطي

درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير الجنس. كما هو موضح في الجدول (9).

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطي درجات لاعبي السباحة على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

مقياس الصلابة النفسية	الجنس	n	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	د.ح	القيمة الاحتمالية	القرار
بعد الالتزام	ذكور	54	16.85	2.310	8.983	75	0.000	دال لصالح الذكور
	إناث	23	12.39	.839				
بعد التحكم	ذكور	54	16.63	1.617	8.018	75	0.000	دال لصالح الذكور
	إناث	23	13.83	.650				
بعد التحدي	ذكور	54	18.31	2.502	13.334	75	0.000	دال لصالح الذكور
	إناث	23	11.09	1.041				
بعد المساندة الاجتماعية	ذكور	54	18.46	1.969	8.497	75	0.000	دال لصالح الذكور
	إناث	23	14.61	1.406				
الدرجة الكلية	ذكور	54	70.26	7.695	10.849	75	0.000	دال لصالح الذكور
	إناث	23	52.61	1.699				



يتبين من جدول (9) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطي درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى أن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة تدعم استقلالية الذكور أكثر من الإناث عن طريق فرض القليل من القيود على الذكور، وتشجيعه على استطلاع واستكشاف البيئة الخارجية مما يجعلهم أكثر كفاية وثقة وصلابة نفسية، بينما فرض الكثير من القيود على الإناث يجعلهن أقل قدرة على مواجهة المصاعب والشدائد مما يجعلهم أكثر اعتمادية وأقل صلابة نفسية، كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الذكور عليهم تحمل المصاعب والشدائد والاحتكاك للآزمات اليومية ومتطلبات الحياة مما يبدون مقاومة وصلابة نفسية أكبر من الإناث، وبما أن الإناث أكثر عاطفة من الذكور بالتالي هن أقل مناعة وصلابة النفسية من الرجال، كما ترى الباحثة أن الثقافة العربية أعطت للذكور دوراً أقرب إلى الهيمنة، وتحمل مسؤوليات الحياة مقارنة بالإناث مما أدى إلى اختلاف التقويم الإدراكي للأحداث الضاغطة واعتياد الذكور على مواجهة المشكلات والتعامل معها بنجاح مقارنة بالإناث كل ذلك ساهم بدوره في تمتعهم بمستوى صلابة نفسية أعلى من الإناث خاصة أن أفراد عينة الدراسة من المجتمع العربي مجتمع يعلي من شأن الذكر ويعتبره المسؤول والمسيطر على كل شؤون الحياة، وبالتالي شعور الذكر بالقدرة على الضبط والتحكم مما أكسبه القوة وصلابة نفسية بشكل أكبر من الأنثى التي عاشت لفترة طويلة مغلوب على أمرها عاجزة حتى عن ضبط حياتها والتحكم فيها، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع توجهات كل من عبادة وعبد الوهاب (2005). (Taylor, 2006, 26)

للإجابة عن سؤال البحث الثالث تم وضع الفرضية الآتية:

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي السباحة أفراد

عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير العمر.

لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة

النفسية وفقاً لمتغير العمر تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما موضح في الجدول الآتي:

الجدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لأثر متغير العمر على مقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	(ف)	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	الصلابة النفسية
.000	330.0	192.23	3	576.702	بين المجموعات	.862	11.92	13	(12) عاماً	بعد الالتزام
		.582	73	42.519	داخل المجموعات	.719	13.38	16	(13) عاماً	
			76	619.221	الكلية	.000	15.00	22	(14) عاماً	
						1.017	19.08	26	(15) عاماً	
.000	72.5	68.563	3	205.68	بين المجموعات	.768	13.62	13	(12) عاماً	بعد التحكم
		.945	73	68.986	داخل المجموعات	.512	14.44	16	(13) عاماً	
			76	274.67	الكلية	.590	15.59	22	(14) عاماً	
						1.423	17.88	26	(15) عاماً	
.000	392.	376.03	3	1128.1	بين المجموعات	.87	10.38	13	(12) عاماً	بعد التحدي

		.958	73	69.941	داخل المجموعات	1.250	12.31	16	عاماً (13)	
			76	1198.1	الكلية	1.287	17.68	22	عاماً (14)	
						.326	20.12	26	عاماً (15)	
.000	83.5	126.11	3	378.33	بين المجموعات	1.656	14.08	13	عاماً (12)	بعد المساعدة الاجتماعية
		1.509	73	110.18	داخل المجموعات	.512	15.56	16	عاماً (13)	
			76	488.51	الكلية	.985	17.27	22	عاماً (14)	
						1.455	20.04	26	عاماً (15)	
.000	338.	2558.3	3	7675.1	بين المجموعات	439	51.23	13	عاماً (12)	الدرجة الكلية
		7.560	73	551.85	داخل المجموعات	2.358	55.69	16	عاماً (13)	
			76	8226.9	الكلية	2.405	65.55	22	عاماً (14)	
						3.713	77.12	26	عاماً (15)	

يبين الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث تعزى لمتغير العمر على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية، وللكشف عن جهة هذه الفروق (لصالح من) تم استخراج نتائج اختبار (شيفيه) للمقارنات البعدية للعينات المتجانسة على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية كما موضح في الجدول رقم (11).

الجدول (11) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لدى أفراد عينة البحث

تبعاً لمتغير العمر على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

القرار	الدلالة	الفرق بين المتوسطات	متغير العمر		الصلابة النفسية
دال	.000	-1.452 <sup>°</sup>	عاماً (13)	عاماً (12)	بعد الالتزام بعد التحكم
دال	.000	-3.077 <sup>°</sup>	عاماً (14)		
دال	.000	-7.154 <sup>°</sup>	عاماً (15)		
دال	.000	-1.625 <sup>°</sup>	عاماً (14)	عاماً (13)	
دال	.000	-5.702 <sup>°</sup>	عاماً (15)		
دال	.000	-4.077 <sup>°</sup>	عاماً (15)	عاماً (14)	بعد التحدي
غير دال	.172	-.822	عاماً (13)	عاماً (12)	
دال	.000	-1.976 <sup>°</sup>	عاماً (14)		
دال	.000	-4.269 <sup>°</sup>	عاماً (15)		
دال	.007	-1.153 <sup>°</sup>	عاماً (14)	عاماً (13)	
دال	.000	-3.447 <sup>°</sup>	عاماً (15)		
دال	.000	-2.294 <sup>°</sup>	عاماً (15)	عاماً (14)	

دال	.000	-1.928°	عاماً (13)	عاماً (12)	بعد المساندة الاجتماعية الدرجة الكلية
دال	.000	-7.297°	عاماً (14)		
دال	.000	-9.731°	عاماً (15)		
دال	.000	-5.369°	عاماً (14)	عاماً (13)	
دال	.000	-7.803°	عاماً (15)		
دال	.000	-2.434°	عاماً (15)	عاماً (14)	
دال	.020	-1.486°	عاماً (13)	عاماً (12)	بعد الالتزام
دال	.000	-3.196°	عاماً (14)		
دال	.000	-5.962°	عاماً (15)		
دال	.001	-1.710°	عاماً (14)	عاماً (13)	
دال	.000	-4.476°	عاماً (15)		
دال	.000	-2.766°	عاماً (15)	عاماً (14)	
دال	.001	-4.457°	عاماً (13)	عاماً (12)	بعد التحكم
دال	.000	-14.315°	عاماً (14)		
دال	.000	-25.885°	عاماً (15)		
دال	.000	-9.858°	عاماً (14)	عاماً (13)	
دال	.000	-21.428°	عاماً (15)		
دال	.000	-11.570°	عاماً (15)	عاماً (14)	

\* دال عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من جدول (11). وجود فروق في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير العمر، وأن هذا الفرق كانت لصالح الأفراد ذوي العمر الأكبر. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الصلابة النفسية كغيره من متغيرات علم النفس الإيجابية تتطور وتزيد باكتساب الفرد المهارات والخبرات الكافية نتيجة التقدم بالعمر، وهذا يتوافق مع توجهات كل من جواد وحسن ((2014 وساندي جوردون (2014 ، Sandy Gordon وستيفن، 2010). (Steven) الذين أشاروا إلى تطور الصلابة النفسية بتقدم العمر نتيجة الخبرة التي يكتسبها الأفراد أثناء حل المشكلات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها مما يكسبهم ذلك الأساليب والاستراتيجيات النفسية المناسبة لمواجهتها.

### الاستنتاجات والتوصيات:

- العمل على تطوير مهارات الصلابة النفسية لدى لاعبي السباحة وخاصة الإناث في مدينة دمشق من خلال برامج تدريبية إرشادية متخصصة.
- زيادة الاهتمام باللاعبين ذوي فئات الأعمار الدنيا والعمل على تطوير قدراتهم في مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق طموحاتهم بصورة جيدة.
- العمل على تعيين مرشدين نفسيين في النوادي الرياضية قادرين على تقديم الخدمات الإرشادية المناسبة للاعبين السباحة.
- تطوير ثقافة اللاعبين بمفهوم الصلابة النفسية وبالعوامل المؤثرة فيهما لدى لاعبي السباحة خاصة.

-إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول العلاقة بين الصلابة النفسية والإنجاز الرياضي لدى عينات مختلفة من اللاعبين الرياضيين وفي مراحل عمرية مختلفة.

## المراجع:

- أرشيف نادي تشرين الأولمبي. الاتحاد الرياضي العام، دمشق: سورية..(2016)
- إسماعيل، ماجدة محمد وفؤاد، جيهان محمد . تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبين الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي الرابع . (الرياضة الضغوط والتكيف). الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع. الأكاديمية الرياضية البلغارية. صوفيا. بلغاريا . (2006).
- جواد، علي محمد وحسن، محسن حسن . الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية،.(2014). المجلد 7، العدد2 ص 196.
- حمادة، لولوه؛ وعبد اللطيف، حسن. الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة . مجلة الدراسات النفسية، المجلد (12)، العدد 229-272: (2) القاهرة ، مصر . (2002)
- حمصي، أنطون. أصول البحث العلمي. دمشق، سورية: منشورات جامعة دمشق..(1991)
- راضي، زينب نوفل أحمد. الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين..(2008)
- الصيرفي، محمد عبد الفتاح. البحث العلمي-الدليل التطبيقي للباحثين. ط1، عمان، الأردن: دار وائل للنشر. (2002).
- عبادة، نهال؛ عبد الوهاب، هدى. العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، 12(3): 207-253. مصر . (2005)
- الأولمبياد الوطني الثاني للناشئين. الاتحاد الرياضي العام. الجمهورية العربية السورية..(2015)
- عبد الصمد، فضل. الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام. مجلة كلية التربية، جامعة المينا، 17(2)، 229-283. مصر . (2002)
- عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن . أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد: الأردن. (1992)
- عودة، أحمد سليمان، وملكاوي، فتحي حسن : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن. (2002)
- عودة، محمد محمد. الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين. (2009).
- مخيمر، عماد. الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط والاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية، 7(17)، 103-138. مصر. (1997)
- مخيمر، عماد. إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة .مجلة دراسات

- نفسية، المجلد (6)، العدد 275-299: (2)، القاهرة، مصر. (1996).
- مراد، آلاء. الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك الألم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية. (2013).
- نصر، علا دارب. استراتيجيات مواجهة مشكلات العمل وعلاقتها بالصلابة النفسية والأمن الوظيفي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق. سورية. (2012).
- الحجار، بشير، دخان، نبيل. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإسلامية، 14(2)، 369-398. السعودية. (2006)
- BARTONE, P. "*Harnessing Hardiness -Psychological Resilience In Persons And Organizations*". bartonep@ndu.edu(2007).
- CLAUDINO, A.D, MOREIRA.M.J & COELHO.V. *Hardiness, Social Support, And Physical Symptoms In The Stress Process*. *Psicologia, Saude & Doencas*,10 (1): 115-125. (2015)
- FOURIE . S. PORTGIETER J.R *the nature of mental toughness in sport south africav*. *Journal For Ressarch In Sport Physical Educaation And Recreation* vol. 23, No.2.. (2001).
- HOLAHAN & MOSS, R.H. "*Life Stress Resistance Factors and Improved Psychological Functioning An Extension of the Stress Resistance Paradigm*", *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58.(5): 901-917,USA. (1990).
- SANDY GORDON. *Mood And Performance Relationship Among Players At The World Student Games Basketball Competition*, *journal of sports behavior*, 24 (2).. (2014).
- SIMON C. MIDDLETON , HERB W. MARSH, ANDREW J. MARTIN, GARRY E. RICHARDS AND CLARK PERRY *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study Of Mental Toughness Elite Athletes , Third International Biennial, Self Research Conference, Self- Concept, Motivation And Identity: where to form here*, july 4-7, Berlin, Germany, (2015)
- TAYLOR,L."*An Analysis Of A Relaxation/ Stress Control Program In An Alternative Elementary School*", Unpublished Ph.D. thesis, University of Ottawa, Canada. (2006)
- WIERSMA ,W., *Research In Education: An Introduction*, University of teledo, sixth edition. (2004).