

دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد

طالب الماجستير حكمت عبد العزيز غفوري

ملخص البحث

الباب الأول : التعريف بالبحث :

احتوى على أهمية البحث وتم التطرق فيه على أهمية التربية الرياضية في إعداد المواطن الايجابي وعلى أهمية الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات التي لها الدور المهم والفعال في الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب واستعداداته بهدف الوصول بالرياضي والفريق إلى مستوى انجاز عالي في المنافسات الذي يسعى إليه كل من المدرب واللاعب والإدارة ، الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم و التحدي) أهمية كبيرة للرياضيين وخاصة في ضغوط المنافسات التي يستهلك فيها اللاعب الطاقة البدنية والنفسية وما تمتاز هذه المرحلة (مرحلة التصنيفات) من فترات طويلة ومهمة للمنافسات وهذا يتطلب من اللاعب أن يتسم بقوة تحمل وصلابة نفسية لكي يواجه الضغط خلال هذه المرحلة والآثار السلبية التي يتعرض لها .

مشكلة البحث :

تتبلور مشكلة البحث في قلة وضعف الدعم والتوجيه الذي يحضاه فيه لاعب كرة القدم من الجانب النفسي ومستوى الداء خلال المباراة ويتم فيها ذلك عن طريق تقوية شخصية الرياضي وإبراز قوة الصلابة النفسية التي يتمتع فيها من خلال تشجيعه وشد العزيمة والإصرار في إحراز الفوز والتقدم في المنافسات ويتم ذلك من خلال متابعة اللاعب من قبل المدرب والمشجع والإداري بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

أهداف البحث :

١ . التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .

٢. التعرف على الفروق في الصلابة النفسية بين لاعبي فرق المراكز الأولى والوسط والمراكز الأخيرة لدى لاعبي دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .

فرضا البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة في الصلابة النفسية بين لاعبي أندية النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري: لاعبو أندية النخبة بكرة القدم لأندية بغداد .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: للفترة من ١٦ / ١١ / ٢٠١١ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠١٢ .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: مجموعة من ملاعب أندية بغداد دوري النخبة بكرة القدم .

الباب الثاني :

الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

الدراسات النظرية وتضمنت : تمثل الجانب النظري والدراسات السابقة إذ ضم الجانب النظري : مفهوم الصلابة النفسية ، مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي ، بعض المضامين التطبيقية في الصلابة النفسية ، أنواع الصلابة النفسية ، النظريات التي فسرت الصلابة النفسية ، العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي ، التنشئة الاجتماعية للأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية . أما الدراسات السابقة فقد شملت على دراسة أمل علي خليل (٢٠٠٦) ، دراسة مايكل جم (٢٠٠٦) البحث من الناحية العلمية .

الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتكونت عينة البحث من (٨٤) لاعباً من لاعبي أندية بغداد دوري النخبة بكرة القدم . أما الوسائل المستعملة في جمع المعلومات فهي استمارة استبانة والمقابلات الشخصية والمصادر والمراجع العربية والأجنبية وتم تحديد أهم المهارات بكرة القدم فضلاً عن استخراج

الأسس العلمية لمقياس الصلابة النفسية ، أما الوسائل الإحصائية فقد اقتصر على (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين والنسبة المئوية) .

الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

اشتمل الباب الرابع على عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها إذ تم استخراج النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية وتم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط (بيرسون) وعدد اللاعبين ومستوى الدلالة من خلال الجداول وبعدها نوقشت بأسلوب علمي مع الاعتماد على المصادر العلمية .

الباب الخامس :

الاستنتاجات :

- ١ . يمتلك لاعبو كرة القدم دوري النخبة صلابة نفسية بدرجات متفاوتة .
 - ٢ . لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية .
- التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي بما يأتي :

- ١ . ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي والفاعل للأندية والاتحادات الرياضية من قبل الجهات والمؤسسات ذات العلاقة بالرياضية كافة وبصورة متساوية .
- ٢ . ضرورة إقامة ندوات وسفرات ترفيهية للاعبين من قبل الإدارة والمدرّب لتشجيع الدعم المعنوي للاعبين وتقليل الضغوط النفسية عنهم والتي تحدث في أثناء التدريب والمنافسة .
- ٣ . ضرورة الاهتمام بالحوافز والمكافآت التشجيعية لأنها أصبحت عاملاً أساسياً في اندفاع اللاعبين نحو الأداء الجيد وتطوير المستوى بل أن هذه الأمور تجعل أداء اللاعبين يتسم بالكفاح والأداء الرجولي والمثابرة وهي عوامل مساعدة ومكملة لتحقيق الإنجازات .

Comparison study in psychological hardness a many elite players Of Bagdad clubs in football

This thesis has five sections :

First section Introduction about research :

It contains an introduction and the importance of research it also discuss the importance of athletically education in building the good person and the importance of Psychological hardness in the operation of training and competitions which has the important and active role in advance of player's ability and his real nesses to have the athletic and team in high level of accomplishment during competitions which wanted by player trainer and management .

The psychological hardness in it's points (obligation , control and challenge) has big importance for especially in competitions pressure in which player uses physical and psychological energy , as well as the period (final stage) which has long time that world be important to competitions .

This needs from player to have strongest and psychological hardness in order to face pressure and bad affects .

The problem of research :

Problem research is concentrated in lack and weakness of support and gelidness for football player in psychological side and fixing of accomplishment level during completion .

This will be done by strengthening athlete personality and showing the strength of psychological hardness through his encouragement and insist to win and advance in competition .

The big role to achieve that by following the player by the tarter and encomagiy him directly or indirectly .

Research's aims :

1. To know the level of psychological hardness for elite players of

Baghdad clubs in football.

2. To know the level of skill accomplishment for elite players of Baghdad club in football .
3. To know the relationship between psychological hardness and skill accomplishment for elite players of Baghdad club in football .
4. To know the difference in psychological hardness between players of first levels, middle levels and last level of Baghdad clubs in football.
5. To know the difference in skill accomplishment between players of first levels, middle levels and last level for elite players of Baghdad clubs in football .

Proposals Of Research :

1. There are difference which are statistical point at level of psychological hardness between elite players of Baghdad clubs in football .
2. There is connected relation with statistical point between psychological hardness and skill accomplishment for elite players of Baghdad clubs in football .

Research Fields :

1. Human field : players of elite clubs in football , for Baghdad clubs .
2. Time field : for period from 16 / 12 / 2011 to 15 / 4 / 2012 .
3. Place field : clubs fields which concerned with study .

Second Section :

It is represented by theoretical level and last study . the theoretical level contains meaning of psychological hardness , the meaning of psychological hardness through athletical level , some conations of psychological hardness , types of psychological hardness , theories which express psychological hardness, affected factors in psychological hardness in athletical level , social growing for persons who has psychological hardness , and skill accomplishment.

The last study contains study of (AMEL ALI KHALIL 2006) , study of (MIKLE JIM 2006) and study of (GHADA AL-SHAWAF 2010) to support the research scientifically .

Third Section :

The program of research it's field operations the research uses example program with connected relations style and the research sample is about (84) players from elite players in football . concerning the used devices in collecting information date from and personal interview , sources , Arabic resources and internet . the skill in football and prections funlations have been limited for measure of psychological hardness .

The statistical devices :

(mathematical level , al-anheraf al-meaari , maomel , alartebaad siberson and tahleel al-tabayn and personates) .

Forth Section :

Showing results and analysis and discuss this section contains showing results of research and analyzing and discussing them . The results have been fund by statistical devices . also it shows al-awsad al-hesabea and al-enherafat al-meyaria and maamel al-artibad (Person) and numbers of players and point level by tables and have been discussed in scientific style depending on scientific sources .

Fifth section :

Conclusions and Recommendation .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة أهمية البحث :

تعد التربية الرياضية جزءاً مهماً من التربية العامة وميداناً هاماً من ميادينها وعنصراً قوياً في إعداد المطالب الإيجابي ، إذ تنمي وتصون جسمه وعقله ومهارته وانفعالاته وتزوده بخبرات ومهارات واسعة تساعده على التكيف مع مجتمعه قادراً على مسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه .

أن الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر إذ تعد لها أهمية للرياضيين وخاصة في ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية بإبعاها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) لأن تحقيق رفع قوة الصلابة النفسية المطلوبة في الأداء الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة لدى اللاعب والصلابة النفسية تساعد اللاعب بالوصول إلى الأداء الأمثل سواء بالتدريب أو المنافسات . وتعد الصلابة النفسية بأبعاها (الالتزام ، التحكم و التحدي) أهمية كبيرة للرياضيين عندما يصمد ويتحدى أو يحتفظ في قواه وخاصة في ضغوط المنافسات التي تؤدي إلى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم بصورة خاصة لما تمتاز هذه المرحلة (مرحلة التصفيات) من فترات طويلة ومهمة للمنافسات فالضغط الذي يواجه اللاعب يتطلب من ذلك اللاعب أن يبدأ بأسلوب جديد من التعامل الذي يقيه ويحميه من التأثيرات السلبية التي تعتمد على المحيط الخارجي وعلى طبيعة اللاعب الداخلية لذلك الموقف والضغط ويواجهها بكل عزيمة وإصرار وخاصة لاعبي دوري النخبة الذي هم في مستوى متقدم من الأداء ومشاركتهم في تصفيات ومنافسات على عموم القطر ومشاركات دولية أيضاً في كرة القدم الذي تكون قوة التحمل والصلابة النفسية لها الدور الفاعل في تحقيق الفوز في المنافسات وأن التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط والنقد ، ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب

من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو " (١) . وأن الصلابة النفسية تعتبر مصدر من مصادر المقاومة التي يمكن أن تحقق أو تعادل من للأحداث الضغوط من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد " (٢) ، ولهذا فيجب على كل لاعب أن يتسم بالصلابة النفسية وبسمات شخصية تمكنه من مواجهة الضغوط الخارجية الذي يتعرض لها خلال التدريب والمنافسات وهذا وقد لاحظ الباحث قلة الدراسات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي بصفة عامة أو كرة القدم بصفة خاصة على الرغم من أهميتها في التأثير على رفع الحالة البدنية والصحة العقلية للاعب كرة القدم مما دعا القيام بهذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية لدى لاعبي دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم ، لعله بذلك يقدم إضافة علمية في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة .

١ - ٢ مشكلة البحث:

يعد إعداد الرياضي نفسياً أحد الأعمدة المهمة التي تتضمنها العملية التدريبية فضلاً عن المتطلبات التدريبية الأخرى فمن خلال متابعة ومشاهدة الباحث للبطولات ودوريات لاعبي كرة القدم والاتحادية والمحلية في العراق لاحظ أن الصلابة النفسية لها تأثير على مهارات اللاعب وعلى نتائج المباراة سلبياً وإيجابياً فضلاً عن عدم إيلاء المدربين الأهمية الكافية للمتطلبات النفسية ، إذ تكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي للاعبين في المباراة بالخسارة والهزيمة وعدم إحراز الفوز من اللاعبين الذي تكون درجة الصلابة لديهم قليلة حيث يبدأ الاضطراب في التوافق العضلي العصبي وكذلك التوظيف ويؤدي ذلك طبيعياً إلى فقدان الثقة بالنفس.

(١) عماد محمد مخيمر ؛ استبيان الصلابة النفسية : (مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠١١) ص ٧ .
(٢) امل علي خليل ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصير .

١ - ٣ هدف البحث:

٣. التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .

٤. دراسة الفروق في الصلابة النفسية بين لاعبي اندية النخبة لأندية بغداد بكرة القدم .

١ - ٤ فرض البحث:

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دلالة في الصلابة النفسية بين لاعبي أندية النخبة بكرة القدم .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري: لاعبو أندية النخبة بكرة القدم لأندية بغداد .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: للفترة من ١٦ / ١٢ / ٢٠١١ ولغاية ٥ / ٣ / ٢٠١٢ .

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: ملاعب الأندية المشمولة بالدراسة .

١ - ٦ تحديد المصطلحات:

١. **الصلابة النفسية** : اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " (١) .

ويعرف الباحث الفرد الذي يمتلك صلابة نفسية هو الفرد أو الشخص الذي يمتلك صفات شخصية مهمة يكون قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة والظروف الصعبة ومواجهة الضغوط النفسية الذي يتعرض لها ويستطيع مجابتهها وتجنب العواقب النفسية والاضطرابات .

والتعريف الإجرائي للصلابة النفسية هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال تطبيق فقرات المقياس .

(١) نبيل كامل وبشير ابراهيم ؛ الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم : مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ٢٠٠٦ (ص ٣٧٢ .

أبعاد الصلابة النفسية " (١) :

الالتزام : هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

التحكم : ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له .

التحدي : هو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كون تهدياً له ، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية .

الباب الثاني

٢ – الدراسات النظرية والسابقة :

٢ – ١ الدراسات النظرية :

٢ – ١ – ١ مفهوم الصلابة النفسية " (٢) :

يشير مصطلح الصلابة النفسية إلى اعتماد الفرد في قدرته على استخدام كل الوسائل النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث الضاغطة . وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي :

درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة .

درجة عالية من التحدي .

درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية .

والصلابة النفسية هي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في

عملية التوافق الفعال وأن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة

(١) عماد محمد مخيمر ؛ المصدر السابق : ص ٦ .

(٢) اسماء سعد ياس ؛ أثر الأسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأصمعي ، ٢٠٠٨ : ١٦ .

على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة طرحت كوبازا مفهوم الصلابة النفسية عام ١٩٧٩ واعتمدت في صياغته على الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين (فكتور فرانكل) ، (تعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود ثم يتولى أعماله الخاصة علماً حاول أن يعيش طبقاً لقيمة ومبادئه) .

وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرين على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجردة إلى احتمالات وفرص لمصلحتهم .

طبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون ان يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوبازا عليه (Hardiness) أي القدرة على احتمال وتوصلت كوبازا أن السبب في عدم تأثر بعض الأشخاص بالضغوط يعود إلى العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط ونواتجها وقدمت كوبازا نموذجها الأول كما عن العلاقة بين الضغوط والأمراض والذي يشير إلى وجود علاقة بين إدراك الضغوط والتعرض لها ونواتجها (الصحية ، الجسمية ، النفسية ، المرض النفسي والجسمي) ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها.

٢ - ١ - ٢ : مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي :

تعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة ويتفاوت اللاعبون في صلاحيتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدداً للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له ، وأن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وأن أوضاع

الصلابة النفسية المتجانسة ظاهرة قد تحفز لاعباً لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه . وأن جهد التدريب لا ينسجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي وأن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات – الاحتياجات – الأهداف) وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآنية التي يواجهها في بيئته العامة أو الرياضية " (١) .

١ - ١ - ٣ أنواع الصلابة النفسية " (٢) :

١ . **تحمل الإحباط :** الإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع هذا في المستقبل . وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما كذلك هي حالة غير مرغوبة وتحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب .

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط : أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطئة والمؤلمة .

أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي وينشأ الإحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم

(١) <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

(٢) <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

ويعد تحمل الإحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الآثار التي تتولد عند منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه .

٢. **تحمل الغموض** : يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية والانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع بنفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستوى الظاهري والإجرائي.

٣. **تحمل عدم التطابق** : والتطابق هو مصطلح (Congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج " (١) .

٢ - ١ - ٤ النظريات التي فسرت الصلابة النفسية :

هناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

• النظرية الوجودية :

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكيك أو الذوبان من الوعي الإنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم) (World Being in the). تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية واتفقت هذه النظريات على أن الإنسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقاً للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الإنساني أو

عدمه من الناحية الأخلاقية فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

• نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الأنا) :

ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين في محاولة فرويد في تفسير لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية . وقدم فرويد (١٨٥٦ – ١٩٣٩) تحليلاً لمفهوم الصلابة النفسية من خلال طرحه لمفهوم الأنا (Ego) ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم وبرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على منافذ السلوك والفعل واختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً وتحملاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه) .

• نظرية ليفين الصلابة النفسية طاقة البيئة النفسية الموجهة :

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشورات وترد عليها مباشرة بالمشير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وإدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي .

ويطلق على هذه البيئة السيكلوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغيرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته وكذلك التغيرات الحادثة في البيئة " (١) .

٢ - ١ - ٥ العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي :

١ . الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب .

- ٢ . خبرات اللاعب السابقة .
- ٣ . التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب .
- ٤ . القدرات العقلية .
- ٥ . ثقافة اللاعب .
- ٦ . القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب " (٢) .

٢ - ٢ الدراسات السابقة :

٢ - ٢ - ١ دراسة امل علي خليل (٢٠٠٦) :

"الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة" (١)
يمثل مجتمع البحث السباحين والسباحات المقيدون في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين يتراوح أعمارهم من (١٤ - ١٧) سنة لعام ٢٠٠٦ من أندية (المعاري - الأهلي - الزمالك) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور وإناث) في ابعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور وإناث) وبينت الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات .

٢ - ٢ - ٢ دراسة مايكل جم (٢٠٠٦) :

"تأثير برنامج نفسي على تدريب مهارات السباحة وتطوير النفسي الايجابي" (٢)
ذلك على عينة مكونة من (٣٦) سباح مرهق من ذوي المستويات العليا (١٣ ذكر - ٢٣ أنثى) وشمل البرنامج النفسي التدريب لمدة سبعة أسابيع بواقع (٤٥) دقيقة أسبوعياً على مجموعة من المهارات النفسية (تجديد الأهداف ، التصور ، الاسترخاء ، التركيز ، توقف الأفكار) هذا وقد خضع السباحين لسبعة

(٢) <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

(١) امل علي خليل حسين ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة : (بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٠ ، ٢٠٠٧) .

(2) Michael - S , Gim - J (2006) ; (Effect of psychological skills training on swimming performance and positive psychological development) , international journal of sport and exercise psychology . vo 14 (2) jun .

قوائم قياس جودة أداء كذلك ستة مقاييس لقياس الايجابية النفسية منها مقياس الصلابة النفسية وقد أظهرت النتائج تحسن في أداء ضربات الرجلين كذلك تحسن الأداء الايجابي النفسي .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

يعد منهج الوصفي من البحوث الواسعة الانتشار والاستخدام في مختلف المجالات فهو يركز على الظواهر القائمة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها إذ أن المنهج الوصفي يتمثل في " دراسة ظاهرة أو معالجة مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الأدوات الموضوعية لجمع البيانات وتحليلها وتفسير نتائجها " (١) .
ولهذا استخدم الباحث بالذات أسلوب العلاقات الارتباطية التي تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات عنها بصورة رقمية " (٢) .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

من الأمور الواجب مراعاتها اختيار العينة إذ تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً فهي " الجزء لذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه " (٣) .

لذا اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهو فرق أندية بغداد دوري النخبة لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٢/٢٠١١) والبالغ عددها (٦) أندية وهي (القوة الجوية ، الطلبة ، التاجي ، الصناعة ، الحدود وبغداد) إذ بلغت عينة

(١) نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤ ص ٥٥ .

(٢) نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ المصدر نفسه ، ص ٥٧ .

(٣) وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ : (عمان ، دار المناهج والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ١٦٤ .

البحث (٨٤) لاعباً تم اختيارهم حسب مراكزهم إذ تم اختيار فريقين من المتقدم وفريقين من مركز الوسط وفريقين من المتأخر من مجتمع البحث يمثلون مجتمع الأصل . والجدول (١) يوضح حجم عينة البحث بالتسلسل .

جدول (١)

يبين حجم عينة البحث للأندية المشاركة في دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم

ت	أسم النادي	المركز	عدد اللاعبين
١.	القوة الجوية	المتقدم	١٤
٢.	الطلبة		١٤
٣.	الحدود	الوسط	١٤
٤.	الصناعة		١٤
٥.	التاجي	المتأخر	١٤
٦.	بغداد		١٤
المجموع			٨٤

٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات :

من أجل الحصول على نتائج دقيقة يحتاج الباحث إلى أدوات ووسائل تساعده في تحقيق أهداف البحث ويقصد بالأدوات المستخدمة " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة . . الخ " (١) .

وفيما يأتي عرض الوسائل والأدوات التي استخدمها الباحث لإنجاز البحث :

١. المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
٢. المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين .
٣. الملاحظة .
٤. استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول قياس الصلابة النفسية لأندية بغداد دوري النخبة بكرة القدم .
٥. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

(١) وجبة محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) ص ١٣٣ .

٦. مقياس الصلابة النفسية " (٢) .

٧. أقلام جاف .

٣ - ٤ مقياس الصلابة النفسية :

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية ووجود مقاييس مختلفة للصلابة النفسية ووجود للمقياس المناسب واختياره مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (٢٠١١) " (٣) لأنه مقياس دقيق ووضوح فقراته وحدائته ويتكون مقياس الصلابة النفسية من (٤٧) فقرة جوانب الصلابة النفسية للفرد وتقع الاجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً - احياناً - ابداءً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث إلى درجة واحدة بمعنى إذا كانت الاجابة (تنطبق دائماً ٣ ، وإذا كانت الاجابة تنطبق احياناً ٢ وإذا كانت لاتنطبق ١) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (٤٧ - ١٤١) حيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت الصلابة النفسية للمستجيب وللتأكد من عدم تحيز المفحوص تم وضع عبارات بإتجاه معاكس أي تشير إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية وتصحح بالاتجاه المعاكس كما مبين في الجدول (٢) :

جدول (٢)

يبين مستوى مقياس الصلابة النفسية بأبعادها

ت	ابعاد المقياس	فقرات المقياس
١.	الالتزام	الاجابية
٢.		السلبية
٣.	التحكم	الاجابية
٤.		السلبية
٥.	التحدي	الاجابية
٦.		السلبية

(٢) عماد محمد مخيمر ؛ المصدر السابق ، ٣٣ .

(٣) عماد محمد مخيمر ؛ المصدر السابق ، ٣٤ .

وقد تم تطبيق المقياس من قبل الباحث على عينته المتمثلة بلاعبي دوري النخبة لأندية بغداد بكرة القدم بصورة كاملة ولم يتم تفصيل فقرات المقياس على أساس الابعاد الثلاثة للصلابة النفسية وإنما دراسة المحاور بصورة كاملة ولم يتم عزل ابعاد محاور المقياس .

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريبياً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة لتفادي مستقبلاً" (١) وقد أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٦ / ١٢ / ٢٠١١ على ١٣ لاعباً من لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

١. وضوح العبارات من حيث تحقيق الأهداف .
٢. التأكد من وضوح تعليمات المقياس .
٣. الإجابة عن الاستفسارات .
٤. الإجابة عن التساؤلات .
٥. التأكد من وضوح فقرات المقياس المعدة لهذا الغرض .

٣ - ٦ الأسس العلمية للمقياس :

تم استخدام الأسس العلمية للمقياس :

٣ - ٦ - ١ صدق فقرات المقياس :

يقصد بالصدق الدرجة التي تقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه (١) وأن المقياس تم عرضه على عدد من السادة أصحاب الخبرة والمحكمين وذوي الاختصاص (*) في علم النفس العام علم النفس الرياضي والقياس والتقويم والتعلم

(١) قاسم المندلأوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) ص ١٥٧ .

(١) ليلي السيد فرحان ؛ القياس المعرفي الرياضي ، ط ٢ : (القاهرة ، جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١) ص ٦٧ .

(*) الخبراء المختصين (١ . أ.د.ناظم كاظم جواد ٢ . أ.د. نيبيل محمود شاكر ٣ . أ.د. فرات جبار ٤ . أ.م.د. احمد رمضان ٥ . أ.م.د. مها صيري) .

الحركي وطرائق التدريس ، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق فقرات المقياس ، وبعد جمع استمارات المقياس تم استخراج الصدق من خلال تحليل الإجابات ووجد الباحث على حصوله على نسبة اتفاق ١٠٠% لفقرات مقياس الصلابة النفسية .

٣ - ٦ - ٢ الثبات :

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لمقياس الصلابة النفسية إذ قام بتطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية وأعاد المقياس على نفس المجموعة بفواصل زمني مقداره ١٥ يوماً من التطبيق الأول والبالغ عدد التجربة الاستطلاعية ١٣ لاعباً من لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم .

وأن هناك بعض المصادر تشير " على أن هذه التطبيق بين اختباري الثبات تتراوح بين (١٠ - ٢٠) يوماً " (٢) وبعد جمع الاستمارات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) فنتبين أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً . والثبات من الشروط المهمة للأداة الجيدة بمعنى " لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد تبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات وهي معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في عدد مرات الإجراءات المختلفة " (٣) .

٣ - ٦ - ٣ الموضوعية :

ويقصد بها أن تكون الأسئلة لمختلف أفراد العينة بعيدة عن التأويل أو الجدل ، وعرض الباحث استمارة الاستبانة على مجموعة من عينة البحث الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية فأكدوا وضوحها ولم يختلف معنى الأسئلة لديهم ، مما حقق موضوعية الاختبار والتي يقصد بها " عدم تدخل ذاتية الباحث ومعتقداته في نتائج الاختبار " (١) .

(٢) حردان عزيز سلمان ؛ التفكير الإبداعي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لحراس مرمى دوري النخبة العراقي بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، ٢٠٠٨) ص ٦٦ .

(٣) مصطفى حسن باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الصدق ، الثبات ، الموضوعية ، المعايير) ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص ٥٠ .

(١) عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ٢ (الكويت ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ١٥٣ .

٣ - ٧ تطبيق المقياس :

بعد الانتهاء من إعداد مقياس الصلابة النفسية بصورته النهائية وتحديد أهم المهارات والأنشطة التطبيقية بالصورة النهائية والتأكد من صلاحية تطبيقها على عينة البحث إذ قام الباحث مع فريق العمل المساعد بتوزيع المقياس على لاعبي أندية بغداد دوري النخبة بكرة القدم والبالغ عددها (٦) أندية هي (القوة الجوية في يوم السبت المصادف ٢٠١٢/٢/٤ والطلبة في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٢/٢/٦ والصناعة في يوم الخميس المصادف ٢٠١٢/٢/٩ والحدود في يوم السبت المصادف ٢٠١٢/٢/١١ بغداد في يوم الخميس المصادف ٢٠١٢/٢/١٦ والتاجي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٢/٢/٢١) في الساعة الثانية ظهراً ووزع المقياس على عينة البحث وقد كان متضمناً الشرح الموضح لطريقة الإجابة على فقرات المقياس وشرحاً واضحاً لأهمية البحث وأهدافه .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي " (٢) : $\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$
- النسبة المئوية " (٣) : $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$

- الانحراف المعياري " (٤) : $\sigma = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2}$

- تحليل التباين " (٥) : $F = \frac{\text{متوسط المربعات بين المجموعات}}{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات}}$

(٢) مصطفى حسن باهي ؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مصر الجديدة ، ٢١ شارع الخليفة المأمون ، ١٩٩٩) ص ٥٦ .
(٣) وديع ياسين ، محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩) ص ٩٤ .
(٤) مصطفى عبد المنعم ، لبيه حسب النبي ؛ مقدمة في الإحصاء : (الاسكندرية ، كلية التجارة ، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) ص ١٢٣ .
(٥) وديع ياسين ، محمد العبيدي ؛ المصدر السابق نفسه ، ص ٢٨٩ .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ - ١ عرض النتائج :

لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفرضيات عرض الباحث نتائج المعالجات الإحصائية لبيانات البحث على شكل جداول ثم حلل هذه النتائج ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق لمجاميع البحث الثلاثة ، إذ استخرج الباحث الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث في مقياس الصلابة النفسية .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجاميع البحث في مقياس الصلابة النفسية

الصلابة النفسية		المعالجات الإحصائية مجاميع البحث
ع ±	س	
٩،١٤	١٠٩،٤٦	فرق المقدمة
٣١	١٠٢،٧٩	فرق الوسط
٧،٩٩	١٠٥	الفرق المتأخرة

يتضح من الجدول (٣) أن الوسط الحسابي لفرق المقدمة في مقياس الصلابة النفسية كان (١٠٩،٤٦) بانحراف معياري قدره (٩،١٤) أما الوسط الحسابي لفرق الوسط في هذا المقياس فقد كان (١٠٢،٧٩) بانحراف معياري قدره (٣١) أما فرق المراكز المتأخرة فقد كان الوسط الحسابي في مقياس الصلابة النفسية يساوي (١٠٥) وبانحراف معياري قدره (٧،٩٩) .

جدول (٤)

يبين تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاثة في مقياس الصلابة النفسية

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية
الصلابة النفسية	بين المجموعات	٦٣٧	٢	٣١٨,٥	٠,٨٦	٣,٠٧
	داخل المجموعات	٢٩٩٤١	٨١	٣٧٠		

ومن خلال الجدول (٤) يتضح أن الباحث عمد إلى استخدام قانون تحليل التباين لغرض استخراج الفروق بين مجاميع البحث الثلاثة في مقياس الصلابة النفسية إذ ظهر أن قيمة (F) المحسوبة بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية تساوي (٠,٨٦) وهي أقل من قيمة (F) الجدولية تحت درجة حرية (٢ - ٨١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والتي تساوي (٣,٠٧) .

٤ - ٢ مناقشة النتائج :

من خلال الجداول (٣)(٤) تتضح لنا نتائج مجاميع البحث في مقياس الصلابة النفسية إذ ظهر من خلال جدول (٣) مستوى كل مجموعة في مقياس الصلابة النفسية إذ نجد أن نتائج هذا الجدول أ، مستوى مجموعة فرق (المراكز الأولى) وهم (الجوية والطلبة) في مقياس الصلابة النفسية كان أعلى من مستوى مجموعة (فرق الوسط) وهم (الصناعة والحدود) وكذلك أعلى من مستوى مجموعة (فرق المراكز الأخيرة) (التاجي وبغداد) ولكن كان الفرق بسيط في الصلابة النفسية .

أن الباحث بعد أن ظهرت له هذه النتائج يرى أن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية هو من الأمور التي تحسب لصالح هذه المجموعات إذ أن عدم وجود هذه الفروق يتبين أن لاعبي هذه المجموعة لديهم ما يأتي :

١. التزام أي نوع من التعاقد النفسي يلتزمون به تجاه أنفسهم وأهدافهم وقيمهم والآخرين من حولهم.

٢. لديهم اعتقاد أنه بإمكانهم أن يكون لهم تحكم في ما يلقونه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لهم كما أن لهم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط .

٣. اعتقادهم أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياتهم هو أمر مفيد وضروري وليس تهديد لهم مما يساعدهم على مواجهة الضغوط بفاعلية^(١) .

والباحث يفسر الفقرات الثلاث أعلاه في مجال الألعاب والفعاليات من أن الالتزام في المجال الرياضي يعد من ضمن أساسيات اللعبة وله ارتباط في الالتزام بالأوقات المحددة للتمرين والواجبات الرياضية وهذه الأمور لا تشكل عبئاً نفسياً على الرياضي لأنه من ضمن سياقات عمل اللاعبين والفرق الاعتيادية وضرورة حتمية لمتطلبات التدريب والمنافسة ، كما أن هؤلاء اللاعبين بإمكاناتهم قادرون على تحمل المسؤولية عن أحداث المباراة ونتائجها والقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بدائل متعددة والقدرة على تفسير وتقدير الضغوطات الحاصلة قبل وأثناء المنافسات كما أن الباحث يستطيع أن يفسر النقاط الثلاث أعلاه بأن عينة البحث لديهم القدرة على حل مواقف اللعب الصعبة سواء كانت قبل المنافسات أو خلال اللعبة واقتحام الموقف كما أن لديهم حلول عديدة للمواقف المتعددة التي تظهر في أثناء المنافسات .

وعن هذا الكلام يشير عماد مخيمر " أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يمكن أن ينجحون في كثير من مجالات الحياة وواحدة من تلك المحاولات النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها وذلك لأن لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام ولديهم القدرة على التحدي"^(١) .

"(1) Kobasa , S.C : (1982 b) commitment and coping in stress resistance among lawyers , journal of personality and social psychology . P.P 168 – 177 .

"(١) عماد مخيمر ؛ استبيان الصلابة النفسية : (مصر ، مكتبة الانكلو مصرية ، ٢٠١١) ص١٢ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

١. يمتلك لاعبو كرة القدم دوري النخبة صلابة نفسية بدرجات متفاوتة .
 ٢. لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية .
- ٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي بما يأتي :

١. ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي والفاعل للأندية والاتحادات الرياضية من قبل الجهات والمؤسسات ذات العلاقة بالرياضية كافة وبصورة متساوية .
٢. ضرورة إقامة ندوات وسفرات ترفيهية للاعبين من قبل الإدارة والمدرّب لتشجيع الدعم المعنوي للاعبين وتقليل الضغوط النفسية عنهم والتي تحدث في أثناء التدريب والمنافسة.
٣. ضرورة الاهتمام بالحوافز والمكافآت التشجيعية لأنها أصبحت عاملاً أساسياً في اندفاع اللاعبين نحو الأداء الجيد وتطوير المستوى بل أن هذه الأمور تجعل أداء اللاعبين يتسم بالكفاح والأداء الرجولي والمثابرة وهي عوامل مساعدة ومكملة لتحقيق الإنجازات .
٤. إجراء بحوث في الصلابة النفسية على عينات مختلفة وللفعاليات الأخرى .

المصادر

- اسماء سعد ياس ؛ أثر الاسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الإعدادية : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الأصمعي ، ٢٠٠٨) .
- امل علي خليل حسين ؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة : (بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٠ ، ٢٠٠٧) .
- حردان عزيز سلمان ؛ التفكير الإبداعي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية لحراس مرمى دوري النخبة العراقي بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، ٢٠٠٨) .
- عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ٢ (الكويت ، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
- عماد محمد مخيمر ؛ استبيان الصلابة النفسية : (مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠١١) .
- عماد مخيمر ؛ استبيان الصلابة النفسية : (مصر ، مكتبة الانكلو مصرية ، ٢٠١١) .
- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) .
- ليلي السيد فرحان ؛ القياس المعرفي الرياضي ، ط ٢ : (القاهرة ، جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١) .
- مصطفى حسن باهي ؛ الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط ١ : (القاهرة ، مصر الجديدة ، ٢١ شارع الخليفة المأمون ، ١٩٩٩) .

- مصطفى حسن باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الصدق ، الثبات ، الموضوعية ، المعايير) ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- مصطفى عبد المنعم ، لبيته حسب النبي ؛ مقدمة في الإحصاء : (الاسكندرية ، كلية التجارة ، الدار الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠) .
- نبيل كامل وبشير ابراهيم ؛ الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم : (مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ٢٠٠٦) .
- نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤) .
- وجية محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) .
- وجية محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ : (عمان ، دار المناهج والتوزيع ، ٢٠٠٠) .
- وديع ياسين ، محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩) .
- Kobasa , S.C : (1982 b) commitment and coping in stress resistance among lawyers , journal of personality and social psychology .
- Michael – S , Gim – J (2006) ; (Effect of psychological skills training on swimming performance and positive psychological development) , international journal of sport and exercise psychology . vo 14 (2) jun .
- <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>.

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الصلابة النفسية الذي تم توزيعه على العينة المطلوبة في الدراسة

لأندية بغداد دوري النخبة بكرة القدم

أسئلة استبيان

عزيزي اللاعب المحترم

تعليمات :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من
المواقف والمطلوب منك :

أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (✓) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة
للعبارة :

- فإذا كانت العبارة ينطبق عليك دائماً فضع علامة (✓) تحت خانة
تنطبق دائماً .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (✓) في خانة
تنطبق أحياناً .
- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (✓) أمام لا تنطبق أبداً .
ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد
عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن
حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة .

ولك الشكر

رقم	العبرة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١.	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
٢.	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملى علي من مصدر خارجي			
٣.	أعتقد أن متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
٤.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
٥.	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها			
٦.	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
٧.	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
٨.	نجاحي في أموري (عمل ، دراسة . . الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
٩.	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
١٠.	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
١١.	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
١٢.	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
١٣.	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
١٤.	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
١٥.	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
١٦.	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
١٧.	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيبي			
١٨.	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي			
١٩.	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
٢٠.	لا يوجد في الواقع شيء أسمه الخط			
٢١.	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
٢٢.	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
٢٣.	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			
٢٤.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
٢٥.	أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "			
٢٦.	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
٢٧.	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
٢٨.	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			

٢٩.	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط		
٣٠.	لدي حب المغامرة والرغبة في اكتشاف ما يحيط بي		
٣١.	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي		
٣٢.	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي		
٣٣.	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها		
٣٤.	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث		
٣٥.	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها		
٣٦.	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي		
٣٧.	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها		
٣٨.	أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "		
٣٩.	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية		
٤٠.	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم		
٤١.	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث		
٤٢.	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي		
٤٣.	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن		
٤٤.	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية		
٤٥.	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح		
٤٦.	أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف لذلك		
٤٧.	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث		