

الصلابة النفسية لدى الطلاب الرياضيين
بكلية التربية البدنية والتأهيل الحركي
د. محمد الباروني سالم خبريش - قسم التربية وعلم النفس -
كلية التربية العجيلات / جامعة الزاوية

**Psychological resilience among student athletes at the Faculty of
Physical Education and Motor Rehabilitation
MOHAMED ELBARONI SALIM KHBRIESH
m.khbriesh@zu.edu.ly**

The current study aimed to determine the level of psychological resilience among college student athletes, through the dimensions (commitment, control, challenge). The study relied on the descriptive analytical approach, which depends on describing the phenomenon and analyzing the data collected to reach conclusions based on numbers and statistics. The study community included student athletes at the Faculty of Physical Education and Motor Rehabilitation in the city of El-Gamil, who belong to sports clubs in some group and individual games. The sample was selected intentionally and their number was (53) students. The balance in numbers and the type of sport practiced was taken into account to ensure good representation of the sample. A scale of psychological resilience was used consisting of three dimensions. The results showed that the commitment dimension was the strongest and most influential factor on the sample members, and the control dimension did not have a significant effect, indicating the need for players to acquire self-management skills and sports pressures. As for the challenge dimension, it had a weak effect, but it was clear in some players, indicating the existence of individual differences in accepting challenges. We conclude that psychological resilience among sample members is mainly affected by commitment, while the effect of control and challenge was weak.

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى تحديد مستوى الصلابة النفسية بين الطلاب الرياضيين في الكلية، من خلال أبعاد (الالتزام ، التحكم، التحدي) اعتمدت الدراسة على المنهج

الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على وصف الظاهرة وتحليل البيانات التي تم جمعها للوصول إلى استنتاجات تستند إلى الأرقام والإحصاءات، اشتمل مجتمع الدراسة على الطلاب الرياضيين بكلية التربية البدنية والتأهيل الحركي بمدينة الجميل، والذين ينتمون الى الاندية الرياضية ببعض الألعاب الجماعية والفردية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (53) طالبا وتم مراعاة التوازن في الاعداد ونوع الرياضة الممارسة لضمان تمثيل جيد للعينة، وتم استخدام مقياس للصلابة النفسية تكون من ثلاثة أبعاد، وأظهرت النتائج أن بعد الالتزام كان العامل الأقوى والأكثر تأثيراً على أفراد العينة، وبعد التحكم لم يكن له تأثير كبير، مما يدل على حاجة اللاعبين لاكتساب مهارات إدارة الذات والضغط الرياضي، أما بعد التحدي كان له تأثير ضعيف لكنه كان واضحاً لدى بعض اللاعبين، مما يشير إلى وجود اختلافات فردية في تقبل التحديات، ونستنتج أن الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تتأثر بشكل أساسي بالالتزام، بينما كان تأثير التحكم والتحدي ضعيفاً.

1-1 - مقدمة الدراسة:

يعد علم النفس الرياضي أحد فروع العلوم الرياضية الذي يهدف إلى زيادة فعالية التدريب لدى الرياضيين وتسريع عملية التعلم وإزالة الحواجز العقلية التي تعوق الإنتاجية، ويتعامل علم النفس الرياضي مع العديد من المجالات العالمية ذات الاهتمام، ويقدم نتائج تجريبية ونظرية لتعزيز وتطوير الأساليب العلمية في تعليم الرياضيين، فلا تركز الرياضة على الأعداد البدني والعقلي فحسب، بل تعمل - أيضاً - على تنمية خصائص مثل السلوك الجماعي والسلوك المسؤول للأفراد، فضلاً عن الانضباط، ومع تزايد الاهتمام بالرياضة في الآونة الأخيرة.

تُعد الصلابة النفسية من المفاهيم النفسية الأساسية التي تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الأداء الرياضي، حيث تمثل عاملاً حاسماً في قدرة الرياضيين على التكيف مع الضغوط النفسية والتحديات المرتبطة بالتدريب والمنافسات. في سياق التعليم الجامعي، يواجه الطلاب الرياضيون تحديات إضافية تتمثل في التوفيق بين المتطلبات الأكاديمية والرياضية، مما يجعل امتلاكهم لمستوى مرتفع من الصلابة النفسية أمراً ضرورياً لضمان نجاحهم في كلا المجالين (الشافعي، 2019، ص 112) يُشير مفهوم الصلابة النفسية إلى قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط والتحديات، والتخلي بالعزيمة

والمرونة النفسية في مواجهة الظروف الصعبة، وقد عرّفها "كوباسا" (Kobasa, 1979)، بأنها مزيج من ثلاثة مكونات رئيسية:
التحكم (Control): قدرة الفرد على الشعور بالسيطرة على الظروف المحيطة به.
الالتزام (Commitment): مدى التزام الشخص بأهدافه ومهامه، وعدم استسلامه عند مواجهة العوائق
التحدي (Challenge): رؤية التحديات كفرص للنمو والتعلم بدلاً من كونها تهديدات (عبد الحميد، 2020، ص 87).

يتمتع الطلاب الرياضيون بمستويات متفاوتة من الصلابة النفسية، والتي تؤثر بشكل مباشر على أدائهم الرياضي والأكاديمي، فكلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية لديهم، زادت قدرتهم على التحمل النفسي في مواجهة الإجهاد البدني والضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية.

وتختلف الصلابة النفسية بين الرياضات الفردية والجماعية، حيث يُظهر رياضيو الألعاب الفردية مستويات أعلى من التحكم الشخصي والاعتماد على الذات، بينما يعتمد رياضيو الألعاب الجماعية بشكل أكبر على التفاعل والدعم الاجتماعي. (العدوي، 2018، ص 204)، والرياضيون ذوو الخبرة الطويلة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، مما يعزز مستوى صلابتهم النفسية (يونس، 2022، ص 77).

2-1 مشكلة الدراسة:

تُعد الصلابة النفسية من العوامل النفسية المهمة التي تسهم في تحسين أداء الرياضيين، حيث تساعدهم على التكيف مع الضغوط النفسية والتحديات البدنية والعقلية التي تواجههم خلال التدريب والمنافسات. ويُعتبر الطلاب الرياضيون في كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي من الفئات الأكثر عرضة لهذه التحديات، إذ يواجهون ضغوطاً مزدوجة تتمثل في ضرورة التوفيق بين المتطلبات الأكاديمية ومتطلبات التدريب الرياضي، مما قد يؤثر على مستوى صلابتهم النفسية، وبالتالي على أدائهم الرياضي والتحصيلي الأكاديمي.

وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للصلابة النفسية، إلا أن بعض الطلاب الرياضيين قد يواجهون ضعفاً في التكيف مع الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى تدني مستواهم الرياضي

أو انسحابهم من النشاط الرياضي، وقد يكون هذا الضعف ناتجاً عن عدم توفر استراتيجيات الدعم النفسي الكافية، أو نقص برامج التأهيل النفسي داخل المؤسسات الأكاديمية والرياضية، كما قد تؤثر العوامل البيئية والاجتماعية مثل ضغط المنافسة، الأكاديمية، وتوافر الدعم من المدربين والأساتذة على مستوى الصلابة النفسية لديهم. بناءً على ما سبق، تتمثل مشكلة الدراسة في تحليل مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب الرياضيين في كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي، والتعرف على العوامل المؤثرة فيها، ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي

1-3 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- أ- تحديد مستوى الصلابة النفسية بين الطلاب الرياضيين في الكلية، من خلال بعد الالتزام
- ب - تحديد مستوى الصلابة النفسية بين الطلاب الرياضيين في الكلية، من خلال بعد التحكم.
- ج - تحديد مستوى الصلابة النفسية بين الطلاب الرياضيين في الكلية، من خلال بعد التحدي.

1-4 أهمية الدراسة:

- أ- تسهم هذه الدراسة في توسيع المعرفة حول مفهوم الصلابة النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي والأكاديمي، مما يعزز فهم العوامل النفسية المؤثرة على نجاح الرياضيين.
- ب - تُعد الصلابة النفسية من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي، وتساعد هذه الدراسة في سد الفجوة البحثية المتعلقة بتأثيرها على الطلاب الرياضيين في البيئات الأكاديمية.
- ج - تسهم الدراسة في تحديد مدى تأثير الصلابة النفسية على قدرة الطلاب الرياضيين على التكيف مع الضغوط، سواء داخل المنافسات الرياضية أو في التحصيل الدراسي.
- د- يمكن أن تشكل هذه الدراسة قاعدة علمية لدراسات مستقبلية تهتم بدور التدريب العقلي والتأهيل النفسي في تعزيز الصلابة النفسية لدى الرياضيين.

هـ يمكن للمؤسسات الأكاديمية والرياضية تطوير برامج دعم نفسي وتدريبية متكاملة لمساعدة الطلاب على التكيف مع الضغوط النفسية والجسدية، وتعزيز قدرتهم على تحقيق النجاح في الرياضة والتعليم.

و- ساعد الدراسة المدربين وأساتذة التربية البدنية في فهم دور الصلابة النفسية في تنمية قدرات الرياضيين، مما يمكنهم من تصميم خطط تدريبية أكثر تكاملاً تشمل الجوانب النفسية والجسدية.

1-5 الدراسات السابقة:

1- دراسة: مندزيبيل وبيبنقا (Mendizabal Bengie) بعنوان علاقة الصلابة النفسية بالقدرة على التحمل الرياضي لدى الرياضيين (2024)، كان الهدف منها دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية، والقدرة على التحمل الرياضي بين الطلاب الرياضيين في إحدى الجامعات الحكومية في الفلبين. وبلغت العينة 264: رياضياً جامعياً (162 ذكور، 102 إناث) استخدمت الدراسة استبيان يحتوي على أربعة أقسام تشمل البيانات الديموغرافية، استبيان الصلابة النفسية، ومقياس القدرة على التحمل الرياضي، اعتمدت على تحليل الانحدار المتعدد، من أهم نتائجها أن الصلابة النفسية عامل رئيسي للقدرة على التحمل الرياضي وأوصت بضرورة إجراء دراسات مستقبلية للتحقق من الفروقات في الصلابة النفسية بين الرياضيين وفقاً لمستوياتهم الرياضية (Mendizabal, 2024).

2- دراسة: ماركس وأخرون (Markus Gerber, Basil Gyax, & Robyn Cody) بعنوان أعراض الاحتراق النفسي لدى الرياضيين الناتج عن العلاقة مع المدرب ودور الصلابة النفسية كعامل معدل (2024)، وكان هدفها فحص العلاقة بين المدرب والرياضي، وأعراض الاحتراق النفسي بين الرياضيين الشباب، ومعرفة ما إذا كانت الصلابة النفسية تقلل من تأثير العلاقة السلبية بين المدرب والرياضي على الاحتراق النفسي، وبلغت عينتها 295 رياضياً شاباً في مدارس أولمبية في سويسرا واستخدمت الدراسة استبيانات لتقييم العلاقة بين المدرب والرياضي، واستبيان الاحتراق النفسي للرياضيين، ومقياس الصلابة النفسية، ومن خلال نتائج تحليل الانحدار الهرمي، وتحليل الارتباطات الطولية باستخدام (Cross-lagged panel analyses) توصلت إلى أن العلاقة السلبية بين المدرب والرياضي مرتبطة بارتفاع أعراض الاحتراق

النفسية، بينما لم يكن للصلابة الذهنية تأثير معدل قوي. وأوصت المدربين ببناء علاقات إيجابية مع الرياضيين لتعزيز صحتهم النفسية (Gerber et al., 2024)

3- دراسة: أيماننتس ورومالدس (Eimantas Pocius & Romualdas Malinauskas) خصائص الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب من فئات عمرية مختلفة (2024)، وكانت تهدف إلى دراسة مدى تأثير العمر على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب وتحليل المهارات الذهنية المرتبطة بها، وبلغت العينة 378 لاعب كرة سلة شاب من فئات عمرية مختلفة، وتمثلت طرق جمع بياناتها في استبيانات الصلابة النفسية (MTQ48) واستبيان المهارات الذهنية في الأداء الرياضي (PPI-A)، ومن نتائج تحليل التباين واختبارات الارتباط بين الفئات العمرية والمهارات الذهنية وجدت الدراسة أن اللاعبين الأكبر سناً يتمتعون بمستويات أعلى من الصلابة النفسية، وخاصة في التحكم العاطفي، والتحدي، والثقة بالنفس، وأوصت المدربين بضرورة تكييف برامج التدريب لتعزيز الصلابة النفسية لدى اللاعبين الصغار. (Pocius & Malinauskas, 2024)

4- دراسة: رشا واخرون (Rasha Rabea Fahmy Ali Al-Dien) الصلابة النفسية كمؤشر لنتائج مباريات لاعبي السيف تحت 13 سنة في مصر (2024)، وكان هدفها دراسة تأثير الصلابة النفسية على أداء لاعبي السيف في مصر وتحليل علاقتها بنتائج المباريات وتكونت عينتها من لاعبو سيف تحت 13 سنة في مصر وجمعت الدراسة بياناتها خلال استبيان لتقييم الصلابة النفسية وتحليل أداء اللاعبين في المباريات الرسمية. وحلت بياناتها باستخدام تحليل التباين، وتحليل الانحدار والمقارنات الإحصائية بين اللاعبين ذوي المستويات المختلفة من الصلابة النفسية، وتوصلت إلى أن اللاعبين الأكثر صلابة نفسية يؤدون بشكل أفضل في المباريات، ويظهرون تركيزاً وثقة أكبر أثناء اللعب وأوصت بتضمين تدريبات الصلابة النفسية في برامج إعداد اللاعبين الشباب.

5- دراسة: مجتهدي وآخرون (Mojtahedi, D., et al) بعنوان أهمية الصلابة النفسية في القلق التنافسي في الرياضات القتالية (2023) وهدفت إلى تحليل العلاقة بين الصلابة النفسية ومستويات القلق التنافسي لدى الرياضيين في الرياضات القتالية على عينة بلغت 194 رياضياً في الرياضات القتالية وتم تقييم القلق التنافسي والصلابة النفسية باستخدام استمارة استبيان، وحلت النتائج إحصائياً باستخدام

الارتباطات وتحليل الانحدار لتحديد العوامل المؤثرة في القلق التنافسي، وتوصلت إلى أن الرياضيون الأكثر صلابة ذهنية لديهم مستويات أقل من القلق التنافسي وثقة أعلى بالنفس، وأوصت بإدماج برامج تدريبية لتعزيز الصلابة النفسية لدى الرياضيين القتاليين. (Mojtahedi et al., 2023)

6-دراسة : مكاي وآخرون (McKay, A., Cropley, B., Shearer, D., & Hanton, S.) بعنوان استكشاف نهج قائم على السلوك لتنمية الصلابة النفسية في كرة القدم للشباب الدولي (2024) زكان الهدف منها استكشاف كيفية تطوير الصلابة النفسية في كرة القدم، مع التركيز على كيفية تأثير البيئات التفاعلية على تنمية هذه المهارات، وبلغت عينتها 6 لاعبين دوليين شباب، 6 مدربين، 7 من أفراد الطاقم الداعم، و6 من أولياء الأمور، واستخدمت المقابلات شبه المنظمة لجمع بياناتها، وحللتها باستخدام التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، وكانت أهم نتائجها أن تنمية الصلابة النفسية هي عملية متعددة الأبعاد تعتمد على العلاقات بين اللاعبين والمدربين والبيئة المحيطة بهم، حيث يلعب المدربون وأولياء الأمور دورًا حاسمًا في تعزيز السلوكيات الذهنية القوية، وأوصت بوجود أن تعمل المنظمات الرياضية على تطوير فهم مشترك للصلابة الذهنية وتثقيف جميع الأطراف المعنية بدورها في دعم الرياضيين (McKay et al., 2024a).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تساهم الدراسات السابقة في تشكيل الإطار النظري للبحث من خلال تقديم مفاهيم وأساليب تم اختبارها بالفعل، وهذا يساعد في توجيه الباحث لاختيار الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية التي يريد دراستها، بالإضافة إلى التمكن من :

- أ- بناء الإطار النظري
 - ب- اختيار المنهجية المناسبة
 - ت- تحسين تصميم الدراسة
 - ث- صياغة الفروض
 - ج- التوصيات المستقبلية
 - ح- تعزيز المصداقية العلمية
 - خ- إثراء النقاش وتحليل النتائج
- مصطلحات الدراسة :**

الصلابة النفسية: الصلابة النفسية تشير إلى القدرة على التكيف مع الضغوط والتحديات بطريقة إيجابية، حيث يظل الفرد محافظاً على استقراره العاطفي والعقلي ويواصل العمل على تحقيق أهدافه في ظل الظروف الصعبة (Clough, P., Earle, K., & Sewell, D., 2002).

الطلاب الرياضيين: تعريف: الطلاب الرياضيين هم الأفراد الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم ويتبعون برامج تدريبية تحسن من أدائهم الرياضي. هؤلاء الطلاب يوازنون بين التدريب الرياضي والتحصيل الأكاديمي. (Cox, R. H., 2012)

إجراءات الدراسة:

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على وصف الظاهرة وتحليل البيانات التي تم جمعها للوصول إلى استنتاجات تستند إلى الأرقام والإحصاءات.

مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: يتألف من الطلاب الرياضيين بكلية التربية البدنية والتأهيل الحركي بمدينة الجميل، والذين ينتمون إلى الأندية الرياضية بعض اللاعبين الرياضية.

- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (53) (المرج)، وتم مراعاة التوازن في الأعداد ونوع الرياضة الممارسة لضمان تمثيل جيد للعينة. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1)

ت	اللعبة الرياضية	عدد الرياضيين
1	كرة القدم	16
2	كرة اليد	8
3	الكرة الطائرة	7
4	كرة السلة	12
5	الجمباز	10

أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس للصلابة النفسية تكون من ثلاث أبعاد هي:

الأول: بعد الالتزام وعدد عباراته (11) عبارة.

الثاني: بعد التحكم وعدد عباراته (7) عبارات.

الثالث: بعد التحدي وعدد عباراته (5) عبارات.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً الصدق:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات أبعاد المقياس بالدرجة الكلية لبعدها الذي تنتمي إليه، فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع ببعدها، والجدول التالي تبين صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الثلاث:

أولاً - صدق بعد الالتزام

جدول (1) معاملات الارتباط بين فقرات بعد الالتزام والدرجة الكلية للبعد

بعد الالتزام	
.411**	التزام بالأهداف التي وضعتها لنفسي.
.678**	أهتم كثيراً بنتائج زملائي وأشجعهم.
.325*	أشعر بالمسئولية تجاه زملائي.
0.088	أحضر التدريب ليقال على أي لاعب فقط.
0.148	أمارس هذه اللعبة كنوع من الواجهة الاجتماعية.
.429**	التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لغيري.
0.241	أحضر جميع البطولات حتى لو لم أكن مشاركا فيها
.357**	التزم بتعليمات المدرب.
.486**	أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب.
.425**	أستطيع دعم أسباب فوزي في المباراة
.529**	أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بممارستي للعبة

تبيّن من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات الارتباط في جميع الأبعاد كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05) باستثناء ثلاث عبارات وهي التي مفادها " أحضر التدريب ليقال على أي لاعب فقط، وأمارس هذه اللعبة كنوع من الواجهة الاجتماعية، وأحضر جميع البطولات حتى لو لم أكن مشاركا فيها" والتي تم حذفها أثناء تحليل بيانات البحث إحصائياً. ويدل الارتباط الدال إحصائياً لبقية عبارات المقياس على أنها تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية الفقرات في أبعدها الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثانياً: صدق بعد التحكم

جدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التحكم والدرجة الكلية للبعد

بعد التحكم	
.473**	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسي كلاعب.
.473**	التزم بالمحافظة على وزني.

.271*	أستطيع التحكم في أحداث المباراة لصالحى.
.510**	أخطط لأمر حياتى ولا اتركها للصدقة.
.519**	أتحمل مسئولية الهزيمة فى المباراة.
.490**	تستثيرنى المشكلات الصعبة لإيجاد حلول لها.
.375**	يدفعنى التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح فى حياتى

تبين من الجدول رقم (2) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات المقياس تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المقياس الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثالثاً: صدق بعد التحدي

جدول (3) معاملات الارتباط بين فقرات بعد التحدي والدرجة الكلية للبعد

بعد التحدي	
.798**	أعمل جاهداً للفوز بالمباراة.
.765**	أتخذ القرار السليم أثناء المنافسة
.339*	أرجع هزيمتى فى أى مباراة لأسباب تتعلق بى.
.702**	أشارك فى المباراة دون خوف أو قلق.
.560**	اتسلح بالمهارة فى اللعبة لمواجهة المنافس.

تبين من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.00، أي أقل من مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على أن جميع عبارات المقياس تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتسق مع بقية فقرات المقياس الذي تنتمي إليه. وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

ثبات الاستبيان.

استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (4) معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده

المجال	عدد العبارات	معامل الثبات
بعد الالتزام	8	0.88
بعد التحكم	7	0.87

0.85	5	بعد التحدي
0.88	20	المقياس ككل

من نتائج الجدول (4) تبين أن المجاميع الكلية لمقاييس البحث ومجموع ثبات المقاييسين تجاوزت معاملات ثباتها 0.88، وهي درجات ثبات عالية تجعل الباحثة تثق في النتائج المتحصل عليها منها ويمكنها تعميمها.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- 1- اختبار ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة
- 2- معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون
- 3- معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق الاتساق الداخلي للفقرات.
- 4- معامل الصعوبة والتمييز للفقرات
- 5- اختبار ت t-test للعينة الواحدة لمقارنة المتوسط الفرضية للعبارات (2) بمتوسطات العينة على عبارات الأبعاد، وكذلك لمقارنة المتوسطات الفرضية للمحاور الالتزام (16)، والتحكم (14)، والتحدي (10) بمتوسطات العينة على الأبعاد الثلاثة.
- 5- مربع إيتا (η^2) لمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل في إحداث الفرق الحاصل للمتغير التابع.

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

6- حجم التأثير d: حجم التأثير للمتغير المستقل

- One-sample t-test:

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1-\eta^2}}$$

الجدول المرجعي لتحديد مستويات حجم التأثير

جدول (5) يبين مستويات حجم التأثير

حجم التأثير				الأداة المستخدمة
كبير جدا	كبير	متوسط	صغير	
1.1	0.8	0.5	0.2	D^2
0.20	0.14	0.06	0.01	η^2

نتائج الدراسة:

التساؤل الرئيسي: ما مستوى تأثير الصلابة النفسية على أفراد العينة؟

ويتفرع من التساؤل التساؤلات الفرعية

- 1- ما مستوى تأثير بعد الالتزام على أفراد العينة؟
- 2- ما مستوى تأثير بعد التحكم على أفراد العينة؟
- 3- ما مستوى تأثير بعد التحدي على أفراد العينة؟

الإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى تأثير بعد الالتزام على أفراد العينة؟

جدول (6) يبين مستوى تأثير بعد الالتزام على أفراد العينة

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.88	0.00	52.00	10.39	0.54	2.77	التزام بالأهداف التي وضعتها لنفسها.
0.87	0.00	52.00	3.13	0.83	2.36	أهتم كثيراً بنتائج زملائي وأشجعهم.
0.43	0.12	52.00	1.56	0.97	2.21	أشعر بالمسئولية تجاه زملائي.
0.36	0.20	52.00	1.30	1.06	2.19	التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لغيري.
1.07	0.00	52.00	3.85	0.82	2.43	التزم بتعليمات المدرب.
0.75	0.01	52.00	2.71	0.96	2.36	أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب.
0.39	0.16	52.00	1.42	0.87	2.17	أستطيع دعم أسباب فوزي في المباراة
0.22	0.43	52.00	-0.80	1.03	1.89	أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بممارستي للعبة
1.32	0.00	52.00	4.77	3.63	18.38	بعد الالتزام

يشير الجدول (6) إلى أن معامل التأثير بلغ ($\eta^2 = 1.32$) وهو معامل تأثير كبير جداً، مما يعني أن الالتزام يؤثر بشكل جوهري على أفراد العينة. العناصر التي سجلت أعلى تأثير تشمل:

- 1- الالتزام بالأهداف التي وضعتها لنفسها ($\eta^2 = 2.88$) وهو تأثير كبير جداً.
- 2- التزم بتعليمات المدرب ($\eta^2 = 1.07$) وهو أيضاً ضمن الفئة العالية جداً.
- 3- الاهتمام كثيراً بنتائج زملاء وتشجيعهم ($\eta^2 = 0.87$) "مما يعكس مستوى تأثير كبير.

أما الفئة المتوسطة فتمثلت في الحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب ($\eta^2 = 0.75$) وهو في الفئة المتوسطة القريبة من العالية. أما الفئات الضعيفة فكانت:

1- القدرة على حل المشكلات التي تتعلق بممارسة اللعبة، ودعم أسباب الفوز في المباراة" واللذان سجلنا معاملات تأثير ضعيفة ($0.22 = r^2$) و (0.39) على التوالي، مما يشير إلى أن هذا الجانب من الالتزام قد لا يكون بنفس قوة التأثير على الأداء. نخلص إلى أن بعد الالتزام له تأثير جوهري وكبير جداً على أفراد العينة، وهو الأكثر تأثيراً بين الأبعاد الثلاثة. ويوصى بالتركيز على تعزيز الالتزام من خلال برامج التدريب النفسي، خاصة فيما يتعلق بالانضباط الذاتي وتحفيز الالتزام بتعليمات المدربين والأهداف الشخصية.

الإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى تأثير بعد التحكم على أفراد العينة؟

جدول (7) يبين مستوى تأثير بعد التحكم على أفراد العينة

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.76	0.00	52.00	6.33	0.61	2.53	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسى كلاعب.
0.89	0.00	52.00	3.22	0.81	2.36	التزم بالمحافظة على وزني.
0.12	0.66	52.00	-0.44	0.93	1.94	أستطيع التحكم في أحداث المباراة لصالحى.
0.08	0.78	52.00	-0.29	0.96	1.96	أخط لأمر حياتي ولا اتركها للصدقة.
0.46	0.10	52.00	-1.66	0.99	1.77	أتحمل مسنولية الهزيمة في المباراة.
0.63	0.03	52.00	-2.27	0.91	1.72	تستثيرني المشكلات الصعبة لإيجاد حلول لها.
0.65	0.02	52.00	-2.35	1.00	1.68	يدفعنى التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح في حياتي
0.03	0.92	52.00	-0.10	2.75	13.96	بعد التحكم

من نتائج الجدول (7) تبين أن معامل التأثير الكلي لبعده التحكم بلغ ($\eta^2 = 0.03$) مما يشير إلى تأثير ضعيف جداً، مما يعني أن بعد التحكم لم يكن له تأثير واضح على أفراد العينة.

العناصر التي سجلت تأثيراً أكبر:

- 1- وضع أهداف مرحلية لنفسى كلاعب ($\eta^2 = 1.76$) وهو تأثير كبير جداً.
- 2- الالتزام بالمحافظة على الوزن ($\eta^2 = 0.89$) وهو تأثير كبير.

في المقابل، سجلت بعض العناصر تأثيرًا ضعيفًا أو سلبيًا وهي:

- 1- أستطيع التحكم في أحداث المباراة لصالحني ($\eta^2 = 0.12$) "وهو تأثير صغير جدًا.
- 2- أتحمل مسؤولية الهزيمة في المباراة ($\eta^2 = 0.46$) "وهو تأثير متوسط ولكن ليس قويًا.

3- أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة ($\eta^2 = 0.08$) "وهو تأثير صغير جدًا. بعد التحكم لم يظهر تأثيرًا واضحًا على الأداء الرياضي، مما يشير إلى أن القدرة على التحكم في المواقف لم تكن عاملاً أساسيًا لدى أفراد العينة. ولذلك ينصح بإدراج تدريبات خاصة بتحسين قدرة اللاعبين على التحكم النفسي والذهني، وتعزيز الاستقلالية في اتخاذ القرارات خلال المباريات.

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما مستوى تأثير بعد التحدي على أفراد العينة؟

جدول (8) يبين مستوى تأثير بعد التحدي على أفراد العينة

معامل التأثير	مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.24	0.00	52.00	4.48	0.89	2.55	أعمل جاهدا للفوز بالمباراة.
0.46	0.11	52.00	1.65	0.83	2.19	أخذ القرار السليم أثناء المنافسة
0.84	0.00	52.00	-3.04	0.95	1.60	أرجع هزيمتي في أي مباراة لأسباب تتعلق بي.
0.51	0.07	51.00	-1.83	0.99	1.75	أشارك في المباراة دون خوف أو قلق.
0.04	0.89	52.00	0.14	3.00	10.06	بعد التحدي

من نتائج الجدول (8) تبين أن معامل التأثير الكلي بلغ ($\eta^2 = 0.04$) مما يشير إلى تأثير ضعيف جدًا رغم أن بعض العناصر سجلت تأثيرًا أعلى وهي:

- 1- العمل بجهد للفوز بالمباراة ($\eta^2 = 1.24$) "وهو تأثير كبير جدًا.
- 2- إرجاع الهزيمة في أي مباراة لأسباب شخصية ($\eta^2 = 0.84$) "وهو تأثير كبير أيضاً. في المقابل، سجلت بعض العناصر تأثيرًا ضعيفًا وهي:

- 1- اتخاذ القرار السليم أثناء المنافسة ($\eta^2 = 0.46$) "وهو تأثير متوسط.
 - 2- المشاركة في المباراة دون خوف أو قلق ($\eta^2 = 0.51$) "وهو تأثير متوسط.
- بعد التحدي لم يكن له تأثير قوي إجمالاً، لكنه ظهر بشكل أقوى لدى اللاعبين الذين لديهم الدافع للفوز وتحمل المسؤولية عن الهزيمة.

خلاصة النتائج:

- 1- بعد الالتزام كان العامل الأقوى والأكثر تأثيرًا على أفراد العينة.

- 2- بعد التحكم لم يكن له تأثير كبير، مما يدل على حاجة اللاعبين لاكتساب مهارات إدارة الذات والضغوط الرياضية.
- 3- بعد التحدي كان له تأثير ضعيف لكنه كان واضحًا لدى بعض اللاعبين، مما يشير إلى وجود اختلافات فردية في تقبل التحديات.
- الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تتأثر بشكل أساسي بالالتزام، بينما كان تأثير التحكم والتحدي ضعيفًا.

التوصيات:

- 1- تعزيز الالتزام عبر برامج نفسية وتعليمية تركز على الانضباط، تحديد الأهداف، وتحفيز اللاعبين للحفاظ على سلوك إيجابي تجاه التدريب والمباريات.
- 2- إدراج برامج تدريبية تعتمد على تعزيز التحكم النفسي، وإكساب اللاعبين أدوات التعامل مع الضغوطات داخل الملعب وخارجه.
- 4- تطوير استراتيجيات تحفيزية للاعبين، وتعزيز الجانب الذهني من خلال برامج خاصة بتحمل الضغوط واتخاذ القرارات الصائبة أثناء المباريات.
- 5- إدراج تدريبات تحفيزية لمساعدة اللاعبين على مواجهة التحديات بشكل أفضل.
- 6- زيادة الوعي بأهمية اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المباريات.
- 7- أن تركز البرامج التدريبية المستقبلية على تعزيز الالتزام وتحسين استراتيجيات التحكم النفسي والتحدي.
- 8- تطوير استراتيجيات فردية لكل لاعب وفقًا لمستوى استجابته لهذه الأبعاد الثلاثة، مما يمكن أن يساهم في تحسين أداء اللاعبين وزيادة قدرتهم على التكيف مع التحديات الرياضية المختلفة.

المراجع العربية:

1. تنهيد عادل فاضل. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية . (1)، (المحرر) مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11، 28-56.
2. خالد بن محمد العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة أم القرى.
3. سالم المفرجي، و عبد الله الشهري . (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية جامعة المنيا، 19، 149-206.
4. مثال رضا حسان. (2009). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية دراسة ارتباطية. مجلة كلية التربية، 40، 183-266.
5. نبيل دخان، و بشير الحجار. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 14(2)، 369-398.
6. هويدا إبراهيم نور. (2012). الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات قسم علم النفس كلية التربية . رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
7. يحيى عمر شفورة. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر. غزة.
8. الشافعي محمد ، م. (2019). علم النفس الرياضي: الأسس والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. عبد الحميد أحمد ، أ. (2020). الصحة النفسية والرياضة: مفاهيم وتطبيقات. بيروت: دار النهضة العربية.
10. الحسن سمير. وآخرون. (2021). التوافق النفسي والصلابة العقلية لدى الرياضيين. عمان: دار اليازوري العلمية.
11. العدوي محمد. (2018). "أثر الصلابة النفسية على الأداء الرياضي لدى لاعبي الفرق الجماعية". مجلة دراسات في التربية البدنية والرياضية، 15(2)، 201-210.
12. يونس رامي . (2022). التحفيز الذاتي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الرياضيين المحترفين. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

المراجع الأجنبية:

1. Eleiwi, M. Z. R. (2012). The Relationship Between Psychological Hardiness and Achievement Motivation Amongst the Physically Disabled Athletes in The West Bank.
2. Gerber, M., Gygax, B., & Cody, R. (2024). Coach-athlete relationship and burnout symptoms among young elite athletes and the role of mental toughness as a moderator. Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry.
3. McKay, A., Copley, B., Shearer, D., & Hanton, S. (2024a). Developing a 'clarity of mind': Exploring a behaviour-based approach to mental toughness

- development in international youth football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 543–567.
4. McKay, A., Cropley, B., Shearer, D., & Hanton, S. (2024b). Developing a ‘clarity of mind’: Exploring a behaviour-based approach to mental toughness development in international youth football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 543–567.
 5. Mendizabal, B. (2024). The relationship between athletes’ grit, mental toughness, and sport resilience. *Physical Education of Students*, 28(4), 188–194.
 6. Mireku, E. K., Kissi, E., Abu, I. M. A., Acheampong, A., & Armah, N. K. P. (2024). Strategies for the development of mental toughness of construction professionals: The case of Ghana. *Journal of Engineering, Design and Technology*, ahead-of-print.
 7. Mojtabedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713.
 8. Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Characteristics of mental toughness in young basketball players of different age groups. *Human Movement.*, 25(2), 128–139.
 9. PSYCHOLOGISTS, S. (2008). Applying sport psychology to business. *International Coaching Psychology Review*, 3(1), 8.
 10. Smith, M. R., Thompson, C., Marcora, S. M., Skorski, S., Meyer, T., & Coutts, A. J. (2018). Mental fatigue and soccer: Current knowledge and future directions. *Sports Medicine*, 48, 1525–1532.
 11. Yağcı, İ., Seydioğlu, C., Çimen, K., & Tazegül, Ü. (n.d.). Determination of the Relationship Between Personality Traits and Burnout Levels of Athletes from Different Branches. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 290–296.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In *The Psychology of Sport and Exercise*, 65-73.
- Cox, R. H. (2012). *Sports Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education, 210-215.