



بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين

* أ.د / محمد إبراهيم الباقرى
** د/ محمد حسين بكر
*** الباحثة / سارة مصطفى عبدالله

المخلص

يهدف البحث :- يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس للصلابة النفسية للرياضيين استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب الدراسات المسحية لملاءمة لطبيعة الدراسة و إشملت عينة البحث على (١٤٠) لاعبا أختيروا بالطريقة العمدية يمثلون المنتخبات القومية المصرية تراوحت اعمارهم ما بين ١٨ ، ٢١ سنة والمسجلين بالاتحادات الرياضية للانشطة قيد البحث للموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢ م والمقيمين بالمركز الاولمبى بالمعادي فى الفترة من ٢٥/٦/٢٠٢١م - إلى ٢٥ / ٨ / ٢٠٢١م لإجراء الدراسة الأساسية (التحليل العاملى) وذلك بتطبيق المقياس فى صورته الأولى وجاءت اهم النتائج الاستنتاجات : بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على الصلابة النفسية للرياضيين - تم بناء المقياس ومعايرته على لاعبي المنتخبات القومية وذلك من خلال ثلاثة عوامل رئيسية تحتوى على ٢٣ عبارة جميعها تعبر عن الصلابة النفسية للرياضيين ، وقد جاءت العوامل على النحو التالى : العامل الاول : الالتزام - العامل الثانى : التحكم -العامل الثالث : التحدي ويتمثل فى العبارات التالية

الكلمات الاستدلالية : بناء مقياس ، الصلابة النفسية ، النفسية

* أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
** أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
*** باحث ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر علم النفس من العلوم الهامة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث بالخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية . (١) (٢) (٥)

وتعتبر المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الأنفعالية والمتغيرة وهي بمثابة موقف اختباري تقويمي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر التهديد والضغط النفسية التي تؤثر سلبا على الأداء للرياضي (٦ : ٢٨٦) (٧ : ١٧٩)

كما ينظر إلى المنافسة الرياضية كمصدر للضغط باعتبارها موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب وقد تتضمن الشعور بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة في قدراته أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز في المنافسة وما ينتج عنه من مكاسب مادية ومعنوية (٢ : ٤٢٧)

و الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الرياضي ، وقد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين وقد يصل الأمر إلى الأنهك النفسي والأحاساس بالمشاعر النفسية السلبية التي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة (١ : ١٦٣)

إلى أن التعرض للضغوط أمر حتمي لامر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل مما يؤثر تأثيرا سلبيا على الجوانب المعرفية والأنفعالية والسلوكية ، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الأحباط أو الفقد ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أى مرحلة من مراحل النمو . (٤ : ٧١٧-٧١٧) (٥ : ٤٥١-٤٥٤)

لذلك أهتم الباحثون بدراسة المشكلات المتعلقة بالضغوط وكيفية مواجهتها حيث يفيد أسلوب المواجهة في حل المشكلات ومنع الصعوبات المستقبلية والتخفيف من حده هذه الضغوط .

ويعتبر متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما أنها تعد خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر، واشتق متغير الصلابة النفسية من النظرية الوجودية في الشخص ، ويشير مضمونة إلى الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم





بما يفعلونه ويعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الضغوط وينظرون للتغير على أنه تحدي طبيعي يسمح لهم بالنمو وعند إدراكهم لأحداث الضغوط يمكنهم إتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم وأهدافا جديدة وأنشطة أكثر تعقيدا يقيمونها على أنها قدرات إنسانية مهمة (٤: ٤٣٧-٤٦٦) (٥: ٣٣٦)

ويتفق الباحثون على أن الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من الصلابة يتسمون بالقدرة على المواجهة الأيجابية وتعكس جرجة صلابتهم مدى اعتقادهم في فاعليتهم وقدرتهم على الاستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز على المشكلة أو الأساليب التحويلية والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطا . واتفق الباحثون أيضا على أن الأشخاص الأقل صلابة يستخدمون إستراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالانكار والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات انفعالية وظهور بعض الأعراض النفسية والجسمية (٦: ٧٠-٧٥)(٣: ٢٨)

و الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية وأكثر تقديرا لذاتهم الأيجابية أما الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا وأعلى في الضبط الداخلي وأكثر نقدا لذواتهم وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل .

كما توصلت كوبازا Kobasa (١٩٨٢م) في دراستها إلى أن الصلابة النفسية "هي اعتقاد لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " والصلابة النفسية وفقا للتراث المتاح تتكون من حزمة من الخصائص النفسية وهي (الالتزام - التحكم - التحدي)

ومن هنا يبرز دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط لدى الرياضيين حيث يستطيع اللاعب التغلب على ظاهرة الاحتراق من خلال تنمية الصلابة التي من خلالها يستطيع مواجهة صعوبات الموقف الضاغط (تدريبي - تنافسي) خاصة أن الصلابة النفسية تغير من التقييم المعرفي للحدث الضاغط فيبدو أقل تهديدا للاعب كما تجعلهم يلتزمون بما يقومون به من مهام في حياتهم ويكون التزامهم تجاه الذات واتجاه العملية التدريبية فيضعون لأنفسهم أهداف يسعون إلى تحقيقها ويتفاعلون مع الآخرين سواء في مجال التدريب الرياضي أو مجالات أخرى وطلب المساعدة وقت الشدة خاصة أثناء العملية التدريبية ويكون لديهم السيطرة على أسباب وحلول ما يقفون من مشكلات حيث أن التغير من مطالب الحياة ويعد أمر طبيعي مع نمو الإنسان بنوع من التحدي وليس أمر ينطوي عليه التهديد (٥) (٣) (٢)





فعدم تمتع اللاعبين بالصلابة النفسية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية ويظهر أثر ذلك في هبوط مستوى أداء الفريق فكثيرا ما نلاحظ أن الكثير من اللاعبين يمتلكون الفورمة الرياضية ولكنهم ليسوا قادرين على حسم الصراع لصالحهم بالرغم من تفوق قدراتهم عن الفريق الآخر ويرجع ذلك إلى الاستثارة الانفعالية العالية وهذه الحالة تأتي بأشكال مختلفة ولكن توجد حالة عامة مميزة لهذا النوع وتتمثل في الخلل العام غير موجه وعدم القدرة على التركيز وتوجيه الطاقة نحو التعامل مع أي من الواجبات التي توضع أمامهم في المباراة وتسمى بثثتيت البداية التي تتضح عند حالة حمى البداية أو حالة اللامبالاة وتتمثل في حالة عدم الانسجام النفسي فتتغيب اليقظة العقلية فيقل التركيز فيخفقون في تنفيذ الواجبات الخطئية والدفاعية وفي حالة تمتع اللاعبين بالصلابة النفسية فأنهم يحسنون التصرف في جميع مواقف اللعب ويكونوا واثقون من أنفسهم ومن الفوز بنتيجة المباراة وخصوصا عندما يتلقى اللاعبون معلومات عن الجوانب القوية لدى الفريق المنافس وفي نفس الوقت قلة المعلومات عن جوانب الضعف فتكون الروح المعنوية عندهم مرتفعة وعلى استعداد لمواجهة الصراع مع المنافس فتقل حده الضغوط الانفعالية لدى اللاعبين وينظروا إلى الموقف على أنه موقف تحدى ترتفع فيه مرحلة الأستعداد للكفاح وتقل اثار حمى البداية ويتميزوا بالتفكير الفعال السريع وسرعة اتخاذ القرارات والتوقع السليم لحركة الزميل سرعة رد الفعل نحو الأهداف المراد تحقيقها والقدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة وبذلك يصل اللاعب إلى امتلاك القدرات الحركية الخاصة وإدراك المواقف وتنظيم الموقف تنظيما خاصا يسمح له بالتنبؤ بالمواقف قبل حدوثها واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب . (٥) (٣)

ومن المنطلق السابق ومن خلال أهمية الصلابة النفسية للرياضيين وأهمية معرفة المدربين لحالة اللاعبين وقدراتهم النفسية التي تسهم بقدر كبير في تحمل الضغوط النفسية التي تشكل عائقا هاما تجاه الانجاز الرياضى . ويرى الباحثون أن تحديد وتقييم درجة الصلابة النفسية لدى اللاعبين يعد جانبا هاما من جوانب الأعداد النفسى للاعبين وهذا التقييم يحتاج إلى وسيلة قياس علمية يستطيع العاملين في المجال الرياضى استخدامها بأسلوب علمى كل ذلك دفع الباحثون إلى بناء مقياس الصلابة النفسية لعله بذلك يوفر وسيلة قياس علمية لهذا المتغير خاصا وأن المجال يفنقر إلى هذا النوع من المقاييس

هدف البحث :- يهدف هذا البحث إلى :- بناء مقياس للصلابة النفسية للرياضيين

فرض البحث :-

- يمثل مقياس الصلابة النفسية للرياضيين العوامل الافتراضية التالية : الالتزام - التحكم - التحدي





المصطلحات المستخدمة :-

- الصلابة النفسية Psychological Hardiness : هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمصدر لمقاومة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة . (٣٢ : ٦٨٨)
- الألتزام **Commitment** : هو نوع من من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والأخرين من حوله .
- التحكم **Control** : هو اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات ، والقدرة على تفسير الاحداث ، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط .
- التحدي **Challenge** : وهو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضرورى من كونه تهديد لة مما يساعده على المباداه واستكشاف البيئه ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

- استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب الدراسات المسحية لملاءمة لطبيعة الدراسة .

ثانياً : عينة البحث :

- إشتملت عينة البحث على (١٤٠) لاعبا أختيروا بالطريقة العمدية يمثلون المنتخبات القومية المصرية تراوحت اعمارهم ما بين ١٨ ، ٢١ سنة والمسجلين بالاتحادات الرياضية للانشطة قيد البحث للموسم الرياضى ٢٠٢١م/ ٢٠٢٢ م والمقيمين بالمركز الاولمبى بالمعادى فى الفترة من ٢٥/٦/٢٠٢١م - إلى ٢٥/٨/٢٠٢١م لإجراء الدراسة الأساسية (التحليل العاملى) وذلك بتطبيق المقياس فى صورته الأولية

ويوضح جدول (١) تصنيف وتوزيع عينة البحث على الأنشطة الرياضية قيد البحث .



جدول (١)

تصنيف عينة البحث وتوزيعها على الأنشطة الرياضية قيد البحث

م	اسم اللعبة	عينة الدراسة الأساسية
١	مصارعة	١٥
٢	جودو	١٥
٣	كونغ فو	١٠
٤	كاراتية	١٤
٥	تايكونندو	١٨
٦	سلاح	١٥
٧	كرة طائرة	١٦
٨	كرة يد	١٨
٩	الهوكي	١٩
	المجموع	١٤٠

يوضح جدول (١) عدد لاعبي الأنشطة الرياضية عينة الدراسة الأساسية وعدد عينة تقنين المقياس والعدد الكلي للاعبين قيد البحث .

وقد قام الباحثون بحساب معامل الالتواء لمتغيرات السن وسنوات الممارسة لعينة البحث للتأكد من أن العينة تتوزع توزيعاً إعتدالياً فيما يتعلق بهذين المتغيرين و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	١٩,٦١	١,٢٢	٢٠,٥	٢,١٩-
٢	سنوات الممارسة	٩,٥٤	٢,٠٦	١٠,٥	١,٤٠-

يتضح من جدول (٢) أن المتوسط الحسابي للعمر الزمني وسنوات الممارسة على التوالي (١٩.٦١) ، (٩.٥٤) وبانحراف معياري قيمته (١.٢٢) للعمر الزمني ، (٢.٠٦) لسنوات الممارسة وتراوح معامل الالتواء ما بين (+_ ٣) وهذا يعني أن البيانات تتوزع توزيعاً إعتدالياً

خطوات بناء المقياس :

- قام الباحثون بالاطلاع على بعض المراجع والبحوث العربية والاجنبية في مجال علم النفس والتتناولت موضوع الصلابة النفسية وف ضوء ذلك تم تحديد الأبعاد التي تحكم الصلابة النفسية وهي : الالتزام - التحكم - التحدي .
- قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات في ضوء المفهوم النظري للأبعاد المقترحة (الالتزام - التحكم - التحدي) حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس وتكون من (١٠٠) عبارة





موزعة على ابعاد المقياس كالتالى : (٣٨) عبارة للالتزام ، (٣١) عبارة للتحكم ، (٣١) عبارة للتحدى • مرفق (١)

- قام الباحثون بعرض الأبعاد والعبارات فى صورتها الأولية على عدد (٧) من الخبراء من الاساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى فى الفترة من ٢٥/٤/٢٠٢١م إلى ٤/٥/٢٠٢١م مرفق (٢) وذلك بغرض :

- إبداء الرأى فى مدى ملائمة الابعاد للمقياس حسب المفهوم النظرى للصلاية النفسية •
- إضافة أو حذف أو تعديل للابعاد المقترحة •
- إبداء الرأى حول العبارات المقترحة من حيث تمثيلها للابعاد •
- مدى سلامة الصياغة اللفظية للعبارات •
- مدى ملائمة مقاييس التقدير للإجابة على العبارات •

لا تتطبق ابدا	تتطبق احيانا	تتطبق دائما
١	٢	٣

مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة فى العبارات السالبة •

- أجمع الخبراء على ملائمة العوامل بالنسبة للمقياس حسب المفهوم النظرى للصلاية النفسية وكذلك مقاييس التقدير بالنسبة للإجابة على العبارات •
- قام الباحثون بحذف وتعديل صياغة العبارات التى اتفق عليها أكثر من ٥٠٪ من رأى الخبراء وهى (١٦) عبارة من 'بعد الالتزام وهى كالتالى (٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٧، ٢٨، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) (ليصبح عدد العبارات (٢٢) عبارة ، وتم تعديل صياغة (٨) عبر أرقام (١، ٤، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٦، ٢٤) ، وتم حذف (١٢) عبارة من 'بعد التحكم وهى كالتالى عبارات (٢، ٤، ٧، ٩، ١٣، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧) ليصبح عدد العبارات (١٩) عبارة وتم تعديل وصياغة (٦) عبارات وهى أرقام (١، ٣، ١٥، ٢٦، ٣٠، ٣١) ليصبح عدد العبارات (١٩) عبارة ، كما تم حذف (١٢) عبارة من 'بعد التحدى ليصبح (١٩) عبارة وهى كالتالى (٥، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٦، ٢٨) ليصبح عدد العبارات (١٩) وتم تعديل وصياغة (٥) عبارات وهى أرقام (١٨، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧) وبذلك يصبح مجموع عبارات المقياس بعد الحذف (٦٠) عبارة تمثل الابعاد الثلاثة للمقياس مرفق (٣) •





- قام الباحثون بعرض المقياس على الخبراء مرة أخرى على الخبراء فتم حذف العبارة رقم (٢، ٦) من عامل الالتزام وإضافة عبارة (أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب) ليصبح (٢١) عبارة كما تم تعديل في صياغة العبارات التالية (٣، ٤، ٧، ١١، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢١) لتلائم مع مفهوم العامل ، كما تم حذف العبارة رقم (٤) من عامل التحكم وتم تعديل في صياغة عبارات عامل التحكم وهذه العبارات هي (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٧، ١٤، ١٨) ليصبح عدد عبارات عامل التحكم (١٨) عبارة ، كما تم حذف (٤) عبارات من عامل التحدي أرقام (٨، ١٥، ١٦، ١٧) واضلفة عبارتين هما (أميل لمواجهة منافسين أقل في المستوى، أتخوف من المنافسات الشديده) لتصبح عدد عبارات عامل التحدي (١٧) عبارة وبذلك يصبح المقياس في شكله النهائي (٥٦) عبارة موزعة كالتالي : (٢١) عبارة لبعده الالتزام ، (١٨) لبعده التحكم ، (١٧) لبعده التحدي . وتمثل العبارات السلبية ١٧.٨٦٪ من مجموع العبارات موزعة كالتالي : (٣) عبارات لعامل الالتزام وهي أرقام (١٣، ١٤، ١٥) ، (٥) عبارات لعامل التحكم وهي أرقام (٣، ٧، ١٠، ٨، ١٢) (٢) عبارة لعامل التحدي وهي أرقام (١٦، ١٧) .

- قام الباحثون بتوزيع عبارات المقياس الـ ٥٦ بطريقة عشوائية وذلك لتطبيقها على اللاعبين عينة البحث لإجراء الوصف الإحصائي للمتغيرات للتأكد من أن العبارات تتوزع توزيعاً اعتدالياً وكذلك مصفوفة الارتباط بين العبارات وإجراء التحليل العامل لمعرفة العبارات الأكثر تشبعا على العوامل الثلاثة (الالتزام - التحكم - التحدي) وكذلك معامل الثبات لإعداد مقياس الصلابة النفسية للرياضيين في صورته النهائية .

مناقشة وتفسير النتائج :

أولاً: مناقشة النتائج:

جدول (٣)

الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد البحث ن=١٤٠

م	المتوسط	الوسيط	معامل الانحراف	معامل الالتواء
١	٢,٥٣	٣,٠٠	٠,٥٤	٠,٤٩
٢	٢,٨٩	٣,٠٠	٠,٤٦	٢,٠١
٣	٢,٨٥	٣,٠٠	٠,٤٢	٢,٩٨-
٤	٢,٦١	٣,٠٠	٠,٥٢	٠,٨١-





٠,٩٨-	٠,٥٢	٣,٠٠	٢,٦٢	٥
٠,٤٨-	٠,٧٨	٢,٠٠	٢,٢٥	٦
٢,١٨-	٠,٤٠	٣,٠٠	٢,٨٣	٧
٢,٦٦-	٠,٣٣	٣,٠٠	٢,٨٨	٨
١,٥٧-	٠,٣٩	٣,٠٠	٢,٨١	٩
٢,٠٤-	٠,٣٥	٣,٠٠	٢,٨٦	١٠
١,٣٣-	٠,٥٦	٣,٠٠	٢,٦٥	١١
٢,٦٨-	٠,٥١	٣,٠٠	٢,٨١	١٢
١,٥٤-	٠,٦٠	٣,٠٠	٢,٦٥	١٣
٠,٦٣-	٠,٥٠	٣,٠٠	٢,٦٢	١٤
٢,٩٨-	٠,٣١	٣,٠٠	٢,٨٩	١٥
١,٥٣-	٠,٤٢	٣,٠٠	٢,٧٨	١٦
٠,١٥-	٠,٦٠	٢,٠٠	٢,٢٤	١٧
٢,٧٦-	٠,٣٨	٣,٠٠	٢,٥٦	١٨
٠,٨٩-	٠,٥١	٣,٠٠	٢,٦٤	١٩
٠,٤٠	٠,٤٩	٢,٠٠	٢,٣٨	٢٠
١,٦١-	٠,٤٤	٣,٠٠	٢,٧٨	٢١
٠,٥١-	٠,٥٩	٢,٠٠	٢,٤٤	٢٢
١,٠٨-	٠,٥٠	٣,٠٠	٢,٦٨	٢٣
٠,٠٥	٠,٥٥	٢,٠٠	٢,٢١	٢٤
٠,٥٣-	٠,٥١	٣,٠٠	٢,٢٨	٢٥
١,٠٠-	٠,٦٣	٣,٠٠	٢,٥٣	٢٦
٠,١٢	٠,٥٤	٣,٠٠	٢,٢٧	٢٧
٠,٤٣	٠,٥٠	٢,٠٠	٢,٣١	٢٨
٠,٢٤-	٠,٦٥	٢,٠٠	٢,٢١	٢٩
١,٨٦-	٠,٥٤	٣,٠٠	٢,٧٣	٣٠
٠,٥٤	٠,٤٨	٢,٠٠	٢,٢٥	٣١
٠,١٠-	٠,٥٨	٢,٠٠	٢,٢٤	٣٢
٠,١٥-	٠,٥٥	٢,٠٠	٢,٤٠	٣٣
٠,٣٠-	٠,٥٤	٢,٠٠	٢,٤٨	٣٤
٠,٣٦-	٠,٥٣	٣,٠٠	٢,٥١	٣٥
٠,٦٧-	٠,٥٦	٣,٠٠	٢,٥٣	٣٦
٠,٤١-	٠,٤٩	٣,٠٠	٢,٦٠	٣٧





٠,١٧-	٠,٥٤	٢,٠٠	٢,٤٣	٣٨
٢,٨٤-	٠,٣٢	٣,٠٠	٢,٨٩	٣٩
٠,٢٩-	٠,٦٢	٢,٠٠	٢,٣٠	٤٠
٠,٥٩	٠,٤٨	٢,٠٠	٢,٢٩	٤١
١,١٩-	٠,٥٨	٣,٠٠	٢,٦١	٤٢
١,٥٧-	٠,٤٣	٣,٠٠	٢,٧٨	٤٣
٠,١٤-	٠,٦٠	٢,٠٠	٢,٢٤	٤٤
١,٤٨-	٠,٥٢	٣,٠٠	٢,٧٠	٤٥
٠,٧٨-	٠,٤٧	٣,٠٠	٢,٦٨	٤٦
١,٠١-	٠,٦٧	٣,٠٠	٢,٥٠	٤٧
١,٤٤-	٠,٤١	٣,٠٠	٢,٧٩	٤٨
٠,٢٧-	٠,٥٧	٢,٠٠	٢,٣٨	٤٩
٢,٤٣-	٠,٣٩	٣,٠٠	٢,٨٥	٥٠
١,٢٦-	٠,٦٢	٣,٠٠	٢,٥٩	٥١
١,٧٨-	٠,٤٠	٣,٠٠	٢,٨١	٥٢
١,٣٧-	٠,٥٢	٣,٠٠	٢,٦٩	٥٣
٠,١٦-	٠,٥٦	٢,٠٠	٢,٣٨	٥٤
٠,٦٦-	٠,٥٩	٣,٠٠	٢,٤٨	٥٥
٠,٧٠-	٠,٦٥	٣,٠٠	٢,٤٣	٥٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٢٠٠١، -٢٠٩٨) أى انحصرت

ما بين $+٣$ مما يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً اعتدالياً .

جدول (٥)

الجذر الكامن لعبارات الاختبار بطريقة المكونات الأساسية

العامل	الجذر الكامن	مجموع التباين	مجموع الجذر الكامن	مجموع النسبة المئوية
١	٤,٨٩	٨,٧٢	٤,٨٩	٨,٧٣
٢	٢,٩٩	٥,٣٣	٧,٨٧	١٤,٠٥
٣	٢,٧٩	٤,٩٧	١٠,٦٥	١٩,٠٢





يتضح من جدول (٥) ما يلي :

١- حجم التباين العاملي وهو مجموع الجذر الكامن للعوامل المستخلصة وهي ١٠.٦٦ أي أنه ١٠.٦٦

مجموع الجذر الكامن $\times 100$

٢- نسبة التباين العاملي = $\frac{\text{مجموع الجذر الكامن} \times 100}{\text{مربع الارتباط المتعدد}}$

التباين الارتباطي

١٠.٦٥ \times ١٠٠

١٩.٠٢ = $\frac{1065}{56}$

٥٦

ويعنى ذلك أن عدد العوامل الثلاثة قد حقق نسبة ١٩.٠٢ ناتج التحليل .

جدول (٦)

قيم الشبوع ومعامل الارتباط المتعدد

العبارات	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث (الإشتراكيات)	مربع الارتباط المتعدد
١	٠,٠٧١	٠,١٣	٠,١٨	٠,٤٣
٢	٠,٠٧	٠,١٠	٠,١٠	٠,٥١
٣	٠,٠٨	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٦٣
٤	٠,٣٠	٠,٣٠	٠,٣١	٠,٥٢
٥	٠,١٥	٠,١٥	٠,٢٨	٠,٥٨
٦	٠,٠٥	٠,١١	٠,٢١	٠,٤٥
٧	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,١٠	٠,٤٣
٨	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,١٠	٠,٣٨
٩	٠,٠٢	٠,١١	٠,١١	٠,٥٣
١٠	٠,٢٦	٠,٣٧	٠,٣٧	٠,٥١
١١	٠,١٢	٠,٣١	٠,٣٢	٠,٦٢
١٢	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,١٤	٠,٤٤
١٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,١١	٠,٥٨
١٤	٠,٢٢	٠,٢٦	٠,٢٦	٠,٦١
١٥	٠,٢٤	٠,٢٩	٠,٢٩	٠,٤٩





العبارات	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث (الاشتركيات)	مربع الارتباط المتعدد
١٦	٠,٣٢	٠,٣٦	٠,٣٧	٠,٦٠
١٧	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٤	٠,٤٠
١٨	٠,٠٧	٠,١٨	٠,١٨	٠,٤٤
١٩	٠,١٨	٠,٢٢	٠,٢٢	٠,٥٢
٢٠	٠,١٠	٠,١٩	٠,٢٩	٠,٥٢
٢١	٠,١١	٠,١٨	٠,١٩	٠,٥٣
٢٢	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٢٧	٠,٥٨
٢٣	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٤٣
٢٤	٠,٠٣	٠,١١	٠,١٥	٠,٥٧
٢٥	٠,٠٩	٠,١٠	٠,١٣	٠,٥٧
٢٦	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٤٠	٠,٦٧
٢٧	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٧٠
٢٨	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,١٤	٠,٤٨
٢٩	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٤٩
٣٠	٠,١٦	٠,٢٢	٠,٢٥	٠,٥٢
٣١	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٥٤
٣٢	٠,٠٥	٠,٢٢	٠,٤٢	٠,٦٠
٣٣	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٣	٠,٥٦
٣٤	٠,٠٢	٠,٠٩	٠,١٦	٠,٥٥
٣٥	٠,١٤	٠,١٨	٠,٢٢	٠,٦٠
٣٦	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,١٣	٠,٥٢
٣٧	٠,٠٧	٠,٠٨	٠,١٥	٠,٥٠
٣٨	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٤٥
٣٩	٠,١٧	٠,١٩	٠,٢٠	٠,٤٣
٤٠	٠,٠٤	٠,٣٠	٠,٣١	٠,٥٣
٤١	٠,٠١	٠,٠٤	٠,١١	٠,٥٤
٤٢	٠,٠٢	٠,١٨	٠,٢٧	٠,٥٤
٤٣	٠,١٩	٠,٢٣	٠,٢٤	٠,٥٤
٤٤	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٦١
٤٥	٠,١٩	٠,٢٣	٠,٢٥	٠,٥٧
٤٦	٠,٢٣	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٤٩





العبارات	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث (الاشتراكيات)	مربع الارتباط المتعدد
٤٧	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١٤	٠,٦٠
٤٨	٠,١٧	٠,٢٣	٠,٢٩	٠,٥٣
٤٩	٠,٠٣	٠,١١	٠,١١	٠,٤٣
٥٠	٠,٠٨	٠,١٠	٠,١٠	٠,٥٣
٥١	٠,٠٢	٠,٢٥	٠,٣٥	٠,٦٧
٥٢	٠,٢٢	٠,٢٢	٠,٢٢	٠,٥٦
٥٣	٠,١٨	٠,٢٨	٠,٢٨	٠,٥٠
٥٤	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,١٥	٠,٤٦
٥٥	٠,٠٧	٠,٠٨	٠,١٣	٠,٤٦
٥٦	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,١٨	٠,٤٦

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

القيم المتضمنة أسفل العامل الأول تمثل قيم الشيوخ للعامل الأول
القيم المتضمنة أسفل العامل الثانى تمثل قيم الشيوخ للعامل الأول + العامل الثانى
القيم المتضمنة أسفل العامل الثالث تمثل قيم الشيوخ للعامل الأول + العامل الثانى + العامل الثالث
آخر عمود يمثل مربع معامل الارتباط المتعدد بين العوامل الثلاثة المستخلصة من نتيجة التحليل
العاملى

جدول (٧)

مصفوفة العوامل لمقياس الصلابة النفسية للرياضيين

قبل التدوير المتعامد

العبارات	العامل الأول	العامل الثانى	العامل الثالث
١	٠,٢٧	٠,٢٣-	٠,٢٤
٢	٠,٢٧	٠,١٧	٠,٠٤
٣	٠,٢٩	٠,٠٥-	٠,٠٩-
٤	٠,٥٤	٠,٠٩	٠,٠١
٥	٠,٣٨	٠,٠٤-	٠,٣٧-
٦	٠,٢٢-	٠,٢٥-	٠,٣١-
٧	٠,٢١	٠,١٢-	٠,٢٢
٨	٠,٠٤	٠,٢٨	٠,١٢-
٩	٠,١٤	٠,٣٠-	٠,٠٤-





العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١٠	٠,٥١	٠,٣٣	٠,٠٨-
١١	٠,٣٥	٠,٤٤	٠,٠٧-
١٢	٠,٢٣	٠,١٢-	٠,٢٦-
١٣	٠,١٧	٠,٠٢	٠,٢٩-
١٤	٠,٤٧	٠,١٨	٠,٠٦
١٥	٠,٤٩	٠,٢٣	٠,٠٦-
١٦	٠,٥٧	٠,٢٠-	٠,١٠
١٧	٠,١٤	٠,٠٣-	٠,١٤
١٨	٠,٢٧	٠,٣٢	٠,٠٦-
١٩	٠,٤٣	٠,١٩	٠,٠٢-
٢٠	٠,٣١	٠,٣١	٠,٣٢
٢١	٠,٣٣	٠,٢٧	٠,٠٩
٢٢	٠,٠٦	٠,٠٥-	٠,٥٠-
٢٣	٠,٠٢-	٠,٠٦-	٠,٠٧-
٢٤	٠,١٨-	٠,٢٧-	٠,٢١-
٢٥	٠,٣٠	٠,٠٩-	٠,١٧
٢٦	٠,٠١	٠,١٦-	٠,٦١-
٢٧	٠,١٤-	٠,١١-	٠,٣٥-
٢٨	٠,٢٤	٠,٠٥	٠,٢٨
٢٩	٠,٢٠	٠,١٧	٠,١٧-
٣٠	٠,٣٩	٠,٢٥-	٠,١٩
٣١	٠,١٢	٠,٠٩	٠,٠١
٣٢	٠,٢٣	٠,٤١-	٠,٤٥
٣٣	٠,٠١	٠,٣٧-	٠,٠٢-
٣٤	٠,١٤	٠,٢٦-	٠,٢٦-
٣٥	٠,٣٧	٠,٢٠-	٠,٢١
٣٦	٠,٢٠	٠,٠٣-	٠,٣٠-
٣٧	٠,٢٦	٠,١٣-	٠,٢٥
٣٨	٠,٢٥	٠,٠٧-	٠,٠٢-
٣٩	٠,٤١	٠,١٧	٠,٠١
٤٠	٠,١٩	٠,٥١	٠,١٠-
٤١	٠,١٢	٠,١٥-	٠,٢٨





العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
٤٢	٠,١٥	٠,٣٩-	٠,٣٠-
٤٣	٠,٤٤	٠,١٩-	٠,١٠-
٤٤	٠,١٤	٠,١٨-	٠,١١
٤٥	٠,٤٤	٠,١٩-	٠,١٦
٤٦	٠,١٥	٠,٠٦-	٠,١١
٤٧	٠,١٧	٠,٣٣-	٠,٠٦-
٤٨	٠,٤٠	٠,٢٦-	٠,٢٣-
٤٩	٠,١٨	٠,٢٧-	٠,٠٤-
٥٠	٠,٢٩	٠,١١-	٠,٠٧-
٥١	٠,١٥	٠,٤٨-	٠,٣٢
٥٢	٠,٤٧	٠,٠٠	٠,١٠-
٥٣	٠,٤٣	٠,٣٠-	٠,٠١
٥٤	٠,٢١	٠,٠٧	٠,٣٢
٥٥	٠,٢٦	٠,١٣	٠,٢٢-
٥٦	٠,٢٢	٠,٢٠	٠,٣١-
الجذر الكامن	٤,٨٩	٢,٩٩	٢,٧٩
النسبة	٠,٠٩	٠,٠٥	٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) مايلي : التشبعات قبل التدوير واستخلاص العوامل ،وهي تمثل الاعمدة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤

الجذر الكامن وهي مجموع مربعات المتغيرات لكل عامل على حدة •

نسبة التباين الارتباطي المستخلصة من العوامل •

جدول (٨)

مصفوفة العوامل لمقياس الصلابة النفسية للرياضيين

بعد التدوير المتعامد

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠,٠٦	٠,٤٢	٠,٠٦-
٢	٠,٣٢	٠,٠٥	٠,٠٤-
٣	٠,٢١	٠,١٥	٠,١٧
٤	٠,٤٩	٠,٢٤	٠,٠٨





العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
٥	٠,٣٠	٠,٠٧	٠,٤٣
٦	٠,٣١-	٠,٠٩-	٠,٣٢
٧	٠,١١	٠,١٠	٠,٢٩
٨	٠,٢١	٠,٢٣-	٠,٠٠
٩	٠,٠٦-	٠,٢٧	٠,١٩
١٠	٠,٦١	٠,٠١	٠,٠٦
١١	٠,٥٤	٠,١٥-	٠,٠٣-
١٢	٠,١٣	٠,١٠	٠,٣٣
١٣	٠,١٦	٠,٠٥-	٠,٢٩
١٤	٠,٤٩	٠,١٦	٠,٠٢-
١٥	٠,٥٣	٠,٠٨	٠,٠٧
١٦	٠,٣٣	٠,٥٠	٠,١٢
١٧	٠,٠٩	٠,١٦	٠,٠٩-
١٨	٠,٤١	٠,١٠-	٠,٠٢-
١٩	٠,٤٦	٠,٠٩	٠,٠٤
٢٠	٠,٤١	٠,١٠	٠,٣٤-
٢١	٠,٤٢	٠,٠٤	٠,١١-
٢٢	٠,٠٥	٠,١٦-	٠,٤٩
٢٣	٠,٠٤-	٠,٠٠-	٠,٠٩
٢٤	٠,٣٠-	٠,٠٠-	٠,٢٥
٢٥	٠,١٨	٠,٣٠	٠,٠٥-
٢٦	٠,٠٥-	٠,١٦-	٠,٦١
٢٧	٠,١٦-	٠,١٦-	٠,٣٢
٢٨	٠,٢١	٠,٢٣	٠,٢١-
٢٩	٠,٢٧	٠,٠٨-	٠,١٣
٣٠	٠,١٦	٠,٤٩	٠,٠٢
٣١	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٢-
٣٢	٠,٠٩-	٠,٦٢	٠,١٩-
٣٣	٠,٢١-	٠,٢٥	٠,١٦
٣٤			
٣٥	٠,١٧	٠,٤٤	٠,٠٣-
٣٦	٠,١٦	٠,٠٠-	٠,٣٣





العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
٣٧			
٣٨	٠,١٦	٠,١٧	٠,١١
٣٩	٠,٤٣	٠,١٢	٠,٠٢
٤٠	٠,٤٦	٠,٣٠-	٠,٠٧-
٤١	٠,٠١-	٠,٣٠	٠,١٦-
٤٢	٠,١٠-	٠,٢٢	٠,٤٦
٤٣	٠,٢٤	٠,٣٣	٠,٢٦
٤٤	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠
٤٥	٠,٢٥	٠,٣٠	٠,٣٠
٤٦	٠,٠٧	٠,١٨	٠,٠٤-
٤٧	٠,٠٥-	٠,٣٠	٠,٢٢
٤٨	٠,١٩	٠,٣٠	٠,٤٠
٤٩	٠,٠٢-	٠,٢٧	٠,١٨
٥٠	٠,١٧	٠,٢١	٠,١٧
٥١	٠,١٩-	٠,٥٦	٠,٠٦-
٥٢			
٥٣	٠,١٦	٠,٤٥	٠,٢١
٥٤	٠,١٩	٠,٢١	٠,٢٦-
٥٥	٠,٣٠	٠,٠٥-	٠,٢٠
٥٦	٠,٣١	٠,١٦-	٠,٢٤
الجذر الكامن	٤,٢٠	٣,٥٢	٢,٩٣
النسبة المئوية	٠,٠٨	٠,٠٦	٠,٠٥

يوضح من جدول (٨) النتائج النهائية لمصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد

حيث يتبين أن التشبعات جاءت على الثلاثة عوامل على النحو التالي :

(أحدى عشرة تشبعاً للعامل الأول) ، (سبعة تشبعات للعامل الثاني) ، (خمسة تشبعات

للعامل الثالث) كما تراوح الجذر الكامن للعوامل ما بين (٢.٩٣ ، ٤.٢٠) وكذلك النسبة المئوية

تراوحت ما بين (٠.٠٥ ، ٠.٠٨).





جدول (٩)

مصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد بعد حذف التشبعات التي تقل عن + ٤

العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١		٠,٤٢	
٢			
٣			
٤	٠,٤٩		
٥			٠,٤٣
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠	٠,٦١		
١١	٠,٥٤		
١٢			
١٣			
١٤	٠,٤٩		
١٥	٠,٥٣		
١٦		٠,٥٠	
١٧			
١٨	٠,٤١		
١٩	٠,٤٦		
٢٠	٠,٤١		
٢١	٠,٤٢		
٢٢			٠,٤٩
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			٠,٦١
٢٧			
٢٨			
٢٩			
٣٠		٠,٤٩	





			٣١
	٠,٦٢		٣٢
			٣٣
			٣٤
	٠,٤٤		٣٥
			٣٦
			٣٧
			٣٨
		٠,٤٣	٣٩
		٠,٤٦	٤٠
			٤١
٠,٤٦			٤٢
			٤٣
			٤٤
			٤٥
			٤٦
			٤٧
٠,٤٠			٤٨
			٤٩
			٥٠
	٠,٥٦		٥١
			٥٢
	٠,٤٥		٥٣
			٥٤
			٥٥
			٥٦
٢,٩٣	٣,٥٢	٤,٢٠	الجذر الكامن
٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٨	النسبة

يوضح جدول (٨) النتائج النهائية لمصفوفة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد وحذف التشعبات التي تقل عن ϵ_+ حيث يتبين أن التشعبات جاءت على الثلاثة عوامل على النحو التالي:





(أحدى عشرة تشبيعا للعامل الاول) ، (سبعة تشبيعات للعامل الثانى) ، (خمسة تشبيعات للعامل الثالث) كما تراوح الجذر الكامن للعوامل بين (٢.٩٣ ، ٤.٢٠) وكذلك النسبة المئوية تراوحت ما بين (٠.٠٥ ، ٠.٠٨) .
قام الباحثون بحساب الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية وكذلك عن طريق تحليل التباين وجدول (١٠) ، (١١) يوضحان ذلك .

جدول (١٠)

معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ن=١٤٠

م	المعامل	القيمة
١	المتوسط الحسابى	١٤٤,٢٣
٢	مجموع القيم	٤٤٢٨٠,٠٠
٣	الانحراف المعياري	٧,١٨
٤	التباين	٥١,٥٢
٥	الالتواء	٠,٥٩-
٦	التفطح	٠,٥٧
٧	الحد الادنى	١١٨,٠٠
٨	الحد الاعلى	١٦٠,٠٠
٩	ألفا كرونباخ	٠,٧٢
١٠	مستوى ألفا كرونباخ	٠,٧٤
١١	التغير الداخلى للارتباط	٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =

يتضح من جدول () أن قيمة ألفا كرونباخ بلغت ٠.٧٤ وهى دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقة تحليل التباين

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
بين أفراد العينة	١٠٥,٧٧	٩٠	١,١٨	١٧,٦٦
داخل أفراد العينة	١٢٥٠,٢١	٤٢٧٧	٠,٢٩	
بين المتغيرات	٢٠٥,٠٨	٤٧	٤,٣٦	
البواقي	١٠٤٥,١٣	٤٢٣٠	٠,٢٥	
المجموع	١٣٥٥,٩٨	٤٣٦٧		





يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات بطريقة تحليل التباين .

ثانياً: مناقشة النتائج

وفقاً لشروط العوامل فقد تم قبول العوامل الثلاثة حيث إنها جميعاً زادت عن (٣) تشبعت ومن ثم تم قبول العوامل تبعاً لترتيب ورودها في المصفوفة العملية ووفقاً لطبيعة العبارات المتشعبة وانتمائها لكل عامل أمكن تسمية كل عامل كالآتي :

١- العامل الأول : الالتزام ويتمثل في العبارات التالية :

(٤ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٣٩ ، ٤٠)

٢- العامل الثاني : التحكم ويتمثل في العبارات التالية

(١ ، ١٦ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٥١ ، ٥٣)

٣- العامل الثالث : التحدي ويتمثل في العبارات التالية

(٥ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٤٢ ، ٤٨)

تفسير العامل الأول : ويختص "بالالتزام"

يوضح جدول (١٢) العبارات ذات التشبعت الدالة على العامل الأول .

جدول (١٢)

العبارات المتشعبة على العامل الأول

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع + ٤
١	٤	الالتزام بالاهداف التي وضعتها لنفسى .	٠,٤٩
٢	١٠	أهتم كثير ابنتائج زملائي وأشجعهم .	٠,٦١
٣	١١	أشعر بالمسئولية تجاه زملائي .	٠,٥٤
٤	١٤	أحضر التدريب ليقال عنى لاعب فقط .	٠,٤٩
٥	١٥	أمارس هذه اللعبة كنوع من الواجهة الاجتماعية .	٠,٥٣
٦	١٨	التزم بالسلوك القويم لامون قدوة لغيرى .	٠,٤١
٧	١٩	أحضر جميع البطولات حتى لو لم أكن مشاركا فيها	٠,٤٦
٨	٢٠	ألتزم بتعليمات المدرب .	٠,٤١
٩	٢١	أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب .	٠,٤٢
١٠	٣٩	استطيع دعم اسباب فوزى فى المباراة .	٠,٤٣
١١	٤٠	استطيع حل المشكلات التي تتعلق بممارستى للعبة	٠,٤٦



يتضح من جدول (١٢) أن عدد العبارات ذات التشبعات الدالة على العامل الأول (١١) عبارة حيث تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٦١، ٠.٤١) وقد بلغ مجموع مربعات تشبعات العبارات (الجزر الكامن) على هذا العامل (٤.٢٠) والنسبة المئوية للتباين العاُملي (٠.٠٠٨٪)

وبنظرة تحليلية للعبارات التي تشبعت على العامل الأول " نجد أنها جميعا تدخل في سياق التعريف لعامل " الالتزام" والذي ينص على أنه "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله" (٦) وهذا ما يؤكد جونسون وسارسون (١٩٧٨م) على أن مكون الالتزام يعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي بوصفها مصدرا لمقاومة المثيرات الشاقة (٤٠ : ٣٦) كما تضيف كوبازا Kobasa (١٩٨٢م) (٤٢) على أن الالتزام اعتقد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية والاجتماعية وهو التزام داخلي يرتبط بالقيود الاجتماعية أي التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه هذه العلاقة .

تفسير العامل الثاني :

ويختص "بالتحكم"

يوضح جدول (١٣) العبارات ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني .

جدول (١٣)

العبارات المتشعبة على العامل الثاني

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع + _
١	١	استطيع وضع أهداف مرحلية لنفسي كلاعب .	٠,٤٢
٢	١٦	التزم بالمحافظة على وزني .	٠,٥٠
٣	٣٠	استطيع التحكم في أحداث المباراة لصالحى .	٠,٤٩
٤	٣٢	أخطط لأمور حياتى ولا اتركها للصدفة .	٠,٦٢
٥	٣٥	أتحمل مسنولية الهزيمة فى المباراة .	٠,٤٤
٦	٥١	تثثيرنى المشكلات الصعبة لإيجاد حلول لها .	٠,٥٦
٧	٥٣	يدفعنى التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح فى حياتى .	٠,٤٥

يتضح من جدول (١٣) أن عدد العبارات ذات التشبعات الدالة على العامل الثاني (٧) عبارة حيث تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٦٢، ٠.٤٢) وقد بلغ مجموع مربعات تشبعات العبارات (الجزر الكامن) على هذا العامل (٢.٩٩) والنسبة المئوية للتباين العاُملي (٠.٠٠٦٪) وبنظرة تحليلية للعبارات التي تشبعت على العامل الثاني نجد أنها جميعا تدخل في سياق التعريف لعامل " التحكم"





والذى ينص على أنه " اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات ، والقدرة على تفسير الاحداث ، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط (٦)

والتحكم هو المكون الثانى لمفهوم الصلابة النفسية حيث يشير ديفد فونتانا (١٩٩٤م) إلى أن هناك ثلاثة خطوات أساسية للتحكم تحدث بصورة متتالية وهى المبادأة والادراك والفعل . فالمبادأة هى أن يبدأ الفرد فى التعامل مع الموقف أو الطرف الشاق المفروض عليه وذلك باتخاذ قرار محدد تجاهه ، وهنا تشير بعض الابحاث إلى أن كثيرا من الأفراد الذين يتعرضون للظروف الشاق الضاغطة لا يستطيعون اتخاذ القرار بصدد التعامل مع هذه الظروف سواء بتغيرها أو بالتعديل منها وذلك يفسر ظاهرة الاحتراق النفسى . ثم تليها خطوة الادراك أو المعرفة بالموقف وتعنى فهم الفرد للموقف الضاغط وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التى تقف حائلا دون التعامل معه كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التى سوف تحميه من الآثار السلبى للموقف ، أما الخطوة المكمل للخطوتين السابقتين والمتممة لعملية التحكم تجاه الضغوط فتتمثل فى أى فعل يصدر من الفرد تجاه مصادر الضغوط أو مسبباتها للقضاء عليها وتختلف أفعال التعامل مع الضغوط من فرد لآخر ، كما تختلف فى أنماطها ، فقد تكون أفعالا موجة للقضاء على المشكلة أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الضاغط بأكمله وغير ذلك (١: ٥٢ - ٥٦)

كما يشير كثيرا من الباحثين إلى أن للتحكم صور مختلفة منها التحكم المعرفى ويعد من أهم صور التحكم حيث يختص بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغوط كالتفكير فى الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية وتفسيره بصورة منطقية وواقعية . والتحكم المعلوماتى ويخص بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه . والتحكم باتخاذ القرار وهو يعنى طريقة التحكم فى الموقف بانهاؤه أو بتجنبه أو بمحاولة الاستمرار فيه ولذلك يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه . والتحكم السلوكى يقصد به القدرة على التعامل مع الموقف بصورة عيانية ولموسة . والتحكم الاسترجاعى هو ارتباط الفرد بمعتقداته واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته . كما يعنى التحكم فى المجال الرياضى إلى اعتقاد الفرد فى قدرته على السيطرة والتحكم فى أحداث الحية المتغيرة والمثيرة فى مواقف المنافسة (٦: ١١٥) (٢: ٣٧) (١: ١١٣)





تفسير العامل الثالث : ويختص "بالتحدى"

يوضح جدول (١٤) العبارات ذات التشبعات الدالة على العامل الثالث .

جدول (١٤)

العبارات المتشعبة على العامل الثالث

م	رقم العبارة	العبارات	التشبع +_٤
١	٥	أعمل جاهدا للفوز بالمباراة .	٠,٤٣
٢	٢٢	أخذ القرار السليم أثناء المنافسة .	٠,٤٩
٣	٢٦	أرجع هزيمتي في أى مباراة لأسباب تتعلق بي .	٠,٦١
٤	٤٢	أشارك في المباراة دون خوف أو قلق .	٠,٤٦
٥	٤٨	أستلج بالمهارة في اللعبة لمواجهة المنافس .	٠,٤٠

يتضح من جدول (١٤) أن عدد العبارات ذات التشبعات الدالة على العامل الثانى (٥) عبارة حيث تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٦١، ٠.٤٠) وقد بلغ مجموع مربعات تشبعات العبارات (الجزر الكامن) على هذا العامل (٢.٧٩) والنسبة المئوية للتباين للعامل (٠.٠٥%) وبنظرة تحليلية للعبارات التى تشبعت على العامل الثانى نجد أنها جميعا تدخل فى سياق التعريف لعامل " التحدي" وهو يعنى إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضرورى من كونه تهديدا مما يساعده على المباداه واستكشاف البيئه ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعد على مواجهة الضغوط بفاعلية .

والتحدى هو المكون الثالث للصلابة النفسية وهو يعنى التحدي فى مقابل الشعور بالتهديد أى أنه اعتقاد الفرد بأن التغير وليس الاستقرار أمر طبيعى فى الحياة وأن التغير يعد حافزا وليس تهديدا فالتحدى إدراك الصعوبات على أنها مشكلات ينبغى مواجهتها بدرجة أكبر من إدراكها على أنها مهددة للفرد (٣: ٣٣٥)





الاستنتاجات :

فى حدود عين البحث وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل العاملى توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

١. بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على الصلابة النفسية للرياضيين .
٢. تم بناء المقياس ومعايرته على لاعبي المنتخبات القومية وذلك من خلال ثلاثة عوامل رئيسية تحتوى على ٢٣ عبارة جميعها تعبر عن الصلابة النفسية للرياضيين ، وقد جاءت العوامل على النحو التالي :

- العامل الاول : الالتزام ويتمثل فى العبارات التالية : (٤ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٣٩ ، ٤٠)
- العامل الثانى : التحكم ويتمثل فى العبارات التالية (١ ، ١٦ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٥١ ، ٥٣) .
- العامل الثالث : التحدي ويتمثل فى العبارات التالية (٥ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٤٢ ، ٤٨) .

التوصيات :

- فى ضوء عينة البحث ونتيجة بيوصى الباحثون بالآتى :
- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس الصلابة النفسية بشكل دورى على الرياضيين بصفة عامة وعلى المنتخبات القومية بصفة خاصة .
 - الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالأعداد النفسى وكيفية التعامل النفسى مع اللاعب فى المواقف التنافسية المختلفة وذلك للقائمين على المجال الرياضى .

المراجع :

- 1- Definition of Sport Psychology :American Psychology Association Division 47 Exercise &Sport Psychology(2001)
- 2- Hhup.WWW.Phy in Internet.
- 3- Mind Tools:International to Sport Psychology Hhup.WWW. focused. training com in Internet.
- 4- Pemerton, C: What is Sport Psychology? Question and Answer ;HttN:/WWW. Mind plus Muscle. Com in Internet .
- 5- -Kobasa S.C 91982b): Commitment and coping in stress resistance among lawyers. Journl of Personaliy and Social Psychology,4.(4) 707-717.





- 6- Smith, R.E Sarason, I.G & Sarason, B.R. (1982):Psychology:The frontiers of behavior New York: Harper and Row Pubishers.
- 7- Clark. L.M and Hartman,M.:Effect of hardiness and appraised on the psychological distress and physical health of caregivers to elderly relatives. Research on Aging 18,379-402 (2003)
- 8- Funk, S.C;: Hardiness: Areview of theory and research, Health Psychology 11,5,(1992)
- 9- Sarfino, & Wiley: social and personality development third edition, Pacific Grove, and California. Books /Cole publishing company (2003)
- 10- Jew,C.L; Green Kroger ,J; Development and validation of a measure of resiliency, Measurements and Evaluation in Counseling and Development,32,2(1999)
- 11- Bauman s and Waldo,M. :existential Theory and Mental health Counseling: if in were a snake. It would have bitten. Journal of Mental Health Counseling,20 (1998)
- 12- cohen, L.H;:Burt, C.E. and Bijrk, J.P. Life Stress and Adjustments Effects of Life Event Experienced by Young Adolescents and their Parents Developments Psychology (1987)
- 13- Steward,R.J, JoII.I; Murry D;Niel, D;Fear,F and Hill, M: psychological adjustment and coping styles of urban African American high school students. Jornel of Multicultural Cunseling and Developmen; 26 (1998)
- 14- Tao, S ; Dong ,Q; Pratt, M.W; Hunsberger , Babd Pancer S.M: Social support ;relationship to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China. Journal of Adolescent Research, 15(2000).

