

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين

Wijdan A. Muhammad
Prof. Asmaa M. Al-Sirsi
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University
Dr. Asmaa F. Tawfeek
Ass. Professor of Psychology, Faculty of Girls
Ain Shams University

وجدان أشرف محمد
د. د. أسماء محمد السرسى
أستاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د. أسماء فتحى توفيق
أستاذ علم النفس المساعد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس

المخلص

الاهداف: هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين من حيث صدقه وثباته.

المنهج: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي.

العينة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ من السباحين المراهقين الملتحقين بالمدرسة الثانوية بالصفوف (الأول، الثاني، الثالث) الثانوي، تم إختيارهم بطريقة قصدية، بواقع (١٠٠ ذكور، ١٠٠ إناث)، من سن (١٥ - ١٨) عام بمتوسط عمرى قدره ١٦,٥ عام، وإحراف معيارى قدره ١,١١، وقد أختيرت العينة من بعض الأندية التابعة لمحافظة القاهرة والجيزة.

الادوات: لتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثون) بعد إتباع الخطوات العلمية فى بنائه، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من ٥٦ عبارة ثم طبق على أفراد العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) والإجابة على تساؤلات الدراسة، حيث تم التحقق من الصدق بإستخدام طريقتين هما (صدق الارتباط بمحك خارجى، الصدق العاملى)، كما تم إستخراج الثبات بإستخدام طريقتين هما (طريقة التجزئة النصفية، معامل ثبات ألفا لكرونباخ).

النتائج: أظهرت النتائج أن المقياس المستخدم أداة مناسبة وصالحة لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين، حيث أشارت نتائج صدق الارتباط بمحك خارجى إلى أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين ٠,٥٦٨ إلى ٠,٦٨٤ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى أن درجة صدق المقياس مرتفعة، كذلك أشارت نتائج الصدق العاملى إلى تشبع العبارات على العوامل التى تنتمى إليها وهى (الإلتزام، التحكم، التحدى)، وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٦٥,٧٤٥ وهى نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين فى المقياس، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملى للمقياس وهو ما يعزز الثقة فيه، بينما أشارت نتائج الثبات إلى أن جميع معاملات ثبات الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية كانت مرتفعة وهو ما يعزز ثبات المقياس حيث تم استخراج الثبات بطريقة معامل ألفا لكرونباخ، حيث كان معامل ثبات ألفا الكلى ٠,٨٠١، وكان معامل الثبات الكلى بطريقة التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان برون ٠,٨٠٥، مما يشير إلى الكفاءة السيكومترية للمقياس.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية- السباحين المراهقين.

Psychometric Traits

of Scale of Psychological Hardiness of Adolescent Swimmers

Introduction: This current research's purpose is to check the psychometric traits of the scale of psychological hardiness among adolescent swimmers regarding its validity and reliability.

Methodology: The present research uses the descriptive (qualitative) method.

Sample: The research sample consisted of 200 male/ female adolescent- swimmers, from those enrolled in secondary school in the (First, Second, and Third) secondary grades, they were selected purposely from clubs in the governorates of Cairo and Giza being divided into (100 males, 100 females), their age stages range between (15- 18) years, with an average age of 16.5 years old and standard deviation of 1.11.

Tools: The scale in its final form consisted of 56 phrases. It was applied to the sample members to verify the psychometric properties (validity and reliability) and answer the research questions, where the validity was verified using two methods: (correlation validity with an external test, factorial validity), and reliability was extracted using two methods: (The Split Half reliability and Cronbach's Alpha Reliability).

Results: The results of correlation validity with an external test indicated that the values of the correlation coefficients ranged from 0.568 to 0.684, and it is statistically significant at 0.01 significance level. The results of the factorial validity also indicated the saturation of the expressions on the factors to which they belong, which are (commitment, control, and challenge). These three factors explained the variance ratio at 65.745. This result was based on the factorial validity of the scale. The reliability results indicated that all the three- dimensional reliability coefficients of the psychological hardiness scale were high, which enhances the reliability of the scale, which was extracted by the Cronbach's alpha coefficient, where the total alpha reliability coefficient was 0.801, while the overall reliability coefficient by the split- half method with the Spearman- Brown equation was 0.805, indicating the psychometric efficiency of the scale.

Keywords: Psychological hardiness- Adolescent- Swimmers.

القدرة على مواجهة التحديات والضغوط، حيث تمثل المصدر الأساسي للسمود والمقاومة والوقاية من الآثار السلبية التي تنتج عنها.

وانطلاقاً مما سبق وإستجابة لتوجهات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بمواضع القوة لدى الفرد، والتي تعد الصلابة النفسية إحداهما، ظهرت مشكلة الدراسة الحالية التي تتمثل في إعداد مقياس للصلابة النفسية للسباحين المراهقين كأحد مظاهر سمات الشخصية الإيجابية في علم النفس الإيجابي، يتمتع ببينة صادقة وخصائص سيكومترية جيدة، يمكن الاستفادة منه والاعتماد عليه في المجالات ذات الصلة.

تساؤلات الدراسة:

١. هل يمكن التحقق من البنية العاملية لمقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين؟
٢. هل يمكن التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين؟

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية:
 - أ. أن الدراسة تعالج أحد أهم الموضوعات الحيوية والمعاصرة في علم النفس الإيجابي، وهو (الصلابة النفسية) حيث يعد الموضوعات البحثية الجديدة التي تحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة والتعمق المعرفي نظراً لأهميته في حياة الفرد.
 - ب. أهمية الشريحة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وهي (السباحين المراهقين)، والتي يتعرض خلالها هؤلاء الطلاب الرياضيين إلى ضغوط أكاديمية ورياضية.
 - ج. الدراسة إضافة علمية جديدة للمكتبة العربية تضيف إلى المحاولات السابقة في ميدان بحوث علم النفس الإيجابي بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص.

٢. الأهمية التطبيقية:

- أ. إدراج مادة علم النفس الرياضي (سيكولوجية الرياضي) كمادة أساسية في قسم علم النفس بكلية الآداب مما يتيح لفتح آفاق جديدة وفرص عمل جديدة للأخصائي النفسي في المجال الرياضي والمنتخبات القومية.
- ب. إمداد الهيئات الأكاديمية ذات الصلة بمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين كأحد أدوات رصد مدى تمتع السباح المراهق بالصلابة النفسية، ومدى إبعكاس ذلك على صحته النفسية.
- ج. تساعد هذه الدراسة على فهم السباحين بشكل أعمق مما يسهل عملية التفاعل معهم وتطويرهم رياضياً وبالتالي ينعكس على تطويرهم أكاديمياً من خلال إنتقال أثر التعلم.
- د. تحديد المشكلات الخاصة بالسباحين في هذه الفئة العمرية والعمل على معالجتها من خلال جلسات تفرغ إنفعالي للتوصل إلى أفضل مستوى للصلابة النفسية لديهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس للصلابة النفسية يصلح للتطبيق على السباحين المراهقين (مرحلة المراهقة المتوسطة من (١٥ - ١٨) عام) والتحقق من صدقه وثباته.

حدود الدراسة:

إلتزمت الدراسة بالحدود الآتية:

١. الحدود الموضوعية: تمثلت الحدود الموضوعية في (الصلابة النفسية)، والتناول المفاهيمي لها وأبعادها، والتوجهات البحثية المتعلقة بها، وإعداد أدوات الدراسة، وتفسير النتائج وتحليلها.
٢. الحدود البشرية: عينة من السباحين المراهقين من (١٨ - ١٥) عام، والملتحقين بالمدرسة الثانوية بالصفوف (الأول، الثاني، الثالث الثانوي).
٣. الحدود الزمانية: أجرى تطبيق الدراسة في الفترة من ١/٣/٢٠٢٢ إلى ٢٢/٣/٢٠٢٢.

الصلابة النفسية من الموضوعات الحديثة والمهمة في مجال علم النفس الإيجابي، وقد أهتم بدراستها الباحثين ودراسة علاقتها بالعديد من المتغيرات، حيث تعد من أهم المتطلبات والعوامل التي تسهم في التغلب على العقبات والإحتفاظ بالتوازن في هذا المجتمع المتنامي مما يساعد الفرد على النجاح والتوافق مع البيئة المحيطة به.

فالصلابة تعمل كمصدر أو كواقى ضد الصعاب، وإن إدراك الفرد أن لديه مقاومة وصلابة نفسية قد يساهم على التنبؤ بمدى إستمتاعه بالسعادة، وتساهم في مساعدة الأفراد على زيادة تقدير ذواتهم، فالصلابة النفسية تقود إلى التغيير في المهارات الصحية، وهذا كله يقلل من الأمراض والإضطرابات سواء الجسمية أو النفسية؛ الأمر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة النفسية. (تفاحة، ٢٠٠٩، ٢٦٩) فالأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم من أكثر الأفراد الذين يشعرون بالسمود، والمقاومة، ويستطيعون تحقيق الإنجازات، وتحقيق الضبط الداخلي، وقيادة أنفسهم، والشعور بالدافعية، والنشاط، وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف يمكن تقبلها. (Lai, Lenenko, 2007)

ونظراً للتطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حصيلة إرتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى المختلفة كعلم البايوميكانك والسيكولوجي والتعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل للرياضة أثر كبير في حياة المجتمعات البشرية وخاصة رياضة السباحة، فالسباحين المراهقين يتعرضوا إلى ضغوط مختلفة منها ما يتعلق بالدراسة والتفكير في المستقبل والحصول على أعلى الدرجات التي تجعلهم يلتحقوا بكلية القمة، ومنها ما يتعلق بضغط التدريبات والسباقات ومواعيد البطولات التي تأتي في الغالب بالقرب من مواعيد الإمتحانات بالإضافة إلى ضغط الإخفاق في كلا من الإمتحانات والسباقات بالإضافة إلى القلق والتوتر العام الذي يلحق بكل منهم.

وعليه، فالصلابة النفسية تساهم في إعداد نمط من الشخصية تمنح الفرد سمات إيجابية تجعله أكثر قدرة على التحمل ومقاومة الضغوط، وبالتالي تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة.

مشكلة الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأخطر المراحل العمرية في حياة الإنسان لأنه يحدد فيها مستقبله إلى حد كبير، وهي الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات ويعانى من الصراعات والقلق، فالمراهقة أشبه بعنق الزجاجة في الحياة النفسية للفرد ومن يمر فيها بسلام يضمن حياه مستقرة في الغالب. (الغامدى، ٢٠١٢، ٢١)

ويلعب النشاط البدني والرياضي دورا مهما في بروز أبعاد وجوانب الشخصية الإيجابية لدى الرياضيين المراهقين بشكل عام والسباحين المراهقين بشكل خاص حيث يسعى المراهق إلى إبراز الذات فيها، كذلك خفض التوتر ومقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف يمكن تقبلها والتعامل معها وتحقيق الإنجاز الرياضي كما بينت دراسة (Ramzi & Besharat, 2010) التي أوضحت وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي، كذلك الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في زيادة القدرة التنافسية لدى المراهقين الرياضيين خاصة في الرياضات الفردية كما بينت دراسة (Davood, Hanieh, 2015) التي أوضحت نتائجها أن الرياضات الفردية أكثر صعوبة وتنافسية من الرياضات الجماعية.

بالإضافة إلى سعى المراهق نحو التفوق الدراسي والرياضي في آن واحد كما أوضحت دراسة خالد بن محمد (٢٠١٢) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى الطلاب العاديين كذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين. ومن هنا تأتي أهمية الصلابة النفسية التي تمكن الفرد بصفة عامة والسباحين المراهقين بصفة خاصة من إمتلاك

٢٠٢٢ والمقسمة على ثلاث مراحل كالتالي:

أ. المرحلة الأولى (مرحلة ١٥ عام) في الفترة من ١/٣/٢٠٢٢ إلى ٨/٣/٢٠٢٢.

ب. المرحلة الثانية (مرحلة ١٤، ١٦ عام) في الفترة من ٩/٣/٢٠٢٢ إلى ١٥/٣/٢٠٢٢.

ج. المرحلة الثالثة (مرحلة ١٧، ١٨ عام والعمومي) في الفترة من ١٧/٣/٢٠٢٢ إلى ٢٢/٣/٢٠٢٢.

٤. الحدود المكانية: بعض الأندية التابعة لمحافظة القاهرة والجيزة وهي أندية (الأهلي - الزمالك - هليوبوليس - الصيد - وادي دجلة - المعادي - الشمس - السكة الحديد - الجزيرة - ٦ أكتوبر - إتحاد الشرطة - بتروسبورت - الزهور - الطابية - المقاولون العرب - مدينة نصر - العبور - الغابة - المؤسسة العسكرية - الترسانة - طلائع الجيش - حدائق الأهرام - الإعلاميين - البنك الأهلي - حلوان).

مصطلحات الدراسة (التعريف الإجرائي):

الصلاية النفسية: هي إحدى سمات الشخصية الإيجابية التي تتكون من خصائص معرفية وإنفعالية وسلوكية والتي تجعل الطالب السباح قادراً على تحمل الضغوط وتحول المواقف الصعبة خاصة المتعلقة بالتمرين والمسابقات والدراسة إلى مواقف يمكن التعامل معها والتغلب عليها بالقدرة على المواجهة للتوصل إلى الحل الناجح من خلال إستغلال كل ما لديه من مصادر نفسية وبيئية للوصول إلى أفضل مستوى ممكن في السباحة وكذلك على الصعيد الدراسي بحيث تعمل على وقايتها من عواقب الآثار السلبية وتحول الأحداث الضاغطة إلى فرص للإرتقاء والنضج، ولها ثلاث أبعاد أساسية وهي (الإلتزام - التحكم - التحدي) ويمكن قياسها من خلال الآتي:

١. أن يكون السباح المراهق قادراً على معرفته لذاته وتحديد أهدافه وقيمة هذه الأهداف في الحياة وتحمله المسؤولية تجاه هذه الأهداف وتقديره لفائدة الرياضة التي يمارسها سواء لذاته أو لمجتمعه والذي يعكس بعد الإلتزام.

٢. أن يكون السباح المراهق قادراً على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة وإتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بمواقف التدرجات والمنافسات والدراسة بناء على معتقداته السابقة في المواقف المشابهة وتحمل المسؤولية تجاه القرارات والذي يعكس بعد التحكم.

٣. إدراك السباح المراهق أن التغيير أمر طبيعي وتقييم الأحداث بطريقة موضوعية بدون تحيز أو تغليب الجانب العاطفي على الجانب العقلي أو العكس كذلك النظرة إلى الظروف والمواقف الضاغطة على إنها مصدر للكفاح والمواجهة والحافز وليس مصدر للتهديد والذي يعكس بعد التحدي.

الصباحين المراهقين: هم الطلاب الرياضيين الملتحقين بالمدرسة الثانوية بالصوف (الأول، الثاني، الثالث) الثانوي والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) سنة والممارسين لرياضة السباحة.

الإطار النظري للدراسة:

مفهوم الصلاية النفسية Psychological Hardness: إشتقت كوبازا Kobasa مصطلح الصلاية النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تنبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة. (العبدلي، ٢٠١٢، ١٧ - ١٨)

كذلك عرفت بأنها "إمتلاك الفرد لمجموعة من السمات تجعله قوى أمام الصعاب والعوائق في الأزمات، وحكيم في المواقف، وصابر عند الشدائد وبلاء الدنيا، وقادر على تحمل الضغوط والحزن وراضى ومؤمن بقضاء الله وقدره فتزيد حياته بفاعلية دون إضطراب متحكماً فيما يواجهه من أحداث ومتحملاً للمسؤولية لما يحدث له وملتزم بقيم وأهداف معينة مواجهها مستجدات الحياة بفاعلية". (محمد، ٢٠١٦، ٢١)

وظهر مصطلح الصلاية النفسية في البداية على يد سوزان كوبازا Suzan (1979) حيث تناولتها باعتبارها "إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة". (المقدم، ٢٠١٧، ٢٦)

كذلك عرفت بأنها "نمط من التعاقف النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وهذا النمط يعكس إعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في ما يلقاه من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقاً". (الريماوي، ٢٠١٩، ٤٦٧)

والصلاية النفسية في المجال الرياضي عرفت بأنها "مجموعة الخصال الشخصية التي يراها اللاعب على إنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة في المنافسات الرياضية، وإنها تمثل إعتقاداً عاماً لدى اللاعب في فاعليته وقدرته على إستغلال كافة مصادره وإمكانياته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث التدرجات والمنافسة الرياضية الضاغطة". (إبراهيم، عبدالكريم، صالح، ٢٠٢١، ١٢ - ١٣)

مما تقدم تعددت وتنوعت التعريفات التي تناولت الصلاية النفسية وإتفقت بعضها على إنها قدرة وإختلاف بعضها في إنها سمة من سمات الشخصية ويتفق الباحثون مع الباحثين الذين نظروا إلى الصلاية النفسية على أنها سمة إيجابية لأن السمة هي أكثر ثباتاً وإستقراراً في الشخصية، كما أنها تحتاج إلى فترة طويلة لتكوينها فالسمة تتكون من بداية تكوين الشخصية وتزداد مع مراحل النمو المختلفة وصولاً إلى مرحلة الإستقرار عند نهاية مرحلة المراهقة؛ وعليه فالصلاية النفسية هي إحدى سمات الشخصية الإيجابية التي تعمل على التصدي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحول هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو وذلك من خلال إستغلال الفرد لكل مصادره الذاتية الداخلية ومصادر البيئة الخارجية من خلال تقييمه المعرفي لهذه الأحداث وتفسيره لها بموضوعية وبشكل أكثر واقعية، وتتمثل هذه السمات في الإلتزام والتحكم والتحدى؛ ونتيجة لذلك، يتمتع الأفراد ذوى الصلاية النفسية بالقدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة من خلال إدراكها والتعامل معها بشكل إيجابي وواقعي، وهو ما يؤدي إلى إستجابات ملائمة وسوية وصحيحة في مختلف جوانب الحياة.

مكونات الصلاية النفسية: للصلاية النفسية ثلاثة مكونات أساسية تتمثل في الإلتزام والتحكم والتحدى، وهي سمات تعمل كمصدر للمواجهة، والصمود، والوقاية الناجحة من وطأة الأحداث الضاغطة.

١. الإلتزام Commitment: يعرف الإلتزام بأنه "هو نوع من التعاقف النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيم الآخرين من حوله". (حسن، ٢٠١٠، ٦٢)

كما عرف بأنه "هو إعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم وإعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله". (صباح، ٢٠١٥، ١٩)

وعرف بأنه "القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته لكي يكون لديه هدف بحقه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية للفرد". (حسين، ٢٠١٧، ٤٩)

أيضاً عرف بأنه "إعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم وإعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله". (جديد، ٢٠١٨، ٧٨٩)

وبالإطلاع على التراث النفسي والأدبيات وجد أن الإلتزام يتضمن أنواع عديدة تتمثل فيما يلي:

أ. الإلتزام الديني: هو التزام الفرد بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومبادئ وقواعد ومثل دينية سرا وعلانية.

وطبيعتها لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة وقدرته على تحمل المسؤولية تجاه قراراته.

٣. التحدي Challenge: تعرف سمة التحدي بأنها "إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له". (حسين، ٢٠١٠، ٦٢)

كما تعرف بأنها "قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، بإعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وإرتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه السمة تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة". (مفتاح، ٢٠١٥، ٣٠٩)

وتعرف بأنها "الإعتقاد بأن التغيير بدلا من الإستقرار هو أمراً طبيعياً في الحياة، وأن التغيرات حوافز مثيرة للإهتمام والنمو بدلا من التهديد للأمن، والتحدى يخفف من ضغوط الحياة على الجانب الحسى أو الإدراكي من خلال تلوين الأحداث كمثيرات للنمو مثل تعزيز الإنفتاح، والمرونة، والتقييم الفعال للأحداث المتناقضة". (شند، ٢٠١٥، ٤٥١-٤٥٢)

كذلك تعرف بإنها "إقتحام الفرد للمشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات مع إستخدام إستراتيجيات ومهارات تهيئة وتعدده لعملية التحدي وبمعنى آخر أن التحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة، وتقبلها على إعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وإرتقاءه". (الطاهر، ٢٠١٦، ١٢٥)

أيضا عرفت بأنها "إعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادرة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الواقعة عليه". (بشير، ٢٠١٧، ص ٤٩)

ومما تقدم فالتحدى هو: قدرة الفرد على التصدي للأحداث الضاغطة التي تواجهه، وإدراكه أن التغيير أمر طبيعي في الحياة، وقدرته على تقييم الأحداث تقييما موضوعيا، وأن كل ما يحدث من تغيرات أو ظروف ضاغطة لا يشكل مصدرا للتهديد بل مصدرا للمواجهة والحافز للكفاح والمثابرة.

دراسات سابقة:

يحاول الباحثون عرض مجموعة من الدراسات والأبحاث السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والتي تناولت الصلابة النفسية كمتغير أساسى فيها لدى الطلبة الرياضيين المراهقين ويتم عرضها من الأقدم إلى الأحدث ما بين دراسات عربية وأخرى أجنبية ومن هذه الدراسات ما يلي:

١. دراسة كلا من (Ramzi & Besharat 2010) نقلا عن دراسة كلا من ابوبكر إبراهيم، بن عبدالكريم، على صالح محمد الشمرانى (٢٠٢١) بعنوان "تأثير الصلابة النفسية على الإنجاز الرياضى والصحة النفسية"، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الصلابة النفسية على الإنجاز الرياضى والصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٧٤ رياضيا بواقع (٤٤ ذكر و ٣٠ أنثى) من المراهقين، وأستخدمت مقياس الصلابة النفسية ومقياس الصحة النفسية ومقياس الإنجاز الرياضى، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والقلق النفسى، كما أظهرت عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز.

٢. كما أهتمت دراسة خالد بن محمد (٢٠١٢) بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين، كذلك هدفت الدراسة إلى التعرف على ترتيب إستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، والتحقق

ب. الألتزام الأخلاقى: يتجلى فى تحلى الفرد بصفات خلقية تتناسب مع واقع الحياة الإجتماعية التى يعيشها الفرد فى المجتمع الإسلامى؛ كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح.

ج. الألتزام الإجتماعى: يتمثل فى شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركة فى الأنشطة الإجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا.

د. الألتزام القانونى: يتمثل فى تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة فى مجتمعه وأمثاله لها وتجنبه مخالفتها.

هـ. الألتزام الذاتى: هو إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهدافه وقيمه الخاصة فى الحياة، وتحديد إتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين. (القرنى، ٢٠٢٠، ٢٤٨)

ومما تقدم فالإلتزام هو: قدرة الفرد على معرفة ذاته وإمكانياته وتحديد أهدافه والتمسك بقيمه ومبادئه بما يحقق له النفع ويشعره أن لحياته أهداف وقيمة يعيش من أجلها وذلك لتحقيق التوازن النفسى للفرد.

٢. التحكم/ السيطرة Control: وتعرف بأنها "مدى إعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على إتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط". (مقداد، ٢٠١٥، ١٦)

كذلك تعرف بأنها "قدرة الفرد على الضبط والسيطرة على ما يواجهه من أحداث ضاغطة بفاعلية وإتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة هذه الأحداث وقدرته على تحمل المسؤولية". (ابوالحمد، ٢٠١٥، ١٩)

كما يتم تعريفها بأنها "الإستقلالية والقدرة على إتخاذ القرار ومواجهة الأزمات كما يشير التحكم إلى إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث"، وأن يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

أ. القدرة على إتخاذ القرار والإختيار من بين بدائل متعددة.

ب. القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

ج. القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى. (الصويغى، ٢٠١٥، ١٦٠٦)

ويتضمن التحكم أربع صور رئيسية هى كالتالى:

أ. القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار بين بدائل متعددة.

ب. التحكم المعرفى (المعلوماتى) إستخدام العمليات الفكرية فى التحكم فى الحدث الضاغط.

ج. التحكم السلوكى: وهو القدرة على المواجهة الفعالة على التعامل مع الموقف بصورة عننية، بمعنى تحكم الشخص فى أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

د. التحكم الإسترجاعى: ويرتبط التحكم الإسترجاعى بمعتقدات الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته. (الرئيسى، ٢٠١٦، ٤٢١)

كذا تعرف بأنها "هو إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذى وقع له فى حياته وأنه هو الذى يستطيع أن يؤثر على بيئته". (جديد، ٢٠١٨، ٧٨٩) وأخيرا تعرف "إعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث"، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفاعلية والتأثير فى ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير فى مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الإستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة". (فؤاد، إبراهيم، ٢٠٢١، ٣٠٩)

ومما تقدم فالتحكم هو: إعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ضاغطة والسيطرة عليها بفاعلية وإتخاذ القرارات المناسبة فى المواقف المتنوعة بناء على معتقدات الفرد السابقة عن مواقف مشابهة

النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لناشئي الجيمز الفنى بمحافظة الإسكندرية"، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لناشئي الجيمز الفنى بمحافظة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من ٤٥ ناشئاً وناشئة بالمرحلة السنية من ١٥ إلى ١٨ سنة من ناشئي الدرجة الأولى والثانية، وإستخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط كأداة لجمع البيانات، وأظهرت نتائجها وجود علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى كل من ناشئيين وناشئات الجيمز الفنى، كذلك توصلت إلى وجود فروق فى العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لناشئي الجيمز الفنى، وإمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية بمعلومية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لناشئي الجيمز الفنى.

٧. وأخيراً دراسة كلا من (Mojdeh, Mahdi (2020 بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والمرونة ومقارنتها فى الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة وكرة السلة) والرياضات الفردية (السباحة والجرى)"، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والمرونة، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠ رياضى (١٥ لاعب سباحة، ١٥ لاعب جري، ١٥ لاعب كرة طائرة، ١٥ لاعب كرة سلة) ولم يتم تحديد عمر عينة الدراسة، وأظهرت نتائجها أن هناك ارتباط بين الصلابة النفسية والمرونة، كذلك أظهرت أن الرياضيين ذو أصحاب الرياضات الفردية أكثر مرونة من الرياضيين ذو أصحاب الرياضات الجماعية، كذلك لم يكن هناك فروق بين أنواع الرياضة (الفردية- الجماعية) من حيث متغير الصلابة النفسية.

تقييم على الدراسات السابقة:

مما سبق عرضه يتضح إتفاق الدراسات السابقة على أن الصلابة النفسية لها علاقة بأساليب مواجهة الضغوط سواء على مستوى الطلبة أو على مستوى الرياضيين حيث أنها تساعد الفرد على تخطي العقبات التي تواجهه بشكل ناجح، كذلك إتفقت على أن مستوى الصلابة النفسية أعلى لدى الطلبة المتفوقين دراسياً عن الطلبة العاديين، وأيضاً إتفقت على دور الصلابة النفسية فى دافعية الإنجاز الرياضى الأمر الذى يعكس بالضرورة على القدرة التنافسية للمراهق، فى حين اختلف فى أن معظم الدراسات تناولت الرياضيين بشكل عام بإستثناء دراسة واحدة فقط هى دراسة Hala Mahmoud (2017) درست السباحين بشكل خاص ولكن فى محافظة دمشق وهذا ما يميز الدراسة الحالية.

عينة الدراسة:

١. مجتمع العينة: السباحين المراهقين (ذكور وإناث) فى بعض أندية محافظة القاهرة والجزيرة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥- ١٨) عام فى الصفوف الدراسية الأولى والثانى والثالث الثانوى.

٢. وصف العينة:

١. العينة الأولى (عينة استطلاعية): قوامها ٣٠ من السباحين المراهقين بواقع (١٥ ذكور، ١٥ إناث) تراوحت أعمارهم من (١٥- ١٨) سنة من الصفوف الدراسية (الأولى، الثانى، الثالث) الثانوى وقد تم إختيار هذه العينة من نفس أندية العينة الأساسية من محافظتى القاهرة والجزيرة، لتكون العينة ممثلة للمجتمع الأسمى الذى سحبت منه العينة الأساسية للدراسة. وذلك لتحديد مدى ملائمة أداة الدراسة للمفحوصين من حيث وضوح العبارات وعدم غموضها، وكذلك وضوح تعليمات المقياس.

٢. العينة الثانية (العينة الأساسية): قوامها ٢٠٠ من السباحين المراهقين بواقع (١٠٠ ذكور/ ١٠٠ إناث) من سن (١٥- ١٨) عام بمتوسط عمرى قدره ١٦,٥ عام وإنحراف معيارى قدره ١,١١، وذلك لقياس الصلابة النفسية لديهم، وقد تم إختيار هذه العينة من أندية محافظتى القاهرة والجزيرة وهم (الأهلى- الزمالك- هليوبوليس- الصيد- وادى دجلة- المعادى- الشمس- السكة الحديد- الجزيرة- ٦ أكتوبر- اتحاد الشرطة- بتروسبورت- الزهور- الطالبة- المقولون العرب- مدينة نصر- العبور- الغابة- المؤسسة

من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعادين فى الصلابة النفسية وفى أساليب مواجهة الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب من طلاب التعليم الثانوى، وأستخدمت مقياس الصلابة النفسية (إعداد عماد مخيمر، ٢٠٠٦) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الهلالى، ٢٠٠٩)، وأظهرت نتائجها أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى الطلاب العاديين، أيضاً أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الألتزام، التحكم، التحدى) من الجهة الأخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعادين فى درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين.

٣. وبحثت دراسة (Davood, Hanieh, Taktom, Fanarak Hassan (2015 بعنوان "دراسة مقارنة بين الصلابة النفسية والقدرة التنافسية بين الطالبات الرياضيات فى الرياضات الفردية والجماعية"، والتي هدفت إلى الكشف عن الصلابة النفسية والقدرة التنافسية والتحقق من العلاقة بين هذه المتغيرات بين الطالبات الرياضيات على المستوى الفردى والرياضات الجماعية، كما هدفت الدراسة لمقارنة هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٩ رياضية (منهم ٧٩ طالبة بالرياضات الفردية، ١٩٠ طالبة بالرياضات الجماعية)، وأستخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية والقدرة التنافسية، وكان من أبرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الرياضيات فى الرياضات الفردية والجماعية فيما يتعلق بمتغيرى الصلابة النفسية والقدرة التنافسية، كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن الرياضات الفردية أكثر صعوبة وتنافسية من الرياضات الجماعية، كذلك لوحظ إرتباط بين هذه المتغيرات لدى الطالبات الرياضيات فى الرياضات الفردية والجماعية.

٤. بينما أهتمت دراسة هلكا عمر علاء الدين (٢٠١٦) بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبانيين"، والتي هدفت إلى فحص الفروق بين الذكور والإناث فى كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية كذلك هدفت إلى فحص نمط العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية وأيضاً هدفت إلى بيان البناء العاملى لمتغيرات الدراسة الثلاث، وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ من المراهقين اللبانيين بواقع ١٣٥ من الذكور، ١٨٥ من الإناث ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥- ١٨) عام من تلاميذ المرحلة الثانوية، وأستخدمت مقياس الصلابة النفسية ومقياس تحمل الضيق وأستخبار الأبعاد الأساسية للشخصية، وجاءت أبرز نتائجها فى حصول الذكور على متوسط درجات أعلى من الإناث فى كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق.

٥. وأختصت دراسة (Hala Mahmoud (2017 بعنوان "مستوى الصلابة النفسية لعينة من السباحين فى محافظة دمشق"، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من السباحين فى محافظة دمشق، ودراسة الفروق فى مستوى الصلابة النفسية بين أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرى الجنس (ذكور/ إناث) والعمر (١٢، ١٣، ١٤، ١٥) سنة، وتكونت عينة الدراسة من ٧٧ سباح بواقع (٥٤ سباح من الذكور، ٢٣ سباحة من الإناث)، وأستخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحثة) بعد التحقق من صدقه وثباته، وكان من أبرز نتائجها وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية بشكل عام لدى السباحين أفراد عينة الدراسة فى محافظة دمشق، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر لصالح العمر الأكبر.

٦. كذلك أهتمت دراسة رنا عادل عبدالحميد الصباغ (٢٠١٨) بعنوان "الصلابة

على الجانب العقلي أو العكس كذلك النظرة إلى الظروف والموافق الضاغطة على إنها مصدر للكفاح والمواجهة والحافز وليس مصدر للتهديد والعبارة الدالة على هذا البعد (٣، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥، ٤٨، ٥٠، ٥٢).

٤. تطبيق المقياس: تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من ٢٠٠ من السباحين المراهقين بواقع (١٠٠ ذكور، ١٠٠ إناث) من سن (١٥-١٨) عام بمتوسط عمري قدره ١٦,٥ عام وإنحراف معياري قدره ١,١١ وذلك لقياس الصلابة النفسية لديهم من أندية محافظتى القاهرة والجيزة وهم: (الأهلى- الزمالك- هليوبوليس- الصيد- وادى دجلة- المعادى- الشمس- السكة الحديد- الجزيرة- ٦ أكتوبر- إتحاد الشرطة- بتروسبورت- الزهور- الطالبيية- المقاولون العرب- مدينة نصر- العبور- الغاية- المؤسسة العسكرية- الترسانة- طلائع الجيش- حدائق الأهرام- الأعلاميين- البنك الأهلى- حلوان).

٥. تصحيح المقياس: يجب الفرد على مدى إنطباق المفردة عليه في ضوء البديل الثلاثى (يحدث دائما= ٣، يحدث أحيانا= ٢، لا يحدث أبدا= ١) وذلك على العبارات الإيجابية في حين أن العبارات السلبية تصحح كالتالى (يحدث دائما= ١، يحدث أحيانا= ٢، لا يحدث أبدا= ٣) وهى (١٢، ١٨، ٢٥، ٢٨، ٣٤، ٤٤، ٤٩، ٥١، ٥٥، ٥٦، ٤، ١٠، ١٣، ٢١، ٢٣، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٤٦، ٥، ١٤، ١٧، ٢٠، ٣٠، ٣٦، ٤٠، ٤٣، ٤٥).

٦. التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: من المهم تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس (صدق وثبات) للإجابة على تساؤلات الدراسة، لذلك تم التحقق من الثبات باستخدام (طريقة التجزئة النصفية، معامل ثبات ألفا لكرونباخ)، كما تم التحقق من الصدق باستخدام (صدق الارتباط بمحك خارجى، الصدق العاملى) وفيما يلى عرضهما تفصيلا.

أ. ثبات المقياس:
٣. بطريقة التجزئة النصفية: تم إيجاد قيمة معامل الارتباط بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية لمقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين من (١٥-١٨) سنة، ثم استخدام معادلة Spearman- Brown للحصول على قيمة معامل ثبات المقياس ككل.

جدول (١) معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين (١٥-١٨) سنة بطريقة التجزئة النصفية

مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين	قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار
بعد الإلتزام	٠,٧٤٤
بعد التحكم	٠,٧٣٣
بعد التحدى	٠,٧٨٦
الدرجة الكلية	٠,٨٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات التجزئة النصفية جاءت مرتفعة مما يشير إلى الثقة في ثبات المقياس لإستخدامه.

٣. بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ Alpha- Cronbache:

جدول (٢) معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين (١٥-١٨) سنة بطريقة ألفا لكرونباخ

مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين	معامل ألفا لكرونباخ
بعد الإلتزام	٠,٧٥٣
بعد التحكم	٠,٧٩٢
بعد التحدى	٠,٧٥٩
الدرجة الكلية	٠,٨٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية كانت مرتفعة وهو ما يعزز ثبات المقياس.

ب. صدق المقياس:

٣. صدق الارتباط بمحك خارجى: تم إيجاد قيمة معامل الارتباط بين

العسكرية- الترسانة- طلائع الجيش- حدائق الأهرام- الأعلاميين- البنك الأهلى- حلوان).

وقد تم اختيار عينة السباحين المراهقين بطريقة قصدية وفقا للمعايير والشروط التالية:

١. تم إختيار طلاب مرحلة الثانوية العامة بأعبارهم الأكثر تعرضا للضغوط نظرا لمحتوى ونوع العملية التعليمية التى يمرون بها.
٢. أن يتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٨) سنة.
٣. أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث بمتوسط عمري قدره ١٦,٥ عام وإنحراف معياري قدره ١,١١.
٤. ألا يقل نسبة الذكاء عن المتوسط والتي تتراوح من ٨٥ إلى ١١٥ نسبة ذكاء.
٥. أن يكون أفراد العينة من مستوى إقتصادى إجتماعى واحد (لا يقل عن المتوسط).
٦. عدم وجود أى إعاقات أو أمراض لدى أفراد العينة.
٧. ألا يكون الوالدين منفصلين، لأن هناك تأثير لوجود الوالدين معا على مستوى الصلابة النفسية لدى أبنائهم اللاعبين.
٨. أن يكون أفرادها قد أشتروا في منافسات لبطولة الجمهورية لعدة سنوات ماضية.

أدوات الدراسة:

٣. مقياس الصلابة النفسية:

١. الهدف من المقياس: إعداد أداة ذات خصائص سيكومترية جيدة لقياس مستوى الصلابة لدى السباحين المراهقين.
٢. خطوات إعداد المقياس: وقد تم إعداد مقياس الصلابة النفسية فى ضوء مجموعة من المصادر يمكن إجمالها فيما يلى:
أ. الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالصلابة النفسية لدى المراهقين بصفة عامة، ولدى السباحين المراهقين بصفة خاصة، وكذلك إستقاء التراث الأدبى والثقافى من كتب ورسائل ودوريات متخصصة فى علم النفس تضمنت معلومات عن مكونات وأبعاد الصلابة النفسية فى مرحلة المراهقة.
ب. مراجعة المقاييس التى أعدت من قبل حول الصلابة النفسية وأبعادها كمقياس (جيهان أحمد حمزة، ٢٠٠٢؛ عبادة وعبدالوهاب، ٢٠٠٥؛ عماد محمد مخيمر، ٢٠٠٦؛ مدحت الطاف، ٢٠١٠)
٣. أبعاد مقياس الصلابة النفسية:

أ. البعد الأول الإلتزام ويعنى قدرة السباح المراهق على معرفته لذاته وتحديد أهدافه وقيمة هذه الأهداف فى الحياة وتحمله المسؤولية تجاه هذه الأهداف وتقديره لفائدة الرياضة التى يمارسها سواء لذاته أو لمجتمعه والعبارة الدالة على هذا البعد (١، ٦، ٩، ١٢، ١٨، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦).

ب. البعد الثانى التحكم ويعنى أن يكون السباح المراهق قادرا على التحكم فى أحداث الحساء الضاغطة وإتخاذ القرارات المناسبة بناء على معتقداته السابقة فى المواقف المشابهة وتحمل المسؤولية تجاه القرارات والعبارة الدالة على هذا البعد (٢، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٥، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٢، ٤٦).

ج. البعد الثالث التحدى ويعنى إدراك السباح المراهق أن التغير أمر طبيعى وتقييم الأحداث بطريقة موضوعية بدون تحيز أو تغليب الجانب العاطفى

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد							
م	الأول	الثاني	الثالث	م	الأول	الثاني	الثالث
٥٣			٠,٨٠٣	٢٠			٠,٨٢٠
٥٤			٠,٧١٠	٢٤			٠,٥٣٦
٥٥			٠,٧٧٣	٢٧			٠,٧٩٢
٥٦			٠,٨١٨	٣٠			٠,٨٧١
٢		٠,٨٢٠		٣٣			٠,٨٨٨
٤		٠,٨٨١		٣٦			٠,٨٦٨
٧		٠,٨٦٣		٤٠			٠,٨٤٠
١٠		٠,٧٩٦		٤٣			٠,٧٩٤
١٣		٠,٧٦٧		٤٥			٠,٨٢٣
١٥		٠,٧٧٣		٤٨			٠,٧٩٨
١٦		٠,٨٦٣		٥٠			٠,٨٦٢
١٧		٠,٦٦٥		٥٢			٠,٨٤١
التباين الاجمالي				٦٥,٧٤٥%			
الجذر الكامن				١٢,٧١٠			
نسبة التباين				٢٢,٦٩٦			
				٢٢,٠٤٣			
				٢١,٠٠٦			

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العائلي: يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول قد تشعبت به ١٨ عبارة تشعبا دالا إحصائيا، وكان الجذر الكامن لها ١٢,٧١٠ بنسبة تباين ٢٢,٦٩٦% وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التحدى.
 - العامل الثانى قد تشعبت به ١٨ عبارة تشعبا دالا إحصائيا، وقد كان الجذر الكامن لها ١٢,٣٤٤ بنسبة تباين ٢٢,٠٤٣% وجميع هذه العبارات تنتمي للتحكم.
 - العامل الثالث قد تشعبت به ٢٠ عبارة تشعبا دالا إحصائيا، وكان الجذر الكامن لها ١١,٧٦٣ بنسبة تباين ٢١,٠٠٦% وجميعها تنتمي لبعد الإلتزام.
- وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٦٥,٧٤٥ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين فى المقياس وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العائلي للمقياس حيث تشعبت العبارات على العوامل التى تنتمى إليها وهو ما يعزز الثقة فى صدق المقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

مما تقدم تم الإجابة على تساؤلات الدراسة حيث أظهرت النتائج أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية من معاملات صدق وثبات عالية، من ثم فهو يصلح لرصد مستويات الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين فى الفئة العمرية من (١٥ - ١٨) عام، ويفسر الباحثون النتيجة الحالية بأنها تتفق مع كل الدراسات التى تناولت الصلابة النفسية لدى الطلبة الرياضيين التى أشارت إلى أن الصلابة النفسية مفهوم يتكون من ثلاثة أبعاد وهى (الإلتزام، التحكم، التحدى) مثل دراسة Ramzi & Besharat (2010)، ودراسة خالد بن محمد (٢٠١٢)، ودراسة Davood, Hanieh (2015)، ودراسة Taktom, Fanarak Hassan (2015)، ودراسة رنا عادل عبد الحميد الصباح (٢٠١٨)، ودراسة Mojdeh, Mahdi (2020)، وأنفتقت بشكل مباشر وصريح مع دراسة Hala Mahmoud (2017) (لأنها هى الدراسة الوحيدة التى تناولت مفهوم الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى السباحين المراهقين (مرحلة المراهقة المبكرة) ولكن فى محافظة دمشق، ولم توجد أى دراسة تختلف مع الدراسة الحالية من حيث عدد أبعاد الصلابة النفسية ومسمياتها.

التوصيات والمقترحات:

- إعداد مقياس للصلابة النفسية يصلح للسباحين ذوى القدرات الفائقة.
- دراسة لرصد الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين الأصغر عمرا (المرحلة الإبتدائية، المرحلة الإعدادية).

مقياس الصلابة النفسية المستخدم فى الدراسة ومقياس الصلابة النفسية لهدى حسن رأفت الخواص (٢٠١٥)، وتم تطبيقه على عينة من السباحين المراهقين (ن = ٣٠) بواقع (١٥ ذكور / ١٥ إناث)، كما هو موضح فى الجدول التالى.

جدول (٣) قيمة صدق الإرتباط بمعك خارجي

مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين	قيمة معامل الإرتباط
بعد الإلتزام	٠,٦٣٥**
بعد التحكم	٠,٦٢١**
بعد التحدى	٠,٥٦٨**
الدرجة الكلية	٠,٦٨٤**

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الإرتباط تراوحت بين ٠,٥٦٨ إلى ٠,٦٨٤ وهى دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن درجة صدق المقياس عالية.

الصدق العائلي: حيث تم حساب الصدق العائلي بأخذ عينة مكونة من ١٠٠ من المراهقين السباحين من الذكور والإناث بواقع (٥٠ ذكور، ٥٠ إناث)، وتم حساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لإستخدام أسلوب التحليل العائلي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساسا سليما لإخضاع المصفوفة للتحليل العائلي.

وقد تأكد الباحثون من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة الذى بلغ ٠,٠٠٠٠٤٥ وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٧٧٨ وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العائلي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العائلي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's Test حيث كان دالا إحصائيا عند مستوى ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العائلي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal Components Analysis (PCA) وتدوير المحاور وتدويرا متعامدا باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٦٥,٧٤٥% من التباين الكلى فى أداء الأفراد على مقياس الصلابة النفسية، والجدول التالى يوضح العوامل المستخرجة من التحليل العائلي لمقياس الصلابة النفسية

جدول (٤) يوضح العوامل المستخرجة من التحليل العائلي لمقياس الصلابة النفسية (ن = ١٠٠)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد							
م	الأول	الثاني	الثالث	م	الأول	الثاني	الثالث
١			٠,٦٥٣	٢١			٠,٧١٧
٦			٠,٧٩٦	٢٣			٠,٦٨٥
٩			٠,٧٤٩	٢٦			٠,٨١٧
١٢			٠,٨٢٤	٢٩			٠,٧٤٩
١٨			٠,٣٨٤	٣٢			٠,٧٦١
٢٢			٠,٧٥٧	٣٥			٠,٨٥٧
٢٥			٠,٧١٥	٣٧			٠,٨٦٣
٢٨			٠,٧٢٥	٣٩			٠,٧٥٠
٣١			٠,٨٠٢	٤٢			٠,٨٣٨
٣٤			٠,٤١٩	٤٦			٠,٨٦٣
٣٨			٠,٧٧٨	٣			٠,٩٠٩
٤١			٠,٨٣٩	٥			٠,٨٧٨
٤٤			٠,٧٧٥	٨			٠,٨٧٣
٤٧			٠,٨٢٠	١١			٠,٧٤١
٤٩			٠,٨٤٤	١٤			٠,٨٥٨
٥١			٠,٧٦٣	١٧			٠,٨٨٣

١٦. علاء الدين، هلكا. (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، رسالة دكتوراه منشورة، قسم علم النفس، جامعة بيروت.
١٧. الغامدى، حسين. (٢٠١٢). **طبيعة علاقة فاعليات الأنا وقدرتها التنبؤية بمعتقدات الكفاية العامة لدى عينة من المراهقين بمدينة جدة.**
١٨. القرني، صالح. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم. **مجلة مجمع،** جامعة المدينة العالمية، (٣٣)، ٢٤٨.
١٩. الكيلاني، خلود؛ سعد الدين، حسين؛ يونس، أكرم. (٢٠١٥). الصلابة النفسية. **المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة،** جامعة المنصورة، (٣)، ٣٠٩.
٢٠. محمد، سنية. (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بالدين لدى المشرفات بالمجمعات السكنية بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب، جامعة النيلين.
٢١. مقداد، حنان. (٢٠١٥). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمتات: دراسة إستكشافية بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصد مرياح، ورقلة.
٢٢. المقدم، أسماء. (٢٠١٧). الكفاءة الوالدية المدركة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من أطفال مرضى السكر، رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

23. Alizeden, M., namazizadeh, M. (2020). Testing the Relationship between Psychological Hardiness and Resilience as well as Comparing them in social sports (Volleyball and Basketball) and individual sports (swimming and Running). **Journal of Psychology.**
24. Lai, D., Lenenko, L. (2007). Correlates of living alone among single elderly chinese immigrants in Canada. **International Journal Of Aging And Human Development**, 65 (2), 121- 148.
25. Mahmoud, H. (2017). The level of Psychological hardness of a sample of swimmers in Damascus governorate. Thishreen university **Journal for Research And Scientific Studies**, Medical sciences series, 3 9(4).
26. Devin, H., Farbod, D., Ghasabia, H., Bide, T., Lou, F. (2015). Comprative and correlative study of Psychological hardiness and Competitiveness individual and team sports. **Sport Science.**

٣. دراسة عبر ثقافية للسباحين في متغير صلابة النفسية.
٤. العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى السباحين بشكل عام والمراهقين بشكل خاص.
٥. التعرف على مدى فعالية دور المدرسة وإسهامها في تحقيق الصلابة النفسية لدى الطلبة الرياضيين.

المراجع:

١. إبراهيم، ابوبكر؛ الكريم، بن عبدالله؛ الشمراي، على. (٢٠٢١). علاقة الصلابة النفسية ببعض المهارات النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية لبعض أندية المملكة العربية السعودية. **مجلة التحدي،** جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، (١٣)، ١٢-١٣.
٢. تفاعلة، جمال. (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. **مجلة كلية التربية،** جامعة الإسكندرية، (٣)، ٢٦٩.
٣. جديد، أحلام. (٢٠١٨). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم: دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غردافة. **مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية،** (٣٣)، ٧٨٩.
٤. حسن، عبد الحميد. (٢٠١٠). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية،** (١٣٧)، ٦٢.
٥. حسين، هيام. (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات. **المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة،** جامعة المنصورة، (٣)، ٤٩.
٦. الخواص، هدى. (٢٠١٥). أزمة الهوية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين والمراهقات "دراسة سيكومترية-كلينيكية"، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة عين شمس.
٧. الريماوي، سمير. (٢٠١٩). الصلابة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز وعلاقتها بإستجاباتهم التكيفية للضغوط النفسية. **مجلة دراسات العلوم التربوية،** الجامعة الأردنية، ٤٦، ٤٦٧.
٨. الرئيسي، نوره. (٢٠١٦). الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائين النفسيين في سلطنة عمان، رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية، جامعة بنها.
٩. شند، سميرة. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية. **مجلة الإرشاد النفسي،** جامعة عين شمس، (٤٤)، ٤٥١-٤٥٢.
١٠. الشيخ، ليلي؛ عيد، محمد. (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة العربية الأمريكية. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، (٢٣٢)، ٣٠٩.
١١. صباح، حنين. (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة حيفا، رسالة ماجستير منشورة. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
١٢. الصباغ، رنا. (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لناشئي الجيمز الفنى بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
١٣. الصويحي، ليلي. (٢٠١٥). علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضية بجامعة الزاوية بليبيا. المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، (٢)، القاهرة، مصر.
١٤. الطاهر، الطاهر. (٢٠١٦). الصلابة النفسية. **مجلة كلية دلتا للعلوم والتكنولوجيا،** (٤)، ١٢٥.
١٥. العبدلي، خالد. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى بالسعودية.

ملحق مقياس الصلابة النفسية للسباحين المراهقين من (١٥- ١٨) عام

لا يحدث أبدا	يحدث أحيانا	يحدث دائما	العبارة
			أستطيع تحقيق أهدافي التنافسية مهما واجهت من صعوبات
			إشتركي في التدريب والمنافسة بنوع من داخل دون تدخل الآخرين
			أمتلك القدرة على مواجهة التحديات أثناء المنافسة لأنها ممتعة
			يصعب علي وضع خطط مستقبلية في حدود قدراتي حتى أتمكن من تحقيق أهدافي
			أختار سباقات مختلفة عن زملائي تجنباً لحدوث أي مشكلات معهم
			ألتزم بمواعيد التدريب مهما كانت العقبات أمامي
			نجاحي في أموري (الدراسة- السباحة... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة
			أحب المنافسات التي تفوق قدرتي للتغلب على مشكلة إختيار سباقاتي
			تضيق أوقات حياتي في أنشطة ليس لها معنى
			إحراز الفوز والميداليات يأتي بالصدفة وليس بالعمل والكفاح
			أمتلك القدرة على التحمل والمثابرة لتحقيق الفوز في نهاية المسابقة
			يصعب علي تقديم المساعدة لزميلي حتى لو كان منافسا لي
			أعتقد أن سبب الفشل في الدراسة لا يعود لقدراتي وإمكاناتي الذاتية
			أشعر بأن قدراتي تقف بيني وبين قدرتي على التحدي أثناء المنافسة
			أرى أن سبب التقصير في المنافسات يرجع إلي قدراتي وإمكاناتي
			تحقيق أهدافي الدراسية والرياضية ناتجة عن تخطيطي الجيد لهذه الأهداف
			أشعر بالخوف والتهديد والقلق إذا طرأ أي تغير على ظروف المسابقة
			لا أتقبل قرارات الحكام والمدربين دون إعتراض
			أن الحظ هو شيء وهمي نخلقه لنعلق عليه نتائج أعمالنا الخاطئة خاصة الفشل
			لا أكافح أثناء المنافسة بأقصى جهد وقوة عندما أكون مهزوما
			أتجاهل سبب خطئي في كل مرة أ فشل فيها
			لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها
			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي
			عند فوزي على منافس لي أجد متعني في السعي للفوز على المنافس الذي يليه
			لا أحزن عندما يصاب منافس لي نتيجة إحتكاكي به أثناء المنافسة
			أتحكم في كل الأمور المتعلقة بدراستي وتدريبتي والمنافسة
			أنظر إلي مواجهتي للأمتحانات الصعبة والمنافسات القوية على إنه إختبار حقيقي لقدراتي على المثابرة
			لا توجد لدي أهداف تدعو للتمسك بها والدفاع عنها
			لدي يقين بأنه لا يوجد علاقة بين سوء تخطيط أمور حياتي والحظ السوء
			الحياة الممتعة من وجهة نظري هي الحياة الساكنة الروتينية
			أنافوس بشدة عندما أكون مهزوما
			أجد صعوبة في التحكم فيما يحدث لي من مواقف صعبة
			أستمتع بحب المغامرة في التنافس مع منافسين جدد
			أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع
			أعتقد أن مهاراتي ليس لها أثر واضح في حصولي على الميداليات
			أخاف من اللاعب الذي يتميز بالقوة الجسمية والعضلية
			أؤمن أن قدراتي تؤثر في تحقيق تفوقتي الدراسي
			يصفتني زملائي باللاعب المنضبط
			لدي القدرة على تدريب ذاتي دون وجود المدرب
			أبتعد عن المنافسة مع المنافس الأقوى مني
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
			أؤمن بالمثل الذي يقول "من جد وجد ومن زرع حصد"
			أشعر بالملل عندما يسير السباق بشكل روتيني خاصة في سباقات المسافات الطويلة
			إهتمامي بتحقيق ذاتي لا يمكنني من التفكير في أي شيء آخر
			أشعر بالقلق عند مواجهة منافسة قوية أو إمتحان صعب يهدد نجاحي
			يصعب علي القدرة على التنبؤ بفوزي في السباق من خلال قدرتي على كسب زملائي أثناء التدريب
			أسعى للفوز لإسعاد أسرتي وفريقي
			أرى أن حدوث أي تغير في حياتي هو أمر طبيعي
			أستسلم بسهولة عندما يكون موقف المنافسة ليس في صالحتي
			لا أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات قبل أن تحدث
			لا أهتم كثيرا بما يجري حولي من قضايا وأحداث بشكل عام
			أرى أن مواجهة الصعوبات والتغلب عليها أمر ضروري لتحقيق النجاح
			أشعر بأن الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة ومعنى
			أبذل أقصى جهدي للفوز لرفع راية الوطن
			أغير قيمتي ومبادئتي إذا اضطرتني الظروف إلى ذلك
			أقوم بأي تصرف لتحقيق الفوز على منافسي (مثل ضربه أثناء السباق وإعاقته عن استكمالها خاصة في سباقات المسافات الطويلة)