

## تأثير برنامج بدنى نفسى على الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف

الدكتور/ رامى عمرو جاد

الدكتورة/ نرمين رفيق محمد

الباحث/ عبد السميع محمد شاكر

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى تأثير برنامج بدنى نفسى على الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) فنى بهيئة الاسعاف تم تقسيمهم إلى ٢٠ فنى بهيئة الاسعاف مجموعة تجريبية و ٢٠ فنى بهيئة الاسعاف مجموعة ضابطة، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) فنى بهيئة الاسعاف من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية. وأشارت اهم النتائج الى:

- ١- البرنامج البدنى النفسى المقترح من الباحث لهم تأثيراً إيجابياً على تنمية الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
- ٢- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى المتغيرات النفسية والبدنية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.
- ٤- فاعلية المقياس الذى تم بناؤه فى الدراسة الحالية لقياس الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.

الكلمات المفتاحية: برنامج بدنى نفسى، الصلابة العقلية، هيئة الاسعاف

### Research Summary:

The research aims at the effect of a physical and psychological program on the mental toughness of the technicians working in the Ambulance Authority. The researcher also used the experimental approach by designing the pre and post measurement for two experimental groups and the other as a control group, due to its suitability to the nature of the research. They were divided into 20 ambulance technicians, an experimental group, and 20 ambulance technicians, a control group. The exploratory study was conducted on a sample of (20) ambulance

technicians from the same research community and outside the main sample. **The most important results indicated:**

- 1- The physical and psychological program proposed by the researcher has a positive impact on the development of mental toughness among the technicians working in the Ambulance Authority.
- 2- There are improvement rates for the post-test in the psychological and physical variables.
- 3- The experimental group outperformed the control group in all the selected variables under study.
- 4- The effectiveness of the scale that was built in the current study to measure the mental toughness of the technicians working in the Ambulance Authority.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يشير أسامة كامل (١٩٩٧م) أن علم النفس الرياضي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص، كما يبحث من وجهة أخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويح وكذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات مية البدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة النفسية الرياضية. (١٥ :٥)

كما يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (٣ :١)

كما إن حالة الاستعداد النفسي والبدني لدى الفرد ذات علاقة مباشرة بعلم النفس الرياضي وبطرق التدريس واللياقة يركزان على دراسة اسلوب الحركي وعلى نظريات التعلم والتدريب والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان وتقل المهارة من فاعلية للأخرى زتقسيم أوقات الحصة والتمارين الذهنية في التعلم الحركي ، والتدرج في التعلم والاستعداد النفسي والجسمي والعقلي والدوافع والحاجات والذكاء الشخصي. (٢١ :١٤)

وتشير "تيفين السيد حسين" (٢٠٠٩م) بأن مفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس، حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم

تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة، ولهذا إتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط (العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية)، التي تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضة للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة. (٢٠: ٢٢٩)

وترى **سيمون ميدلتون Simon C. Middleton** (٢٠٠٤م) أن الصلابة العقلية تبدو أنها استجابة للمحن والشدائد والتي تشتمل على أشياء مثل ( شيء ما خطأ في المسابقة، مستويات عالية من ضغط الأداء، الآلام الجسدية المرتبطة بالمستوى العالي من الجهد البدني، المنافسة من خلال الإصابة والأداء في أوضاع سيئة. (٢٣: ٣٣)

يشير "جون ليفكوتس وآخرون" **John Lefkowitz, et al** (٢٠٠٣م) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية، فالصلابة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس، ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق. (٢٢: ٥٤)

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري تعتبر من أكبر مصادر الضغوط. حيث أن زيادة حدة الحوادث التي يتعامل معها الفنيين تؤدي الى حياة صارمة والانتظام في التفكير في العمل والابتعاد عن مباحج الحياة أمر يزيد من حدة الضغوط الواقعة علي عاتق الفنيين، وعندما تزيد متطلبات العمل عن قدرات الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري لفترة طويلة يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ويؤدي إلى حدوث ما يسمى بظاهرة الاحتراق النفسي

ولاحظ الباحث أيضا أن اهتمام القائمين على هيئة الاسعاف ينصب أساسا على الاهتمام بالنواحي الادائية والتصرف من الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري دون النظر إلى حالتهم النفسية بصفة عامة والصلابة العقلية بصفة خاصة والتي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع اعدادهم المهني، حيث تلعب الصلابة العقلية دورا كبيرا في تحقيق الاداء الجيد.

لذلك تزداد الحاجة إلى الصلابة العقلية الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصري حتى يستطيع مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في أثناء الحوادث والازمات، مما دفع الباحث

إجراء هذا البحث للتعرف على " تأثير برنامج بدني نفسى على الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

**أهمية البحث:**

**الأهمية العلمية:**

١- محاولة التعرف على خصائص وأبعاد ومستوى الصلابة العقلية المميزة لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

٢- يعتبر هذا البحث المحاولة الأولى لدراسة الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

٣- يعتبر هذا البحث إضافة علمية إلى مجال علم النفس الذي يهتم بالدراسة على لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

٤- معرفة تأثير برنامج نفسى على الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

**الأهمية التطبيقية:**

١- التعرف على تأثير برنامج نفسى على مستوى الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الإسعاف المصرية.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى على الصلابة العقلية لدى الفنيين

العاملين بهيئة الاسعاف المصرية وذلك من خلال: -

١- بناء برنامج مقترح لتدريب الصلابة العقلية.

٢- التعرف على فاعلية البرنامج النفسى المقترح

٣- تنمية الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف المصرية.

**تساؤلات البحث:**

١- توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي.

٢- " توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي."

٣- توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية."

**مصطلحات البحث:**

### ➤ البرنامج Program Identification:

هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ وطريقة التدريس والإمكانات والمحتوى والتنظيم وطرق التقويم، أي أن البرنامج يتضمن المنهج مضافاً إليه جميع الطرق والوسائل والنواحي التي تضمن تنفيذه وتقويمه. (٧٤ : ١٥)

### ➤ الصلابة العقلية:

هو استمرارية التفكير الإيجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدافعية وعدم الاستسلام والواقعية في الأداء". (١١ : ١٧)

### الدراسات السابقة:

- ١- دراسة **معتز عبد الفتاح (٢٠٢٠م)** (١٧) بعنوان بناء برنامج نفسي بدني لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية في بعض المنافسات الرياضية , التعرف على تأثير الجانب النفسي البدني على تحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية للاعبين الجودو والقدم والسباحة. المنهج التجريبي، (٦٠) ناشئ، وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً في البرنامج البدني النفسي في تحسين الثقة بالنفس بين القياسين القبلي والبعدي.
- ٢- دراسة **محمد حسن السماحي (٢٠٢٠م)** (١٢) بعنوان بناء برنامج نفسي بدني لتنمية السمات الارادية لأفراد الأمن الاداري لمواجهة ظاهرة الشغب بالجامعات. -التعرف على تأثير برنامج نفسي على سمات أفراد الامن الاداري لمواجهة ظاهرة الشغب بالجامعات. المنهج التجريبي، على عينة (٨٠) فرد أمن , وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً في البرنامج البدني النفسي بين القياسين القبلي والبعدي.

### إجراءات البحث

### منهج البحث:

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والاخري ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف بجمهورية مصر العربية.

### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) فنى بهيئة الاسعاف تم تقسيمهم إلي ٢٠ فنى بهيئة الاسعاف مجموعة تجريبية و ٢٠ فنى بهيئة الاسعاف مجموعة ضابطة , تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) فنى بهيئة الاسعاف من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

### جدول (١) توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية
٢٠ تجريبية	٢٠ ضابطة	٢٠ فنى بهيئة الاسعاف
العدد الكلي (٤٠)		العدد الكلي (٢٠)

### جدول (٢) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء لعينة البحث فى السن والطول والوزن

ن=٦٠

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	الاختبارات	
٠,١٢	٢,٥٠	٢٩,٠٨	٣٠,٠٠	سنة	السن	متغيرات النمو
-٠,٣١	٤,٨٣	١٨٥,٠٠	١٨٢,٣٥	سم	الطول	
٠,٤٨	٣,٥٦	٧٩,٥٠	٨٠,٥٢	كجم	الوزن	
٠,٧٨	٧,١٢	١٧٠,٠٠	١٦٩,٦٧	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
-٠,٣٧	١٣,٨٩	٣٧٧,٥٠	٣٧٩,٥٠	سنتيمتر	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	
-٠,٥٤	٠,٢٩	٧,٦٠	٧,٥٤	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٠,٢٩	١,٧٩	٤,٠٠	٣,٨٨	سم	إختبار مرونة الجذع	
-٠,٠٤	٠,٦٢	٢٧,٧٩	٢٧,٦٠	ثانية	الجرى الزجاجى بطريقة بارو	
٠,٣٩	٥,٢٥	١٤٨,٠٠	١٤٩,١٨	ثانية	الجرى ٨٠٠ م	الصلابة العقلية
٠,٠٧	١,٨٤	١٩,٠٠	١٩,٥٠	درجة	الالتزام والانضباط	
٠,٢٣	٢,٣٨	٢١,٥٠	٢١,٢٧	درجة	تركيز الانتباه	
٠,٠١	٢,٤٠	٢٢,٠٠	٢٢,١٧	درجة	الثقة بالنفس	
٠,١٣	٠,٩٩	١٥,٠٠	١٤,٨٨	درجة	تحمل الضغوط	
٠,٧٤	١,٣٤	٩,٠٠	٩,٠٠	درجة	التحدي	
-٠,٣٢	٢,٠٦	٢٠,٠٠	٢٠,٣٠	درجة	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات	
-٠,٣٥	٥,٠٨	١٠٧,٥٠	١٠٧,١٢	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين  $+3$ ،  $-3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في المتغيرات ومقياس قيد البحث.

### جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=٢=٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠,١٢	-٠,١٦	٢,٤٦	٣٠,٠١	٢,٤٢	٢٩,٨٩	سنة	السن	متغيرات النمو
٠,٥٥	-٠,٣٦	٤,٩٤	١٨٣,٢٥	٤,٨٢	١٨٢,٧٠	سم	الطول	
٠,٦٥	-٠,٥٥	٤,٠١	٨٠,٨٠	٣,٤٧	٨٠,١٥	كجم	الوزن	
٣,٠٠	-١,٦٦	٦,٣٨	١٦٩,٧٥	٤,٩٤	١٦٦,٧٥	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
١,٥٠	-٠,٣٣	١٥,٢١	٣٨٠,٥٠	١٣,٥٣	٣٧٩,٠٠	سنتيمتر	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	
٠,١٤	-١,٤١	٠,٢٥	٧,٥٩	٠,٣٥	٧,٤٥	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٠,١٠	-٠,١٩	١,٧٣	٣,٦٥	١,٦١	٣,٥٥	سم	اختبار مرونة الجذع	
٠,٠٧	-٠,٣٨	٠,٥٣	٢٧,٦١	٠,٦٧	٢٧,٥٣	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو	
١,٧٥	-١,٠٤	٥,٢٧	١٥٠,٧٥	٥,٣٣	١٤٩,٠٠	ثانية	الجرى ٨٠٠ م	
٠,١٠	٠,١٨	١,٧٦	١٩,٤٠	١,٦٧	١٩,٥٠	درجة	الالتزام والانضباط	
٠,٣٥	-٠,٤٤	٢,٨٢	٢١,٤٥	٢,٢٠	٢١,١٠	درجة	تركيز الانتباه	
٠,٨٠	١,٢٤	٢,٢٨	٢١,٥٥	١,٧٦	٢٢,٣٥	درجة	الثقة بالنفس	
٠,٠٥	-٠,١٥	١,١٨	١٤,٨٥	٠,٩٥	١٤,٨٠	درجة	تحمل الضغوط	
٠,١٠	-٠,٢٦	١,٣٦	٨,٩٥	١,٠٩	٨,٨٥	درجة	التحدي	
٠,٥٥	-٠,٩١	١,٩٢	٢٠,٣٠	١,٨٩	١٩,٧٥	درجة	القدرة علي مواجهة الضغوط وإدارة الازمات	
٠,١٥	-٠,٠٩	٥,٢٣	١٠٦,٥٠	٥,٠٧	١٠٦,٣٥	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

مستوى المعنوية عند مستوى  $0,05 = 0,13$

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والمتغيرات قيد البحث) مما يشير الى تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المقياس قيد البحث.

#### شروط اختيار العينة:

- أن يكون كل أفراد عينة البحث في المرحلة السنية.
- موافقة أفراد عينة البحث علي الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها.

#### أدوات جمع البيانات:

#### الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة بالمسعين والاختبارات البدنية التي تقيسها، وقد أسفر ذلك عن الآتي:

#### جدول (٤)

#### النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية

ن=٧

رأى الخبير		القياسات	المتغيرات
غير موافق	موافق		
١٠٠%	٧	إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية العضلية
-	-	إختبار الوثب العمودي من الثبات	
١٠٠%	٧	دفع كرة طبية	
-	-	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	
٨٦%	٦	العدو ٣٠ م من البدء الطائر.	السرعة
-	-	العدو لمدة ١٠ ثواني	
١٤%	١	الجري في المكان ١٥ ثانية.	
-	-	عدو ٥٠ متر من البدء العالي.	
-	-	إختبار مرونة مفصلي الكتفين(افقيا)	المرونة
١٠٠%	٧	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	
-	-	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
-	-	الجري المتعرج	
-	-	الجري الزجزاجي	الرشاقة
٨٦%	٦	الجري والدوران	
١٤%	١	الجري الارتدادي	



الجرى في المكان ٣ ق	١	١٤%
الجرى ٨٠٠ م	٦	٨٦%

يوضح جدول (٤) النسب المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأراء الخبراء وقد تراوحت النسبة بين صفر إلى ١٠٠%، و قد قام الباحث باستبعاد العناصر التي لم تحقق نسبة ٧٠% على الأقل من أراء الخبراء.

### المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات البدنية:

#### ١ - الثبات:

لحساب ثبات الإختبارات البدنية إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادته على عينة البحث الإستطلاعية حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية ثم إعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وبفاصل زمنى قدره يومين من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٥).

### جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
الإختبارات البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٧٢,٥٠	٨,٦٦	١٧٣,٧٥	١١,٣٤	*٠,٩٥٨
	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	سنتيمتر	٣٧٩,٠٠	١٣,٥٣	٣٨١,٠٠	١٧,٥٩	*٠,٩٥٥
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٧,٥٧	٠,٢٧	٧,٥٦	٠,٢٦	*٠,٩٩٧
	إختبار مرونة الجذع	سم	٤,٤٥	١,٩٦	٤,٦٠	٢,٣٠	*٠,٩٨٧
	الجرى الزججى بطريقة بارو	ثانية	٢٧,٦٦	٠,٦٨	٢٧,٦١	٠,٦١	*٠,٩٨٣
	الجرى ٨٠٠ م	ثانية	١٤٧,٨٠	٤,٩٨	١٤٧,١٠	٣,٩٩	*٠,٩٠٨

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

## ٢- الصدق:

ولحساب الصدق إستخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية بأن تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث وتم ترتيبهم ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه جدول (٦).

## جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإرباعين الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الإختبارات البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٨٤,٠٠	٤,١٨	١٦٢,٥٠	٢,٨٩	٢١,٥٠	٨,٧٠
	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	سنتيمتر	٣٩٥,٠٠	٦,١٢	٣٦٠,٠٠	١١,٥٥	٣٥,٠٠	٥,٨٩
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٧,٩٠	٠,٠٥	٧,١٤	٠,٠٧	٠,٧٦	١٨,٩٥
	إختبار مرونة الجذع	سم	٧,٠٠	١,٨٧	٢,٢٥	٠,٩٦	٤,٧٥	٤,٥٨
	الجرى الزجزاجى بطريقة بارو	ثانية	٢٨,٤٦	٠,٤٣	٢٦,٦٧	٠,١٣	١,٧٩	٧,٩٩
	الجرى ٨٠٠م	ثانية	١٥٥,٠٠	٢,٧٤	١٤٢,٥٠	٠,٥٨	١٢,٥٠	٨,٨٥

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعين الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة.

خطوات بناء مقياس الصلابة العقلية "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالصلابة العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس الصلابة العقلية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الصلابة العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهى:

- الالتزام والانضباط
- تركيز الانتباه
- الثقة بالنفس
- تحمل الضغوط
- التحدي

• القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الصلابة العقلية، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (٧) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، مجال القياس والتقويم. مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ستة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٤)

### جدول (٧)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الصلابة العقلية

(ن = ٧)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الالتزام والانضباط	٧	١٠٠%
٢	تركيز الانتباه	٥	٧١%
٣	الثقة بالنفس	٦	٨٦%
٤	تحمل الضغوط	٥	٧١%
٥	التحدي	٧	١٠٠%
٦	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات	٧	١٠٠%

يتضح من جدول (٧) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الصلابة العقلية تراوحت

(٧١%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% وذلك ارتضى بجميع المحاور.

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الصلابة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٦٢) عبارة. مرفق (٥)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
  - ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
  - أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
  - ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على: -

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
  - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
  - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- حذف بعض العبارات من المقياس.
  - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٦٢) عبارة حيث قام

الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٦)

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

صدق المقياس:

صدق المحتوى:

### جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الالتزام والانضباط

ن=٧

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	اقدر جيداً مواعيد العمل الرسمية	٦	٨٦%
٢	تساعدني أهدافي في انجاز عملي بصورة جيدة	٥	٧١%
٣	امتلك من القيم والمبادئ مما يساعدني علي تحقيق أهدافي.	٧	١٠٠%
٤	التزم بالتعليمات الخاصة بالعمل ولا اخالفها	٥	٧١%
٥	احترم زملائي الاقدم مني في العمل	٦	٨٦%
٦	اتغلب علي الصعوبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.	٥	٧١%
٧	أصغي دائماً إلي رؤسائي في العمل	٧	١٠٠%
٨	ألتزم بتعليمات مكافحه العدوي دائما	٧	١٠٠%
٩	لدي قيم ومبادئ التزم بها واحافظ عليها	٥	٧١%
١٠	ألتزم بتعقيم جميع ادواتي دائما	٥	٧١%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الالتزام

والانضباط) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

### جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني تركيز الانتباه

ن=٧

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	لا اتمالك اعصابي اثناء الحوادث الصعبة	٥	٧١%
٢	امتتع بمكانة حركية وفكرية تؤهلني للقيام بعملية بكفاءة	٥	٧١%
٣	امتتع برؤية واسعة تمكنني من متابعة الاحداث والمشكلات	٧	١٠٠%
٤	اتابع بدقة الاشخاص المخالفين	٥	٧١%
٥	اعزل تفكيري عن اي تدخلات خاصة بنطاق العمل	٧	١٠٠%
٦	استعيد انتباهي بسرعة بعد اتخاذ اي قرار خاطئ	٧	١٠٠%
٧	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء الحوادث الكبيرة	٦	٨٦%
٨	اري ان عقلي يتصرف بطريقة سريعة في حل المواقف التي تتسم بالضغط او اللحظات الحرجة	٥	٧١%

### تابع جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني تركيز الانتباه

ن=٧

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
٩	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعا واستعيد تركيزي مرة أخرى	٧	%١٠٠
١٠	اعمل علي تحويل الأزمات إلى فرص استفيد منها	٦	%٨٦
١١	افقد تركيزي نظراً لعملي ساعات طويلة دون راحة.	٥	%٧١

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١١ عبارة.

### جدول (١٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الثقة بالنفس

ن=٧

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	أثق بإمكاناتي في التعامل مع رؤسائي بشكل جيد	٦	%٨٦
٢	استطيع ايجاد حلول جيدة واعرضها علي رؤسائي	٥	%٧١
٣	لدي القدرة علي الاحتفاظ بهدوئي اثناء العمل	٥	%٧١
٤	كثرة الوفيات يجعلني مرتبك أثناء العمل	٦	%٨٦
٥	أبادر بعمل اي شىء أعتقد أنه يخدم أسرتي او مجتمعي	٥	%٧١
٦	أقوم دائماً بإتباع الخطوات السليمة في حل المشاكل المتعلقة بعملى	٧	%١٠٠
٧	اشعر بقدرتي علي الحل عند حدوث المشكلات أثناء العمل.	٦	%٨٦
٨	اثق دائماً في قدراتي المهنية والطبية التي تقودني الي النجاح	٦	%٨٦
٩	استطيع المحافظة على دافعتى وحماسى حتى فى وجود الاحباطات والعقبات	٦	%٨٦
١٠	اميز بعقلية صلبه	٧	%١٠٠
١١	لدي ثقة بنفس بأن استطيع اخراج كل ما يملكه من مواهب ومهارات	٧	%١٠٠
١٢	رأى زملائي في العمل لا يفقدني احساس بالقدرة علي الاداء الجيد في العمل.	٥	%٧١

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (د الثقة بالنفس) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

### جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع تحمل الضغوط

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أؤدي عملي بشكل جيد عند تعرضي لمزيد من الضغوط أثناء العمل	٦	٨٦%
٢	أشعر بالخوف والقلق عند بداية العام الدراسي	٥	٧١%
٣	أتحكم في قرارتي بالرغم من زيادة أعباء العمل	٦	٨٦%
٤	أفتقد مستوي قدراتي الحقيقي في العمل أثناء حدوث بعض المشكلات.	٥	٧١%
٥	أستمتع بالعمل أثناء الحوادث الصعبة التي تتطلب مني جهداً كبيراً	٧	١٠٠%
٦	اتقبل القرارات الصادرة من رؤسائي لحل المشكلات في العمل	٦	٨٦%
٧	التكرار المستمر للاخطاء في العمل يجعلني اكثر سلبية	٧	١٠٠%
٨	استطيع التوازن عند شعوري بالضغط أثناء العمل	٧	١٠٠%
٩	أستطيع استعادة توازني عند شعوري بالضغط أثناء العمل	٧	١٠٠%
١٠	اثور وانفعل عند رفض المستشفيات لإستقبال الحالات	٥	٧١%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (تحمل الضغوط) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٠ عبارات.

### جدول (١٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس التحدي

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	استطيع مواجهة العقبات التي تعترضني حتي لو كانت تفوق قدراتي	٦	٨٦%
٢	أجد متعة في الاصرار علي تخطي التحديات والصعوبات	٥	٧١%
٣	أبذل كل جهدي أثناء العمل	٧	١٠٠%
٤	تزيد التحديات في العمل اصراري لتقديم كل ما لدي.	٦	٨٦%
٥	يمكنني مواجهة كافة الصعوبات اثناء سير العمل	٦	٨٦%
٦	احب المغامرة ولدي رغبة في اكتشاف كل ما هو جديد	٥	٧١%
٧	تثير المشكلات قدراتي وانفعالاتي وتدفعني للتحدي علي حلها	٧	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التحدي) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٧ عبارات.

### جدول (١٣)

#### النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السادس القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات

ن=٧

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اتخذ قراراتتي بكل سرعة وحسم	٧	١٠٠%
٢	أشعر أن حالتي النفسية تتغير إلي الاسوء بسهولة أثناء المشكلات.	٧	١٠٠%
٣	احتفظ بهدوني في الظروف التي تواجهني في العمل	٦	٨٦%
٤	اتحمل مسئولية قراراتتي اثناء العمل	٦	٨٦%
٥	اترك زمام القيادة لزملائي لثقتي في كفاءتهم	٧	١٠٠%
٦	استمر في مكان خدمتي مهما كلفني ذلك من تضحيات	٥	٧١%
٧	افكر جيداً قبل اتخاذ القرارات	٧	١٠٠%
٨	أتصرف بحكمة أثناء حدوث مشاجرات	٧	١٠٠%
٩	اتخذ قراراتتي بطريقة موضوعية	٥	٧١%
١٠	اتأثر عند اتخاذ قراراتتي بالاحداث المحيطة بي اثناء العمل	٧	١٠٠%
١١	أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء العمل.	٥	٧١%
١٢	يمكنني تهدئة نفسي عند شعوري بالضغط أثناء المشكلات.	٧	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السادس (القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات) قد تراوحت بين (٧١%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ١٢ عبارة.

#### صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) فنى من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.



### جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الالتزام والانضباط

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	أقدر جيداً مواعيد العمل الرسمية	٠,٥٧٩
٢	تساعدني أهدافي في انجاز عملي بصورة جيدة	٠,٧٨٥
٣	امتلك من القيم والمبادئ مما يساعدني علي تحقيق أهدافي.	٠,٦٧٧
٤	التزم بالتعليمات الخاصة بالعمل ولا اخالفها	٠,٥٣٣
٥	احترم زملائي الاقدم مني في العمل	٠,٧٦١
٦	اتغلب علي الصعوبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.	٠,٩٠٥
٧	أصغي دائماً إلي رؤسائي في العمل	٠,٦٤٧
٨	ألتزم بتعليمات مكافحه العدوي دائما	٠,٤٦٢
٩	لدي قيم ومبادئ التزم بها واحافظ عليها	٠,٦٢٣
١٠	ألتزم بتقييم جميع ادواتي دائما	٠,٧٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الالتزام والانضباط) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الالتزام والانضباط).

### جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	لا اتمالك اعصاي اثناء الحوادث الصعبة	٠,٦٢٣
٢	اتمتع بمكانة حركية وفكرية تؤهلني للقيام بعملتي بكفاءة	٠,٧٥٦
٣	اتمتع برؤية واسعة تمكنني من متابعة الاحداث والمشكلات	٠,٤٨٠
٤	اتابع بدقة الاشخاص المخالفين	٠,٨٨٠
٥	اعزل تفكيري عن اي تدخلات خاصة بنطاق العمل	٠,٦١٢
٦	استعيد انتباهي بسرعة بعد اتخاذ اي قرار خاطئ	٠,٥٣٦
٧	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء الحوادث الكبيرة	٠,٥٥٤

### تابع جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
٨	اري ان عقلي بتصرف بطريقة سريعة في حل المواقف التي تتسم بالضغط او اللحظات الحرجة	٠,٧٠٠
٩	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	٠,٦٠٥
١٠	اعمل علي تحويل الأزمات إلى فرص استعيد منها	٠,٥٦٧
١١	افقد تركيزي نظراً لعملي ساعات طويلة دون راحة.	٠,٦٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (تركيز الانتباه)

### جدول (١٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	أثق بإمكاناتي في التعامل مع رؤسائي بشكل جيد	٠,٥٤٦
٢	استطيع ايجاد حلول جيدة واعرضها علي رؤسائي	٠,٤٥٠
٣	لدي القدرة علي الاحتفاظ بهدوئي اثناء العمل	٠,٤٨٦
٤	كثرة الوفيات يجعلني مرتبك أثناء العمل	٠,٧٠٠
٥	أبادر بعمل اي شىء أعتقد أنه يخدم أسرتي او مجتمعي	٠,٧٤٨
٦	أقوم دائماً بإتباع الخطوات السليمة في حل المشاكل المتعلقة بعملى	٠,٧٦٠
٧	اشعر بقدرتي علي الحل عند حدوث المشكلات أثناء العمل.	٠,٧٤٠
٨	اثق دائماً في قدراتي المهنية والطبية التي تقودني الي النجاح	٠,٧٦٥
٩	استطيع المحافظة على دافعتي وحماسى حتى فى وجود الاحباطات والعقبات	٠,٦١٦
١٠	اتميز بعقلية صلبه	٠,٦١٥
١١	لدي ثقة بنفس بأن استطيع اخراج كل ما يملكه من مواهب ومهارات	٠,٤٦٨
١٢	رأى زملائي في العمل لا يفقدني احساس بالقدرة علي الاداء الجيد في العمل.	٠,٥١٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الثقة بالنفس).

### جدول (١٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور تحمل الضغوط

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أؤدي عملي بشكل جيد عند تعرضي لمزيد من الضغوط أثناء العمل	٠,٤٦٦
٢	أشعر بالخوف والقلق عند بداية العام الدراسي	٠,٧٦٠
٣	أتحكم في قرارتي بالرغم من زيادة أعباء العمل	٠,٧٦٧
٤	أفتقد مستوي قدراتي الحقيقي في العمل أثناء حدوث بعض المشكلات.	٠,٦٩٥
٥	أستمتع بالعمل أثناء الحوادث الصعبة التي تتطلب مني جهداً كبيراً	٠,٦٢٣
٦	أقبل القرارات الصادرة من رؤسائي لحل المشكلات في العمل	٠,٧١٦
٧	التكرار المستمر للاخطاء في العمل يجعلني اكثر سلبية	٠,٧٨٠
٨	أستطيع التوازن عند شعوري بالضغط أثناء العمل	٠,٥٩٥
٩	أستطيع استعادة توازني عند شعوري بالضغط أثناء العمل	٠,٥٥٦
١٠	اثور وانفعل عند رفض المستشفيات لإستقبال الحالات	٠,٦٦٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (تحمل الضغوط) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (تحمل الضغوط).

### جدول (١٨)

#### معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور التحدي

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	استطيع مواجهة العقبات التي تعترضني حتي لو كانت تفوق قدراتي	٠,٦١٧
٢	أجد متعة في الإصرار علي تخطي التحديات والصعوبات	٠,٥٧٧
٣	أبذل كل جهدي أثناء العمل	٠,٧٦٧
٤	تزيد التحديات في العمل إصراري لتقديم كل ما لدي.	٠,٧٨٥
٥	يمكنني مواجهة كافة الصعوبات اثناء سير العمل	٠,٦٠٥
٦	احب المغامرة ولدي رغبة في اكتشاف كل ما هو جديد	٠,٥٤٢
٧	تثير المشكلات قدراتي وانفعالاتي وتدفعني للتحدي علي حلها	٠,٥٦٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التحدي) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (التحدي).

### جدول (١٩)

#### معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور السادس والدرجة الكلية للمحور القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اتخذ قراراتتي بكل سرعة وحسم	٠,٥١١
٢	أشعر أن حالتي النفسية تتغير إلي الاسوء بسهولة أثناء المشكلات.	٠,٥٣٤
٣	احتفظ بهدوئي في الظروف التي تواجهني في العمل	٠,٨٦٩
٤	اتحمل مسؤولية قراراتتي اثناء العمل	٠,٥٧٩
٥	اترك زمام القيادة لزملائي لتقتي في كفاءتهم	٠,٦١٦
٦	استمر في مكان خدمتي مهما كلفني ذلك من تضحيات	٠,٧٥٥
٧	افكر جيداً قبل اتخاذ القرارات	٠,٦٨٤
٨	أتصرف بحكمة أثناء حدوث مشاجرات	٠,٦٨٧
٩	اتخذ قراراتتي بطريقة موضوعية	٠,٦٦٤
١٠	اتأثر عند اتخاذ قراراتتي بالاحداث المحيطة بي اثناء العمل	٠,٤٧٣
١١	أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالمزيد من الضغط أثناء العمل.	٠,٥٨٤
١٢	يمكنني تهدئة نفسي عند شعوري بالضغط أثناء المشكلات.	٠,٦٣٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١



يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السادس (القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات).

### جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الالتزام والانضباط	٠,٧٤٦
٢	تركيز الانتباه	٠,٨٨٥
٣	الثقة بالنفس	٠,٨٦٧
٤	تحمل الضغوط	٠,٨٩١
٥	التحدي	٠,٧٢٠
٦	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات	٠,٧٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

### جدول (٢١)

ثبات مقياس الصلابة العقلية عن طريق التجزئة النصفية

ن=٢٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٥٥
معامل جتمان	٠,٧٤٩
معامل ألفا للجزء الأول	٠,٧٠٥
معامل ألفا للجزء الثاني	٠,٦٠٨

يتضح من جدول (٢٣) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٥٥) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠,٧٠٥) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠,٦٠٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠٢٢/٢/٦ م) الي الفترة (٢٠٢٢/٢/٢٤ م) على عينة عشوائية قوامها (٢٠) فني من الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف وذلك للتأكد من: -

- وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

## الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث من خلال الفترة (٢٠٢٢/٣/٦ م) الي الفترة (٢٠٢٢/٥/٢٦ م) على عينة اساسية وقوامها (٤٠) فني.

## الهدف من البرنامج:

### أهداف البرنامج:

- أن يتعرف الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف على مفهوم الصلابة العقلية وأبعاده وأهميته.
- تعزيز الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.

## الهدف العام:

هو تعزيز الصلابة العقلية بأبعاده الستة وهي: -

١. الالتزام والانضباط
٢. تركيز الانتباه
٣. الثقة بالنفس
٤. تحمل الضغوط
٥. التحدي
٦. القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات

## جدول (٢٢)

### التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسبوع
٢	عدد الجلسات	٢٤ جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	جلستين
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	٦٠ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	١٢٠ ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	٢٤ ساعة

### أسس وضع البرنامج:

يرتكز البرنامج الإرشادي لتعزيز الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف

على مجموعة من الأسس أهمها:

- تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التي يقدم لها البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج.
- أن يكون للبرنامج أساس نظري مدعم بالبحوث التطبيقية.
- مراعاة التدرج في تعلم مهارات الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
- التخطيط الجيد للبرنامج ومراعاة الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
- ملائمة محتويات البرنامج لمستوى الناشئين وإمكانية تنفيذه.
- أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها.
- مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد الجماعي.
- إثارة التحفيز لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
- الاهتمام بالتشجيع المادي والمعنوي لدوره الهام في نجاح البرنامج.

كما يتضمن البرنامج الحالي عدة جوانب هي:

- جانب معرفي ( ويدور حول محاور الصلابة العقلية).
- جانب سلوكي ( ويتضمن مناقشة بعض المواقف التي قد يتعرض أو تعرض لها لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف في تعاملاته مع نفسه ومع الآخرين والنتائج المترتبة على السلوك والانفعال الصادر منه نتيجة المواقف الخاصة بالاحداث والمواقف الذين يتعرضون لها.

– جلسة ختامية وتطبيق المقياس:

وتتضمن كل مرحلة عدداً من الجلسات الإرشادية التي تم تصميمها بحيث تكون كافية في مدتها وطريقة تطبيقها وفي محتواها وفي أهدافها وفي أنشطتها وفي الفنيات والأساليب المستخدمة بها لتعزيز الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف لدى أفراد المجموعة التجريبية وهي جميعها تقوم على أساس الإرشاد الجمعي أو الجماعي.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية: –

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبارات.
- الأهمية النسبية.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية

ن=٢٠=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٦٦,٧٥	٤,٩٤	٢٠٨,٢٥	٦,٩٣	-٤١,٥٠	٢٧,٦٧	٢٤,٨٩
رمى كرة طبية لأقصى مسافة	سنتيمتر	٣٧٩,٠٠	١٣,٥٣	٤٣٠,٧٥	١٥,١٥	-٥١,٧٥	٢٩,٥٧	١٣,٦٥
إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٧,٤٥	٠,٣٥	٦,٢٩	٠,٣٠	١,١٧	٤٨,٣٦	١٥,٦٤
إختبار مرونة الجذع	سم	٣,٥٥	١,٦١	٨,٤٥	١,٥٠	-٤,٩٠	٤٩,٠٠	١٣٨,٠٣
الجرى الزججى بطريقة بارو	ثانية	٢٧,٥٣	٠,٦٧	٢٣,٤١	٠,٥٣	٤,١٢	٥٧,٢٦	١٤,٩٧
الجرى ٨٠٠م	ثانية	١٤٩,٠٠	٥,٣٣	١٣٨,١٠	٤,٣٢	١٠,٩٠	١٩,٥٨	٧,٣٢

المتغيرات البدنية



٥٢,٥٦	٤١,٠٠	-١٠,٢٥	١,٨٠	٢٩,٧٥	١,٦٧	١٩,٥٠	درجة	الالتزام والانضباط	الصلابة العقلية
٤٥,٢٦	٢٤,٦٧	-٩,٥٥	٢,٣٥	٣٠,٦٥	٢,٢٠	٢١,١٠	درجة	تركيز الانتباه	
٣٦,٢٤	٢٠,٠٩	-٨,١٠	٢,٢٦	٣٠,٤٥	١,٧٦	٢٢,٣٥	درجة	الثقة بالنفس	
٧٠,٩٥	٣٠,٥١	-١٠,٥٠	١,٨٧	٢٥,٣٠	٠,٩٥	١٤,٨٠	درجة	تحمل الضغوط	
٩٧,١٨	٢٤,٠٠	-٨,٦٠	١,٦٤	١٧,٤٥	١,٠٩	٨,٨٥	درجة	التحدي	
٤٩,١١	٢٠,٦١	-٩,٧٠	٢,٠٩	٢٩,٤٥	١,٨٩	١٩,٧٥	درجة	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات	
٥٣,٣١	٥٤,٩٨	-٥٦,٧٠	٦,٦١	١٦٣,٠٥	٥,٠٧	١٠٦,٣٥	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي.

#### جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية

ن=٢=٢٠

نسب التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات البدنية
			ع	س	ع	س			
١٠,٠١	١١,٩٤	-١٧,٠٠	٩,٩٠	١٨٦,٧٥	٦,٣٨	١٦٩,٧٥	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	
٤,٢٧	٦,١٦	-١٦,٢٥	١٤,٤٤	٣٩٦,٧٥	١٥,٢١	٣٨٠,٥٠	سنتيمتر	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	
٨,٤٠	٢٩,٣٤	٠,٦٤	٠,٢١	٦,٩٥	٠,٢٥	٧,٥٩	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٣٩,٧٣	٣,١٠	-١,٤٥	٢,٢٥	٥,١٠	١,٧٣	٣,٦٥	سم	اختبار مرونة الجذع	
٧,٧٨	١٤,٥١	٢,١٥	٠,٧٨	٢٥,٤٦	٠,٥٣	٢٧,٦١	ثانية	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	
٢,٦٩	٥,٠٢	٤,٠٥	٥,٩٢	١٤٦,٧٠	٥,٢٧	١٥٠,٧٥	ثانية	الجرى ٨٠٠م	
٢٦,٥٥	٣٤,٣٣	-٥,١٥	٢,٠٩	٢٤,٥٥	١,٧٦	١٩,٤٠	درجة	الالتزام والانضباط	الصلابة العقلية
٢١,٢١	١٠,١١	-٤,٥٥	٢,٧٧	٢٦,٠٠	٢,٨٢	٢١,٤٥	درجة	تركيز الانتباه	
١٤,٨٥	١٦,٠٠	-٣,٢٠	٢,٥٧	٢٤,٧٥	٢,٢٨	٢١,٥٥	درجة	الثقة بالنفس	
٣٢,٦٦	٨,٢٧	-٤,٨٥	٢,٤١	١٩,٧٠	١,١٨	١٤,٨٥	درجة	تحمل الضغوط	
٤٠,٢٢	٨,٧٢	-٣,٦٠	٢,٣١	١٢,٥٥	١,٣٦	٨,٩٥	درجة	التحدي	

٢١,٦٧	١١,٠٠	-٤,٤٠	٢,٤١	٢٤,٧٠	١,٩٢	٢٠,٣٠	درجة	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات
٢٤,١٨	٢١,٨١	-٢٥,٧٥	٦,٣٣	١٣٢,٢٥	٥,٢٣	١٠٦,٥٠	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى.

### جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية

٢٠ = ٢ = ١ ن

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٢١,٥٠	٧,٩٥	٩,٩٠	١٨٦,٧٥	٦,٩٣	٢٠٨,٢٥	سنتيمتر	إختبار الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٣٤,٠٠	٧,٢٦	١٤,٤٤	٣٩٦,٧٥	١٥,١٥	٤٣٠,٧٥	سنتيمتر	رمى كرة طبية لأقصى مسافة	
٠,٦٦	-٨,٠٤	٠,٢١	٦,٩٥	٠,٣٠	٦,٢٩	ثانية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٣,٣٥	٥,٥٤	٢,٢٥	٥,١٠	١,٥٠	٨,٤٥	سم	إختبار مرونة الجذع	
٢,٠٥	-٩,٧٣	٠,٧٨	٢٥,٤٦	٠,٥٣	٢٣,٤١	ثانية	الجرى الزجزاجى بطريقة بارو	
٨,٦٠	-٥,٢٥	٥,٩٢	١٤٦,٧٠	٤,٣٢	١٣٨,١٠	ثانية	الجرى ٨٠٠ م	الصلابة العقلية
٥,٢٠	٨,٤٣	٢,٠٩	٢٤,٥٥	١,٨٠	٢٩,٧٥	درجة	الالتزام والانضباط	
٤,٦٥	٥,٧٣	٢,٧٧	٢٦,٠٠	٢,٣٥	٣٠,٦٥	درجة	تركيز الانتباه	
٥,٧٠	٧,٤٥	٢,٥٧	٢٤,٧٥	٢,٢٦	٣٠,٤٥	درجة	الثقة بالنفس	
٥,٦٠	٨,٢٢	٢,٤١	١٩,٧٠	١,٨٧	٢٥,٣٠	درجة	تحمل الضغوط	
٤,٩٠	٧,٧٥	٢,٣١	١٢,٥٥	١,٦٤	١٧,٤٥	درجة	التحدي	
٤,٧٥	٦,٦٦	٢,٤١	٢٤,٧٠	٢,٠٩	٢٩,٤٥	درجة	القدرة علي مواجهة الضغوط وادارة الازمات	
٣٠,٨٠	١٥,٠٤	٦,٣٣	١٣٢,٢٥	٦,٦١	١٦٣,٠٥	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

**ثانياً: مناقشة النتائج:**

**مناقشة نتائج الفرض الأول:**

تشير نتائج جدول رقم (٢٣) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المتغيرات البدنية والصلابة العقلية لدى الفئتين العاملين بهيئة الاسعاف لصالح القياس البعدي.

يتضح من النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة العقلية بعد تطبيق البرنامج بدني - نفسى فقد حصل أفراد المجموعة التجريبية على متوسط مرتفع عكس أفراد المجموعة الضابطة ويمكن أن يعزو الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذى أحدثته البرنامج بدني - نفسى فى أفراد المجموعة التجريبية , مما تدعم هذه النتيجة وتؤكد فاعلية البرنامج المقترح المقدم للمجموعة التجريبية.

وتشير **سهير احمد كامل (٢٠٠٠م)** التوجيه والإرشاد النفسي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين هم المسترشد والمرشد والذي يفترض فيه إلمام ومعرفة بالمعلومات والأساليب السيكولوجية المختلفة اللازمة في هذه العملية. وذلك لمساعدة الفرد المسترشد على فهم إمكاناته وقدراته واستعداداته واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط لحياته المستقبلية من خلال فهمة لواقعة وحاضرة ومساعدته للوصول إلى أقصى درجة من التوافق الشخصي والاجتماعي. (٨ : ٤)

ويعرف **بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧م)** التوجيه والإرشاد النفسي بأنه هي عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهم خبراته ويحدد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له وان يستخدم وينمي إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وان يتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه. (٦ : ٢٣)

ويري **احمد أمين فوزي، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١م)** أن الإعداد النفسي هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط

بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي". (٢: ٢١٤)

ويتفق الباحث مع "تغريد حسنين حفني" (٢٠٠٧م) أن الصلابة النفسية Psychological Hardiness مفهومًا حديثًا نسبيًا يعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة ويتضح من خلال ارتباط الصلابة النفسية بالجوانب الإيجابية في الشخصية سواء انفعالية أو معرفية أو اجتماعية عند مواجهة الضغوط. (٧: ٣٧، ٣٨)

ويشير "جون ليفكوتس وآخرون" John Lefkowitz, et al (٢٠٠٣م) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية، فالصلابة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس، ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق. (٢٢: ٥٤)

كما يتفق مع رأي "إجلال محمد سرى" (٢٠٠١م) أن ممارسة نشاط رياضي محبب إلى النفس مهم في حياة الفرد فالرياضة إحدى الأساليب الهامة في علاج مشكلاته وتساعد على النمو النفسي والعقلي والاجتماعي (١: ١٤).

وفي هذا الصدد يشير مصطفى باهي وسمير جمد القادر (٢٠٠٣م) بأهمية برامج الإرشاد النفسي والتدريب العقلي في خفض الضغوط والتوترات والقلق التي تفرضها ظروف العمل بالإضافة إلى أهمية العمل على الاستعداد للمواقف العصيبة خلال العمل. (١٦: ٣٠)

ويرجع الباحث تحسن أفراد عينة البحث الأساسية في القدرة على مواجهة ضغوط وقلق والتوتر إلى استخدامهم برنامج البدني النفسي، وما تضمنه من أساليب وفنيات للإرشاد النفسي؛ أسهمت في التعرف على قدراتهم؛ وتحديد المشكلات، ووضع الحل المناسب لكل مشكلة دون التعرض للضغوط وزيادة حالة القلق.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه دريان و نينان Dryden & Neenan (٢٠٠٤) أن الإرشاد النفسي يعتبر نظاماً إرشادياً مصمماً أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الاضطرابات الانفعالية، وسلوك انهزام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعادة، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا في طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير في المعتقدات غير العقلانية التي تشكل الدعامة الأساسية لعملية الاضطراب بينهم، ولذا تهدف برامج النفسية إلي تشجيع

المسترشدين على أن يفكروا بأكثر عقلانية (بشكل مرن ومنطقي وعملي)، وأن يشعروا بجو صحي وان يتصرفوا بكفاءة لكي يحققوا أهدافهم. (١٤ : ١٧)

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: -

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير نتائج جدول رقم (٢٤) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المتغيرات البدنية والصلابة العقلية لدى الفئتين العاملين بهيئة الاسعاف لصالح القياس البعدي.

كما يشير كلاً من "أحمد عبدالحميد عمارة، حسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) إلى أن الأشخاص اللذين يمتلكون درجة عالية من الصلابة يتسمون بالقدرة على المواجهة الايجابية وتعكس درجة صلابتهم مدى اعتقادهم في فاعليتهم وقدرتهم على الاستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز على المشكلة أو الأساليب التحويلية والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً وواضحا أيضاً أن الأشخاص الأقل صلابة يستخدمون استراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالانكار والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات إنفعالية وظهور الأعراض النفسية والجسمية. (٤ : ٢٧٦)

ويري الباحث أن الفئتين العاملين بهيئة الاسعاف يجب أن يتمتعوا بقدرة عالية من تحمل الضغوط حتى يستطيعوا القدرة على مواجهة المواقف المختلفة والتي يتعرضون لها.

ويؤكد كلاً من "أحمد عمارة، حسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) (٤) إلى أن الأشخاص اللذين يمتلكون درجة عالية من الصلابة يتسمون بالقدرة على المواجهة الايجابية وتعكس درجة صلابتهم مدى اعتقادهم في فاعليتهم وقدرتهم على الاستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز والقدرة على المواجهة، والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً واتفق أيضاً على أن الأشخاص الأقل صلابة يستخدمون استراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالانكار والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات إنفعالية وظهور الأعراض النفسية والجسمية. وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي. مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول رقم (٢٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٥) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة المتغيرات البدنية والصلابة العقلية لدى الفئتين العاملين بهيئة الاسعاف لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

يتضح من النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعه التجريبية وأفراد المجموعه الضابطة فى مقياس الصلابة العقلية بعد تطبيق البرنامج بدنى - نفسى فقد حصل أفراد المجموعه التجريبية على متوسط مرتفع عكس أفراد المجموعه الضابطة ويمكن أن يعزو الباحث هذا الفرق بين متوسط الدرجات للمجموعتين إلى الأثر الذى أحدثته البرنامج بدنى - نفسى فى أفراد المجموعه التجريبية , مما تدعم هذه النتيجة وتؤكد فاعلية البرنامج المقترح المقدم للمجموعه التجريبية.

ويذكر "عماد محمد مخيمر" (١٩٩٧م) أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية وأكثر تقديرًا لذاتهم الإيجابية، أما الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً وعجزاً وأقل فى الضبط الداخلى وأكثر نقدًا لذاتهم وأكثر شعورًا وتعميمًا لخبرات الفشل. (١٠: ٥٦)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوي وآخرون (٢٠٠٣) أن الإعداد البدني والمهارى يتأسس على عملية الإعداد النفسي فهو يساعد في تحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث الارتباط الوثيق بين كل من الإعداد النفسي والإعداد المهارى، ويرجع ذلك إلى أن الفرد الرياضي وحدة نفس جسمية متكاملة. (١٣: ٤١)

إن حالة الأستعداد النفسى والبدنى لدى الفرد ذات علاقة مباشرة بعلم النفس الرياضى وبطرق التدريس واللدان يركزان على دراسة اسلوك الحركى وعلى نظريات التعلّم والتدريب والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان وتقل المهارة من فاعلية للأخرى زتقسيم أوقات الحصة والتمارين الذهنية فى التعلّم الحركى , والتدرج فى التعلّم والأستعداد النفسى والجسمى والعقلى والدوافع والحاجات والذكاء الشخصى. (٢١: ٢٣)

ويرجع الباحث هذه الفروق لتأثير البرنامج البدنى النفسى المقترح من الباحث وبخاصة الجزء النفسى والذى تم تطبيقه على المجموعه التجريبية دون الضابطة والذى أدى إلى تعزيز للصلابة العقلية للفئتين العاملين بهيئة الاسعاف ولكونهم مارسوا رياضة محببة للنفس من خلال الجزء البدنى للبرنامج مما ساعد على إزالة عامل الخوف وقدرة للفئتين العاملين بهيئة الاسعاف على الأداء الذى أدى إلى تقديرهم لصفاتهم البدنية التى يتمتعوا بها وأنهم لديهم القدرة على تعلم رياضة كما يعزو الباحث هذه الفروق إلى أن الجزء النفسى للبرنامج جعلهم قادرين على تخطى المواقف التى تؤدى

لإهتزاز ثقتهم بأنفسهم وكفائتهم الذاتية كما أن المواقف المختلفة التي تتولد أو تحدث أثناء الجزء البدني للبرنامج والمواقف الإجتماعية في مواقف البرنامج المختلفة أدت إلى خفض خبرات النجاح والفشل أثناء تطبيق البرنامج أكسب للفنين العاملين بهيئة الاسعاف القدرة على مواجهه الضغوط النفسية التي يواجهها واكتساب الصلابة العقلية والثقة بالنفس، ويتفق ذلك مع دراسة "تادية محمد طاهر" (٢٠٠٧م) (١٨) والتي أشارت نتائجها أن برنامج التدريب العقلي أثر إيجابياً على تنمية المهارات النفسية من مواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية والإنجاز، كما يتفق ذلك مع دراسة كلاً من "عبير إبراهيم السيد" (٢٠٠٧م) (٩) و"تهلة أحمد درويش" (٢٠١٠م) (١٩) والتي أشارت نتائجهم إلي أن البرامج التعليمية والبرامج النفس -حركية لها تأثير إيجابي علي تنمية الثقة بالنفس. فالميول والأستعداد النفسى والبدنى لتنفيذ أنشطة الحركية من قبل الفرد هو عبارة عن شعور أو قوة داخلية تدفع الفرد للإقبال أو تركيز الأهتمام نحو نشاط معين وتفضيلة عن غيره ولإنصراف عما عداه , وعلية فالطالب في جميع المراحل الدراسية يميل إلى ممارسة ألوان النشاط البدنى الذى يحقق له الرضا والسرور والسعادة فى كامل مجريات حصة التربية الرياضية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على:

توجد فروق دلالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومحاور الصلابة العقلية والدرجة الكلية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن :-

- البرنامج البدنى النفسى المقترح من الباحث لهم تأثيراً إيجابياً على تنمية الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.
- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى فى المتغيرات النفسية والبدنية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.
- فاعلية المقياس الذى تم بناؤه فى الدراسة الحالية لقيس الصلابة العقلية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف.

### ثانياً: التوصيات:

- إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:
- إستعانة بالبرنامج (البدنى - النفسى) المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث ذات الطابع الخاص وبصفة خاصة لدى الفنين العاملين بهيئة الاسعاف.
- الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الفنين العاملين بهيئة الاسعاف وإستغلال الممارسة الرياضية فى تنمية المهارات النفسية لديهم.
- الإهتمام بالإعداد النفسى والعقلى بجانب الإعداد البدنى وذلك للوصول إلى الحالة النفسية المثلى أثناء العمل.
- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف لمساعدتهم على النمو النفسى السليم.
- الإهتمام بتنمية الصلابة العقلية لضمان الوصول إلى مستوى أمثل وبالتالي أعلى مستوى أداء وظيفى.
- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم لدى الفنيين العاملين بهيئة الاسعاف كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية: -

- ١- إجلال محمد سرى (١٩٩٠م): علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق حمد بدر الدين (٢٠٠١م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٣- أحمد عبد الحميد على عمارة (٢٠٠٦م): بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (٩)، يوليو.
- ٤- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى (٢٠٠٩م): أسس التدريب فى المصارعة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم النفس الرياضى (المفاهيم والتطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧م): إرشاد الأطفال العاديين، دار المسير للنشر والتوزيع، عمان.
- ٧- تغريد حسنين حفى (٢٠٠٧م): المناخ الأسرى وعلاقتة بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٨- سهير احمد كامل (٢٠٠٠م): التوجيه والإرشاد النفسى، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- ٩- عبير إبراهيم السيد (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تعليمى مقترح لبعض مهارات رياضة المبارزة على الثقة بالنفس والمرغوبية الإجتماعية لدى بعض المراهقات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عماد محمد مخيمر (١٩٩٦م): إدراك القبول والرفض الوالدى وعلاقتة بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، القاهرة، العدد السادس.
- ١١- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمى السنوى بقسم علم النفس الرياضى (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

- ١٢- محمد حسن السماحي (٢٠٢٠م): بناء برنامج نفسى بدنى لتنمية السمات الارادية لأفراد الأمن الادارى لمواجهة ظاهرة الشغب بالجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١٣- محمد حسن علاوي، كمال الدين درويش، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)؛ مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن غانم (٢٠٠٦م): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الأنجلو المصرية؛ القاهرة.
- ١٥- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- مصطفى باهي، سمير عبد القادر (٢٠٠٣م): سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية؛ مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
- ١٧- معتز عبد الفتاح عبادة (٢٠٢٠م): بناء برنامج نفسى بدنى لتحسين مستوى الثقة الرياضية والقدرات التوافقية فى بعض المنافسات الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١٨- نادية محمد طاهر شوشة (٢٠٠٧م): " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقى للناشئين فى السباحة" المجلة العلمية ( علوم وفنون الرياضة)، المجلد ٢٩ لعام ٢٠٠٨م، كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة - جامعة حلوان.
- ١٩- نهلة أحمد درويش (٢٠١٠م): برنامج " نفسى حركى" وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- نيفين السيد حسين(٢٠٠٩م): فاعلية برنامج إرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المساء إليهن والدياً، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية التربية.
- ٢١- يوسف موسى مقداداى ، على محمد العمارية (٢٠٠٣م): علم النفس الرياضى ، المكتبة الوطنية ، عمان.



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



ثانياً: المراجع الأجنبية: -

- 22- **John Lefkowits, David R. McDuff, corina Riismande, (2003):** "Mental toughness training manual for soccer", United Kingdom: Article Sports Dynamics.
- 23- **Simon C. Middleton, Herb W.Marsh, Andrw J. Matin, Garry E. Richards, and Clark perry(2004):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, Self Research Conference, Self- Concept, Motivation and Identity: where from here? July 4-7 Berlin, Germany.