

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية للتلاميذ المتفوقين رياضيا والتلاميذ العادية

(دراسة ميدانية لأقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية في ثانويات الجلفة)

جامعة زيان عاشور - الجلفة-

د. جرعوب عبد الرحمان

ملخص البحث: إن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية . فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض. فقد هدفت الدراسة على معرفة مستويات الصلابة النفسية للتلاميذ المتفوقين رياضيا والمتمثلين في دراستنا بأقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية في الثانوية ، وكذا التعرف على ترتيب استخدام طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغط النفسي أو الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية بثانويات ولاية الجلفة في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغط النفسي . وقد استعملنا في دراستنا هاته المنهج الوصفي لملاءمته للدراسة واستعملنا عينة عشوائية من مجتمع البحث والمتمثل في ثانويات الجلفة كما استعملنا مقياسين احدهما مقياس الصلابة النفسية (إعداد مخيمر 2006) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الهالي 2009) وقد أظهرت الدراسة ونتائجها إن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى تلاميذ المتفوقين رياضيا أعلى منه لدى التلاميذ العادية ، كما أظهرت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين رياضيا والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين ، ووجدت فروق حقيقية بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي ، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) وفي الأخير خلصنا إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات على ضوء النتائج المحصل عليها .

مقدمة الدراسة : إن الوصول إلى مستويات عالية في أي نشاط رياضي يتطلب دراسة عوامل مؤثرة تساهم بالارتقاء والانجاز الرياضي والتفوق ، وقد لاحظ الباحثين من خلال عملهم في شتى مجالات الأنشطة البدنية أن إعداد اللاعبين ولكافة المستويات يقتصر على بعض الجوانب وإهمال مجموعة عوامل منها النفسية والاجتماعية ، إن هذا الأمر يعد من أسباب عدم ارتقاء مستوى لاعبيننا للمستويات الدولية واقتصار مشاركتهم في هذه

البطولات بمشاركة شكلية فقط بغض النظر عن احتلال مراكز متقدمة في مصاف الدول. فموضوع دراسة مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق التفوق الرياضي للاعبين لم يلق الاهتمام الكافي في الدراسات والبحوث في الجزائر من هنا برزت مشكلة البحث إذ يأمل الباحث الوصول إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في شتى الأنشطة الرياضية وتعمل على الارتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل.

إن الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي ، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة ، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة (لولوة الرشيد، 1999). وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية وذلك مثل دراسة جانيلين و بلارني 1984,blarney & ganellen والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم إنهما متشابهتا التأثير (دخان و الحجار، 2006).

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2008) فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس ، 2010) وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (عباس ، 2010: 175) ولندرة الدراسات على حد علم الباحث التي تناولت الصلابة النفسية في علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة للكشف عن هذه العلاقة لدى التلاميذ المتفوقين لأقسام الرياضة والأقسام العادية بولاية الجلفة .

مشكلة الدراسة :

إن العوامل النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية و المهارية والخطوية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني و المهاري والخطوي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز (محمد حسن علاوى. 1997. 35)

وعلى ضوء ذلك وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة في التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين؟
- 2- هل توجد فروق بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين على مستوى الصلابة النفسية ؟
- 3- هل توجد فروق بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

أهداف الدراسة: الهدف الرئيسي :

معرفة دور بعض العوامل النفسية للنشاط البدني الرياضي الترويبي وانعكاساته على التفوق والانجاز الرياضي عند هذه الفئة (أقسام رياضة ودراسة).

الأهداف الفرعية :

تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التحقق من الأهداف التالية:

- 1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين.
 - 2 - معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين.
 - 3- التحقق من وجود فروق بين المتفوقين رياضيا والعاديين في الصلابة النفسية.
 - 4- محاولة إبراز الدور الذي يمكن أن تلعبه العوامل النفسية في الإسهام بالاستقرار النفسي والاجتماعي للمراهق، من خلال دعم وتشجيع الممارسة الرياضية لديهم.
- فرضيات الدراسة :

- 1- مستوى الصلابة النفسية لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية متفاوت ولصالح أقسام رياضة ودراسة .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين على مقياس الصلابة النفسية المستعمل في دراستنا.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستعمل في دراستنا.

دوافع اختيار البحث:

1* كون الباحث كان يعمل سابقا في مجال التربية كأستاذ تربية بدنية ورياضية مشاركا في الرياضة المدرسية باستمرار ، وفي حينها كنا نلاحظ بعض النقائص حول هاته الأقسام (أقسام رياضة ودراسة) ، فأبيننا إلا أن نساهم في تطوير وإنجاح الأقسام ، وهذا من خلال البحث في العوامل النفسية و التي تساهم في الانجاز والتفوق الرياضي بالإضافة قلة الدراسات البحثية لاسيما الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في معهدنا وايضا تدني وضعف مستوى الرياضة المدرسية ، مقارنة مع ما هو مطلوب على الساحة العالمية ذات الطابع المحترف.

أهمية البحث: بالنظر لأهمية موضوع الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الرياضة المدرسية، و لحدثة عملية أقسام "رياضة ودراسة هذا المشروع الذي يهدف إلى التكفل بالموهوب الرياضية الشابة في كل الاختصاصات الرياضية والذي يدخل في إطار تحسين وتطوير الممارسات الرياضية في الوسط المدرسي وبالتالي انعكاسها على رياضة النخبة ونظرا لنقص و افتقار هذه الأقسام الخاصة إلى دراسات خاصة من النواحي النفسية والاجتماعية بها ، فان هذه الدراسة جاءت لتحاول أن تبين تأثيرات بعض العوامل على هاته الفئة من المراهقين.

التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة :

الصلابة النفسية Hardiness Psychological: " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له(مخيمر ، 1996 ، 274).

الضغوط النفسية stress: يعرف لورانس 1990 lowrence الضغوط النفسية بأنها:" حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة ولها أبعاد متمثلة في التحكم والتحدي والالتزام . " شذى العجيلي (500.2005).

أساليب المواجهة Coping Styles: يرى شعبان 1995 "أن استراتيجيات المواجهة coping ، التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها(أمل أبو عزام ، 41.2005).

التفوق الرياضي: إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي. وقصدنا المتفوقين رياضيا هنا أقسام ورياضة دراسة، والأقسام العادية هم الذين لا ينتمون لهاته الفئة .

مفهوم أقسام "رياضة و دراسة" : إن إنشاء أقسام رياضة و دراسة جاء من اجل البحث عن حلول مصممة خصيصا لنتناسب مع وتيرة الرياضيين الشباب ، و للترويج على أساس التعاون الوثيق بين عملية التعلم (الدراسة) و ممارسة النشاطات الرياضية (الرياضة)، من هنا جاءت التسمية بأقسام رياضة ودراسة، كذلك خلق الظروف المناسبة التي تسمح للمواهب الشابة من الرياضيين لتحقيق مستوى عالي من الأداء مع الحفاظ في الوقت نفسه على فرص التعليم .

بعض الدراسات المشابهة :

1/ أجرت كوبازا وآخرون (1982): دراسة بعنوان " : الصلابة النفسية، وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية . " وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية . وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة 259 ، تراوحت اعمارهم بين (32-65) بمتوسط عمري 40 سنة . وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد راهي 1968 ومقياس الصحة والمرض من إعداد وايلر وماسودا وهولمز، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفة . وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ، بل تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فكان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل، وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي .

2/ وقام هال وآخرون Hull 1987 بدراسة بعنوان "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة." والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة ، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة ، وأنهما يخفان من أثر الضغوط ، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف ، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى ، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين زينب راضي ، 2007.

3/ وأجرى مخيمر (1996) دراسة بعنوان "القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ." وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية ، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد 163 من الطلاب ، 88 أنثى و 75 ذكور 21 سنة بمتوسط عمري قدره 85.20 وانحراف - ذكر وتراوح أعمارهم بين 19-21 سنة، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها الالتزام-التحكم-التحدي وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد الإهمال - اللامبالاة كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي.

4/دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012 الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة.هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ،وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

منهج الدراسة : الوصفي الارتباطي المقارن.

وقد استعملت الدراسة مقياس الصلابة النفسية إعداد : مخيمر ، 2006 ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد : الهلالي ، ٢٠٠٩ عينة الدراسة : تكونت العينة من 200 طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، تم اختيارهم عشوائيا طبقا ، موزعين على مكنتي الشرق والغرب . نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين .

-أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد.

-إن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية.

-إن المراهقات يستخدمن كلا من الأسلوبين (المواجهة والتجنب)لما يواجهن من ضغوط بصورة أكبر .
-أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط.

التعقيب على هاته الدراسات :

انه وحتى إن تشابهت هاته الدراسات مع موضوعنا إلا أن دراستنا أتت لتطوير أقسام الرياضة والدراسة والوصول إلى التوفيق بين الرياضة والدراسة ولا تختلف الدراسات السابقة , في تأكيدها بدرجة أولى على أهمية العوامل النفسية والصلابة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية , وخاصة في فترة المراهقة , وخلصت في مجملها على أن دورها فيه بالغ الأهمية في التأثير على التلاميذ من أجل التفوق والانجاز الرياضي، ولتأتي بعد ذلك أدوار لعوامل كثيرة , لم تقرن هاته الدراسات عامل الصلابة النفسية للرياضي بالتفوق الرياضي بهاته العوامل معا وذلك ما أردناه , وتختلف رؤى كل باحث على حدا في كيفية تأثير هاته العوامل بحيث تتمايز تأثيراتها من مجتمع لآخر كل على حسب درايته كيف يراها ويرى تأثيرها في دعم الطلاب والمدرسين والمدرسين في النهوض بالنشاط البدني الرياضي والوصول إلى الانجاز والتفوق بالبطولات المدرسية وحتى الدولية.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

* منهج البحث :

تتوقف إجراءات البحث المستخدمة سواء في جمع البيانات أو تحليلها أو استخلاص النتائج على طبيعة منهج البحث ونوعه أي إن جميع البحوث العلمية تلجأ إلى حل مشكلاتها إلى إختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة اعتمادا على إن منهج البحث هو "الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين" (أكرم خطابية ، 1997، ص 19).

ولهذا استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه المشكلة إذ يشير محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب(1999) إلى " إن البحث الوصفي يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات والمظاهر وهذا الأسلوب يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة" (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب،، 1999 ص: 140).

*مجتمع البحث وعينته:

يعني مجتمع البحث " جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة" وقد كان مجتمع البحث في هذه الدراسة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والأقسام العادية لثانويات ولاية الجلفة ، إذ بلغت عينة البحث (200) تلميذا، 100 تلميذا متفوقا رياضيا ينتمي لأقسام رياضة ودراسة و100 تلميذا ينتمي لأقسام عادية من مجموع مجتمع البحث المقدر ب: 10 ثانويات مختارة بطريقة عشوائية بنسبة تقريبية ل:10 بالمائة .

جدول 01 يوضح توزيع أفراد العينة على الثانويات المذكورة :

الجهة	عدد الثانويات قيد الدراسة	اسم الثانوية	أفراد العينة
شمال الولاية	05	ثانوية النجاح	20
		ثانوية طاهيري عبد الرحمان	20
		ثانوية بوعمامة	20
		ثانوية لحرش السعيد	20
		ثانوية عبد الحق بن حمودة	20
جنوب الولاية	05	ثانوية مصطفى بن بولعيد	20
		ثانوية الرائد حاشي عبد الرحمان	20
		ثانوية قطارة	20
		ثانوية عين الابل	20
		ثانوية دمد الجديدة	20

*حدود الدراسة:

*بشريا : طلبة وطلاب الثانويات بولاية الجلفة بجميع تخصصاتهم.

*زمانيا : تحددت هذه الدراسة في العام الدراسي 2015/2016.

*جغرافيا : تحددت هذه الدراسة بمدينة الجلفة وبالضبط في الثانويات المذكورة وهي (ثانوية النجاح، وطاهيري عبد الرحمان، وثنوية بوعمامة، ومصطفى بن بولعيد ، وثنوية دمد الجديدة والرائد حاشي عبد الرحمان ، ثانوية قطارة ، ثانوية لحرش السعيد ، ثانوية عين الابل الجديدة، ، ثانوية عبد الحق بن حمودة).

*أدوات البحث : وهي " الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات أو عينات أو أجهزة" (وجيه محجوب، 2002، 163).

استعمل الباحث مقياسين احدهما:

*1*مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر 2006 وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تتطبق دائماً - تتطبق أحيانا - لا تتطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تتطبق دائماً 3 - إذا كانت تتطبق أحيانا 2 - إذا كانت لا تتطبق أبداً 1).

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Set Response تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ؛ والتي تقابل في المقياس الأعداد (8، 11، 16، 21، 23، 25، 27، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47)

ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي (تتطبق دائماً 1- تتطبق أحياناً 2- لا تتطبق أبداً 3)

وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة ، أي 31 % من مجموع عبارات الاستبيان. والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

أ- **الالتزام Commitment** : هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزاماً اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

ب- **التحكم Control** : ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 15 عبارة ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ج - **التحدي Challenge** : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي. ، وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية ، وهي كالتالي:

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-87) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (89-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

ب . مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (26-16) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (28-38) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* - إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (37-47) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

ج . مستويات بعد التحكم:

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

* **الأسس العلمية للمقياس صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:** تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها 31 تلميذاً.

أ **صدق الاستبيان:** قام الباحث للتحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية باستخدام:

1* صدق الظاهري صدق المحكمين حيث قام الباحث بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملائمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة مجتمع الدراسة الحالي، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس، والملحق رقم 2 يمثل بيان بأسماء المحكمين .

٢ -حساب معامل جتمان والفا كرونباخ.

من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة جتمان ، وكانت قيمة معامل الصدق 0.75 ، كما قام الباحث بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ ، وكانت قيمة معامل الصدق 0.79 كما في الجدول 02 التالي:

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات جتمان	0.75
الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ	0.79

ب ثبات الاستبيان:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية معادلة جتمان وكانت قيمة معامل الثبات : 0.76، كما قام الباحث باستخدام معادلة الفاكرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات (0.78) كما في الجدول 03 التالي:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية لقيمة معامل جتمان	0.75
معامل ألفا كرونباخ	0.79

ويلاحظ من الجدول (3) و (2) أن معاملات الصدق والثبات جيدة ، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة ، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

2* * مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الهلالي (2009):

قام الهلالي ، (2009) ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط معتمدا في ذلك على مقياس منى عبدالله ، (2002) ، والذي اعتمد عليه الباحث بصورته النهائية.

وصف المقياس: يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوبًا من أساليب مواجهة الضغوط، هذه الأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

1- التحليل المنطقي: يشير إلى سعي الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشكلة أو التفكير في أكثر من حل لها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقف السابقة المشابهة لها ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

- ويُقاس بالمواقف أرقام (4-9-13-17) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ح-أ-د-).
- 2- التركيز على الحل: يشير إلى التركيز على حل الموقف الضاغط الأساسي مع إهمال أي أنشطة أخرى، تبتعد بالفرد عن هدفه الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام (3-6-13-16) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-أ-ج-د).
- 3- المواجهة وتأكيد الذات: يشير إلى سعي الفرد إلى الدفاع عن حقوقه وآرائه مع قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف بالأرقام (6-9-11-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ب-أ-أ).
- 4- ضبط الذات: يشير إلى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عند مواجهته للأزمات والمواقف الضاغطة، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام (2-11-15-17) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-ب-ب-أ).
- 5- البحث عن المعلومات: يشير إلى اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مستعيناً بخبرات الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام (1-10-15-17) ويقابلها العبارات المشار إليها: (د-د-أ-ب).
- تحمل المسؤولية: يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى المواقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام: (8-10-18-17) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-ب-ب-أ).
- 7- لوم الذات: يشير إلى شعور الفرد أنه مقصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات والتفكير في المواقف التي فشل فيها. ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام (1-2-3-4) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-د-ج-أ).
- 8- تقبل الأمر الواقع: يشير إلى تقبل الفرد للأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه كما هو، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام (2-6-9-16) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ب-ب-ج-أ).
- 9- إعادة التفسير الإيجابي: يرى الفرد في الأزمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، ويعد أسلوباً إيجابياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام (5-8-7-15) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ج-د-د).
- 10- اللجوء إلى الله: أن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغوط، ويعد من الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة الضغوط بالمواقف أرقام: (1-4-10-15) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-د-ج).

- 11-الاستسلام: يشير إلى شعور الفرد بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل أي جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتى محاولة التعايش معها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام (2-4-11-16) ويقابلها العبارات المشار إليه (ج - ب - ج - د).
- 12-الانعزال: يشير إلى تجنب الحوار أو التفاعل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام(3-6-10-16) ويقابلها بالعبارات المشار إليها (ب - ج - أ - ج)
- 13 - أحلام اليقظة: الاستغراق في أحلام اليقظة عند التعرض لأي موقف ضاغط للتخفيف من الإحساس هذه الضغوط والانشغال بأمر سطحية وغير هامة كاللعب أو النوم لتجنب مواجهة الموقف الضاغط، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام(5-8-11-12) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ج - ب - د - د).
- 14 - الإنكار: يشير إلى التعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو أنها تافهة ولا ينبغي الاهتمام بها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام : (7-9-18-17) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب - د - ج - ج).
- 15 - الاسترخاء والانفصال الذهني: يشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام (7-12-13-18) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ - أ - ب - د).
- 16 - التنفيس الانفعالي: يشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصرخ وإلحاق الأذى بالذات أو الآخرين، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام(1-7-12-14) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج - ج - ب - د).
- 17 - الدعابة: مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات، ورسوم الكاريكاتير، أو النقد اللاذع، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام(5-8-12-14) ويقابلها العبارات المشار إليها : (ب - د - ج - ب).
- 18 - البحث عن إثباتات بديلة: يشير إلى الانشغال بأنشطة وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدي للموقف الضاغط ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام(3-5-13-14) ويقابلها العبارات المشار إليها(د - أ - د - ج).
- مما سبق يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربعة عبارات وتحسب الدرجة في ضوء قيام المفحوص بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له. كما يلي:
- الاختيار الأول: أربعة درجات.
 - الاختيار الثاني: ثلاث درجات.
 - الاختيار الثالث: درجتان
 - الاختيار الرابع: درجة واحدة.

ويجمع هذه الدرجات، يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد من كل أسلوب من أساليب المواجهة الثماني عشر، وهذه الدرجة تتراوح ما بين 4 إلى 16 درجة.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من 31 تلميذ و من أجل التحقق من معامل صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط قمنا بنفس خطوات مقياس الصلابة وتحصلنا على الجداول التالية:
جدول رقم 04:

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات جتمان	0.73
الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ	0.90

جدول رقم 05:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية لقيمة معامل جتمان	0.79
معامل ألفا كرونباخ	0.74

ويلاحظ من الجدول (04) و (05) أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

* الأساليب والأدوات الإحصائية:

لكل دراسة كما هو معروف طرق وأساليب إحصائية لا يمكن الاستغناء عنها للباحث مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، فالباحث لا يكتفي بالملاحظات الشخصية فحسب فيجب الاعتماد على الأدوات الإحصائية التي تقوده إلى الأسلوب العلمي الصحيح وبالتالي إلى نتائج سليمة وصحيحة.

فبعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات الصحيحة والصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة واعتمادنا في التفرغ على الحاسب الآلي بغرض (spss) تحليلها ومعالجتها من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتم اعتماد الأساليب الإحصائية statistical package for- social sciences - التالية:

• معامل الارتباط بيرسون.

• المتوسط الحسابي.

• الانحراف المعياري.

• اختبار (T- test).

*** نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :

للإجابة عن التساؤل الأول نقوم بعرض نتائج الدراسة على حسب الاطار النظري والنتائج السابقة والمتمثل في ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة والاقسام العاديين؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها التلاميذ على مقياس الصلابة النفسية ، وفيما يلي نتائج هذا التساؤل جدول رقم 06:

م	المتغير	الأقسام	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة
01	الالتزام	رياضة ودراسة	40.95	2.55	مرتفع
		عاديين	26.16	2.17	منخفض
02	التحكم	رياضة ودراسة	35.90	2.10	متوسط
		عاديين	20.44	1.09	منخفض
03	التحدي	رياضة ودراسة	39.91	4.16	مرتفع
		عاديين	25.33	2.16	منخفض
04	الصلابة النفسية	رياضة ودراسة	115.60	5.48	مرتفع
		عاديين	81.98	4.27	منخفض

يتبين من الجدول السابق (07) مستويات الصلابة النفسية وأبعادها ، وهي على النحو التالي:

الصلابة النفسية:

تبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند المتفوقين بلغ 115.60 و بانحراف معياري 5.48 ، مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية مرتفع ، أما العاديين فتبين أن متوسط الصلابة النفسية لديهم 81.98 ، و بانحراف معياري 4.27 مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية لديهم منخفض ، وهذا يدل على أن الطلاب المتفوقين لديهم صلابة نفسية أعلى من العاديين.

بعد الالتزام: بلغ متوسط درجات المتفوقين في بعد الالتزام 40.95 درجة و بانحراف معياري 2.55 مما تدل على أن مستوى الصلابة لديهم مرتفع ، أما العاديين فمتوسط درجاتهم بلغت 26.16 درجة و بانحراف معياري 2.17 مما يدل على أن مستوى الصلابة لديهم منخفض ، وهذا يدل على أن التلاميذ المتفوقين لديهم اعتقاد بالالتزام بدرجة أكبر من التلاميذ العاديين.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارت إليه دراسة كوبازا ومادي وبوكسيتي (kopaza,maddi&Puccetti) 1985, في أن من لديه مستوى عال من الالتزام فإنه ينعكس على اعتقاده بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

بعد التحكم: بلغ متوسط درجات التلاميذ المتفوقين في بعد التحكم 35.90 و بانحراف معياري 2.10 مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم متوسط ، أما متوسط درجات التلاميذ العاديين فبلغت 20.44 . و بانحراف معياري 1.09 وهذا يعني أن مستوى الصلابة في بعد التحكم منخفض وهذا يدل على أن التلاميذ المتفوقين لديهم

اعتقاد بالتحكم بدرجة أكبر من التلاميذ العاديين. ولذلك فإن الفرد الذي يتميز بقدر من التحكم يعتقد أن لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله (عباس ، 2010).

بعد التحدي: تبين أن متوسط درجات الطلاب المتفوقين في بعد التحدي بلغ 39.91 وانحراف معياري 4.16، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي مرتفع ، أما العاديين فبلغ متوسط درجاتهم 25.33 وانحراف معياري 2.16 ، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي منخفض وهذا يوضح بأن التلاميذ المتفوقين لديهم إحساس بالتحدي بدرجة أكبر من التلاميذ العاديين. وإذا جزمنا بأن التلميذ يمر بعدة تحديات تؤثر على مستواه الرياضي فإن اعتقاد التلميذ بأن التغيير المتجدد ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، حتما يقوده ذلك الاعتقاد إلى تخطي التحديات ووصوله إلى التفوق. وتتفق النتائج السابقة للطلاب المتفوقين مع دراسة أبوندى 2007 والتي أشارت إلى وجود مستوى عال للصلابة النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة (زينب راضي ، 2007).

وعلى ضوء هذا كله فالفرضية الأولى محققة .

***للإجابة عن التساؤل الثاني نقوم بعرض نتائج الدراسة على حسب الاطار النظري والنتائج السابقة :

للإجابة على التساؤل الثاني هل توجد فروق بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين على مستوى الصلابة النفسية ؟

فانه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة وبين متوسطات درجات أقرانهم العاديين على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية." وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لتعرف على الفروق بين متوسطات التلاميذ المتفوقين والعاديين على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد / الدرجة الكلية).

وفيما يلي نتائج هذا الفرض: جدول رقم " 07 : يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية (الأبعاد- الدرجة الكلية) لدى المتفوقين والعاديين

البعد	الأقسام	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الالتزام	رياضة ودراسة	40.96	2.56	25.73	0.01
	عاديين	26.16	2.17		
التحكم	رياضة ودراسة	43.98	2.10	43.91	0.01
	عاديين	20.47	1.01		
التحدي	رياضة ودراسة	39.27	4.15	21.08	0.01
	عاديين	25.34	2.16		
الدرجة الكلية للصلابة	رياضة ودراسة	115.25	5.49	43.97	0.01
	عاديين	81.99	4.27		

يشير الجدول السابق (07) إلى تحقق الفرض الثاني ، ويظهر ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية لصالح متفوقين (أقسام رياضة ودراسة) ، عند مستوى دلالة 0.01 بين متوسطات درجات أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم ، التحدي) ، والدرجة الكلية للصلابة ، ترجع لمتغيري تصنيف التلميذ متفوق ، عادي وهذا حسب انتمائه للأقسام عادية او دراسة ورياضة .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواق ضد ما يقابل الفرد من ضغوط ، في ضوء مكوناتهم الالتزام والتحدي والتحكم ، حيث يصف بيرجر 1992 Burger الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة ، والتي تشكل نوعا من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم لا يميلون على تحدي أنفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة (الشرييني ، 2005) هذا وقد توصلت كوبازا 197 (Kopasa) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا وضبطا داخليا ومبادأة ونشاطا ضد كل مواقف الضغوط ، وبما أن التكيف مع ضغوط البيئة هو من أهم المؤثرات في التحصيل ، فإن الطلاب الأكثر صلابة يقاومون هذه الضغوط بفاعلية ، فالأشخاص الأكثر صلابة من وجهة نظر كوبازا يتعرضون للضغوط ولا يمرضون في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا. وعلى ضوء هذا كله **الفرضية الثانية محققة .**

***للإجابة عن التساؤل الثالث نقوم بعرض نتائج الدراسة على حسب الاطار النظري والنتائج السابقة والمتمثل في التساؤل الثالث هل توجد فروق بين أقسام رياضة ودراسة والأقسام العاديين على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

فانه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المرحلة الثانوية لأقسام رياضة ودراسة وبين متوسطات درجات أقرانهم العاديين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية." وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار (t-test) لتعرف على الفروق بين متوسطات التلاميذ المتفوقين والعاديين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وفيما يلي نتائج هذا الفرض:

جدول رقم " 08 : يوضح نتائج اختبار(ت) للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين رياضة ودراسة والعاديين

م	الأساليب	أقسام	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
1	التحليل المنطقي	رياضة ودراسة	11.06	2.71	0.533	غير دال
		عاديين	10.7	2.10		
2	التركيز على الحل	رياضة ودراسة	10.47	2.16	10.53	0.01
		عاديين	6.72	1.18		
3	المواجهة وتأكيد الذات	رياضة ودراسة	11.06	2.79	4.53	0.01
		عاديين	7.97	1.81		

0.01	12.01	1.79	12.04	رياضة ودراسة	ضبط الذات	4
		1.66	8.86	عاديين		
0.01	10.04	2.27	11.32	رياضة ودراسة	البحث عن المعلومات	5
		1.93	8.07	عاديين		
مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	أقسام	الأساليب	م
غير دال	0.41	2.93	9.70	رياضة ودراسة	تحمل المسؤولية	6
		1.40	9.76	عاديين		
0.01	13.51	0.98	7.50	رياضة ودراسة	لوم الذات	7
		1.55	12.00	عاديين		
0.01	3.91	2.01	7.47	رياضة ودراسة	تقبل أمر الواقع	8
		1.92	10.02	عاديين		
0.01	8.83	1.91	9.14	رياضة ودراسة	إعادة التفسير الايجابي	9
		1.84	11.96	عاديين		
0.01	8.10	1.93	9.66	رياضة ودراسة	الالتجاء الى الله	10
		0.94	11.72	عاديين		
0.01	2.37	1.97	9.16	رياضة ودراسة	الاستسلام	11
		0.98	9.90	عاديين		
0.01	4.76	2.66	9.62	رياضة ودراسة	الانعزال	12
		1.19	11.62	عاديين		
0.01	6.66	1.26	7.77	رياضة ودراسة	أحلام اليقظة	13
		0.73	10.60	عاديين		
0.01	6.46	2.55	9.36	رياضة ودراسة	الإنكار	14
		1.22	11.94	عاديين		
0.01	11.95	2.20	10.84	رياضة ودراسة	الاسترخاء والانفصال الذهني	15
		0.93	6.80	عاديين		
0.01	0.86	1.45	7.84	رياضة ودراسة	التنفيس الانفعالي	16
		1.16	7.54	عاديين		
0.01	6.39	1.30	10.94	رياضة ودراسة	الدعابة	17
		0.86	9.57	عاديين		
غير دال	10.52	1.64	11.00	رياضة ودراسة	البحث عن اثابات بديلة	18
		1.30	14.12	عاديين		

يشير الجدول السابق (08) إلى تحقق الفرض الثالث ؛ باستثناء عدم وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أربعة أساليب ، حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق بالأساليب التالية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء والانفصال الذهني ، الدعابة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتفوقين . كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار، البحث عن إثباتات

بديلة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح العاديين ، واستثنت أساليب التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين. وتؤكد هذه النتائج على تأثير الانتماء الى اقسام رياضة ودراسة والاقسام العادية على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية. مما سبق نجد أن التلاميذ المتفوقين يختلفون عن العاديين في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط ، حيث أن المتفوقين يستخدمون الأساليب الإيجابية أكثر من العاديين ، وقد كان ذلك واضحا في استخدامهم للأساليب الإيجابية. التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، بدرجة أكبر من العاديين ، في مقابل أن الفروق كانت لصالح العاديين في أسلوبين إيجابيين فقط هما إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ونجد أن استخدام الأساليب السلبية يصب لصالح العاديين ، فنتائج الجدول 08 توضح وجود فروق لصالح العاديين في استخدام ستة أساليب سلبية هي لوم الذات ، الانعزال ، تقبل الأمر الواقع ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، البحث عن إثباتات بديلة، في مقابل وجود فروق في أسلوبين سلبيين فقط لصالح المتفوقين هما الاسترخاء ، الدعابة وتوافق هذه النتائج ما ذهب إليه فريمان 1971 freeman والذي ذكر بأن المتفوقين يتميزون بصفات وخصائص مميزة لهم عن زملائهم العاديين في نفس أعمارهم مثل الثقة

وضبط الذات والقدرة على حل المشكلات التي تعترضهم ، والاستكشاف والبحث أحلام عيد الغفار ، 2003 كما وافقت النتائج السابقة ما أثبتته دراسة تيرمان 1965 بأن المتفوقين يتميزون بروج الفكاها ، وأنهم الأفضل في القدرة على ضبط النفس وتحقيق الذات سليمان وصفاء أحمد 2001. وعلى ضوء هذا كله **الفرضية الثالثة** محققة .

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى تلاميذ اقسام رياضة ودراسة أعلى منه لدى الاقسام العادية. كما أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأربعة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة المتفوقين ، وهذه الأساليب هي ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، التحليل المنطقي ، المواجهة وتأكيد الذات، وجاءت أساليب التركيز على الحل ، تحمل المسؤولية ، الالتجاء إلى الله في المراتب التالية على التوالي : (7,9,10) ، وحل أسلوب إعادة التفسير الإيجابي في أدنى المدرج ليحل في الترتيب الرابع عشر . وكانت أساليب المواجهة الإيجابية لدى تلاميذ العاديين متأخرة نسبيا في مدرج الترتيب على النحو التالي : جاء أسلوب إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله (في المرتبتين الثالثة والخامسة ، وشغل أسلوب التحليل المنطقي وأسلوب تحمل المسؤولية المرتبة السابعة والحادية عشر، وفي أدنى المدرج شغلت أساليب المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات، التركيز على الحل المراتب التالية على التوالي 13,15,16,17. كما أظهرت

النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند المستويين 0.01، 0.05 بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها- الالتزام ، التحكم ، التحدي-من جهة أخرى ، لدى التلاميذ المتفوقين كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند المستويين 0.01، 0.05 بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها- الالتزام ، التحكم ، التحدي-من جهة أخرى ، لدى التلاميذ العاديين . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين لصالح المتفوقين دراسيا ، عند مستوى -0.01- في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها - الالتزام ، التحكم ، التحدي -، ترجع لمتغيري تصنيف التلميذ -متفوق ، عادي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق بالأساليب التالية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء والانفصال الذهني ، الدعابة) عند مستوى دلالة - 0.01 لصالح المتفوقين . كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية لعلوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار، البحث عن إثبات بديلة) عند مستوى دلالة 0.01 لصالح العاديين ، واستنتجت أساليب -التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي- حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين.

خاتمة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ اقسام رياضة ودراسة والمتفوقين رياضيا و اقسام عادية في المرحلة الثانوية، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين التلاميذ المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية ، كما هدفت أيضا إلى التحقق من وجود فروق بين التلاميذ المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وقد اختار الباحث في دراسته منهجا المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يلم بشمولية الموضوع من حيث وصف الظاهرة ودراستها دراسة مسحية كاملة ، اداواته المستخدمة في ذلك مقاييس لها صلة بالموضوع ومنها :

1- مقياس الصلابة النفسية اعداد ميخيمر 2006 ، وهذا المقياس متكون من 47 فقرة تم تعديله لملاءمة الظروف المكاني والزمني وطبيعة كل بيئة .

2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الهلالي 2009 ، ويشتمل على ثمانية عشر أسلوبًا هي :

أسلوب التحليل المنطقي ، أسلوب التركيز على الحل ، أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ، أسلوب ضبط الذات ، أسلوب البحث عن المعلومات ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب لوم الذات ، أسلوب تقبل الأمر الواقع ، أسلوب إعادة التفسير الإيجابي ، أسلوب الالتجاء إلى الله ، أسلوب الاستسلام ، أسلوب الانعزال ، أسلوب أحلام اليقظة ، أسلوب الإنكار ، أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني ، أسلوب التنفيس الانفعالي ، أسلوب الدعابة ، أسلوب البحث عن إثبات بديلة.

وأُسفرت هذه الدراسة عن تأكيد تأثير الصلابة النفسية واساليب مواجهة الضغوط في عملية التفوق في الانجاز الرياضي وعلى ضوء ما سردناه وتوصلنا إليه في دراستنا ينبغي التحكم في هاته العوامل قدر المستطاع من أجل تأثير أكبر في دفع التلاميذ للمشاركة والتفوق في الأنشطة الرياضية وخاصة العوامل النفسية من أجل أن تلعب دورا أكبر في عملية التفوق بالإضافة إلى الثقة بالنفس العالية التي تخدم تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين وذلك من خلال تشجيعهم وتحفيزهم بتبني خطة أو إستراتيجية لدعم النشاطات الرياضية المدرسية بصفة عامة، وخلق أجواء تنافسية بعيدة عن التوتر والقلق.

* مصادر ومراجع:

- (1) - محمد حسن علاوي ، " علم التدريب الرياضي " .ا. القاهرة : دار المعارف ، س 1997.
- (2) - أكرم خطابية ؛ **مناهج المعاصرة في التربية الرياضية**، ط1، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1997.
- (3) - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- (4) - وجيه محجوب؛ **البحث العلمي ومناهجه**: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- (5) -إبراهيم ، لطفي (1994) **مقياس عمليات تحمل الضغوط**. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- (6) -أبو عزام ، أمل علاء الدين . 2005 **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية**، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة.
- (7) -أبو ندى، عبد الرحمن . 2007 **الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة** . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأزهر :غزة
- إدارة التربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة بنين الدليل الإحصائي السنوي لعام -1432 1431 -، مكة المكرمة : مركز الحاسب الآلي والمعلومات.
- (8) -البحراوي ، أحمد . (2003). **الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية أساليب المواجهة** . (رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة الأزهر :القاهرة.
- (9) -جت، رفعت (2000) **أساليب التعلم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**، القاهرة : عالم الكتب.
- (10) -الجابري، إسماعيل (2001). **الضغوط النفسية التي تواجه الأطفال من منظور غير حضاري**. بحث غير منشور.

مراجع أجنبية :

- (11) - Allen, L., Santrock, J. (1993). **Psychology W.M.C.**, New York: New American, Library.
- (12) - Allred, K.D & Smith, T.W, (1989). The Hardy Personality Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.50.No1., 257-266.

- Bootzin, R., (1991). **Psychology today: an introduction**,(13)
7th, ed. McGraw- Hill, Inc.
- Cohen, R.J. (1994). **Psychology & adjustment, values, culture, and change**. (14)
Boston Allyn and Bacon
- Colmean, J., C, Morris & G.G. Gloras, A,G. 1987. **Contemporary psychology (15)
and effective behavior**, 6th ed Seott, Forman and Comp.
- Cozzi, L, (1991).**The Influence of Hardness Stress and(16)
Social Support on A Cadmic A Achievement Among Urban Commuter Students**,
Distraction Abstract International, Vol. 52
- Ganellen, R.J. & Blaney P.H., (1984). Hardiness and social support as (17)
moderators of life stress, **Journal of Personality and Social Psychology**. vol 47(1)
- Griffth (1993): " **Adolescent Coping with Family school, and peer stressors (18)**
ERIC (ED374367).
- Hannah, T.E, and Momissey. C, (1978). Correlates of Psychological hardiness in (19)
Canadian adolescents **Journal of Social Psychology**. Vol 127(4).