

# التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبين دوري اندية شباب العراق

م. د. الاء زهير

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

## ملخص البحث

ضم البحث خمسة ابواب، الاول مقدمة البحث واهميته التي بينت السلوك الانساني ودوافعه واسبابه واهمية التفاؤل، اذ يعد هذا الموضوع عاملا مهما لتحقيق الذات الذي يحتاجه الرياضي، ومفهوم الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، وتعد للصلابة النفسية أهمية كبيرة للرياضيين ذات ضغوط المنافسات التي تؤدي الى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)، لذا تكمن أهمية البحث في العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية التي يمتلكها لاعبو دوري شباب العراق في كرة اليد، اما مشكلة البحث فاختصرت على ظهور علامات التشاؤم لبعض اللاعبين، بينما البعض الاخر يكون متفائل ومتوقع الفوز قبل المباراة والتماشي مع الاتجاه الحديث الذي تحول الى التركيز على متغيرات المقاومة الايجابية التي تعمل على تخفيف الاثار السلبية، وهدف البحث في التعرف على التفاؤل والصلابة النفسية والعلاقة بينهما وفرض وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها، وشملت العينة (١٧١) لاعب لدوري شباب العراق في كرة اليد وللمدة الممتدة من (٦-٤-٢٠١١ ولغاية (١٢-٤-٢٠١١). وضم الباب الثاني الدراسات النظرية وكانت حول مفهوم التفاؤل، ومفهوم الصلابة النفسية والدراسات المشابهة كانت بشقين دراسات تناولت التفاؤل والاخر تناولت الصلابة النفسية، اما الباب الثالث ضم المنهجية اذت اتبعت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية، واختارت الباحثة وبطريقة عمدية مجتمع البحث وعينته والذي تمثل لاعبي اندية دوري الشباب في كرة اليد للعام (٢٠١١م-٢٠١٢م)، والبالغ عددهم (١٧١ لاعب) هم يمثلون مجتمع الاصل، مقسمين الى مجموعتين الاولى

والبالغ عددهم (٩٤ لاعب) ضمت (نفظ الوسط، نفظ الجنوب، النجف، الشامية، السماوة، البصرة الاهلي كربلاء) والمجموع الثانية والبالغ عددهم (٧٧ لاعب) (الكرخ، الجيش، الفتوة، ديالى، الشرطة، الطوز)، استخدمت الباحثة مقياسين في اجراءات بحثها ( مقياس التفاؤل و مقياس الصلابة النفسية )، بعد ان اجرت الاسس العلمية (الصدق، والثبات) واحتاجت الباحثة الى اجراء تجربة استطلاعية قبل البدا بالتجربة الرئيسية ويتضمن الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وللمقياسين واطهرت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية ببعديها التحكم والتحدي وعدم وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الالتزام واهم ما استنتجته الباحثة في الباب الخامس، يمتلك لاعبو كرة اليد لفئة الشباب سمة التفاؤل والصلابة النفسية وبدرجات مختلفة واوصت اجراء بحوث مشابهة على متغيرات نفسية مختلفة مثل الثقة بالنفس، المزاجية، الطلاقة النفسية.. الخ مع الصلابة النفسية.

**Optimism and its relationship to mental toughness  
dimensions (commitment, control, challenge) Youth League  
players clubs Iraq  
M. Dr. Alaa Zuhair  
Diyala University - Faculty of Physical Education**

**Research Summary**

Annexation Find five doors, the first introduction to the research and its importance, which showed human behavior and motives and reasons and the importance of optimism, as is this topic important factor for self-realization that he needs sports, and the concept of rigidity of mental training and competitions are important and wide at the present time, and prepare for the hardness psychological great importance to athletes with pressure competitions that lead to power consumption, physical and psychological dimensions (commitment, control, challenge), so lies the importance of research in the relationship between optimism and rigidity psychological owned by players League Youth Iraq in handball, either research problem فاخصرت on signs of pessimism for some players, while others have optimistic and expected to win before the game and keep up with the modern trend, which turned into a focus on variables resistance positive working to alleviate the negative effects, and research aimed at

identifying optimism and rigidity and psychological relationship between them and the imposition of a significant relationship between optimism and rigidity psychological dimensions, and the sample included (171) player of the league youth Iraq in Handball and for the period extending from (04/06/2011 until (12/04/2011). included Part II theoretical studies and was on the concept of optimism, and the concept of rigidity and psychological studies similar was Bashqan studies of optimism and the other dealt with stiffness psychological, Part III annexation methodology sought refuge researcher followed the descriptive manner relations relational, and researcher has chosen a way intentional research community and appointed and who represent players clubs Youth League in handball for the year (2011 m -2012 m), and numbered (171 players) are representing community origin, divided into two groups first and numbered (94 player) included (oil center, SOC, Najaf, maize, Samawah, Basra Ahli Karbala) and Total second's (77 player) (Karkh, the army, the bully, Diyala, police, Tuz), the researcher used two measures in the measures discussed (a measure of optimism and scale hardness psychological), after it conducted scientific bases (honesty, and consistency) and needed a researcher to test pilot before starting the experiment Chairperson and includes Part IV Results analyzed and discussed and two measures and the results showed a significant relationship between optimism and rigidity psychological ببعديها control and the challenge and there is no relationship between optimism and after commitment and what is most important Astantjtah researcher in Part V, has players Handball youth feature optimism and rigidity psychological and varying degrees and recommended conducting research similar to variables different psychological, such as self-confidence, mood, fluency psychological etc. .. with mental rigidity.

## الباب الاول

### ١ - التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

وراء كل سلوك انساني دوافع واسباب ،فاذا عرفنا الدوافع والاسباب التي تكمن وراء السلوك فأننا نكون قد تمكنا من تقديم ما نستطيع تقديمه لتغيير اسلوب التصرف عندما يتطلب ذلك ،وامتلاك بعض التفاؤل والامل في مواجهة المشكلات في السلوك

وايجاد سبل حلها ،لقد اشار (لازورس ١٩٩٩) الى اننا بحاجة الى التفاؤل في حياتنا لأنه بدون التفاؤل محبطين ومتشائمين وبائسين ويصبح سلوكنا غير ذي معنى وان امتلاك الاشخاص للتفاؤل يعد لهم مصدرا حيويا للكفاح ويعد وسيلة ناجحة للتوافق مع ما يحصل في بيئة الفرد<sup>(١)</sup>، ونظرا لأهمية التفاؤل فقد اهتم علماء النفس والباحثين بهذا الموضوع لأنه يعد عاملا مهما لتحقيق الذات الذي يحتاجه الرياضي كي يتمتع بشخصية قوية متزنة قادرة على التغلب و على المشكلات وحلها، إذ تشكل المنافسات للرياضي جانب نفسي يؤثر على شخصيته، فهو يتأثر بالتغيرات المتسارعة الصعبة التي تسبب صراعات نفسية والتي تقترن بأجواء المنافسات واهميتها والتي تجعله في حالة تردد وحيرة وقلق وتوتر واحباط وتشاؤم من الخسارة<sup>٢</sup>.

إن الاهتمام بدراسة مفهوم الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفع قوة الصلابة النفسية المطلوبة في الاداء الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة لدى اللاعب، فالصلابة النفسية تساعد اللاعب بالوصول الى الاداء الامثل سواء بالتدريب او المنافسات. تعد للصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) أهمية كبيرة للرياضيين ذات ضغوط المنافسات التي تؤدي الى استهلاك الطاقة البدنية والنفسية لدى لاعبي كرة اليد بصورة خاصة لما تمتاز هذه المرحلة (مرحلة التصفيات) من فترات طويلة ومهمة للمنافسات فالضغط الذي يواجه اللاعب يتطلب منه ابداء اسلوب من التعامل الذي يحميه من التأثيرات السلبية التي تعتمد على المحيط الخارجي وعلى طبيعة اللاعب الداخلية وما يمتلك من صفات نفسية يحتاجها لمواجهة تلك الضغوط، واستنادا لذلك قد تشكل المنافسات ضغوط لفرد في حين لا تشكل ضغط لفرد اخر وتأتي هذه الفروق لما يتمتع به اللاعب من صلابة نفسية تمكنه من مواجهة تلك الضغوط الخارجية ومما تقدم يتبين أهمية التفاؤل والصلابة النفسية اللتان يتسم بهما

<sup>١</sup> فاضل محسن الازيرجاوي؛ اسس علم النفس التريوي: (جامعة الموصل، ص٥، ١٩٩١).

<sup>٢</sup>Stress and Emotion, A New synthesis, New York: Springer, Lazarus, R.S (1994) P50

اللاعب لمواجهة ضغوط المنافسات ،لذا تكمن اهمية البحث في التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية التي يمتلكها لاعبو دوري شباب العراق في كرة اليد.

## ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة وقربها من لاعبي اندية كرة اليد وحضورها الى الدوري الخاص بأندية شباب العراق والذي كان على مراحل بين الفرق وصولا الى المركز الاول عن طريق الملاحظة والاسئلة التي وجهتها الى اللاعبين وعن طريق القياس ولعدة مباراة وبأيام مختلفة ولكل الفرق، تبين هناك بعض اللاعبين في اول خسارة لهم وبأول الاهداف يظهر عليهم علامات التشاؤم ، و البعض الاخر يكون متشائم قبل بداية اللعبة ومتخوف منها، وهذا يؤدي بهم الى الاحباط والى عدم بذل الجهد البدني الكافي للفوز ويقلل من دافعيتهم ،بينما البعض الاخر يكون متفائل ومتوقع الفوز قبل المباراة بل يبقى متفائلا حتى بعد الخسارة مبررا ذلك لأسباب منطقية وينظر الى المباراة القادمة بنظرة امل ويمتلكون من الصلابة النفسية ما يكفي لتحمل الخسارة والتفاؤل بالفوز القادم، ومن جهة اخرى ارتأت الباحثة ان تتماشى في دراستها البحثية مع الاتجاه الحديث الذي تحول الى التركيز على متغيرات المقاومة الايجابية التي تعمل على تخفيف الاثار السلبية ،مثل التفاؤل والصلابة النفسية.

## ١-٣ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبين دوري اندية الشباب في كرة اليد.

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم، التحدي) للاعبين دوري اندية الشباب في كرة اليد.

## ١-٤ فرض البحث

وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبين دوري اندية الشباب في كرة اليد.

## ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي اندية دوري العراق لفئة الشباب البالغ عددهم (١٧١) لاعب

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة الممتدة من (٦-٤-٢٠١١ ولغاية ١٢-٤-٢٠١١)

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة في النجف الاشرف وقاعة الكرخ في بغداد.

## ١-٦ تحديد المصطلحات

التفاؤل لغة: هو قول او فعل يستبشر به وتفاؤل بالشيء تيمن به<sup>٣</sup>.

التفاؤل اصطلاحاً: عرفته (الحكاك) نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة في حياته<sup>٤</sup>. وقد اعتمدت الباحثة تعريف الحكاك لأنها استخدمت نفس المقياس.

تعرفه الباحثة: سمة يمتلكها الانسان تتكون نتيجة الخبرات السارة السابقة ليتوقع بها المواقف السارة القادمة.

الصلابة النفسية: مصدر المقاومة التي يمكن ان تخفف او تعادل ما للأحداث الضاغطة من اثار سلبية على سلامة الاداء النفسي للفرد<sup>٥</sup>.

## ١-٦ ابعاد الصلابة النفسية<sup>٦</sup>

الالتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والاخرين من حوله.

<sup>٣</sup> بدرالدين محمد الانصاري ؛ التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات : (ط١،مجلة النشر العلمية ،جامعة الكويت ص١٩٩٨،٣٧١).

<sup>٤</sup> وجدان جعفر جواد الحكاك؛بناء مقياس التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد : (رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد كلية التربية،ابن رشد،٢٠٠١ص٥٧).

<sup>٥</sup> عماد محمد مخيمر؛استبيان الصلابة النفسية:(مكتبة الانجلو المصري،ص٢٠٠٥،٦).

<sup>٦</sup> نفس المصدر، ص٣١.

التحكم: ويشير الى مدى اعتقاد الفرد انه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له .

التحدي: هو اعتقاد الفرد ان ما يطرا من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كون تهديا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وتعرفها الباحثة: اعتقاد الرياضي بقدراته على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية للتغلب على ضغوط التدريب و المنافسات.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### ٢-١ الدراسات النظرية:

##### ٢-١-١ مفهوم التفاؤل:

يعد التفاؤل منذ مدة طويلة من المفاهيم التي يختلف الباحثين في تعريفها، الامر الذي جعل مهمة علماء النفس صعبة، ولاسيما بالنسبة للمهتمين بالشخصية الذين يحاولون الخروج بتصوير نظري مقبول للمفهوم. فقد ينظر اليه على انه احد عوامل الشخصية في حين ينظر اليه الآخرون على انه سمة عامة، او سمة ثنائية القطب، او من الاتجاهات، او من الميول او من القيم او من الدوافع..... الخ

ومهما اختلف علماء النفس في تقسيماتهم فهم متفقون جميعا حول امر واحد وهو توقع الخير، والنتائج الطيبة، وفي تفسير لديناميكية التفاؤل وجد ان التفاؤل هو حالة فعالة، وهو مصدر قوة حيث تخلق الظروف المطلوبة للنجاح بوساطة التركيز على الامكانيات والفرص واستخدامها وتم اعطاء اثنتي عشر صفة يتميز بها الشخص المتفائل وهي ضمن نقطتين اساسيتين هما :-

أ - تفسير الخبرات بصورة ايجابية

ب - التأثير بالنتائج بصورة ايجابية<sup>٧</sup>

فالرياضي المتفائل يركز على الجوانب الممتعة والبناءة ويتجنب التذمر من المتاعب والخسارة والاحباطات التي قد يواجهها اثناء المنافسات.

## ٢-١-٢ العوامل المؤثرة بالتفاؤل

هناك بعض العوامل المؤثرة في التفاؤل وتساعد على نشؤها يمكن ايجازها بما يلي:-

### اولا: العوامل البيولوجية

تعد المحددات الوراثية او الاستعدادات الموروثة ذات دور كبير في نشأة وتكوين التفاؤل، وكثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية، اذا تعود ان يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، او ان ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائما يزيل عن اولئك المتشائمين الهموم، والاحداث التي تسيطر على نفوسهم<sup>٨</sup>.

### ثانيا: العوامل الاجتماعية

وهي تتمثل بالتنشئة الاجتماعية من عادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل بالغالب الى التشاؤم، والعكس صحيح الى حد بعيد<sup>(٩)</sup>

ان للعوامل البيئية والثقافية اثرا كبيرا في تحديد مفهوم التفاؤل بين الجنسين فللذكور مجال اكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم، وهذا بلا شك يخلق عندهم

<sup>٧</sup> اسماء سعد ياس؛ اثر الاسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الاعداية: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية-الاصمعي، ص٢٠٨، ٢١).

<sup>٨</sup> حسين ياسين طه، علي خان، اميمة يحيى؛ علم النفس العام: (بغداد، الدار الوطني، ص١٩٩٠، ٧٣٦).

<sup>٩</sup> حسن عبد اللطيف ولؤلؤ حمادة؛ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية: (الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد ١، مجلد، ١٩٨٨، ٢٦، ص٦٠).



نوع من الامل والتفاؤل نحو المستقبل، اما الاناث فمازالت التقاليد الاجتماعية تحد من ذلك، فيعانون من انخفاض بالتفاؤل مقارنة بالذكور<sup>(١٠)</sup>.

**ثالثا: العوامل السياسية** ان الحروب النفسية والعسكرية وماتخلفه من عوامل الصراع والاضطراب وتقدم المخترعات لهيمنة الدول على غيرها من اجل اهلاك النوع الادمي وتضاربها مع العوامل الثقافية والحضارية والاجتماعية السائدة في اي مجتمع وما تسببه من تاجيج الاضطرابات في العلاقات الانسانية التي تتولد نتيجة للفقر العاطفي والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوافق النفسي، فيشعر الفرد انه عاجز ضعيف مهدد لايجد من يحميه فيقع فريسة الهم والقلق النفسي، كل ذلك يؤدي الى صراعات نفسية لاتلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والتردد والشك<sup>١١</sup>.

**رابعا: العوامل الاقتصادية** ان التراجع الاقتصادي المستمر يقلل من امكانات الاستخدام او العمل في معظم الدول الغربية منذ اواخر السبعينات من القرن العشرين قد اثر بدون شك على اهداف الحياة التي يفهمها صغار الشباب لحياتهم، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات مؤثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين بشأن وضع خطط لحياتهم ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم<sup>١٢</sup>.

## ٢-١-٣ ماهية الصلابة النفسية<sup>١٣</sup>.

يشير مصطلح الصلابة النفسية الى اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل الوسائل النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الاحداث الضاغطة، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد علي مواجهة مصادر الضغوط، اذ هناك سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي:-

<sup>١٠</sup> <http://www.6moo7.com/vb/showthread>

<sup>١١</sup> حسين ياسين طه، المصدر السابق، ص٤٢.

<sup>١٢</sup> الانصاري، المصدر السابق، ص٣٠.

<sup>١٣</sup> اسماء سعد ياس؛ المصدر السابق، ص١٦.

- (1) درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة
- (2) درجة عالية من التحدي
- (3) درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية

و الصلابة النفسية هي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وإن الفرد الذي لديه تحمل عالٍ لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة، طرحت كوبازا مفهوم الصلابة النفسية عام ١٩٧٩ وإعتمدت في صياغته على الفلسفة الوجودية وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل (فكتور فرانكل)، (تعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول ان يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه) وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرون على على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة الى احتمالات وفرص لمصلحتهم.

طبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط والتي أطلقت كوباسا عليه ((HARDINESS)) أي القدرة على الاحتمال، وتوصلت كوبازا ان السبب في عدم تاثير بعض الاشخاص بالضغوط يعود الى العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط ونواتجها، وقدمت كوبازا نموذجها الاول كما عن العلاقة بين الضغوط والامراض والذي يشير الى وجود علاقة بين ادراك الضغوط والتعرض لها ونواتجها (الصحية، الجسمية، النفسية، المرض النفسي والجسمي) ووجود علاقة غير مباشرة بين ادراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، وتوصلت كوبازا الى ثلاث مكونات للصلابة وهما(الالتزام والتحكم والتحدي):-

- الألتزام: وهو أمتلاك الفرد لشعور المشاركة والأرتباط بنشاطات الحياة.

-التحكم:أعتقد لفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة.

- التحدي: توقع التغيير كتحدي نحو تطور أبعد و افضل<sup>١٤</sup>.

ان مفهوم الصلابة النفسية للرياضي ألا وهي : ( قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وإن متغير الصلابة النفسية يتكون من عدة مجالات ، وانه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية) الأعتداد على مبادئ وفلسفة الوجودية في طرح الصلابة النفسية.

## ٢-١-٤ أنواع الصلابة النفسية<sup>١٥</sup>

١. تحمل الأحباط: والأحباط هو ادراك الفرد لعائق يحول دون أشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل.

وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما. كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب .

يسبب الأحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الأحباط : أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للأحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الأحباط طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة.

أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي .

وينشأ الأحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لايمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم .

ويعد تحمل الأحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه.

٢. تحمل الغموض: يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة وأستجابته لكل المواقف الاجتماعية والأدراكية الأنفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه

<sup>١٤</sup> اسماء سعد ياس؛ المصدر السابق،ص١٧.  
<sup>١٥</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والأجرائي .

**٣. تحمل عدم التطابق:**و التطابق هو مصطلح (congruence) جاء به روجرز (Rogers) ويعني الأتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

## ٥-١-٢ النظريات التي تفسر الصلابة النفسية

هناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي :

### النظرية الوجودية

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكك أو الذوبان من الوعي الأنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح ( الوجود في العالم ) (Being in the world).

تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية. أستندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية، وأتفقت هذه النظريات على ان الأنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقا للنظريات لاتبرر على أساس نتائجها إذ أن هناك عوامل أخرى تحدد سلامة القرار الأنساني أو عدمه من الناحية الأخلاقية، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت.

## نظرية فرويد ( التحمل النفسي وقوة الأنا )

أرتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية. وقدم فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) تحليلاً لمفهوم الصلابة النفسية من خلال طرحه لمفهوم الأنا (EGO) ويرى فرويد أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم وبرأي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الأرايدي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الأنا بوظائفه وهي (السيطرة على منافع السلوك والفعل واختيار المناسب من البيئة وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً وتحملاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه).

## نظرية ليفين الصلابة النفسية طاقة البيئة النفسية الموجهة

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشيرات وترد عليها مباشرة. فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وأدراكه لأمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي.

ويطلق على هذه البيئة السيكلوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة، ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغييرات الحادثة في حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته كذلك التغييرات الحادثة في البيئة<sup>١٦</sup>.

## ٢-١-٦ ماهية الصلابة النفسية في المجال الرياضي

تعد من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية

<sup>١٦</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها. فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له. وإن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الأرتياح أو عدم التركيز على الاداء، وإن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعباً لزيادة أنجازه بينما تعيق آخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات، ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي الى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لاينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق ايضا بحالة النفسية الآنية لدى الرياضي ، وإن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الأهتمامات-الأحتياجات-الأهداف) ، وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الانية التي يواجهها في بيئته العامة او الرياضية.

## ٢-١-٧ العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي

١. الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب:
٢. خبرات اللاعب السابقة :
٣. التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب:
٤. القدرات العقلية:
٥. ثقافة اللاعب :
٦. القيم والتقاليد الأجتماعية التي ينشا عليها اللاعب<sup>١٧</sup>

<sup>١٧</sup> <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim>

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

### ٢-٢-١ دراسات تناولت التفاؤل:

#### اولاً: دراسة المشعان (٢٠٠٠)

**التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وضغوط احداث الحياة لدى طلاب الجامعة<sup>١٨</sup>**

استهدفت الدراسة ايجاد العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم الاضطرابات النفسية وضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من (٣١٩) ، (١٦٠) من الذكور و (١٥٩) من الاناث وتمثل العينة معظم جامعة الكويت، وقد استخدم في هذه الدراسة القائمة العربية التي اعدت من قبل احمد عبد الخالق ١٩٩٦ ومقياس الاضطرابات النفسية والجسمية الذي اعده (نفييرا جومار) من تعريب المشعان ١٩٩٥، ومقياس ضغوط الحياة من اعداد هولمز وراهي وقد اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق جوهريّة بين الاناث والذكور والاناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، الا ان الذكور كانوا اكثر من الاناث بينما لم تظهر فروق بين الاناث والذكور في ضغوط احداث الحياة

#### ثانياً: دراسة الحمادي (٢٠٠٣)

### **التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالأداء الوظيفي للمعلم<sup>١٩</sup>**

تهدف هذه الدراسة معرفه العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاداء الوظيفي للمعلم والتعرف على ما اذا كان فرق بين الحاصلين على الشهادة الجامعية والدبلوم والثانوية في نسبه التفاؤل والتشاؤم وانعكاسها على الاداء الوظيفي و اشارت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط ايجابي بين التفاؤل ووجوده بالعمل ويربط، الشنائم به سلبا

<sup>١٨</sup> عويد سلطان المشعان؛ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وضغوط احداث الحياة لدى طلبة الجامعة : ( المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٠٠٠)

<sup>١٩</sup> حسن علي الحمادي؛ من وحي الخبره الميدانيه بدولة الامارات ،التفاؤل والتشام الوظيفي للمعلم:(شبكة المعلومات العالميه، 2003، www.ALBAYAN.COM)

وبصوره جوهريه بالتدريس والحصه الدراسية ونضج الراي والانضباط داخل الصف كما وجده ان كبار السن من المعلمين اكثر تفاؤل من صغار السن فضلا عن ادائهم افضل، ولاتوجد فروق جوهريه بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم كما تبين وجود فروق داله بين المستويات التعليمية (الشهادات) بالنسبة للحاصلين الجامعية افضل على الحاصلين على شهادات الدبلوم والثانوية العامة

### ثالثاً: دراسة ماليك وغازلار (٢٠٠٣)

التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الكلية<sup>٢٠</sup>

استهدفت الدراسة علاقة التفاؤل -التشاؤم وفعالية الوقوع بالضغوط النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الكلية وقد طبق البحث على عينة بالغة ١٠٠، ٥٠، طالبة من الاناث و ٥٠ طالب من الذكور من كليات مدينة روانيادي وكانوا جميع الطلاب مواظبين من المرحلة الثانية اعمارهم تتراوح بين ١٧-١٩، استخدمت في هذه الدراسة ٣ ادوات، اختبار التوجه نحو الحياة لقياس سمة التفاؤل- التشاؤم واختبار القابلية على الوقوع بالضغوط النفسية لتقييم مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب، وتشير نتائج الدراسة الى ان الاشخاص من ذوي التوجه نحو الحياة يكونوا اقل وقوعا تحت الضغوط النفسية وهؤلاء من ذوي التوجه نحو التفاؤل يكونون من ذوي التحصيل العالي في حين يكون المتشاؤمون اكثر عرضة للقل والتوتر وبتحصيل متدن.

٢-٢-٢ دراسات تناولت الصلابة النفسية :

### اولاً: دراسه مايكل جم (٢٠٠٦)

تأثير برنامج نفسي على تدريب مهارات السباحه وتطوير النفسي الايجابي<sup>٢١</sup>

<sup>٢٠</sup>Malik,GazlaandGhazalaRehman,Relationship of optimismPessimism,Vulnerability to Tress and academic Achievement of sottage students



ذلك على عينه مكونه من ٣٦ سباح مرهق من ذوي المستويات العليا (١٣ ذكر- ٢٣ انثى) وشمل البرنامج النفسي التدريب لمدة سبعة اسابيع بواقع ٤٥ دقيقة اسبوعيا على مجموعه من المهارات النفسية (تجديد الاهداف، التصور، الاسترخاء، التركيز، توقف الافكار) هذا وقد خضع السباحين لسبعة قوائم قياس جوده اداء كذلك ستة مقاييس لقياس الايجابية النفسية منها مقياس الصلابة النفسية وقد اظهرت النتائج تحسن في اداء ضربات الرجلين كذلك تحسن الاداء الايجابي النفسي (١٥).

### ثانياً: دراسة امل على خليل (٢٠٠٦)

#### الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة<sup>٢٢</sup>

يمثل مجتمع البحث السباحين والسباحات المقيدين في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين تتراوح اعمارهم من ١٤-١٧ سنة لعام ٢٠٠٦ من اندية (المعادي-الاهلي-الزمالك) وهدف البحث التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور واناث) في ابعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور واناث)، وبينت الاستنتاجات يوجد ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين والسباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الالتزام وسالب لدى السباحات .

### ثالثاً: دراسته غاده الشواف (٢٠١٠)

#### الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والابداع في مرحلة المراهقة في المملكة العربية السعودية<sup>٢٣</sup>

<sup>٢٢</sup> Michael-S,gim-J(2006)Effect of psychological Skills training on Swimming Performance and Positive psychological Develop ment";international";international journal-of-sport-and exercise psychology.vol4(2)jun

<sup>٢٢</sup> امل علي خليل حسين؛الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة : (بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة جلواء،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،العدد ٥٠،٢٠٠٧).

<sup>٢٣</sup> غادة الشواف؛الضغوط والصلابة النفسية والابداع في مرحلة المراهقة : (رسالة ماجستير غير منشورة، البحرين،جامعة الخليج العربي).

كانت هذه الدراسة على مجموعة من الطالبات في المرحلة المتوسطة وبعدها (٣٢٢) طالبة على مجموعة من مدارس البنات في السعودية، توصلت هذه الدراسة الى ان الصلابة النفسية تخفف من حده وقع الضغوط وتزيد من قدره الفرد على الابداع و الخروج عن المألوف والابداع حتى تحت وطئه الضغوط كما اشارت نتائج هذه الدراسة الى اهمية الصلابة النفسية في مواجهه مرحله المراهقة في مواجهة ضغوط هذه المرحلة.

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### ٣ - ١ منهج البحث:

يعد اختيار المنهج الملائم مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي، وعليه استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية .

##### ٣-٢ إجراءات البحث الميدانية:

##### ٣-٢-١ مجتمع البحث وعينته:

اختارت الباحثة وبطريقة عمدية مجتمع البحث وعينته والذي تمثل لاعبي اندية دوري الشباب في كرة اليد للعام (٢٠١١م-٢٠١٢م)، والبالغ عددهم (١٧١ لاعب) هم يمثلون مجتمع الاصل، مقسمين الى مجموعتين الاولى والبالغ عددهم (٩٤ لاعب) في القاعة المغلقة في النجف الاشرف ضمت (نفظ الوسط، نفط الجنوب، النجف، الشامية، السماوة، البصرة الاهلي كربلاء) والمجموع الثانية والبالغ عددهم (٧٧ لاعب) في قاعة الكرخ ضمت (الكرخ، الجيش، الفتوة، ديالى، الشرطة، الطوز) علماً ان نادي سيروان تخلف عن الحضور من المجموعة الثانية.

### ٣-٢-٢ الوسائل المساعدة

استخدمت الباحثة الوسائل الآتية :  
المصادر العربية والاجنبية .

استمارات لتسجيل وتفريغ البيانات.

المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين .

الشبكة الدولية المعلوماتية ( الانترنت ) .

المقياسان المستخدمان كما موضحان في الملحق (٢٠١).

فريق العمل المساعد\*

### ٣-٢-٣ الأدوات المستعملة

لقد استعملت الباحثة الادوات الآتية :

(اقلام جاف، استمارة تفريغ البيانات).

### ٣-٢-٤ المقاييس المستخدمة بالبحث

#### ٣-٢-٤-١ مقياس التفاؤل

اعتمدت الباحثة مقياس التفاؤل المعد من قبل وجدان محمد عبد الهادي والمعدل من قبل اسماء البياتي عام (٢٠٠٨) <sup>٢٤</sup>. يتكون المقياس من (٤٩) فقرة يجاب عنها باختيار احد البديلين الموجودين امام كل فقرة وهي (أ،ب) اعطيت الدرجة (١) بديل التشاؤم والدرجة (٢) لبديل التفاؤل اذ تتراوح درجات المقياس بين (٤٩) و (٩٨) وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٧٢) درجة واعتبر الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث فيما اذا كانت متفائلة او متشائمة (ضعيفة التفاؤل).

#### ٣-٢-٤-٢ مقياس الصلابة النفسية

<sup>٢٤</sup> اسماء سعد ياس؛ المصدر السابق، ص ٢٤١.

اطلعت الباحثة على العديد من المصادر العلمية ووجدت مقياس مختلفة للصلابة النفسية وبعد التدقيق اختارت الباحثة مقياس الصلابة النفسية لمخيمر<sup>٢٥</sup> (٢٠١١) وقد اختارت الباحثة المقياس لانه مقياس دقيق ذو ثلاث ابعاد ولوضوح فقراته وحدائته يتكون مقياس الصلابة النفسية من (٤٧) فقرة جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الاجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائما-احيانا-ابدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث الى درجة واحدة بمعنى اذا كانت الاجابة (تنطبق دائما ٣، اذا كانت تنطبق احيانا ٢- اذا كانت لا تنطبق (١) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (٤٧ - ١٤١) وبوسط فرضي مقداره (٩٣) درجة حيث يشير ازدياد ارتفاع الدرجة الى ازدياد الصلابة النفسية للمستجيب وللتركز على عدم اتخاذ نمط ثابت للاجابة وللتقليل من تحيز المفحوص تم وضع بعض العبارات باتجاه معاكس، اي تشير الى الجانب السلبي للصلابة النفسية وان هذه العبارات هي (١٥) عبارة وتصحح بالاتجاه المعاكس، يتكون المقياس من ثلاث ابعاد لكل بعد عباراته الخاصة كما مبينة في الجدول رقم (١) .

## جدول (١)

### يبين مستويات المقياس للشخصية القيادية

التحدي		التحكم		الالتزام		ابعاد المقياس
السلبية	الاجابية	السلبية	الاجابية	السلبية	الاجابية	
١٨،٢١،٣٦	٩،٦،٣		٨،٥،٢		٧،٤،١	ارقام الفقرات
٤٢،٤٧،٦	١٥،١٢	١١،٢٣،	١٤	١٣،٢٥	١٦،١٠	
	٢٧،٢٤	٣٢،٣٥،	٧،٢٠	،	٢٢،١٩	
	٣٣،٣٠	٣٨	٢٩،٢٦	٢٨،٣٧	٣١،	
	٤٥،٣٩		٤٤،٤١	٤٦،	٣٤،	
					٤٣،٤٠	

<sup>٢٥</sup> مخيمر ؛ المصدر السابق، ص ٣٤.

### ٣-٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

احتاجت الباحثة الى اجراء تجربة استطلاعية للتعرف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق التجربة الرئيسية ، ووزعت الباحثة المقياسين المستخدمان في البحث على العينة المتمثلة بلاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة اليد والبالغ عددهم (٢٢) لاعب (عينة مستبعدة من مجتمع الاصل) ، وافرزت عدم توفر الاقلام الكافية.

### ٣-٢-٦ الأسس العلمية للمقياس:

تم استخراج الأسس العلمية للمقياسين

٣-٢-٦-١ الصدق: قامت الباحثة بعرض مقياسي التفاؤل و الصلابة النفسية على الخبراء والمختصين وذوي الخبرة\* وبينت النتائج ان المقياس الاول صادق للغرض الذي وضع من اجله وبنسبة اتفاق بلغت (٨٠%) ومن اهم الملاحظات التي ذكرت ان المقياس ممكن استخدامه دون التغير لان التفاؤل سمة في شخصية للفرد ولا تكون محددة في المجال الرياضي، وتم الحصول على نسبة اتفاق (١٠٠%) للمقياس الثاني على ان المقياس ملائم للعينة مع تغير بعض الكلمات في عباراته حتى تناسب استخدام المقياس في المجال الرياضي.

٣-٢-٦-٢ الثبات: استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لمقياس التفاؤل اذ قامت بتطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية ،واعادة المقياس على نفس المجموعة بفاصل زمني مقداره (١٥) يوما من التطبيق الاول وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني (٠,٧٥) واستخرج الثبات للعينة بطريقة اعادة الاختبار وحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين التطبيقين وقد بلغت قيمته (٠,٦٩) وهو معامل ارتباط عال.

### ٣-٢-٧ التجربة الرئيسية:

قبل البدء بالتجربة الرئيسية قامت الباحثة بالتاكيد على الامور التالية:

طمئنة اللاعبين على ان الاجابات من اجل البحث العلمي فقط

عدم التشاور وترك الحديث الجانبي

التاكيد على وضوح الصوت للجميع

التاكيد على رونة المقياس بعرضه على (الداتة شو) من قبل الجميع

طبقت الباحثة مقياس التفاؤل والصلابة النفسية، مع فريق عمل مساعد \*على فرق دوري اندية الشباب في القاعة الداخلية في النجف الاشرف للاعبي الفرق التالية (نفط الوسط، نفط الجنوب، الكرخ، والشامية، السماوة، البصرة الاهلي، كربلاء) بتاريخ ( ١١-١٠-٢٠١٠) وطبق المقياسين وبنفس الملاحظات والشروط في القاعة الاولمبية في كربلاء المقدسة للاعبي الفرق التالية (النجف، ديالى ، الشرطة،الجيش ،الفتوة، الطوز ) وبتاريخ (١٢-٢٠١٠) .

### ٣-٢-٨ الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في استخراج النتائج على الحقيبة الاجتماعية للعلوم الانسانية SPSS باستخدام القوانين الاحصائية التالية<sup>٢٦</sup>

- ١-النسبة المئوية، ٢ -الالتواء، ٣ -المدى، ٤-الوسط الحسابي، ٥-الانحراف المعياري ،
- ٦-الوسيط، ٧-معامل الارتباط البسيط بيرسون

<sup>٢٦</sup> حسين ياسين طعمة وايمان حسين حنوش؛ اساليب الاحصاء التطبيقي: (دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٩)

\*الخبراء والمختصين:(١-أ.م.د عكلة سليمان الحوري٢- أ.م.د ليث ابراهيم٣-أ.م.د احمد رمضان ٤- م.د كامل عبود) خبراء ومختصين في علم النفس الرياضي(٥-أ.م.دصالح مهدي٦-أ.م.د بشرى عناد) خبراء ومختصين في علم النفس الاجتماعي.

\*\*فريق العمل المساعد:(١- قحطان فاضل محمد،٢- مصطفى جواد حسين ،٣- بسام عبد حمزة، ٤-سامر مهدي سميسم) حكام اسويين في كرة اليد

## الباب الرابع

### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومن اجل ذلك لجأت الباحثة إلى عرض النتائج على شكل جداول لأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة .

#### ٤-١-١ عرض النتائج وتحليلها:

٤-١-١-١ عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل للاعبين اندية دوري الشباب بكرة اليد.

### جدول ( ٢ )

#### قيم الأوساط والانحرافات وحجم العينة لمقياس التفاؤل

المقياس	العينة	المدى	اقل قيمة	اعلى قيمة	وسط	انحراف معياري	الالتواء
التفاؤل	١٧١	٤٩	٤٩	٩٨	١٣،٨٤٣	١١،٨٢	-١،٠٣٥

تبين من خلال الجدول ( ٢ ) ما يأتي : بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٣،٨٤٣) وبانحراف معياري (١١،٨٢) للعينة البالغة (١٧١) وباقل قيمة (٤٩) و اعلى قيمة (٩٨) وبمدى قيمته (٤٩) وكان الالتواء ( -١،٠٣٥ ) وبالالاتجاه السالب .

٤-١-١-٢ عرض وتحليل مقياس الصلابة النفسية بأبعاده (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبين دوري الشباب بكرة اليد

### جدول (٣)

قيم الأوساط والانحرافات وحجم العينة لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي).

الوصف الاخصائي الابعاد	ن	المدى	اقل قيمة	اعلى قيمة	س	ع±	الالتواء
الالتزام	١٧١	٥٠	١٦	٦٦	٤٠٠٠	٧،٧٤	١،٩٩٩
التحكم	١٧١	٣٠	١٥	٤٥	٥٦٥٣	٨،٨٣	٠،٣٦٧
التحدي	١٧١	٢٨	١٧	٤٥	٥٦٤٩	٨،١٢	٠،٢١٨
المقياس الكامل	١٧١	٨٢	٤٩	١٣١	١٥٢٧٧	١٧،٧٨	٠،٢٧٤

من خلال الجدول (٣) تبين: ان الوسط الحسابي للبعد الاول (الالتزام) في اختبار الصلابة النفسية (٤٠٠٠) وانحراف معياري (٧،٧٤) للعينة البالغة (١٧١) وباقل قيمة بلغت (١٦) واعلى قيمة بلغت (٦٦) وبمدى قيمته (٥٠) وبالتواء موجب (١،٩٩٩) اما البعد الثاني (التحكم) فبلغت قيمة الوسط الحسابي (٥٦٥٣) وانحراف معياري (٨،٨٣) للعينة البالغة (١٧١) وباقل قيمة بلغت (١٥) واعلى قيمة بلغت (٤٥) وبمدى قيمته (٣٠) وبالتواء موجب (٠،٣٦٧)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للبعد الثالث (التحدي) (٥٦٤٩) وانحراف معياري (٨،١٢) للعينة البالغة (١٧١) وباقل قيمة بلغت (١٧) واعلى قيمة بلغت (٤٥) وبمدى قيمته (٢٨) وبالتواء موجب (٠،٢١٨)، اما الوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية فقد بلغ (١٥٢٧٧) وانحراف معياري (١٧،٧٨) للعينة البالغة (١٧١) وباقل قيمة بلغت (٤٩) وبأعلى قيمة بلغت (١٣١) وبمدى كانت قيمته (٨٢) وبالتواء موجب (٠،٢٧٤).



٤-١-١-٣ عرض العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم ، التحدي ) للاعبين دوري اندية الشباب بكرة اليد.

جدول (٤)

يبين معنوية معامل الارتباط للتفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي)

العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي)				
إبعاد المقياس	الالتزام	التحكم	التحدي	المقياس الكلي
معامل الارتباط	٠،٠٨٦	**٠،٦٨٠	**٠،٦٤٤	**٠،٦٠٩
نسبة الخطأ	٠،٢٦٤	٠،٠٠٠	٠،٠٠٠	٠،٠٠٠
مستوى الدلالة	غير معنوي	معنوي	معنوي	معنوي

عند مستوى دلالة ٠،٠١\*\*

يوضح الجدول (٤) : معاملات الارتباط الخاضعة للتحليل الإحصائي إذ استخلصت من الدرجات الخام مباشرةً وذلك باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون PERSONE) وقد ضمَّ :معامل الارتباط البسيط لمقياس التفاؤل و مقياس الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث ، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للبعد الأول ( الالتزام )، (\*\*٠،٠٨٦) وبنسبة خطأ(٠،٢٦٤) إما للبعد الثاني (التحكم) بلغت(\*\*٠،٦٨٠)، وبنسبة خطأ (٠،٠٠٠) وبلغت للبعد الثالث (التحدي) (\*\*٠،٦٤٤) وبنسبة خطأ(٠،٠٠٠)،، وقد بلغت للمقياس الكلي الصلابة النفسية (\*\*٠،٦٠٩) وبنسبة خطأ (٠،٠٠٠)، ويتبين مما تقدم وجود علاقة معنوية بين التفاؤل والصلابة النفسية بالرغم من تعدد ابعاده ، إذ لا توجد علاقة معنوية بين التفاؤل والبعد الاول (الالتزام ) ، في حين توجد علاقة معنوية لكل من البعد الثاني(التحكم) والبعد الثالث (التحدي) والتفاؤل تحت مستوى الدلالة (٠،٠٠١)\*\*.

#### ٤-١-١-٤ مناقشة نتائج العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي).

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعد الالتزام في الصلابة النفسية، وتفسر الباحثة ذلك بان بعد الالتزام يتكون ضمناً من التزام اللاعب اتجاه نفسه ومسؤولياته واهدافه والآخرين وهذا يكون في الحياة الاجتماعية الخاصة والعامّة اذا تتطلب الصلابة النفسية التزام الفرد اتجاه اهدافه الخاصة واتجاه مسؤولياته والتزامه اتجاه نفسه وهذا يرتبط مع حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق اللاعب والتي تسبب له عبا من اعباء الحياة الخاصة، وقد اشار مخيمر (يمكن ان تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها "الالتزام-التحكم-التحدي" في كثير من مجالات الحياة وواحدة من تلك المجالات، النجاح في الالعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها)<sup>٢٧</sup>، وتوصلت (كوبازا ١٩٨٣) الى ان الاشخاص الاكثر شعورا بالالتزام (اتجاه انفسهم والآخرين والقيم) هم اللذين يشعرون بالالتزام والمسؤولية اتجاه ذواتهم واتجاه الآخرين ولديهم اهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط<sup>٢٨</sup>، اما في المجال الرياضي فيعتبر الالتزام من ضمن اساسيات اللعبة ومرتبطة بشكل خاص في الالتزام بالوقت والتمرين والواجبات الرياضية وهذا لا يسبب عباً على الرياضي ولا يحتاج الى صلابة نفسية او تفاؤل لانه من ضمن سياق العمل المعتاد عليه وضرورة حتمية لمتطلبات التدريب والمنافسات، وبالأخص لعينة البحث التي تتمثل بلاعبين راغبين باللعبة ومنتمين اليها ذاتيا وبرغبة دون أي تأثيرات او ضغوط جانبية، هذا بالإضافة الى ان التزام اللاعب بالوقت والتمرين والمنافسات تنتهي بمجرد دخول اللاعب الى اجواء المنافسات ولا يؤثر على نتائج المباراة وبذلك لا يسبب عبا نفسي فهو لا يحتاج الى الصلابة النفسية ليقاوم مجرى وقت اللعب، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعد التحكم للصلابة النفسية، ان التحكم يشير الى على مواجهة اللاعب بإمكاناته في تحمل المسؤولية عن احداث المباراة ونتائجها والقدرة في اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة والقدرة على تفسير وتقدير

<sup>٢٧</sup> مخيمر؛ المصدر السابق، ص ٣٠.  
<sup>٢٨</sup> امل علي خليل؛ المصدر السابق، ص ٦.

الضغوطات الحاصلة قبل واثناء المنافسات ويمتلك من القدرة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للأداء والفوز والتحدي، كما ان الاشخاص اللذين ترتفع لديهم القدرة على التحكم يستطيعون اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة ولديهم قدرة على التقييم الموضوعي للأحداث ولقدرتهم على مواجهتها. كما بينت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعد التحدي من الصلابة النفسية، اذ يشير هذا البعد الى اعتقاد الفرد ان اي تغيير يطرا على اللعبة هو امر ضروري وهو من متطلبات اللعب ولايشكل تهديدا لقدراته البدنية او يؤثر على نتائج المباراة المتوقعة بالنسبة له ، مما يساعده على اكتشاف متغيرات جديدة والبحث عنها والتحسب لكل ما قد يكون ليس من ضمن المخطط وبهذا سيكون اللاعب يمتلك من القدرة على حل مواقف اللعب الصعبة سواء كانت قبل المنافسات او خلال اللعبة واقتحام الموقف ويمتلك من الخيرة والحلول الكافية والمتعددة للمواقف وبينت دراسة (كوبازا ١٩٨٣)<sup>٢٩</sup> ان الاشخاص اللذين يشعرون بالتحدي ، وان التغيير ضروري للحياة وليس تهديدا لهم يحتفظون بصحتهم النفسية عند مواجهة الضغوط اكثر من اللذين يشعرون بالتهديد ويتوقعون الخطر ويتشائمون بالاحداث وكذلك هم يشعرون بان المواقف الصعبة مليئة بالخبرات المشوقة والمثيرة فيسعون متفائلين لايجاد السبل لحلها.

كما بينت النتائج وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية بوجه عام ، وتشير الباحثة بذلك الى ان اللاعب يمتلك نظرة ايجابية الى الموقف والتفسير الصحيح للمباراة سواء التفاؤل بالفوز قبل المباراة او التفسير الصحيح للنتائج بعد المباراة مما يخفف من حدة الضغوط اذ ان التفاؤل هنا ضرورة لبقاء اللاعب متحررا من المواقف المحتملة التي يمكن ان تفتك بصحته الجسدية والنفسية من خلال الضغوط التي تسببها صعوبة المباراة واهميتها والتفاؤل للاعبين يعد (مصدر للطاقة تساعد في التغلب على المواقف وما يواجههم من ظروف صعبة) (٣: ٥) ويعد التفاؤل من بين السمات التي تؤثر في مسيرة اللاعب وسير المباراة اذ ان المتفائل هو الذي ينظر ويتامل وقوع الخير وماهو افضل واحسن، فهو يعيش حالة من الانطلاق

<sup>٢٩</sup> مل علي خليل؛ المصدر السابق، ص ٦

لانه ينظر بروح الامل ويبصر النور ويسعى اليه بعكس المتشائم الذي لا يرى سوى الظلام ولا ينظر سوى وقوع الفشل فرؤيته رؤية سوداء تشل حركته في الحياة، فان مايصيب اللاعب من نجاح ومايصنعه من مهام يعتمد يعتمد على مدى احساسه بالتفاؤل فتوافر الامكانيات والخبرة بغزارة والتنوع لا يكفي وحده لبلوغ الاهداف ومقاومة ضغوط مجريات اللعب وعلى وجه اخص المنافسات ،فاللاعب المتفائل يستبشر بالنجاح مسبقا ولديه القدرة على تحقيق اهدافه (اذ يميل اللاعب الناجح التفاؤل ويعد عنصرا اساسيا في تكوين شخصيته ويفكر بالنجاح اكثر من الخيبة وفي التقدم اكثر من التأخير ويميل الى جانب الثقة اكثر من الميل الى جانب التردد ويثق بما يفعله وان تفائله منبع نشاطه)<sup>٣٠</sup> وبهذا يحدث التفاؤل تغير سيكولوجي في الصلابة النفسية فتعمل على تخفيف وقع الاحداث الضاغطة لمواقف اللعب .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات التالية:-
- ١ - يمتلك لاعبو كرة اليد لفئة الشباب سمة التفاؤل والصلابة النفسية وبدرجات مختلفة.
  - ٢ - عدم وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعد الالتزام للصلابة النفسية للاعبين دوري الشباب في كرة اليد
  - ٣ - وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعدي التحكم والتحدي للصلابة النفسية للاعبين دوري الشباب في كرة اليد
  - ٤ - وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية للاعبين دوري الشباب في كرة اليد.

<sup>٣٠</sup> حسين ياسين طه وعلي خان؛ علم النفس العام : (بغداد، الدار الوطنية، ص٣٦٧-١٩٩٠، ٣٦٨)

## ٢-٥ التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي:-

- ١ - اجراء بحوث مشابهة على متغيرات نفسية مختلفة مثل الثقة بالنفس، المزاجية، الطلاقة النفسية.. الخ مع الصلابة النفسية.
- ٢ - اجراء بحوث تجريبية للتعرف على مدى تأثير برامج نفسية مختلفة على الصلابة النفسية.
- ٣ - اجراء بحوث في الصلابة النفسية على عينات مختلفة وللعبات اخرى.

## المصادر

- ✓ اسماء سعد ياس؛ اثر الاسلوب العقلاني العاطفي في تنمية التفاؤل لدى طالبات المرحلة الاعدادية: (رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة ديالى ،كلية التربية- الاصمعي،٢٠٠٨).
- ✓ امل علي خليل حسين؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط لدى سباحي المسافات القصيرة : (بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،العدد٥٠،٢٠٠٧).
- ✓ بدرالدين محمد الانصاري ؛ التفاؤل والتشاؤم :المفهوم والقياس والمتعلقات : (ط١،مجلة النشر العلمية ،جامعة الكويت ،١٩٩٨).
- ✓ حسين ياسين طه،علي خان،اميمة يحيى؛ علم النفس العام : (بغداد ،الدار الوطنية،١٩٩٠).
- ✓ حسن عبد اللطيف ولؤلؤة حمادة؛ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية: (الكويت،مجلة العلوم الاجتماعية،العدد ١،مجلد١٩٨٨،٢٦).
- ✓ حسين ياسين طه وعلي خان؛ علم النفس العام : (بغداد، الدار الوطنية،١٩٩٠)

- ✓ حسن علي الحمادي؛ من وحي خبره الميدانيه بدولة الامارات ،التفاؤل والتشام الوظيفي للمعلم:(شبكة المعلومات العالميه،2003.فاضل محسن الازيرجاوي ؛اسس علم النفس التربوي: (جامعة الموصل، ١٩٩١).
- ✓ عماد محمد مخيمر؛استبيان الصلابة النفسية:(مكتبة الانجلو المصري (٢٠٠٥).
- ✓ عويد سلطان المشعان؛التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية وضغوط احداث الحياة لدى طلبة الجامعة : ( المجلة المصرية للدراسات النفسية،٢٠٠٠)
- ✓ غادة الشواف ؛ الضغوط والصلابة النفسية والابداع في مرحلة المراهقة : (رسالة ماجستير غير منشورة،البحرين،جامعة الخليج العربي).
- ✓ حسين ياسين طعمة وايمان حسين حنوش؛ اساليب الاحصاء التطبيقي: (دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع،عمان، ٢٠٠٩).
- ✓ وجدان جعفر جواد الحكاك؛بناء مقياس التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد : (رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة بغداد كلية التربية،ابن رشد،٢٠٠١).
- ✓ <http://www.6moo7.com/vb/showthread>
- ✓ <http://www.iraqacad.org/Lib/hazim/>
- ✓ .www.ALBAYAN
- ✓ Malik, GazlaandGhazalaRehman, Relationship of optimismPessimism, Vulnerability to Tress and academic Achievement of sottage students
- ✓ Lazarus, R.S(1994). Stress and Emotion, A New synthesis, New York: Springer.
- ✓ -Michael-S, gim-J(2006) Effect of psychological Skills training on Swimming Performance and Positive psychological Develop ment";international";international journal-of-sport-and exercise

## ملحق (١)

### مقياس التفاؤل

الاختبار	الفقرات	ت
	<p>إذا عم الشر في معظم الأمور اتوقع اني:  أ - سأنظر بمنظار اسود لكل العالم  ب - سالتزم التعامل مع الخير في العالم وان كان ضئيلاً</p>	١
	<p>ان الحديث عن الزمن ودوره في تقرير مصير الانسان يجعلني اعتقد انه يخبياً لي:  أ - ماسي والم تؤدي الى الاسوء  ب - احداثا سارة تؤدي الى الافضل</p>	٢
	<p>لو حدثت عاصفة ترابية في الجوليلة احد الايام اتوقع انها:  أ - ستسوء صباحا وتتحول الى اعاصير وزوابع  ب - ستتحسن ويكون الغد مشرقا ونقيا</p>	٣
	<p>عندما اطلع الى المباراة وانا في المراحل النهائية من المباراة فانني:  أ - اترقب الفوز لاعيش المباراة بروية مضيئة  ب - اتوقع الفشل فيه لان المباراة لاتعني شيا في المستقبل.</p>	٤
	<p>لو كنت احد المدعوين لحفلة ما :  أ - ساتحضر لاستمتع بفقدانها وابهج كل المدعويناعتقد اني  ب - لن احضرها كونها لاتسرنني مهما كانت فقراتها</p>	٥
	<p>لو شعرت ان الظلم يزداد يوما بعد يوم في العالم فاعتقد:  أ - يسود في النهاية بين الناس  ب - لدي امل بتحقيق العدالة في نهاية المطاف</p>	٦
	<p>عندما افكر بان الموت هو اخر محطة بالحياة:  أ - اتمنى ان اعيش طويلا لاحضى بكل مذاقتها.  ب - اترقب الموت لان فيه الخلاص الوحيد من الضياع.</p>	٧
	<p>اعتقد ان علاقتي مع الاعبين وانا اعيش معهم تجعلني:  أ - ارفض اختيار اي منهم لصعوبة ايجاد اصدقاء بالمعنى الحقيقي  ب - ارجب باختيار اصدقائي الحقيقيين من بينهم</p>	٨
	<p>لو اني تعرضت لضغوط المنافسة المختلفة اعتقد:  أ - ان حالتي الصحية ستسوء من ارهاقي في مواجهة شدتها  ب - اني ساتحمل كل الارهاق رغم شدتها</p>	٩
	<p>عندما اعيش احداث المنافسة اعتقد ان كثرة المشكلات فيها ستجعلني اشعر بأني:</p>	١٠

	<p>أ - اموت في اليوم مائة مرة</p> <p>ب - قادرة على تحملها بوصفها حالة طبيعية.</p>	
١١	<p>عندما ألمس نعمة من نعم الله عز وجل فأني:</p> <p>أ - أقبلها واعو ان يديهما علي</p> <p>ب - أرى ان الخير لايدوم فيها طويلاً</p>	
١٢	<p>عندما أفكر بالهدف من وجود اللاعب في هذه المباراة أعتقد:</p> <p>أ - ان وجوده فيها لكي يحقق الفوز</p> <p>ب - أنه لا داعي فهو اولا واخراً ستنتهي المباراة</p>	
١٣	<p>اذا سنحت لي زيارة معرض للقصص أعتقد اني سأختار فيها ذات العناوين:</p> <p>أ - المؤلمة التي تحرك مشاعري الانسانية</p> <p>ب - المفرحة التي تجدد الامل لدي بالخير</p>	
١٤	<p>لوطلب مني المشاركة في برنامج علاجي مع جماعة من الجانحين أعتقد:</p> <p>أ - انه لاجدوى من المشاركة بأي برنامج</p> <p>ب - اني سأسترك في اي برنامج قادر على تغيير سلوكهم</p>	
١٥	<p>إذا كانت الضغوط المنافسة تتطلب اتباع بعض الاجراءات لمواجهتها فأني:</p> <p>أ - ساتحلى بالجرأة لانجح بتحمل عواقبها</p> <p>ب - ساقفد القدرة على مواجهتها</p>	
١٦	<p>اعتقد ان الاختراعات والتجارب العلمية الكونية الحديثة واكتشاف الطاقة الذرية سيؤدي الى:</p> <p>أ - تحقيق التقدم والسعادة للبشرية</p> <p>ب - تدمير العالم وتعتبر نهاية الكون</p>	
١٧	<p>اذا لجا الي الاخرون للاستفسار عن بعض الامور المعقدة اعتقد اني:</p> <p>أ - لاشجعهم في الخوض فيها لان خسائرهما جسيمة</p> <p>ب - ساشجعهم للمضي فيها نحو الامام.</p>	
١٨	<p>اذا كان الفوز يتطلب ارادة لتحقيق اتوقع اني:</p> <p>أ - ساحقق طريقي لتحقيق بارادتي القوية</p> <p>ب - لن اقدر على تحقيقه على الرغم من ارادتي</p>	
١٩	<p>اذا واجهتني مشكلة ما بالمباراة ولم اجد لها حلا سريعاً اتوقع اني:</p> <p>أ - ساشعر بالياس جراء عدم وجود حل مناسب لها</p> <p>ب - ساجرب كل الحلول المعلنة لتجاوزها</p>	
٢٠	<p>لو تعرضت لازمة اجتماعية اعتقد اني ساعدها:</p> <p>أ - عقبة عارضة سرعان ما ساتغلب عليها</p> <p>ب - طريقاً مسدوداً امام تحقيق طموحاتي و رغباتي</p>	



٢١	عندما اتعرض لبعض المواقف الغامضة في المباراة اتوقع: أ - علي توضيحها لتحمل اي نتائج تأتي منها ب - كل نتائجها ستكون شديدة الوطئة علي
٢٢	اذا احراز التقدم لايتمك الا بالاجتهاد اعتقد اني: أ - الاجتهاد في اكتساب كل جديد سوف يسهم في احراز اي تقدم مطلوب ب - كل جهود الانسان مستحيل تحقق التقدم
٢٣	عندما اخذ الى النوم اعتقد اني: أ - ساحلم احلام هادئة وجميلة ستسعدني ب - ساحلم احلام مزعجة تارق نومي
٢٤	عندما ارى العالم من حولي اعتقد ان نظرتي لحياتي ستكون بمنظار: أ - التمنيات والتطلع الى الافضل ب - النحس وسوء الحظ في كل شيء
٢٥	عندما احاول اقامة علاقات جديدة مع اللاعبين من حولي فاني اتوقع: أ - ستكون موجودة حواجز بيني وبينهم لايمكن ان اتخطيها بسهولة ب - ان اكون منفتح عليهم و ولدي ثقة بالتقرب منهم
٢٦	عندما اودع الاحبة تراودني افكار زويكون لدي توقع: أ - سيكون اخر لقاء بينا ولن يلتئم شملنا ب - ساراهم مرة ثانية مهما طال الفراق
٢٧	عندما اقرا مجلة اعتقد بانني سابدأ بقراءة اخبار: أ - النجاح والشهرة والتقدم النفسي ب - الحوادث المؤلمة والغامضة في العالم
٢٨	لو اني حصلت على ورقة اليانصيب فاني اتوقع: أ - افوز بها واحصل على الجائزة ب - خسارتها فكل اوراق الحظ في حياتي خاسرة
٢٩	عندما افكر في مسيرة حياتي فاني كثيرا ما اتوقع ساكون: أ - شخصا مهما لافتا لانظار الاخرين ب - ضحية حادث مؤسف يؤدي بحياتي
٣٠	لو امعنت النظر في الاشياء اعتقد اني ساتبنى وجهة نظر: أ - مطمئنة في كل شيء فيها ب - متوجسة من كل شيء فيها
٣١	لو اني تعرضت لموقف صعب ما في المباراة اتوقع: أ - انه ما ان يحل الا ويجر خلفه موقف اكبر منه

	ب - ان الحل سيأتي ويكون قريبا	
٣٢	اذا واجهتني ازمة مالية فاني اتوقع: أ - ستزداد سوء او شدة ب - انها ستفرج ويتحسن الحال الى رخاء	
٣٣	اتوقع ان ما احصل عليه من مكاسب الحياة لايكفي: أ - مما يجعلني احزن لقلته ب - لذلك سأسعى لكسب المزيد	
٣٤	اذا اجتمعت مع اللاعبين فاني اميل للاحاديث التي: أ - التذكر بالتطور والتقدم الذي وصل اليه العالم ب - التذكر بالدمار والالام والشقاء الذي وصل اليه العالم	
٣٥	خلال وجودي لاحداث المنافسات فاني اتوقع: أ - انها ستكون سعيدة معظم الوقت ب - ان التعب سيكون مليئها من بدايتها الى نهايتها	
٣٦	اعتقد ان شعوري بالمنافسات كثيرا ما يكون ممزوجا: أ - بالضجر والاختناق لعدم وجود منفذ للتعبير ب - احساس كبير بالتححرر والقدرة على التغير	
٣٧	لو الم بي قدر من اقدار الزمان اعتقد: أ - نادرا ما اجد احد يسال عني في مصيبي ب - الجميع يسال عني ويشاركني مصيبي	
٣٨	لو تعرضت للفوز في المباراة اعتقد ان احساسني بالسرور سيمتزج: أ - افرح واطمئن وانسى كمل احزاني ب - اخاف من الخسارة التي قد تعقبها	
٣٩	كثيرا ما اردد مقولة: أ - ان العالم رديء في ذاته مهما حاول المرء اصلاحه ب - لاياس مع الحياة ولا حياة مع اليباس	
٤٠	عندما افكر بالمستقبل وما ستحمله طياته اتوقع اني ساشعر: أ - المخاوف تضايقتني ب - الراحة والاطمئنان	
٤١	عندما افشل في مباراة رياضية اتوقع فشلي فيها : أ - سيقفل فرص النجاح في بقية المباراة ب - سيكون حاضرا لتجنب الفشل في بقية المباراة	
٤٢	لو كانت المباراة تتطلب جهدا اضافيا اعتقد اني:	

	<p>أ - سأبذل جهدي لإظهار كفاءتي في أدائها</p> <p>ب - سأتذمر واتعب لمجرد التفكير فيها</p>	
٤٣	<p>عندما اعرف ان احد معارفني اصيب بمرض عضالأتوقع:</p> <p>أ - انه يأس من الحياة ويعيش بانتظار الموت</p> <p>ب - انه يتمنى ان يعيش حياته بامل متجدد في الشفاء</p>	
٤٤	<p>عندما انظر الى احد الاشخاص المتالمين اتوقع نظرتي له :</p> <p>أ - ستزيد من الالم في داخله</p> <p>ب - ستبعث في نفسه الطمانينة</p>	
٤٥	<p>عندما اتعايش مع الاخرين خلال ساعات يومي اعتقد اني :</p> <p>أ - ساتجنبهم لانهم يسببون لي الازى</p> <p>ب - ساشعر بانهم يريدون لي الخير دائما</p>	
٤٦	<p>اذا شعرت بخطر كبير يهدد المباراة اتوقع اني:</p> <p>ساوفر مايلزم لمواجهة والخروج منه باقل الخسائر</p> <p>لا اقدر على تفكير مايكفي لمواجهة وقد اخرج بخسارة</p>	
٤٧	<p>لو وقعت في محنة وانا اعيش حياتي الاجتماعية اعتقد:</p> <p>أ - انها ستنتهي يوما ما وتحل محلها الراحة</p> <p>ب - انها خلقت من اجلي وان الشقاء مكتوب لي</p>	

## ملحق (٢)

### مقياس الصلابة النفسية

ت	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	أبداً
١.	مهما كانت العقبات فأنتي أستطيع تحقيق اهدافي			
٢.	اتخذ قراراتي بنفسي ولاتملى علي من مصدر خارجي			
٣.	اعتقد أن متعة الحياة وأثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
٤.	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
٥.	عندما اضع خططي المستقبلية غالباً ماأكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها			
٦.	اقتحم المشكلات لحلها ولاأنتظر حدوثها			
٧.	معظم اوقات حياتي تضيق في انشطة لا معنى لها			
٨.	نجاحي في اموري (عمل ،دراسة...الخ)يعتمدعلى مجهودي وليس على الحظ والصدفة			
٩.	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالااعرفة			
١٠.	اعتقد ان لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
١١.	الحياة فرض وليست عمل وكفاح			
١٢.	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع ان اواجهها			
١٣.	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها وأحافظ عليها			
١٤.	أعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه			
١٥.	لدي قدرة على المثابرة حتى انتهي من حل اي مشكلة تواجهني			
١٦.	لايوجد لدي من الأهداف مايدعو للتمسك بها أوالدفاع عنها			
١٧.	أعتقدان كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيبي			
١٨.	المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي			
١٩.	لاأتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
٢٠.	لايوجد في الواقع شئ اسمه الحظ			
٢١.	أشعر بالخوف والتهديد لمايطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
٢٢.	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عندماواجهتهم لأي مشكلة			
٢٣.	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي			

٢٤.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى		
٢٤.	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى		
٢٥.	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"		
٢٦.	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي		
٢٧.	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة		
٢٨.	أهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر		
٢٩.	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط		
٣٠.	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي		
٣١.	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي		
٣٢.	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي		
٣٣.	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها		
٣٤.	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث		
٣٥.	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها		
٣٦.	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي		
٣٧.	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن أحيها		
٣٨.	أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة"		
٣٩.	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة روتينية		
٤٠.	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم		
٤١.	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث		
٤٢.	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير ينطوي على تهديد لي ولحياتي		
٤٣.	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن		
٤٤.	أخطط لأموال حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية		
٤٦.	أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف لذلك		
٤٧.	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث		