

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الاعراض السيكوسوماتية

ومستوي الأداء الفني للاعبات الجمباز

Psychological hardness and its relationship to some psychosomatic symptoms And the level of technical performance of gymnasts

م. محمد عبده علي رسلان

مدرس دكتور بقسم أصول التربية الرياضية

بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Mohamed Abdo Aly Raslan

Lecturer in Department of Physical Education Foundations

.Faculty of physical Education, Elsadat City University

المستخلص

أستهدف البحث التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومستوى الأعراض السيكوسوماتية والعلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض، والتحقق من وجود فروق بين لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) لاعبة جميز درجة ثانية، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة النفسية - مقياس الأعراض السيكوسوماتية، ومن المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار "ت"، معامل الإرتباط البسيط.

ومن أهم النتائج:

- ١- تمتع لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية وبمستوى منخفض من الأعراض السيكوسوماتية.
- ٢- تتصف لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى متوسط من الصلابة النفسية وبمستوى متوسط من الأعراض السيكوسوماتية.
- ٣- يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الصلابة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة، النفسية، الأعراض، السيكوسوماتية، الجميز.

Abstract

The research aimed to identify the level of psychological stiffness and the level of psychosomatic symptoms and the relationship between the dimensions of psychological toughness and psychosomal symptoms of second-class gymnasts with a high and low level of technical performance, and to verify the existence of differences between second-class gymnasts with a high and low level of technical performance in the dimensions of psychological toughness and psychosomal symptoms.

The researcher used the experimental method on a sample consisting of (25) second-degree gymnasts, and from the research tools: Psychological Hardness Scale - Psychosomatic Symptoms Scale.

Among the most important results :

- 1- Second-class gymnasts with a high level of artistic performance have a high level of psychological rigidity and a low level of psychosomal symptoms.
- 2- The second-class gymnasts with a low level of technical performance are characterized by a moderate level of psychological rigidity and a moderate level of psychosomatic symptoms.
- 3- There is a statistically significant correlation at the level of (0.05) between the dimensions of psychological toughness and psychosomatic symptoms of second-class gymnasts with high and low technical performance.
- 4- There are statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of second-class gymnasts with high and low technical performance in psychological rigidity and psychosomatal symptoms in favor of gymnasts with a high level of technical performance.

Key words: Stiffness, psychological, symptoms, psychosomatics, gymnastics.

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الفرد الرياضى يسلك في محيطه البيئي كوحدة نفسية جسمية ، وتتأثر الحالة النفسية بالحالة الجسمية ، والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متوافقة . والجسم يعتبر وسيطاً بين البيئة الخارجية ، وبين الذات ككيان نفسي ، ويؤدي الضغط الانفعالي الشديد إلى اضطراب الشخصية ، وبالتالي يضطرب هذا التوازن بين الجسم والنفس.

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ، وجرى التركيز مؤخراً على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد ، كدراسة الأعراض النفس - جسمية وكيفية تخفيفها، حيث أنها تزيد قدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة ، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

وتشير كابازا Kabasa (٢٠١٢) أن الصلابة النفسية تتضمن ثلاثة مكونات وهي :الالتزام Commitment، والتحكم Control ، والتحدي Challenge ، وترى بأن " الصلابة النفسية سمة شخصية ، وأن كل فرد يظهر بعض المستويات فى الصلابة ، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف، والوقت الذي يمر به الفرد ، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجعاً إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد ، والتي تؤثر في كل شكل من أشكال خبراتهم الشخصية ، وما ينعكس في النهاية على صحتهم"، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير ، أي أن الصلابة مصدر شخصي ، وليس سمة شخصية لدى الفرد. (٨٣٩)

وتمثل الصلابة النفسية Psychological Hardiness إحدى أهم سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية ، وعدم تعرضه للاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط ، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة ، وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة.

وتضيف كارين Karen (٢٠٠٩) أن الصلابة النفسية للاعب الرياضى تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة ، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات ، التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى مواقف المنافسة.(٢٦٠)

ويشير العيسوي (٢٠١٥) أن التعريفات التي تناولت الأعراض السيكوسوماتية تعددت ، وأختلفت حسب التخصصات والاتجاهات العلمية ، ولكن هذا التعدد لم يؤثر في المفهوم العام للأعراض السيكوسوماتية ، ولغويًا نجد أن كلمة سيكوسوماتي مشتقة من كلمة سيكو (Psycho) التي تعني (الروح أو النفس أو العقل) ، وكلمة سوما (Soma) تعني البدن ، وفي اللغة العربية يطلق على مُصطلح (سيكوسوماتي) نفس جسمي ، وتختصر هذه الكلمة إلى النفس - جسمي.(٢٠١)

ويشكل الضغط خطراً محتملاً على الصحة والتكيف، كما يسبب العديد من الشكاوى الجسدية الجسيمة بين البشر نتيجة تأثيره المباشر على النظم البيولوجية للجسم مثل الجهاز العصبي ، والجهاز الهضمي، والجهاز التنفسي ، وليس هناك شك في أن الأفراد الذين يعانون من التوتر الشديد هم الأكثر عرضة لإظهار السلوكيات المتعلقة بالإجهاد، كما أن

الإجهاد أو الضغط هو مسؤول أيضاً عن ظهور بعض المشاكل في الجهاز الهضمي مثل المعدة ، والقرحة الهضمية ، ومتلازمة القولون العصبي.

وكنتيجة لذلك بلغت مشكلة الأعراض والاضطرابات السيكوسوماتية حجماً متضخماً كما أوضحت الدراسات أن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً هاماً في صحته النفسية نظراً لأن العلاقة بين الجسم والنفس علاقة تبادلية وتفاعلية ، فكذلك تشارك العوامل والضغط النفسية في ظهور العديد من الاضطرابات الجسمية ، وأن الضغوط والأحداث الجارية لها تأثيراً على ظهور تلك الأعراض السيكوسوماتية ، وعليه فإنها تشكل خطورة على حياة الأفراد سواء على توافقهم العام أو الصحي أو المهني ، والذي يكون مرجعه الاضطرابات الانفعالية ، ومسؤوليتها في ظهور الأعراض السيكوسوماتية .

ويعرف غانم (٢٠١٧) الأعراض السيكوسوماتية بأنها "أعراض واضطرابات جسمية ذات أساس وأصل نفسي ، وتصيب الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي"، ويهتم الطب السيكوسوماتي اهتماماً خاصاً بهذه الأعراض. (٤٦٩)

وتتميز رياضة الجباز بتعدد أجهزتها المختلفة ، وبالتالي تنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليها فهناك كم هائل من مهارات الجباز ذات الصعوبات المختلفة تصل إلى الحد الذي جعل الإلمام بالطرق الفنية الخاصة بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريب الجباز، وبخاصة عندما تختلف المهارات التمهيدية التي تسبق هذه المهارات ذات الصعوبة.

يشير شحاته و الشاذلي (٢٠٠٦) أن رياضة الجباز هي المدخل الصحيح لتحقيق واكتساب اللياقة البدنية وبعض السمات الشخصية مثل:

- القدرات البدنية العامة والخاصة (القوة - المرونة - السرعة - التحمل - التوازن).
- التوافق العصبي العضلي - الرشاقة - يساعد في تحسين القوام.
- تحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحسي الحركي.
- الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى.
- النواحي الاجتماعية المنشودة. (١٣)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبات الجباز لاحظ إنخفاض مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجباز الدرجة الثانية بالرغم من الإنتظام في التدريب ، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها ، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق لاعبات الجباز الدرجة الثانية مستويات فنية عالية إلى حالة الصلابة النفسية المنخفضة ، والضغط النفسية الشديدة التي تتعرض لها اللاعبة ، وما يصاحبها من أعراض نفس جسمية (السيكوسوماتية)، وعدم قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية في المسابقات الرياضية ، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجباز الدرجة الثانية.

كما لاحظ الباحث الفارق بين مستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجباز الدرجة الثانية ، ومستوى الأداء الفني لدى لاعبات الجباز الدرجة الأولى ، بالرغم من تقارب أسلوب و فنيات الأداء والإعداد البدني والفني ، وقد يرجع ذلك إلى إنخفاض الصلابة النفسية لدى لاعبات الجباز الدرجة الثانية ، وعدم قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، حيث لاحظ الباحث أن لاعبات الجباز الدرجة الأولى يتميزون بالثبات الإنفعالي والتصميم ،

ولديهن القدرة على مواجهة الضغوط النفسية الحادثة أثناء المنافسات الرياضية ، في حين لا تتوافر هذه المحددات النفسية في لاعبات الجميز الدرجة الثانية.

ونظراً لما للصلابة النفسية من أهمية أدت بدورها إلى تأثيرات ايجابية في مستوى الأداء الفني للرياضيين ، فقد قام العديد من الباحثين والمتخصصين بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الفني نذكر منها دراسة كل من : سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton, et.,al (٢٠١٠) ، على (٢٠١٧) ، عبد المطلب (٢٠١٧) ، السيد (٢٠١٧)، محمد (٢٠١٧)، أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) وتبين وجود ارتباط دال إحصائياً بين الصلابة النفسية والمتغيرات النفسية ومستوى الأداء الفني للرياضيين، كما أتضح للباحث عدم وجود دراسة - في حدود علم الباحث - تناولت دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفني للاعبات الجميز.

ومما تقدم جاءت فكرة هذا البحث في التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفني للاعبات الجميز الدرجة الثانية.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٢- مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٣- العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٤- الفروق بين لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية.
- ٥- الفروق بين لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية.

تساؤلات وفروض البحث:

- ١- ما مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض؟
- ٢- ما مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض؟
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.

مصطلحات البحث:

الصلابة النفسية Psychological Hardiness :

هي " القوة الذهنية والقدرة على الحفاظ على التركيز والعزم على استكمال مسار العمل على الرغم من صعوبة هذه الفترة والعواقب المترتبة على عدم التوقف عن العمل" (ص ٥) .

الأعراض السيكوسوماتية Pschosomatic symptoms :

هي " إضطرابات جسمية ذات أساس وأصل نفسي ، وذلك بسبب الاضطرابات الوجدانية والضغط النفسية الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي" (ص ٢٠٥)

مستوى الأداء الفني للاعبات الجمباز* The level of technical performance of gymnasts :

هو " مجموع الدرجات الكلى للاعبة على أجهزة الجمباز المختلفة في آخر بطولة جمهوية اشتركت بها".

الدراسات المرجعية :

أجرى ميدلتون I Middelton (٢٠١٠) دراسة استهدفت التعرف على درجة الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً ، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٧٩) رياضي من رياضات كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى ، السباحة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية (الكفاءة الذاتية - القدرة على الإنتباه - التركيز - مهارات التحمل) ومستوى الإنجاز الرياضي لدى الموهوبين رياضياً.

وأجرت على (٢٠١٧) دراسة استهدفت التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئى الجودو، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (٥٠) ناشئى جودو، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية والقلق كما توجد علاقة موجبة مع دافعية الإنجاز.

وقام عبد المطلب (٢٠١٧) بدراسة استهدفت التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأشتملت العينة على عدد (٢٤٠) معلم ومعلمة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسية ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد الصلابة النفسية والإضطرابات الجسمية لدى معلمى ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

وأجرت السيد (٢٠١٧) دراسة استهدفت التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠م حواجز ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٦٥) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق ، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج: يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الصلابة العقلية والثقة بالنفس والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠م حواجز.

* تعريف إجرائي.

وأجرت محمد (٢٠١٧) دراسة أستهدفت التعرف على فعالية برنامج لتدريبات الصلابة العقلية وتأثيرها على الإحتياجات النفسية الأساسية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٢) لاعبة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : يوجد إرتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى.

كما أجرى أبو الطيب (٢٠١٨) دراسة أستهدفت التعرف على مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (٢٦) سباح وسباحة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية ، ومن أهم النتائج : للصلابة العقلية علاقة بالسلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (٩٠%) لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

وقام عباس (٢٠١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير الصلابة العقلية على مفهوم الذات ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين عددهم (٢٠) سباح ، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية ، وأسفرت النتائج عن : وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة.

وقامت توكل (٢٠١٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئي سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة على عدد (٤٠) سباح ناشيء ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية - مقياس مواجهة الضغوط النفسية ، ومن أهم النتائج : توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز لناشئي سباحة الفراشة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً أسلوب المسح ، والدراسات المقارنة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً ، والتعبير عنها من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة ، وحجمها ودرجة إرتباطها بالظواهر الأخرى ، وتحليلها وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبات الجميز الدرجة الثانية ، والمسجلات بالإتحاد المصري للجميز في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، والبالغ عددهم (٧٠) لاعبة جميز ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجميز الدرجة الثانية ، وقد بلغ عددهن (٢٥) لاعبة جميز ، بنسبة مئوية قدرها (٣٥,٧١%) حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين تبعاً لمستوى الأداء الفني على أجهزة الجميز في آخر بطولة جمهورية إحداهما مجموعة أصحاب المستوى الفني العالي ، وقد بلغ قوامها (٩) لاعبات ، والأخرى مجموعة أصحاب المستوى الفني المنخفض قوامها (١٦) لاعبة ، كما تم إختيار عدد (١٢) لاعبة كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية أصحاب المستوى الفني العالى ، وأصحاب المستوى الفني المنخفض فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى الأداء الفني ، والمتغيرات النفسية قيد البحث ، والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى الأداء الفني العالى والمنخفض
ن = ٢٥

أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض ن = ١٦				أصحاب مستوى الأداء الفني العالى ن = ٩				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٥١	١٥,٩٠	٠,٥٩	١٦,٠٠	٠,٩٥	١٦,٠٠	٠,٦٣	١٦,٢٠	سنة	السن
٠,٨٩	١٥٣,٥	٤,٦٦	١٥٤,٨٨	٠,٩٢	١٥٤,٠	٤,٩١	١٥٥,٥	سم	الطول
٠,٩١	٤٧,٠٠	٣,٣٥	٤٨,٠٠	٠,٦٧	٤٦,٥٠	٣,٢٤	٤٧,٢٢	كجم	الوزن
٠,٩٣	١٠,٠٠	٠,٦١	١٠,١٩	٠,٨٥	١٠,١٠	٠,٧١	١٠,٣٠	سنة	العمر التدريبي
٠,٨٥	٤٥,٩٠	٢,١١	٤٦,٥٠	٠,٦٨	٥٢,٠٠	١,٩٣	٥٢,٤٤	درجة	مستوى الأداء الفني

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الإنحرافات المعيارية ، وأن جميع قيم معاملات الالتواء أنحصرت ما بين (٣±) فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى الأداء الفني فى الجميز مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية.

جدول (٢) اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى الصلابة النفسية والأعراض النفس جسمية لأصحاب المستوى الفنى العالى والمنخفض
ن = ٢٥

أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض ن = ١٦				أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى ن = ٩				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف ف المعيارى ى	المتوسط الحسابى		
٠,٩٦	٣١,٥٠	٣,١٤	٣٢,٥٠	٠,٨٥	٣٧,٠٠	٣,٥١	٣٨,٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٠,٦٩	٣٠,٥٠	٣,٠٢	٣١,١٩	٠,٧٩	٣٥,٠٠	٣,٣٧	٣٥,٨٩	درجة	تحمل الضغوط
٠,٥١	٢٧,٥٠	٢,٩٧	٢٨,٠٠	٠,٦٩	٣٣,٥٠	٣,١١	٣٤,٢٢	درجة	التحكم فى الإنتباه
٠,٨١	٢٦,٠٠	٢,٨٣	٢٦,٧٥	٠,٩٤	٢٩,٠٠	٣,١٩	٣٠,٠٠	درجة	الدافعية
٠,٥٨	٢٦,٥٠	٣,٥٩	٢٧,١٩	٠,٦٧	١٨,٠٠	٣,٠١	١٨,٢٧	درجة	الأعراض النفس جسمية

أبعاد الصلابة النفسية :

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء أنحصرت ما بين (٣±) فى أبعاد الصلابة النفسية والأعراض النفس - جسمية مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

١ - مقياس الصلابة النفسية للرياضيين : ملحق (١)

قام بوضع هذا المقياس باشا (٢٠١١) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هى كما يلى :

- بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة. - بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد التحكم فى الإنتباه (١١) عبارة. - بعد الدافعية (١٠) عبارات.

وبالتالى يكون إجمالى عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة ، والمجموع الكلى للمقياس (١٨٤) درجة ، بميزان رباعى (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) فى حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات ، وفى حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة ، وكلما أرتفعت الدرجة كانت الصلابة النفسية لدى الرياضي عالية.

ثانياً : قائمة الأعراض " النفس - جسمية " للرياضيين: ملحق (٢)

أعد هذه القائمة علاوى (١٩٩٨) بهدف قياس بعض الأعراض النفس - جسمية كالقلق والتوتر والإستثارة ، ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية ، والنوم التى تظهر على الرياضيين - فى المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية ، وتم إختيار عبارات القائمة من العديد من الإختبارات والمقاييس التى تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية ، وتصلح القائمة للتطبيق على الذكور والإناث.

وتشتمل القائمة على عدد (٤٠) عبارة ويقوم الفرد الرياضى بالإجابة على كل عبارة وفقاً لدرجة إنطباقها على حالته قبل إشتراكه الفعلى فى المنافسة الرياضة ، ويستجيب الفرد لكل عبارة أما ب (نعم درجة واحدة) أو (لا "صفر") ، والدرجة النهائية للقائمة هى مجموع درجات كل عبارات القائمة ، والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الأعراض النفس - جسمية لدى الفرد الرياضى ، والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة هذه الأعراض.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٥ وحتى ٢٠٢٠/٨/٢٥ على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (١٢) لاعبة جميز من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً)، ومجموعة أخرى قوامها (١٢) لاعبة جميز تم إختيارها عمدياً من لاعبات الجميز الدرجة الثانية بنادى المعادى (مجموعة مميزة مهارياً) ، وذلك بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات النفسية قيد البحث.

أولاً : معامل الصدق :

أستخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات النفسية قيد البحث ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات النفسية قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات النفسية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
أبعاد الصلابة النفسية :						
الثقة بالنفس	درجة	٣٨,٥٠	٣,٤٨	٣٣,٠٠	٣,٠٣	*٣,٩٦
تحمل الضغوط	درجة	٣٥,٩٢	٣,١٦	٣١,٧٥	٢,٨٥	*٣,٢٦
التحكم فى الإنتباه	درجة	٣٤,٥١	٣,٠٤	٢٩,٠٠	٢,٩١	*٤,٣٩
الدافعية	درجة	٣٠,١٣	٢,٩١	٢٧,٠٠	٢,٧٤	*٣,١٧
الأعراض النفس جسمية	درجة	١١,٧٥	٢,٥٣	٢٥,٠٠	٢,٦٩	*٥,٦٣
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤						* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات النفسية قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات النفسية فيما تقيس.

ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات تم تطبيق الإختبارات النفسية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة ، وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث
١٢

= ن

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
أبعاد الصلابة النفسية :						
الثقة بالنفس	درجة	٣٣,٠٠	٣,٠٣	٣٣,٩٢	٣,٤٥	*٠,٨٠١
تحمل الضغوط	درجة	٣١,٧٥	٢,٨٥	٣٢,٥٠	٣,١١	*٠,٧٩٥
التحكم فى الإنتباه	درجة	٢٩,٠٠	٢,٩١	٣٠,١٧	٣,٢٤	*٠,٧٧٣
الدافعية	درجة	٢٧,٠٠	٢,٧٤	٢٨,٤٢	٣,١٦	*٠,٧٨١
الأعراض النفس جسمية	درجة	٢٥,٠٠	٢,٦٩	٢٤,٢٥	٢,٨٨	*٠,٨١٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للإختبارات النفسية مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

الدراسة الأساسية :

١ - المرحلة الأولى تطبيق المقاييس النفسية :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية وإختيار الإختبارات النفسية ، والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق الإختبارات النفسية (مقياس الصلابة النفسية - قائمة الأعراض " النفس - جسمية " للرياضيين) على جميع أفراد العينة الأساسية ، والبالغ عددهم (٢٥) لاعبة جيماز درجة الثانية ، وتم التطبيق لكل مقياس على حدة ، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/٣٠ ، وحتى ٢٠٢٠/١٠/٤ .

٢ - المرحلة الثانية تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الواردة فى تعليمات المقاييس ، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات ، وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

٣ - المحك المعتمد فى الدراسة :

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، أعتمد الباحث على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى أبعاد المقياس ، ومستوى العبارات فى كل بعد ، وقد حدد الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة (١٩:٣٠) ، كما هو موضح فى الجدول (٥) :

جدول (٥) المحك المعتمد لمقياس الصلابة النفسية ومقياس الأعراض السيكوسوماتية

مقياس الأعراض السيكوسوماتية		مقياس الصلابة النفسية	
درجة الإستجابة	المتوسط الحسابي	درجة الإستجابة	المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	من صفر - ١٨,٠٠	منخفضة جداً	من صفر - ٠,٧٠
منخفضة	أكثر من ١٨,٥٠ - ٢٣,٥٠	منخفضة	أكثر من ٠,٨٠ - ١,٥٠
متوسطة	أكثر من ٢٤,٠٠ - ٢٩,٠٠	متوسطة	أكثر من ١,٦٠ - ٢,٣٠
كبيرة	أكثر من ٢٩,٥٠ - ٣٤,٥	كبيرة	أكثر من ٢,٤٠ - ٣,١٠
كبيرة جداً	أكثر من ٣٥,٠٠ - ٤٠	كبيرة جداً	أكثر من ٣,٢٠ - ٤

الأساليب الإحصائية قيد البحث :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط
- إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

جدول (٦) الصلابة النفسية للاعبات الجمناز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة النفسية
الثقة بالنفس	العالي	٣٨,٠٠	٣,٥١	مرتفع
	المنخفض	٣٢,٥٠	٣,١٤	متوسط
تحمل الضغوط	العالي	٣٥,٨٩	٣,٣٧	مرتفع
	المنخفض	٣١,١٩	٣,٠٢	متوسط
التحكم فى الإنتباه	العالي	٣٤,٢٢	٣,١١	مرتفع
	المنخفض	٢٨,٠٠	٢,٩٧	متوسط
الدافعية	العالي	٣٠,٠٠	٣,١٩	مرتفع
	المنخفض	٢٦,٧٥	٢,٨٣	متوسط
المجموع الكلى للمقياس	العالي	١٣٨,١١	١٢,٢٥	مرتفع
	المنخفض	١١٨,٤٤	١٢,٧٢	متوسط

يتضح من جدول (٦) أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى لاعبات الجمناز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى بلغ (١٣٨,١١) وبانحراف معيارى قدره (١٢,٢٥) مما يعنى أن المستوى الكلى للصلابة النفسية لديهن مرتفع ، أما لاعبات الجمناز أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض فتبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية بلغ (١١٨,٤٤) ، وبانحراف معيارى قدره (١٢,٧٢) مما يعنى أن المستوى الكلى للصلابة النفسية لديهن متوسط.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة منافسات رياضة الجمناز ، والتي تتأسس على التحلى بالثقة بالنفس ، والتحكم فى الإنفعالات ، وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدنى والوظيفى والنفسى الواقع على كاهل لاعبات الجمناز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى الأمر الذى ينمى لديهم سمة الصلابة النفسية لتحقيق مستوى أداء فنى عالى ، فى حين نجد أن

لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض يتصفون بسمة الصلابة النفسية بدرجة متوسطة ، وهذه نتيجة منطقية ومقبولة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كرس ويل Cress Well (٢٠٠٧) أن الصلابة النفسية تعزى إلى إمتلاك الفرد الرياضى للمهارات النفسية التى تساهم فى الارتقاء بمستوى الأداء لمهارة الانتباه ، ومواجهة الضغوط ، والدافعية ، والثقة بالنفس ، وقد يلاحظ من التعارف الوصفية السابقة أنها تكاد تتفق على الجوانب التى ينبغى أن يتسم بها الفرد الرياضى الذى يتميز بالصلابة النفسية بالثبات الانفعالى ، والثقة ، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية.(٢٢:٢٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : على (٢٠١٧) ، السيد (٢٠١٧) ، محمد (٢٠١٧) ، م أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) على تفوق الرياضيين أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى على الرياضيين مستوى الأداء الفنى المنخفض فى درجة الصلابة النفسية.

وفى هذا الصدد يشير راتب (٢٠٠٤) أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية والفنية ، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم ، وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء فنى.(٢)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث: " أن مستوى الصلابة النفسية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى كانت مرتفعة فى حين كانت الصلابة النفسية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض كانت متوسطة".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثانى :

جدول (٧) الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى والمنخفض

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	مستوى الصلابة النفسية
الأعراض السيكوسوماتية	العالى	١٨,٦٧	٣,٠١	منخفضة
	المنخفض	٢٧,١٩	٣,٥٩	متوسطة

يتضح من جدول (٧) أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس الأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى بلغ (١٨,٦٧) وبانحراف معيارى قدره (٣,٠١) مما يعنى أن المستوى الكلى للأعراض السيكوسوماتية لديهم منخفضة ، أما لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض فتبين أن متوسط الدرجة الكلية للأعراض السيكوسوماتية بلغ (٢٧,١٩) ، وبانحراف معيارى قدره (٣,٥٩) مما يعنى أن المستوى الكلى للأعراض السيكوسوماتية لديهم متوسطة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى العالى يتصفن بدرجة عالية من سمة الصلابة النفسية حيث تتضمن أبعادها على الثقة بالنفس وتحمل الضغوط والتحكم فى الإنتباه والدافعية العالية، التى تعطي من يتحلّى بها القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بشكل إيجابى فتتخفف لديهم الأعراض السيكوسوماتية ، فى حين نجد لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفنى المنخفض تظهر عليهن الأعراض النفس جسمية عند الإشتراك فى أى مسابقة فى الجميز ، وذلك يرجع إلى إنخفاض درجة الصلابة النفسية لديهم، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه مادي وكوبسا Maddi & Kobasa (٢٠١٠) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ، ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعى، وارتفاع الدافعية نحو العمل ، ولديهم قدرة على التفاعل ، التفاوض الدائم ، وأكثر توجهها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ، ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد.(٢٦٥)

ويضيف كل من : خليل (٢٠٠٧) ، عباس (٢٠١٤) على قدرة الرياضى ذو المستوى العالى على مواجهة ضغوط التدريب الرياضى ، والمنافسات الرياضية ، وتمتعه بالعقلانية ، والموضوعية فى مواجهة الضغوط.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث: " أن مستوى الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي كانت منخفضة في حين كانت الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض كانت متوسطة".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث.

جدول (٨) معاملات ارتباط أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي

ن = ٩

المقياس	الثقة بالنفس	تحمل الضغوط	التحكم في الإنتباه	الدافعية	المجموع الكلي للصلابة
الأعراض السيكوسوماتية	* ٠,٨٠٦-	* ٠,٧٥٩-	* ٠,٧٤٣-	* ٠,٧٩١-	* ٠,٧٧٥-
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦					دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.

جدول (٩) معاملات ارتباط أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض

ن = ١٦

المقياس	الثقة بالنفس	تحمل الضغوط	التحكم في الإنتباه	الدافعية	المجموع الكلي للصلابة
الأعراض السيكوسوماتية	* ٠,٦٢٥-	* ٠,٥٩٢	* ٠,٥٧٦	* ٠,٦٠٣	* ٠,٥٩٩-
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧					دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تمتع لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بدرجة عالية من الصلابة النفسية الأمر الذي يسهم في تكوين جدار دفاع نفسي للاعبة يعينها على التكيف البناء مع أحداث التدريب والمنافسات الضاغطة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط ، وتخفف من آثارها السلبية وبالتالي تنخفض لديهن الأعراض السيكوسوماتية ، وتخلو حياتها من القلق ، والاكتئاب وتصبح ردود أفعالها مقبولة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد السلام على على (٢٠١٧) أن الصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ، لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة من آثارها علي الصحة النفسية والجسمية ، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك ، والمواجهة الذي يقود إلي التواصل ، وإلي الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة.(٢٠٣:٩)

وهذا ما تؤكده العديد من نتائج الدراسات العلمية مثل دراسة : ميدلتون Middelton(٢٠١٠)، على (٢٠١٧) ، عبد المطلب (٢٠١٧)، السيد (٢٠١٧) ، محمد (٢٠١٧)(٢٢)، أبو الطيب (٢٠١٨) ، عباس (٢٠١٩) ، توكل (٢٠١٩) على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية وبعض من المتغيرات النفسية.

وفي هذا الصدد يشير عباس (٢٠١٠) أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم ، وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس ، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً ، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.(١٧٥)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثالث للبحث : " توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية لدى لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض".

رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	أصحاب الأداء الفني العالي		أصحاب الأداء الفني المنخفض		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
أبعاد الصلابة النفسية :						
الثقة بالنفس	درجة	٣٨,٠٠	٣,٥١	٣٢,٥٠	٣,١٤	*٣,٨٥
تحمل الضغوط	درجة	٣٥,٨٩	٣,٣٧	٣١,١٩	٣,٠٢	*٣,٤٣
التحكم فى الإنتباه	درجة	٣٤,٢٢	٣,١١	٢٨,٠٠	٢,٩٧	*٥,٥٨
الدافعية	درجة	٣٠,٠٠	٣,١٩	٢٦,٧٥	٢,٨٣	*٢,٥٢
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١٣٨,١١	١٢,٢٥	١١٨,٤٤	١٢,٧٢	*٣,٦١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض فى الصلابة النفسية والمجموع الكلى للصلابة النفسية لصالح المجموعة أصحاب مستوى الأداء الفني العالي فى الجمباز.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبات الجمباز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي يتصفن بالصلابة النفسية ، ولذا نجدهن الأقدر على تحقيق مستوى عال فى المنافسات الرياضية ، وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه: جولد (٢٠٠٢) ، جون ليفكوييتس John Lefkowitz (٢٠٠٣)، شمعون (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية ، فالصلابة النفسية يمكن أن تقى الرياضى ، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية ، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية ، والصحة النفسية.(٢٩٣)،(٥٤)،(٣١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي".

خامساً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس :

جدول (١١) دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية

المتغير	وحدة القياس	أصحاب الأداء الفني العالي		أصحاب الأداء الفني المنخفض		قيمة "ت"
		ن = ٩	م	ن = ١٦	م	
الأعراض السيكوسوماتية	درجة	٣,٠١	١٨,٦٧	٢٧,١٩	٣,٥٩	*٥,٧٦
		قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩		* دال عند مستوى ٠,٠٥		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية لصالح المجموعة أصحاب مستوى الأداء الفني العالي في الجميز.

وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه عباس (٢٠١٠) أن الصلابة النفسية تعد 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 تتصف 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. (١٣١)

وهذا ما تؤكدده العديد من نتائج الدراسات العلمية مثل دراسة كل من : ميدلتون Middelton (٢٠١٠) ، عبد عبد المطلب (٢٠١٧)، محمد (٢٠١٧) أن الرياضيين أصحاب المستوى الفني العالي لديهم درجة منخفضة من القلق والإستثارة الانفعالية والاضطرابات النفسية مقارنة بالرياضيين أصحاب المستوى الفني المنخفض.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي".

الإستخلاصات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- تمتع لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - الدافعية).
- ٢- تتصف لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى متوسط من الصلابة النفسية.
- ٣- تمتع لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بمستوى منخفض من الأعراض السيكوسوماتية.
- ٤- تتصف لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى متوسط من الأعراض السيكوسوماتية.

- ٥- يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض فى الصلابة النفسية لصالح لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.
- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات درجات لاعبات الجميز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض فى الأعراض السيكوسوماتية لصالح لاعبات الجميز أصحاب مستوى الأداء الفني العالي.
- التوصيات :**

فى ضوء النتائج والاستخلاصات ، يوصى الباحث بما يلى:

- ١- وضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة النفسية للاعبات الجميز الدرجة الثانية لما لها من دور فعال فى تخفيف الأعراض السيكوسوماتية وتحسين مستوى الأداء الفني.
- ٢- أهمية تواجد أخصائى نفسى للاعبات الجميز ضمن الجهاز الفني للفريق.
- ٣- إنشاء مركز للرعاية بإتحاد الجميز لتقديم الدعم والحلول للمشاكل النفسية للاعبات الجميز.
- ٤- استخدام الإختبارات النفسية قيد البحث فى تشخيص الحالة النفسية للاعبات الجميز.
- ٥- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج الإرشادية لتطوير الصلابة النفسية لخفض الأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجميز.
- ٦- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنبة وعينات أخرى مختلفة فى رياضة الجميز.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

باشا ، أحمد (٢٠١١) . " الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

Basha, Ahmed (2011) "*Mental toughness and its relationship to the motivation of sports achievement among high-level athletes and athletes,*" Master Thesis, Faculty of Sports Education, Tanta University.

راتب ، أسامة (٢٠٠٤) . *تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى* ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

Ratib, Osama (2004). *Psychological Skills Training - Applications in the Mathematical Field*, 2nd Edition, House of Arab Thought, Cairo.

خليل ، أمل (٢٠٠٧) . " الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (٥٠) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

Khalil, Amal (2007) "*Psychological Rigidity and its Relationship to Confronting Stress in Short Distance Swimmers,*" Scientific Journal of Physical Education and Sports, Issue (50), College of Physical Education for Boys, Helwan University.

عباس ، أيمن (٢٠١٩) " تأثير الصلابة العقلية على مفهوم الذات ومستوى أداء سباحة ٥٠ م حرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

Abbas, Ayman (2019) "*The effect of mental toughness on self-concept and performance level of 50m freestyle swimming,*" Master Thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

على ، زينب (٢٠١٧) . " الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئى الجودو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

Ali, Zainab (2017), "*Mental Hardness and its Relationship to Some Psychological Variables among Judo Juniors,*" Master Thesis, College of Physical Education for Girls, Zagazig University.

شقيير، زينب (٢٠١٢) . *الأمراض السيكوسوماتية " النفس جسمية "* ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

Choucair, Zainab (2012). *Psychosomatic Diseases, "The Self Autosomal"*, The Egyptian Renaissance Library, Cairo.

عباس ، عامر (٢٠١٤). "أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة ، والمتحركة) لدى لاعبي نادي الرفادين بالمصارعة الرومانية"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤) العدد (١)، الجزء الأول، العراق.

Abbas, Amer (2014) *"The Impact of Psychological Rigidity on the Emotional Response (Fixed and Moving) of Al-Rafidain Club Players in Roman Wrestling,"* Al-Qadisiyah Journal of Sports Education, Volume (14) Issue (1), Part One, Iraq.

عبد الرحمن ، العيسوي (٢٠١٥): الطب السيكوسوماتي ، الدار الجامعية ، الإسكندرية.

Abdel-Rahman, Al-Issawi (2015): *Psychosomatic Medicine*, University House, Alexandria.

على ، عبد السلام (٢٠١٧). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة"، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

Ali, Abdel Salam (2017). *A guide for applying the methods of coping with stressful daily life events "*, The Anglo-Egyptian Library, Cairo..

عبدالمطلب (٢٠١٧). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت"، مجلة الطفولة العربية ، العدد (٧٤) ، الكويت.

Abdul-Muttalib (2017), *"Psychological hardness and its relationship to physical disorders and some demographic variables for a sample of middle school teachers in the State of Kuwait,"* Arab Childhood Journal, Issue (74), Kuwait.

برهم ، عبد المنعم (١٩٩٥). موسوعة الجميز العصرية ، دار الفكر العربي، القاهرة.

Barham, Abdel Moneim (1995). *Encyclopedia of modern gymnastics*, Arab Thought House, Cairo.

حسيب ، عبد المنعم (٢٠١٠). مقدمة في الصحة النفسية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.

Haseeb, Abdel Moneim (2010). *An introduction to mental health*, Dar Al-Wafaa for the World of Printing and Publishing, Alexandria.

السيد ، عزة (٢٠١٧). "الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

Al-Sayed, Azza (2017), "Mental toughness and its relationship to self-confidence and the digital level of the 100-meter hurdles race," Master Thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.

شحاته، محمد - الشاذلي، أحمد (٢٠٠٦). التطبيقات الميدانية لتحليل الحركي في الجمباز ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.

Shehata, Muhammad - Al-Shazly, Ahmad (2006). *Field Applications of Kinetic Analysis in Gymnastics*, Egyptian Library for Printing and Publishing, Alexandria.

أبو الطيب، محمد (٢٠١٨). "مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٣٢)، العدد (٢).

Abu Al-Tayyib, Muhammad (2018) "The extent of mental toughness contributing to competitive behavior among swimmers," *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, Volume (32), Issue (2).

شمعون ، محمد (٢٠٠٧). "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية"، المؤتمر العلمي السنوي الأول لقسم علم النفس الرياضي " الرعاية النفسية للرياضيين"، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

Shamoun, Muhammad Al-Arabi (2007), "Mental Rigidity and Sports Achievements", the First Annual Scientific Conference of the Department of Sports Psychology, "Psychological Care for Athletes", College of Physical Education for Boys, Helwan University.

علاوي، محمد (١٩٩٨). موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

Allawi, Muhammad (1998). *Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes*, Book Center for Publishing, Cairo.

غانم ، محمد (٢٠١٧). مقدمة في الصحة النفسية ، المكتبة المصرية ، القاهرة.

Ghanem, Muhammad (2017). *An Introduction to Mental Health*, The Egyptian Library, Cairo.

عباس ، مدحت (٢٠١٠). "الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٦)، جامعة القاهرة.

Abbas, Medhat (2010) "Psychological toughness as a predictor of reducing psychological pressure and aggressive behavior among middle school teachers", *Journal of the College of Education*, Volume (26), Cairo University.

توكل ، نهاد (٢٠١٩). "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئي سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

Tawakkol, Nihad (2019), "*The Impact of an Educational Program Using Mental Rigidity on the Achievement Level of Beginners in Butterfly Swimming and its Relation to the Skills of Facing Psychological Stress*", PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

غنيم، وائل (٢٠١٥). "الضغوط وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد"، مجلة الارشاد النفسي ، العدد (٧١)، جامعة القاهرة.

Ghoneim, Wael (2015), "*Stress and methods of coping with it and its relationship to psychological rigidity and social support among mothers of children with autism spectrum disorder,*" Journal of Psychological Guidance, Issue (71), Cairo University.

محمد، ياسمين (٢٠١٧). "فعالية برنامج لتدريبات الصلابة العقلية وتأثيرها على الإحتياجات النفسية الأساسية ومستوى نتائج لاعبي ألعاب القوى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

Muhammad, Yasmine (2017) "*The effectiveness of a program for mental toughness training and its impact on the basic psychological needs and the level of results of athletes athletes,*" Master Thesis, Faculty of Physical Education, Benha University.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Cress Well,S., (2007): *Key questions on Mental Toughness university of western Australia.*

Gould, D., Dieffenback, K., Moffet, A., (2002): *Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport sycology,17.*

Humaida, I. , (2012): *Relationship between stress and psychosomatic complaints among nurses in Tabarjal hospital. resources against illness, Journal of psychosomatic research, 29, p., 525-533.*

John lefkowits, et.,al,(2003) : *Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.*

Kabasa, Suanne C. & Mark C., Puccett, (2012): *Personality and social resources in stress resistance, Journal of Personality and Social Psychology, 45(11),p., 839-850.*

Karen, A., (2009): *Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.*

- Maddi, S., & Kobasa, D., (2010) : "*Hardiness and Mental health*",
Journal of Personality Assessment, Vol.63, No.2, p., 265-274.
- Ozen, G., Yaman, M., & Acar, G., (2012): *Determination of the employment status of graduates of recreation department. The online journal of recreation and sport*, 1(2),p., 6-23.
- Simon, G. Middleton, H., et.,al (2010): *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self Research Conference, self-concept, Motivation and Identity: where to from here ? July 4-7 , Berlin , Germany.*
- Thakur, S., Chawla, J., (2016): *Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. International Education and Research Journal*, (1)2, p., 109-111.