

## الصمود النفسى لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة وعلاقته بتحقيق الذات

م.د/ هاشم عبد المريد عبد الحميد موسى

مدرس بقسم علم النفس الرياضى

كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

## المقدمة ومشكلة البحث :

يعيش العالم حالياً فى ظل طفرة هائلة من التقدم الملحوظ فى كافة المجالات إلى جانب التطور التكنولوجى والمعرفى والثقافى والرياضى ، وما صاحب ذلك من تغير إقتصادى وإجتماعى وأصبحت العديد من الأشياء التى كانت تعد كماليات من الأساسيات الضرورية للحياة ، إلى جانب ظهور جائحة كورونا (كوفيد 19) الفتاك الذى أصاب الملايين من سكان العالم بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة ، وصاحب هذا التطور وهذه التغيرات تطور هائل فى حجم الضغوط والصعوبات والتحديات التى يواجهها الإنسان والتى كان لها أثر كبير فى إصابته بالعديد من الإضطرابات والأمراض النفسية والعضوية ، ولكى يتمكن الإنسان من مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها ينبغى أن يتمتع بالصمود النفسى.

حيث يؤكد (Myers,M 2011) على أن الصمود النفسى هو قوة الحياة التى تعزز التجدد والتجديد والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة (20:90-97). وينظر إلى الصمود النفسى على أنه عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكى عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأسوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة(19:127).

ويرتبط الصمود النفسى بقدرة الفرد على التكيف ووعيه بالظروف المحيطة ، فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصية الفرد ، ويعد من أهم جوانب التكيف الإيجابى وسمات الشخصية الإيجابية، فالصمود النفسى يعتبر آلية حل المشكلات فى الوقت الحاضر وإن كنا لم نعد نملك التحكم فى ضغوطات الحياة اليومية والتى تواجهنا من كل إتجاه ، لكننا نملك آليات نفسية للصمود والتى تحتاج للتنمية (21:30) .

ويؤكد (محمد عبد الجواد أبو حلاوة 2004) على أن الصمود النفسى يعد من الركائز الأساسية التى يستند إليها الفرد بشكل عام والرياضى بشكل خاص وذلك لما يواجهه من إنفعالات وضغوطات ومثيرات داخلية وخارجية أثناء ممارسة النشاط الرياضى الخاص به ، فضلاً عن ذلك فإنه يعد مصدراً من مصادر الصحة النفسية والتى تعد ضرورية فى شخصية الإنسان إذ أنه يحدد مدى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المحيطة(14:130).

ويشير الصمود النفسى إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه وإتزانته

الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (2:16).

ويرى (حسن أحمد وجبار وادي 2019) أن الصمود النفسي يتضمن الصلابة النفسية أي قدرة الفرد على مقاومة الإنكسار أمام الضغوط والتحديات والصعوبات والمحن ، فضلاً على أنه يشير إلى المرونة المتمثلة بقدرة الفرد على تعديل مسار طريقه وخلق البدائل وإختيار أحسنها ، وهذا يتطلب أن تتبع من ذات الفرد وقاية داخلية شخصية ووقاية خارجية بيئية تمنحه القدرة على الدفاع عن ذاته بما يضمن له الحماية والحصانة النفسية في مواجهة الخطر ، وكذلك فإن الفرد يحتاج دافعية تحركه نحو المثابرة والأداء المناسب (5:291).

ويرى الباحث أن الرياضي الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الصمود النفسي تتوفر لديه المقومات الأساسية التي تساعد على الوصول إلى الحالة التي يريد أن يكون عليها ، ويمكنه من تحقيق ذاته.

ويشير (محمد إبراهيم 2005) إلى أن تحقيق الذات هو جوهر وجود الإنسان في سعيه الدائم صوب تجاوز ذاته وتوكيد إمكاناته ، فإن تحقيق الذات مشروط بإشباع الحاجات الإنسانية وهذا التحقيق للذات يرتبط بمتغيرات كثيرة لعل من أهمها : التوكيدية والثقة بالذات والقدرة على المبادأة في المواقف وتجاوز الذات وعدم الالتصاق بها في وحدة وعزلة وحساسية مفرطة ولهذا كان الخجل يمثل الطرف النقيض لتحقيق الذات (13:23).

وتعد الحاجة إلى تحقيق الذات الغرض الأسمى الذي يتحرك من أجل تحقيقه كل الدوافع الأخرى ، ويلعب تحقيق الذات دوراً كبيراً في الحياة ، فشعور الشباب بالعجز عن تحقيق ذواتهم وإيجاد الدور المناسب لهم في المجتمع يجعلهم يشعرون بالتوتر وفقدان القيمة والمعنى في الحياة (11:532).

ويرى أصحاب الإتجاه الإنساني أن المعنى الحقيقي لمفهوم تحقيق الذات يكمن في محاولة إكتشاف الإنسان ذاته الحقيقية والتعبير عنها والعمل على تطويرها ، ويعتبر كل من ماسلو وروجرز من أكثر العلماء إهتماماً ودراسة لهذا المفهوم ، حيث يؤكد ماسلو على أن الشخص المحقق لذاته هو من يستطيع أن يصل إلى الحالة التي يريد أن يكون عليها ، وهو أكثر إستمتاعاً بالحياة من غيره، ويعيش في حالة من الحماس والتوجه نحو أهداف حقيقية محددة (7:129).

وتعرف فيوليت وآخرون (2015) تحقيق الذات بأنه إستغلال وتوظيف الإنسان لقدراته وإمكاناته من أجل إشباع رغباته وصولاً إلى المستوى الذي يتطلع إليه ، وأن يكون متقبلاً لذاته وللآخرين ، واثقاً في نفسه، متفائلاً، لديه فاعلية ذات ، ولديه القدرة على

الإنتاج (11:534).

وذكر على حسين طبيل وآخرون (2009) أنه لغرض الحصول على تحقيق الذات هناك أربعة شروط ضرورية في نظر روجرز وهي:

يجب أن يكون الفرد محترماً ومحبوياً من الآخرين .

أن يمتلك الفرد الإحترام والثقة بالنفس وقدرته على الحصول على أهدافه.

يجب أن تكون الفرصة متيسرة للفرد مفهومه بصورة واضحة ، وإذا لم يكن الفرد عارفاً بالفرص فإن نمو الذات يعاق.

يجب أن يرمز للفرص بصورة واضحة ، وأن تكون لديه أوصاف واضحة المعالم ، وفهم تام للفرص (8: 348-395).

وتعد كل من رياضة كرة القدم ورياضة كرة السلة من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الكبيرة والتي غالباً ما يواجه ممارسيها العديد من الضغوط والصعوبات ، وتزداد هذه الضغوط والصعوبات عند ممارسة اللاعبات لهذه الألعاب لأنهن يواجهن صعوبات تتعلق بثقافة المجتمع وقبوله لذلك أو رفضه مما يجعلهن في حاجة ماسة إلى أن يتميزن بمستوى مرتفع من الصمود النفسى يمكنهن من مواجهة كل الصعاب والمحن ويساعدهن على تحقيق الذات .

ومن خلال متابعة الباحث لكل من رياضة كرة القدم النسائية ورياضة كرة السلة النسائية لاحظ أننا ما زلنا بحاجة لمزيد من الإهتمام بهذه الألعاب من مختلف الجوانب ومن بينها الجانب النفسى حتى يمكنها تحقيق الإنجازات الكبيرة التي تمكنها من المشاركة فى المحافل الدولية وتحقيق نجاحات وإنجازات كبيرة على المستويين القارى والدولى .

وفي ضوء قلة البحوث التي تناولت الصمود النفسى لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة-على حد علم الباحث- وعلاقته بتحقيق الذات تبدو أهمية الدراسة الراهنة كمحاولة لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية الهامة لدى عينة البحث.

وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد فى محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية :

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى أفراد العينة قيد البحث.

ما مستوى الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة(العينة قيد البحث)؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياسى الصمود النفسى وتحقيق الذات بين لاعبات كرة القدم وكرة السلة ؟

هل يمكن التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية مستوى الصمود النفسى لدى أفراد

عينة البحث.

**أهمية البحث :**

**الأهمية النظرية:**

من المتوقع والمأمول أن تساعد نتائج هذا البحث المسؤولين عن الرياضة المصرية لإتخاذ إجراءات عملية هادفة لزيادة الصمود النفسى لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة بتوفير الدعم والإمكانيات المناسبة لممارسة المرأة لرياضة كرة القدم وكرة السلة.

إن أهمية هذا البحث تعود فى جانب منها لطبيعة أفراد العينة التى تستهدفها ، وهم لاعبات كرة القدم وكرة السلة.

يستمد هذا البحث أهميته من أهمية موضوع الصمود النفسى وهو من الموضوعات الهامة فى مجال علم النفس الإيجابى .

تزويد الباحثين المهتمين بموضوع الصمود النفسى وتحقيق الذات بالخلفية النظرية والعلاقة بين هذه المتغيرات النفسية الهامة .

قد يسهم هذا البحث فى إلقاء الضوء على أهمية الإعداد النفسى للاعبات كرة القدم وللاعبات كرة السلة لما له من ارتباط وعائد إيجابى عليهم وعلى تحقيق نجاح فى هذه الألعاب الجماعية

**الأهمية التطبيقية:**

تكمن أهمية هذا البحث فيما قد يسفر عنه من نتائج يمكن من خلالها مساعدة لاعبات كرة القدم وللاعبات كرة السلة على تحديد طرق تنمية الصمود النفسى وكيفية التحكم فيه لتحقيق أعلى مستوى من الأداء لديهم.

المساهمة فى التراث الأدبى والإنسانى من خلال إعداد وتقديم أداة علمية مقننة تضاف إلى المكتبة النفسية وهو مقياس الصمود النفسى للاعبات كرة القدم وكرة السلة.

إمكانية استثمار نتائج هذا البحث والخروج بتوصيات يمكن أن تفيد الباحثين المتخصصين فى إعداد وتصميم برامج إرشاد نفسى تسهم فى تعزيز الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى لاعبات (كرة القدم - كرة السلة).

الاستفادة من نتائج هذا البحث ومحاولة إجراء بحوث علمية أخرى على عينات مختلفة من الرياضيين ، ومن العاملين فى المجال الرياضى.

**أهداف البحث :**

1. التعرف على العلاقة بين الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة (العينة قيد البحث).

2. التعرف على مستوى الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى لاعبات كرة القدم وكرة

السلة(العينة قيد البحث).

3. التعرف على الفروق بين لاعبات كرة القدم وكرة السلة في المتغيرات قيد البحث.
4. التعرف على إمكانية التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة قيد البحث.

فروض البحث :

للإجابة عن تساؤلات البحث وضع الباحث الفروض التالية :

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى أفراد العينة.
2. مستوى الصمود النفسي وتحقيق الذات مرتفع لدى عينة البحث من لاعبات (كرة القدم - كرة السلة).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في متغيرات البحث (الصمود النفسي- تحقيق الذات).
4. يمكن التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

مصطلحات البحث :

**الصمود النفسي** : يعرفه (Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003) بأنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية ، كما يتمثل في قدرة الفرد على إستعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه(82:18).

ويعرفه الباحث إجرائياً : بأنه الدرجة التي تحصل عليها اللاعبة على مقياس الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) (المعد من قبل الباحث) والمقنن على لاعبات كرة القدم وكرة السلة .

**تحقيق الذات**: عرفه عمر المفدى (1993) نقلاً عن ماسلو بأنه الإستثمار الامثل لطاقت وإمكانات الفرد وسلوك الفرد بصورة عفوية ، كما هي حقيقته لا كما يراها الآخرون(85:9).

ويعرفه الباحث إجرائياً : بأنه الدرجة التي تحصل عليها اللاعبة على مقياس تحقيق الذات (الأبعاد والدرجة الكلية) لفيوليت وآخرون (2015)(11).

الدراسات المرتبطة:

أولاً:الدراسات المرتبطة بالصمود النفسي:

- 1- دراسة سعاد عبود ، رغداء فؤاد (2017)(6): وهدفت إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بدافع الإنجاز الرياضى لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة "الصم والبكم"، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي ومقاييس الصمود النفسي ودافع الإنجاز الرياضى على

عينة مكونة من (14) لاعب ، وكانت أهم النتائج أن عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من الصمود النفسي ، وأن هناك ارتباط بين الصمود النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي.

2- دراسة أسماء يحيى ، وشريف على (2018)(1) : وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الروح المعنوية والصمود النفسي لدى لاعبي السباحة ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة مكونة من (120) لاعب ولاعبة ، وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في الصمود النفسي ، ووجود علاقة ارتباطية بين الروح المعنوية والصمود النفسي

3- دراسة لولوة صالح الرشيد (2020)(12): وهدفت إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالإحترق النفسي والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم ، وتحديد الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي ، واستخدم المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من (100) عضو هيئة تدريس، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي .

ثانياً: الدراسات المرتبطة بتحقيق الذات:

4- دراسة عمرو رفعت (2005) (10): وهدفت إلى تقصي العلاقة بين متغيرات الإيثار وتحقيق الذات وأبعاد الشخصية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ببورسعيد ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين أبعاد تحقيق الذات ومتغيرات الإيثار.

5- دراسة ويد وباول . wade, paul (2010)(24): وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين صفات التشاؤم وتحقيق الذات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة من طلاب الجامعة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة سلبية بين تحقيق الذات والتشاؤم ، وأكدت فرضية نظرية ماسلو (1970) فيما يتعلق بتحقيق الذات.

6- دراسة أكايا وأكيلب Akcaya & Akyolb (2012)(17): وهدفت إلى التعرف على إحتياجات تحقيق الذات والتعليم المستمر وكذلك التوقعات ومستويات الرضا عن الحياة ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من (143) مشارك من الإناث ، و(42) من الذكور ، وكانت أهم النتائج إختيار العينة لأهم البرامج ذات الصلة بإحتياجاتهم لتحقيق الذات .

التعليق على الدراسات السابقة :

عرض الباحث (6) دراسات مرتبطة ، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلي :

1- الهدف : تناولت الدراسات المرتبطة بالصمود النفسي علاقته ببعض المتغيرات النفسية، كما تناولت الدراسات المرتبطة بتحقيق الذات محاولة التعرف على إحتياجات تحقيق الذات ،

والعلاقة بين تحقيق الذات والمتغيرات المختلفة الخاصة بكل البحث .

2- المنهج المستخدم : إستخدمت الدراسات المنهج الوصفي والعلاقات الإرتباطية بإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات .

3- العينة : تنوعت العينات المستخدمة فى الدراسات المرتبطة وفقا للنوع والعدد ، فمنها دراسات أجريت على لاعبين ومنها دراسات أجريت على طلاب، وأعضاء هيئة تدريس ، وترواحت العينات من (14) إلى (300) .

4- أدوات جمع البيانات : إستعانت الدراسات المرتبطة فى تقييمها بالمقاييس النفسية المخصصة لذلك ، ومنها مقاييس أعدها وصممها الباحثين ومنها مقاييس كانت مقننة وجاهزة للتطبيق .

5-المعالجات الإحصائية : أنفقت الدراسات المرتبطة تقريبا على إستخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ودلالة الفروق ومعامل الإرتباط وتحليل التباين .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

إستخدم الباحث المنهج الوصفي(بالأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

**مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع البحث لاعبات (كرة القدم - كرة السلة) المقيدات بسجلات كل من (الإتحاد المصرى لكرة القدم - الإتحاد المصرى لكرة السلة ) للموسم الرياضى 2021/2022، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (122) لاعبة عينة أساسية (كرة قدم - كرة سلة) ، وذلك بواقع (64) كرة قدم ، (58) كرة سلة ، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها(100) لاعبة من لاعبات (كرة القدم - كرة السلة) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وذلك بواقع (53) لاعبة كرة قدم ، (47) لاعبة كرة سلة ، وفيما يلى توصيف عينة البحث الإستطلاعية والأساسية وفق المتغيرات الديموجرافية ونسبتها المئوية ، ووفق الأندية والمناطق التابعة لها:

## جدول (1)

توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
نوع اللعبة	كرة قدم	53	53%	100
	كرة سلة	47	47%	
العمر	20: أقل من 25	73	73%	100
	25: أقل من 30	23	23%	
	30 فأكثر	4	4%	
سنوات التدريب	أقل من 5 سنوات	35	35%	100
	5 : 10 سنوات	37	37%	
	10 سنوات فأكثر	28	28%	

## جدول (2)

توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق المتغيرات الديموجرافية

المتغيرات الديموجرافية	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
نوع اللعبة	كرة قدم	64	52,5%	122
	كرة سلة	58	47,5%	
العمر	20: أقل من 25	92	75,4%	122
	25: أقل من 30	26	21,3%	
	30 فأكثر	4	3,3%	
سنوات التدريب	أقل من 5 سنوات	44	36,1%	122
	5 : 10 سنوات	44	36,1%	
	10 سنوات فأكثر	34	27,9%	

## جدول (3)

توزيع عينة الدراسة الأساسية على الأندية والمناطق التابعة لها

التصنيف	اسم النادي	المنطقة التابع لها	عدد اللاعبين
كرة القدم	وادي دجلة	القاهرة	6
	الجونة	البحر الأحمر	12
	المعادى واليخت	القاهرة	10
	دلفى	الإسكندرية	10
	الطيران	القاهرة	6
	صيد المحلة	الغربية	8
	الأميرية	القاهرة	4
	الترام	الإسكندرية	8
المجموع			64
كرة السلة	هليوبوليس	القاهرة	12
	الشمس	القاهرة	10
	سموحة	الإسكندرية	6
	الصيد	القاهرة	6
	الجزيرة	القاهرة	8
	سيورتنج	الإسكندرية	8
	البنك الأهلى	الجزيرة	8
	المجموع		



## جدول (4)

يوضح التوزيع الزمني للبحث

المحتويات	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	2021/8/11م	2021/8/17م
الدراسة الأساسية	2021/8/25م	2021/9/3م

أدوات البحث :

أ- مقياس الصمود النفسى :

نظراً لعدم وجود مقياس للصمود النفسى للاعبات (كرة القدم-كرة السلة) (على حد علم الباحث) قام الباحث ببناء وإعداد هذا المقياس .

هدف المقياس :

صمم مقياس الصمود النفسى للاعبات (كرة القدم-كرة السلة) ، لقياس الأبعاد المختلفة للصمود النفسى والدرجة الكلية، ويتضمن المقياس الأبعاد التالية : الكفاءة الشخصية ، حل المشكلات، العلاقات الإجتماعية، المرونة، المثابرة.

خطوات إعداد المقياس :

مر المقياس فى إعداده بعدة خطوات تتمثل فيما يلى :

تم الإطلاع على بعض الأطر والدراسات النظرية التى تناولت مفهوم الصمود النفسى للإستفادة منها فى تحديد مكونات وأبعاد الصمود النفسى .

الإستعانة والإطلاع على مجموعة من المقاييس العربية للصمود النفسى مثل : مقياس إيمان مصطفى (2015)(2) ، مقياس جيهان فرج (2016) (4) ، مقياس باسل محمد (2017)(3) ، مقياس أسماء يحيى، شريف عاشور (2018)(1) ، مقياس هويدا إسماعيل ، محمد سلمان(2018)(15) ، مقياس حسن سهيل وجبار وادى(2019)(5)

قام الباحث بالإطلاع على بعض المقاييس الأجنبية مثل مقياس (RS) وقد أعده Wagnild & (Young : 1993)(22) ، ومقياس (Connor & Davidson : 2003)(18) ، وكذلك مقياس الصمود النفسى من إعداد (Windle et al:2008)(23).

تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة الفقرات الخاصة بكل بعد ، وتم وضع الصورة المبدئية للمقياس ، حيث تكونت من (56) عبارة موزعة على أبعاد خمسة ، وهى :

الكفاءة الشخصية :هى أن يتوفر لدى الفرد الخصائص والإمكانات والسمات الشخصية التى تمكنه من مواجهة المواقف والأزمات والمحن والتغلب عليها ، وإستثمار إمكانياته فى تحقيق أهدافه الشخصية وتحقيق النجاح والإمتياز .

حل المشكلات : هى إمتلاك الفرد لمهارات تساعده على وضع أسس منطقية وواقعية للتعامل

مع المشكلات المختلفة ، وإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال التوجه الإيجابي نحو المشكلة ، وإستخدامه أفضل الطرق لدراستها وحلها .

العلاقات الإجتماعية : هي إمتلاك الفرد لمهارات الإتصال والتفاعل مع المحيطين به ، وتكوين علاقات إجتماعية قوية ، تتميز بالجو الإجتماعي الإيجابي ، وإشباع رغبات الفرد في تواصله مع الآخرين .

المرونة : هي خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم مع الظروف المحيطة والضغط الحياتية بإيجابية ، وأن يتقبل التغيرات التي تطرأ على حياته ويتوافق معها ، وأن يكون لديه القدرة على الحوار الإيجابي والتفاعل مع الآخرين .

المثابرة : هي أن يمتلك الفرد العزيمة والقدرة على الإستمرار وعدم الإستسلام بالرغم من الضغوط والصعوبات والإحباطات والملل ، وبذل الجهد والتفاني من أجل تحسين المهارات والأداء وتحقيق هدف أو أهداف واضحة.

تم صياغة العبارات وفقاً للتعريف الإجرائي لكل بعد ، وتم عمل مفتاح لتصحيح المقياس ، وفقاً لمعايير التصحيح ليكرت، حيث أن لكل عبارة خمس بدائل : (دائماً-غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً) ، وكانت الدرجات على الترتيب (5- 4- 3- 2- 1) للعبارة الموجبة ، (1-2-3-4-5) للعبارة السلبية ، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (54) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (270) وأدنى درجة للمقياس (54).

تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية مكونة من (100) لاعبة من لاعبات (كرة القدم-كرة السلة)، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس ، وقام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وفقاً لما يلي :

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي:

#### أولاً: الصدق

##### - الصدق التمييزي:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات اللاعبات اللاتي تقعن في الإربعاعي الأعلى (المرتفعات) و اللاعبات اللاتي تقعن في الإربعاعي الأدنى (المنخفضات) وذلك بعد تطبيق مقياس الصمود النفسي على (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (5)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات الصمود النفسي

الأبعاد	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	المرتفع	27	49,592	2,422	**18,124	0,01 دالة
	المنخفض	27	38,963	1,849		
حل المشكلات	المرتفع	33	49,333	2,286	**14,288	0,01 دالة
	المنخفض	27	39,280	3,075		
العلاقات الاجتماعية	المرتفع	28	61,607	1,791	**16,419	0,01 دالة
	المنخفض	29	48,862	3,710		
المرونة	المرتفع	37	41,216	1,652	**12,114	0,01 دالة
	المنخفض	31	31,548	4,178		
المثابرة	المرتفع	29	48,896	2,143	**19,539	0,01 دالة
	المنخفض	31	39,645	1,427		
الدرجة الكلية	المرتفع	26	244,769	9,782	**13,429	0,01 دالة
	المنخفض	28	202,642	12,919		

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الإرباعي الأعلى - الإرباعي الأدنى) عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعات ودرجات المنخفضات على مقياس الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية، والذي يعد مؤشراً على صدق المقياس. ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:  
- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

## جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	م	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
1	**0,658	**0,474	20	**0,613	**0,326	39	**0,597	**0,432
2	**0,692	**0,542	21	**0,329	**0,403	40	**0,447	**0,582
3	**0,461	**0,328	22	**0,498	**0,324	41	**0,662	**0,579
4	**0,696	**0,591	23	**0,523	**0,293	42	**0,405	**0,453
5	**0,308	**0,305	24	**0,782	**0,681	43	**0,411	**0,341
6	**0,362	**0,305	25	**0,335	**0,351	44	**0,773	**0,718

ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م
**0,447	**0,275	45	**0,436	**0,512	26	**0,472	**0,344	7
**0,353	**0,414	46	**0,326	**0,511	27	**0,439	**0,537	8
**0,320	**0,294	47	**0,305	**0,542	28	**0,392	**0,522	9
**0,421	**0,485	48	**0,475	**0,333	29	**0,565	**0,538	10
0,108	0,046	49	**0,328	**0,344	30	**0,375	**0,512	11
**0,481	**0,347	50	**0,636	**0,402	31	**0,545	**0,684	12
**0,421	**0,575	51	**0,448	**0,359	32	**0,641	**0,692	13
**0,283	**0,302	52	**0,665	**0,657	33	**0,577	**0,664	14
**0,585	**0,581	53	**0,363	**0,635	34	**0,658	**0,467	15
**0,402	**0,367	54	**0,558	**0,560	35	**0,592	**0,696	16
**0,346	**0,288	55	**0,408	**0,665	36	**0,649	**0,766	17
0,064	**0,331	56	**0,311	**0,303	37	**0,346	**0,357	18
-	-	-	**0,531	**0,648	38	**0,587	**0,592	19

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك باستثناء العبارتين أرقام (49-56) وبالتالي تم حذفهما لتصبح عبارات المقياس (54) عبارة.

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

#### جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الدرجة الكلية	الأبعاد	م
**0,811	الكفاءة الشخصية	1
**0,827	حل المشكلات	2
**0,755	العلاقات الاجتماعية	3
**0,851	المرونة	4
**0,712	المثابرة	5

يتضح من جدول (7) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ثالثاً: الثبات

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية.

## جدول (8)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصمود النفسي

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	الكفاءة الشخصية	0,682
2	حل المشكلات	0,687
3	العلاقات الاجتماعية	0,706
4	المرونة	0,804
5	المثابرة	0,725
-	الدرجة الكلية	0,891

يتضح من جدول (8) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية تراوحت بين (0,682 - 0,891) وهي قيم ثبات مقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

## جدول (9)

توزيع عبارات مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية على الأبعاد

المجموع	أرقام العبارات	البعد
11	50,46,41,36,31,26,21,16,11,6,1	الكفاءة الشخصية
11	51,47,42,37,32,27,22,17,12,7,2	حل المشكلات
12	54,52,48,43,38,33,28,23,18,13,8,3	العلاقات الاجتماعية
9	44,39,34,29,24,19,14,9,4	المرونة
11	55,53,45,40,35,30,25,20,15,10,5	المثابرة
54	المجموع	

ب- مقياس تحقيق الذات :

إستخدم الباحث مقياس تحقيق الذات (إعداد فيوليت فؤاد وآخرون 2015) (11) ، ويتضمن مقياس تحقيق الذات ( 39 ) فقرة موزعة على ( 6 ) أبعاد هي (تقبل الذات- تقبل الآخرين- الثقة بالنفس- التفاؤل- فاعلية الذات - القدرة على الإنجاز) وجيع العبارات إيجابية ، والحد الأدنى لدرجات المقياس (39) والحد الأقصى (117) .

الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات:

أولاً: الصدق

- الصدق التمييزي:

قام الباحث بحساب الصدق التمييزي للمقياس عن طريق حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات اللاعبات اللاتي تقعن في الإربعي الأعلى (المرتفعات) واللاعبات اللاتي تقعن في الإربعي الأدنى (المنخفضات) وذلك بعد تطبيق مقياس تحقيق الذات على (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (10)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات مرتفعات ومنخفضات تحقيق الذات

الأبعاد	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الإرتفاع المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	المرتفع	27	12	0,277	**15,700	0,01 دالة
	المنخفض	34	9,029	1,058		
تقبل الآخرين	المرتفع	38	20,394	0,495	**21,088	0,01 دالة
	المنخفض	42	17,452	0,739		
الثقة بالنفس	المرتفع	35	29,685	0,471	**16,548	0,01 دالة
	المنخفض	32	23,906	1,923		
التفاؤل	المرتفع	33	18	0,250	**33,107	0,01 دالة
	المنخفض	27	14,703	0,465		
فاعلية الذات	المرتفع	31	18	0,258	**22,197	0,01 دالة
	المنخفض	25	15,720	0,458		
القدرة على الإنجاز	المرتفع	31	17,677	0,475	**11,429	0,01 دالة
	المنخفض	32	13,626	1,946		
الدرجة الكلية	المرتفع	30	112,933	2,448	**11,645	0,01 دالة
	المنخفض	28	97,464	6,619		

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (الإرباعي الأعلى - الإرباعي الأدنى) عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين درجات المرتفعات ودرجات المنخفضات على مقياس تحقيق الذات (الأبعاد والدرجة الكلية، والذي يعد مؤشراً على صدق المقياس.

## ثانياً: الاتساق الداخلي

قام الباحث بتطبيق المقياس على (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق:  
- حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

## جدول (11)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية

لمقياس تحقيق الذات

م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد
1	**0,707	**0,601	14	**0,684	**0,599	27	**0,448	**0,406
2	**0,738	**0,625	15	**0,576	**0,477	28	**0,421	**0,439
3	**0,644	**0,448	16	**0,685	**0,469	29	**0,322	**0,407

ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	م
**0,385	**0,697	30	**0,364	**0,593	17	**0,361	**0,480	4
**0,324	**0,347	31	**0,531	**0,634	18	**0,482	**0,530	5
**0,384	**0,672	32	**0,325	**0,397	19	**0,395	**0,574	6
**0,347	**0,388	33	**0,370	**0,421	20	**0,366	**0,484	7
**0,425	**0,621	34	**0,391	**0,437	21	**0,344	**0,292	8
**0,689	**0,676	35	**0,356	**0,607	22	**0,362	**0,337	9
**0,400	**0,543	36	**0,474	**0,492	23	**0,401	**0,394	10
**0,568	**0,692	37	**0,296	**0,292	24	**0,420	**0,442	11
**0,680	**0,691	38	**0,374	**0,612	25	**0,498	**0,662	12
**0,478	**0,702	39	**0,498	**0,634	26	**0,535	**0,661	13

يتضح من جدول (11) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

#### جدول (12)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات

الدرجة الكلية	الأبعاد	م
**0,760	تقبل الذات	1
**0,661	تقبل الآخرين	2
**0,757	الثقة بالنفس	3
**0,644	التفاؤل	4
**0,569	فاعلية الذات	5
**0,831	القدرة على الإنجاز	6

يتضح من جدول (12) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

#### ثالثاً: الثبات

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على تطبيقه (100) لاعبة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة، ويوضح الجدول التالي معامل ثبات ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس تحقيق الذات والدرجة الكلية.

#### جدول (13)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس تحقيق الذات

معامل الثبات	الأبعاد	م
0,683	تقبل الذات	1
0,677	تقبل الآخرين	2
0,777	الثقة بالنفس	3

0,740	التفاؤل	4
0,755	فاعلية الذات	5
0,728	القدرة على الإنجاز	6
0,856	الدرجة الكلية	-

يتضح من جدول (13) أن قيمة معامل الثبات لأبعاد مقياس تحقيق الذات والدرجة الكلية تراوحت بين (0,677 - 0,856) وهي قيم ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

نتائج البحث :

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى أفراد العينة ".

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون Paerson Correlation والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (14)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياسي الصمود النفسي وتحقيق الذات

الصمود النفسي						تحقيق الذات
الدرجة الكلية	المثابرة	المرونة	العلاقات الاجتماعية	حل المشكلات	الكفاءة الشخصية	
**0,503	**0,321	**0,547	**0,324	**0,470	**0,334	تقبل الذات
**0,302	**0,243	**0,286	**0,357	**0,268	**0,252	تقبل الآخرين
**0,668	**0,459	**0,631	**0,401	**0,564	**0,597	الثقة بالنفس
**0,492	**0,392	**0,588	**0,287	**0,346	**0,341	التفاؤل
**0,462	**0,406	**0,328	**0,500	**0,311	**0,258	فاعلية الذات
**0,626	**0,361	**0,672	**0,370	**0,662	**0,409	القدرة على الإنجاز
**0,748	**0,495	**0,753	**0,517	**0,657	**0,531	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين درجات أفراد العينة على مقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على مقياس تحقيق الذات.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أن " مستوى الصمود النفسي وتحقيق الذات مرتفع لدى أفراد العينة " وللتحقق من هذا الفرض لمتغير الصمود النفسي، قام الباحث باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لمقارنة متوسطات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي بالمتوسطات الفرضية لها والجدول التالي يوضح ذلك:



## جدول (15)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الصمود النفسي

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	11	22	44,508	4,381	**56,746	0,01 (دالة)
حل المشكلات	11	22	44,475	4,388	**56,567	0,01 (دالة)
العلاقات الاجتماعية	12	24	55,950	5,211	**67,724	0,01 (دالة)
المرونة	9	18	37,180	4,461	**46,441	0,01 (دالة)
المثابرة	11	22	44,049	4,001	**60,858	0,01 (دالة)
الدرجة الكلية	54	108	225,163	17,799	**73,325	0,01 (دالة)

يتضح من جدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسطات الفرضية لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية لصالح متوسطات العينة، حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (56,746 - 56,567 - 67,724 - 46,441 - 60,858 - 73,325) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

وللتحقق من هذا الفرض لمتغير تحقيق الذات، قام الباحث باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لمقارنة متوسطات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تحقيق الذات بالمتوسطات الفرضية لها والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (16)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس تحقيق الذات

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	4	8	10,557	1,330	**21,236	0,01 (دالة)
تقبل الآخرين	7	14	18,885	1,409	**38,282	0,01 (دالة)
الثقة بالنفس	10	20	27,245	2,569	**31,153	0,01 (دالة)
التفاؤل	6	12	16,541	1,343	**37,342	0,01 (دالة)
فاعلية الذات	6	12	17,147	0,941	**60,365	0,01 (دالة)
القدرة على الإنجاز	6	12	15,803	1,973	**21,286	0,01 (دالة)
الدرجة الكلية	39	78	106,180	6,871	**45,295	0,01 (دالة)

يتضح من جدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسطات الفرضية لكل بعد من أبعاد مقياس تحقيق الذات والدرجة الكلية لصالح متوسطات العينة، حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب (21,236 - 38,282 - 31,153 - 37,342 - 60,365 - 21,286 - 45,295) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، مما

يشير إلى وجود مستوى مرتفع من تحقيق الذات لدى أفراد العينة.

### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في متغيرات البحث" الصمود النفسي - تحقيق الذات".  
وللتحقق من هذا الفرض في متغير " الصمود النفسي" استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين t- test والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (17)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في الصمود النفسي

الأبعاد	اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	كرة قدم	64	45,937	4,260	**4,015	0,01 دالة
	كرة سلة	58	42,931	3,981		
حل المشكلات	كرة قدم	64	45,187	5,023	1,903	0,059 غير دالة
	كرة سلة	58	43,689	3,434		
العلاقات الاجتماعية	كرة قدم	64	55,937	5,740	0,030	0,976 غير دالة
	كرة سلة	58	55,965	4,607		
المرونة	كرة قدم	64	37,062	5,398	0,399	0,766 غير دالة
	كرة سلة	58	37,310	3,455		
المثابرة	كرة قدم	64	44,031	4,242	0,052	0,959 غير دالة
	كرة سلة	58	44,069	3,755		
الدرجة الكلية	كرة قدم	64	228,156	20,419	1,302	0,195 غير دالة
	كرة سلة	58	223,965	14,224		

يتضح من جدول (17) ما يلي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في أبعاد مقياس الصمود النفسي (باستثناء بعد الكفاءة الشخصية) والدرجة الكلية، حيث بلغت قيم "ت" على الترتيب (1,903 - 0,030 - 0,399 - 0,052 - 1,302) وهي قيم غير دالة إحصائياً. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في بعد الكفاءة الشخصية لصالح لاعبات كرة القدم حيث بلغت قيمة "ت" (4,015) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01).

وللتحقق من هذا الفرض في متغير "تحقيق الذات" استخدم الباحث اختبار "ت" لعينتين مستقلتين t- test والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (18)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في تحقيق الذات

الأبعاد	اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقبل الذات	كرة قدم	64	10,437	1,446	1,046	0,298 غير دالة
	كرة سلة	58	10,689	1,187		
تقبل الآخرين	كرة قدم	64	18,937	1,592	0,429	0,669 غير دالة
	كرة سلة	58	18,827	1,186		
الثقة بالنفس	كرة قدم	64	27,531	2,883	1,292	0,199 غير دالة
	كرة سلة	58	26,931	2,150		
التفاؤل	كرة قدم	64	16,718	1,265	1,544	0,125 غير دالة
	كرة سلة	58	16,344	1,408		
فاعلية الذات	كرة قدم	64	17,00	0,985	1,835	0,069 غير دالة
	كرة سلة	58	17,310	0,882		
القدرة على الإنجاز	كرة قدم	64	15,875	2,292	0,420	0,675 غير دالة
	كرة سلة	58	15,724	1,564		
الدرجة الكلية	كرة قدم	64	106,50	8,157	0,538	0,591 غير دالة
	كرة سلة	58	105,827	5,144		

يتضح من جدول (18) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في أبعاد مقياس تحقيق الذات والدرجة الكلية، حيث بلغت قيم "ت" على الترتيب (1,046 - 0,429 - 1,292 - 1,544 - 1,835 - 0,420 - 0,538) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

## نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يمكن التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة"

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis لمعرفة اسهام الصمود النفسي في التنبؤ بتحقيق الذات، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (19)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتنبؤ بتحقيق الذات بمعلومية الصمود النفسي

المتغير المتنبئ به	المتغيرات المنبئة	"ر" المتعدد	"ر 2" المتعدد	"ر 2" النموذج	"ف" ودالاتها	قيمة الثابت	B	Beta	"ت" ودالاتها
تقبل الذات	المرونة	0,547	0,299	0,294	**51,275	4,625	0,160	0,547	**7,161
تقبل الآخرين	العلاقات الاجتماعية	0,357	0,127	120	**17,532	13,482	0,097	0,357	**4,187
الثقة بالنفس	الدرجة الكلية للصمود	0,682	0,465	0,456	**51,747	6,143	0,118	0,818	**8,230
	العلاقات الاجتماعية						0,100	0,203	*2,041
التفاؤل	المرونة	0,588	0,346	0,341	63,483	10,102	0,173	0,588	**7,968
فاعلية الذات	العلاقات الاجتماعية	0,586	0,344	0,327	**20,617	10,333	0,091	0,505	**5,632
	المثابرة						0,085	0,359	**0,4,10
	الكفاءة الشخصية						0,045	0,211	*2,108
القدرة على الإنجاز	المرونة	0,724	0,524	0,516	**65,379	1,715	0,177	0,410	**4,628
	حل المشكلات						0,168	0,375	**4,229
الدرجة الكلية لتحقيق الذات	المرونة	0,781	0,609	0,603	**92,758	48,595	0,637	0,423	**3,877
	الدرجة الكلية للصمود						0,150	0,388	**3,555

يتضح من جدول (19) ما يلي:

- بالنسبة لبعد تقبل الذات: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد تقبل الذات وهو متغير (المرونة) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (51,127) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذا المتغير يسهم بنسبة (29,9%) في تباين تقبل الذات حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0,299$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{تقبل الذات} = 0,160 \times \text{المرونة} + 4,625$$

- بالنسبة لبعد تقبل الآخرين: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد تقبل الآخرين وهو متغير (العلاقات الاجتماعية) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (17,532) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذا المتغير يسهم بنسبة (12,7%) في تباين تقبل الآخرين حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0,127$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة

الانحدار على النحو التالي:

$$\text{تقبل الآخرين} = 0,097 \times \text{العلاقات الاجتماعية} + 13,482$$

- بالنسبة لبعد الثقة بالنفس: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغيرين يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد الثقة بالنفس وهما متغيري (الدرجة الكلية للسمود النفسي والعلاقات الاجتماعية) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (51,747) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذين المتغيرين يسهمان بنسبة (46,5%) في تباين الثقة بالنفس حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0,465$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الثقة بالنفس} = 0,118 \times \text{الدرجة الكلية للسمود النفسي} + 0,100 \times \text{العلاقات الاجتماعية} + 6,143$$

- بالنسبة لبعد التفاؤل: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد التفاؤل وهو متغير (المرونة) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (63,483) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذا المتغير يسهم بنسبة (34,6%) في تباين التفاؤل حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0,346$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{التفاؤل} = 0,173 \times \text{التفاؤل} + 10,102$$

- بالنسبة لبعد فاعلية الذات: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك ثلاثة متغيرات تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد فاعلية الذات وهم متغيرات (العلاقات الاجتماعية، المثابرة، الكفاءة الشخصية) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (20,617) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذه المتغيرات تسهم بنسبة (34,4%) في تباين فاعلية الذات حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0,344$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{فاعلية الذات} = 0,091 \times \text{العلاقات الاجتماعية} + 0,085 \times \text{المثابرة} + 0,045 \times \text{الكفاءة الشخصية} + 10,333$$

- بالنسبة لبعد القدرة على الإنجاز: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغيرين يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد القدرة على الإنجاز وهما متغيري (المرونة، حل المشكلات) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (65,379) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذين المتغيرين يسهمان بنسبة (52,4%)

في تباين القدرة على الإنجاز حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0,524$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{القدرة على الإنجاز} = 0,177 \times \text{المرونة} + 0,168 \times \text{حل المشكلات} + 1,714$$

- بالنسبة للدرجة الكلية لتحقيق الذات: أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج أن هناك متغيرين يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لتحقيق الذات وهما متغيري (المرونة، الدرجة الكلية للصمود النفسي) حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (92,758) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، كما يتضح أن هذين المتغيرين يسهمان بنسبة (60,9%) في تباين الدرجة الكلية لتحقيق الذات حيث بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2=0,609$ )، وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية لتحقيق الذات} = 0,637 \times \text{المرونة} + 0,150 \times \text{الدرجة الكلية للصمود النفسي} + 48,595$$

الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من الفروض:

اختبار "ت" لعينة واحدة One sample t-test

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent samples t-test

معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis

مناقشة وتفسير نتائج البحث :

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول :

الذي ينص على أنه : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى أفراد العينة ".

يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على مقياس تحقيق الذات.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أن إمتلاك الفرد لمستوى مرتفع من الصمود النفسي الذي يتضمن في أبعاده، الكفاء الشخصية ، حل المشكلات ، العلاقات الإجتماعية ، المرونة ، المثابرة ، تجعله يكتسب القدرة على مواجهة الصعاب والعقبات ، ويتمكن من التكيف والتوافق معها وإيجاد الحلول المنطقية لها وصولاً لتحقيقه مستوى متميز من التوافق النفسي والإجتماعي مما ينعكس إيجابياً على تحقيق لذاته.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (محمد عبد الجواد أبو حلاوة 2004) من أن الصمود النفسي يعد

من الركائز الأساسية التي يستند إليها الفرد بشكل عام والرياضى بشكل خاص وذلك لما يواجهه من إنفعالات وضغوطات ومثيرات داخلية وخارجية أثناء ممارسة النشاط الرياضى الخاص به ، فضلاً عن ذلك فإنه يعد مصدراً من مصادر الصحة النفسية والتي تعد ضرورية فى شخصية الإنسان إذ أنه يحدد مدى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المحيطة (14:130).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سعاد عبود ، رغداء فؤاد (2017)(6) ، دراسة أسماء يحيى ، وشريف على (2018)(1)، دراسة عمر رفعت (2005)(10)، دراسة ويد وباول wade, paul (2010) (24) ، والتي أشارت إلى وجود ارتباط بين متغيرات البحث .  
ومما سبق يتضح تحقق الفرض الأول .

#### ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثانى :

حيث ينص على : "أن مستوى الصمود النفسى وتحقيق الذات مرتفع لدى عينة البحث من لاعبات (كرة القدم – كرة السلة)".

تشير نتائج جدول (15) ، (16) إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسى وتحقيق الذات لدى أفراد العينة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة ، ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة بأن ذلك قد يكون عائد إلى ما تتمتع به عينة البحث من القدرة على الثبات والمرونة فى مواجهة الصعوبات والمحن والقدرة على حل المشكلات بطريقة علمية ، كما أنه من المعلوم أن الفتيات التي يقبلن على ممارسة الرياضة غالباً ما يتمتعن بروح الإصرار والمثابرة والرغبة القوية فى تحقيق الذات ، ويرى الباحث أن التشابه فى الظروف التي يتعرضن لها يجعلهن يوفرن الدعم المتبادل لبعضهن البعض ويجعلهن يتمتعن بعلاقات إجتماعية إيجابية تمكنهن من تحقيق مستوى مرتفع من الصمود النفسى وتحقيق الذات .

كما يرى الباحث أن لاعبات كرة القدم وكرة السلة ينتمين لأسر تشجع الفتيات على ممارسة الرياضة وتوفر لهن المساندة والدعم وتقدم لهن النصح والمشورة بما يساعدهن على تحقيق هذا المستوى المرتفع من الصمود النفسى وتحقيق الذات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سعاد عبود ، رغداء فؤاد (2017)(6) والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسى لدى عينة البحث .

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الثانى .

#### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

حيث ينص الفرض الثالث على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) فى الصمود النفسى وتحقيق الذات".

تشير نتائج جدول (17) إلى أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم، كرة السلة) في أبعاد الصمود النفسي (باستثناء بعد الكفاءة الشخصية) والدرجة الكلية، بينما تشير نتائج جدول (18) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم، كرة السلة) في تحقيق الذات".

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى أن لاعبات كرة القدم وكرة السلة ينتمون إلى فئة عمرية متقاربة تتميز بخصائص وسمات شخصية ونفسية تكاد تكون متقاربة، كما أن ممارستهن لهذه الألعاب الجماعية تجعلهن يمررن بالعديد من الخبرات والتجارب والتي تجعل لديهن القدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات وحل المشكلات والقدرة على تحقيق الذات .

كما يرى الباحث أنه بالرغم من التشابه الكبير في البيئة الرياضية والإجتماعية التي تجعل لاعبات كرة القدم وكرة السلة يواجهن صعوبات متشابهة وضغوط متنوعة منها ما يتعلق بثقافة المجتمع وقبول ممارسة المرأة للرياضة، إلا أن الضغوط التي تقع على لاعبات كرة القدم قد تكون أكبر، وذلك مرتبط بطبيعة رياضة كرة القدم وشعبيتها مما ساهم في وجود فروق في بعد واحد فقط هو الكفاءة الشخصية وفي المجموع الكلي للصمود النفسي، غير أن ذلك لم يكن له تأثير في وجود فروق في باقى أبعاد الصمود النفسي وفي تحقيق الذات .

وتتفق نتائج الفرض الثالث جزئياً مع نتائج دراسة أسماء يحيى، وشريف على (2018) (1) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى الصمود النفسي .

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الرابع :

الذى ينص على أنه : " يمكن التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة".

توضح نتائج تحليل الإنحدار المتدرج بجدول (19) ما يلى :

- بالنسبة لبعد تقبل الذات: أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد تقبل الذات وهو متغير (المرونة).

- بالنسبة لبعد تقبل الآخرين: أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد تقبل الآخرين وهو متغير (العلاقات الاجتماعية).

- بالنسبة لبعد الثقة بالنفس: أن هناك متغيرين يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد الثقة بالنفس وهما متغيري (الدرجة الكلية للصمود النفسي والعلاقات الاجتماعية).

- بالنسبة لبعد التفاؤل: أن هناك متغير واحد فقط يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد



التفاؤل وهو متغير (المرونة).

- بالنسبة لبعد فاعلية الذات: أن هناك ثلاثة متغيرات تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد فاعلية الذات وهم متغيرات (العلاقات الاجتماعية، المثابرة، الكفاءة الشخصية).
  - بالنسبة لبعد القدرة على الإنجاز: أن هناك متغيرين يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ ببعد القدرة على الإنجاز وهما متغيري (المرونة، حل المشكلات).
  - بالنسبة للدرجة الكلية لتحقيق الذات: أن هناك متغيرين يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالدرجة الكلية لتحقيق الذات وهما متغيري (المرونة، الدرجة الكلية للصمود النفسي).
- ويرى الباحث أنها هناك ارتباط وثيق بين كل بعد من هذه الأبعاد والبعد الذي أسهم بالتنبؤ به فالمرونة ترتبط بشكل وثيق مع تقبل الذات فكلما كان الفرد مرناً كلما ساعده ذلك على تقبل ذاته والرضا عنه ، كما أن العلاقات الاجتماعية ترتبط بارتباطاً وثيقاً بتقبل الآخرين فلا يمكن الفرد أن يتقبل الآخرين إذا لم يكن يتمتع بعلاقات إجتماعية إيجابية معهم ، كما أن الدرجة الكلية للصمود النفسي والعلاقات الإجتماعية تسهم في ثقة الفرد في نفسه .
- وكذا الشخص المرن يكون لديه القدرة على الإستمرار والنجاح وإجتياز العقبات والصعاب بسهولة ويسر مما يعكس على شعوره التفاؤل ، وتساعد العلاقات الإجتماعية والكفاءة الشخصية والمثابرة في فاعلية الذات ، ومن المنطقي أن تسهم المرونة وحل المشكلات في قدرة الفرد على الإنجاز ، وكذلك من المنطقي أن تسهم المرونة والدرجة الكلية للصمود النفسي في التنبؤ بالدرجة الكلية لتحقيق الذات.
- ومما سبق يتضح تحقق الفرض الرابع جزئياً حيث أن هناك أبعاد أسهمت في التنبؤ ببعض أبعاد تحقيق الذات والدرجة الكلية ، وهناك أبعاد لم تسهم .

#### إستنتاجات البحث :

1. وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى أفراد العينة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة.
2. وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى أفراد العينة من لاعبات كرة القدم وكرة السلة .
3. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في أبعاد الصمود النفسي (باستثناء بعد الكفاءة الشخصية) والدرجة الكلية لصالح لاعبات كرة القدم.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) في تحقيق الذات.

5. يمكن التنبؤ بتحقيق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

#### توصيات البحث :

1. إتخاذ كافة الإجراءات التي من شأنها زيادة الإهتمام بالرياضة المرأة بما يحقق لهن الصمود النفسي ويساعدهن على تحقيق ذواتهن .
2. توفير البيئة المناسبة لممارسة المرأة للرياضة بسهولة ويسر دون التعرض لعقبات أو صعوبات .
3. زيادة قاعدة ممارسة المرأة المصرية للرياضة مما يمكنها من تحقيق نجاحات وإنجازات كبيرة على المستويين الإقليمي والدولي ، وبما يتماشى مع رؤية الدولة المصرية بضرورة الإهتمام بالمرأة المصرية .
4. إعتداد مقياس الصمود النفسي الذي قام الباحث بتصميمه وتطبيقه على لاعبات كرة القدم وكرة السلة للإستفادة منه فى تقييم حالة اللاعبات النفسية .
5. الإهتمام بتوفير معد نفسي رياضى للاعبات كرة القدم وكرة السلة يقوم بمهام الإعداد النفسي لهن وينمى لديهن المهارات النفسية والإستراتيجيات العقلية التي تساعدهن على تنمية التماسك والصمود النفسي وتحقيق الذات .
6. إعداد وتنفيذ برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة ، وذلك لرفع كفاءتهن فى التدريب مما يساعدهن على تحقيق النجاح فى المنافسات .
7. إعداد وتنفيذ برامج إرشادية لتنمية تحقيق الذات لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة ، وذلك حتى يتمكن من معرفة ذواتهن وتحقيق التوظيف الأمثل لإمكانيتهن ، والعمل بشكل إيجابى على تنمية ما تتمتع به الذات من إستعدادات وطاقات بما يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع.
8. إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث التطبيقية للكشف عن مستوى الصمود النفسي وتحقيق الذات لدى عينات وفئات أخرى من اللاعبات واللاعبات ، وعلى عينات من الطلاب ومن العاملين بالمجال الرياضى .

#### قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

1. أسماء يحيى عزت زكى، شريف على جلال الدين (2018): الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي السباحة ، بحث علمى منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثانى ، للنصف الأول للأبحاث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة

- الزقازيق.
2. إيمان مصطفى (2015): مقياس الصمود النفسى، كراسة التعليمات ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
  3. باسل محمد عبدالله عاشور (2017): الصمود النفسى وعلاقته بالإلتزان الإنفعالى لدى ممرضى العناية الفائقة فى المستشفيات الحكومية فى قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
  4. جيهان فرج عبد الحميد (2016): العلاقة بين الصمود النفسى واضطراب الإكتئاب العصابى لدى ممرضى مستشفى الأمراض النفسية بليبيا، مجلة البحث العلمى للتربية، العدد 17، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
  5. حسن أحمد سهيل ، جبار وادى باهض (2019): الأمن الفكرى وعلاقته بالصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، بحث علمى منشور ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (61) ، المجلد (16)، جامعة بغداد ، العراق.
  6. سعاد سبتى عبود ، رغداء فؤاد محمد (2017): الصمود النفسى وعلاقته بدافع الإنجاز الرياضى لدى لاعبي الاركاض الطويلة والقصيرة"الصم والبكم"، بحث علمى منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (10)، العدد (6)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، العراق.
  7. شاكر عبد الحميد (1995): علم النفس ، الإبداع ، دار الغريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
  8. على حسين طبيل ، فراس محمو، ايناس بهنام (2009): تقويم مستوى الاستقرار النفسى لدى العاملين فى وحدات التربية الرياضية والفنية فى كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات، مجلة أبحاث كلية التربية ، جامعة الموصل، ص348-395.
  9. عمر عبد الرحمن المفدى (1993): مصادر إشباع الحاجات النفسية للشباب فى المرحلتين المتوسطة والثانوية ، بحث علمى منشور، مجلة رسالة الخليج العربى، المملكة العربية السعودية س13، العدد46، ص85-132.
  10. عمرو رفعت عمر (2005): العلاقة بين الإيثار وتحقيق الذات وأبعاد الشخصية لدى طلاب كلية التربية ببورسعيد ، ومدى تأثرها بممارسة الأنشطة الطلابية ، بحث علمى منشور ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد9، ص33-35.
  11. فيوليت فؤاد إبراهيم، محمد سعد حامد ، أسماء صبرى محمد (2015): الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات للراشديات ، بحث علمى منشور، مركز الإرشاد النفسى ، العدد 42، جامعة عين شمس .

12. لولوة صالح الرشيد (2020): الصمود النفسى وعلاقته بالإحترق النفسى والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم ، بحث علمى منشور، مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الملك عبد العزيز.
13. محمد إبراهيم عيد (2005): مقدمة فى الإرشاد النفسى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
14. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2004): علم النفس الإيجابى ، ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية ، مؤسسة العلوم النفسية ، مصر.
15. هويدا إسماعيل إبراهيم ، محمد سلمان شبيب(2018): تقنين مقياس الصمود النفسى لحكام الدورى العراقى الممتاز بكرة القدم ، بحث علمى منشور ، العدد الرابع ، المجلد الثلاثون ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16-APA, "Resilience Factors & Strategies", Apahelpcenter. Org (2002)p.2
- 17- Akcaya, Cengiz & Akyolb, Bertan (2012) Self-actualization needs and education of participants in lifelong education centers, Social and Behavioral Sciences, v (51) 3541 – 3549
- 18-Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale:The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76-82
- 19-Luthar SS. Cicchetti D. Becker B( 2000) .The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work . Child Development
- 20-Myers, M., (2011). Physician suicide and resilience: Diagnostic, therapeutic and moral imperatives, World Medical Journal, 3 (57), 90-97
- 21-Richardson, G.E.(2002) The met theory of resilience and resiliency .Journal of clinical psychology.
- 22-Wagnild ,M.& Young, M.(1993). Development and psychometric evaluation of the resilience sale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.
- 23-Windle, g. & Bennett, K. & Noyes, J.(2011). A methodological review of resilience measurement scales . Health and Quality of Life Outcomes ,9(8), 1-1
- 24- Wade, paul (2010) Relationship between pessimistic attributions and self-actualization in college students as measured by the SASQ and the SISA 98 page.

## مخلص البحث

## الصمود النفسي لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة وعلاقته بتحقيق الذات

م.د/ هاشم عبد المرید عبد الحمید موسی

یهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على العلاقة بین الصمود النفسي وتحقیق الذات لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة ، والتعرف على مستوى الصمود النفسي وتحقیق الذات لدى عينة البحث ، والكشف عن الفروق بین لاعبات كرة القدم وكرة السلة فی الصمود النفسي وتحقیق الذات ، وإمكانية التنبؤ إحصائياً بتحقیق الذات بمعلومية الصمود النفسي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) ، وقد تم إختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (122) لاعبة بواقع (64) لاعبة كرة قدم ، و(58) لاعبة كرة سلة كعينة أساسية ، واستخدم الباحث مقياس الصمود النفسي ، ومقياس تحقیق الذات ، وكانت أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بین الصمود النفسي وتحقیق الذات لدى عينة البحث ، ووجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي وتحقیق الذات لدى عينة البحث، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بین لاعبات (كرة القدم، كرة السلة) فی الصمود النفسي (باستثناء بعد الكفاءة الشخصية) والدرجة الكلية لصالح لاعبات كرة القدم، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فی تحقیق الذات ، وأمكن التنبؤ بتحقیق الذات تنبؤاً دالاً إحصائياً بمعلومية الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

**Abstract****Psychological resilience of football and basketball players and its relationship to self-actualization***Dr. Hashem Abdel Mureed Abdel Hamid Moussa*

This research aims to try to identify the relationship between psychological resilience and self-realization among football and basketball players, and to identify the level of psychological resilience and self-realization among the research sample, and to reveal the differences between football and basketball players in psychological resilience and self-realization, and the possibility of statistical prediction of achievement. The self with the knowledge of psychological resilience, and the researcher used the descriptive approach (in the survey method), and the research sample was randomly selected from the research community, which numbered (122) players, by (64) football players, and (58) basketball players as a basic sample, and the researcher used the resilience scale. The most important results were: There is a high level of psychological resilience and self-realization among the research sample, and there are no statistically significant differences between players (football, basketball) in psychological resilience (except for the dimension of personal competence) and the total score in favor of Football players, while there are no statistically significant differences in self-realization, and the results showed a positive, statistically significant correlation between psychological resilience and self-realization among the research sample, and it was possible to predict self-actualization as a statistically significant prediction. With the knowledge of psychological resilience of the sample members.