

الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدي سباحي المسافات القصيرة

م د/ أمل علي خليل حسن

المقدمة و مشكلة البحث

يشير مصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness إلى اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و الاجتماعية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

كما تعتبر الصلابة النفسية من مصادر المقاومة Stress-Resistance التي يمكن أن تخفف Buffering أو تعادل Moderating ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد (٦: ٢٠٥، ٢٠٦).

في هذا الصدد يشير الدر Alder (١٩٩٩) نقلا عن "كوبازا Cobasa" (١٩٨٥) إلى انه ليس كل الأفراد الذين يتعرضون للضغوط يصابون بالأمراض، فهناك عامل قد يساعد هؤلاء الأفراد على مقاومة هذه الضغوط ألا و هي الصلابة النفسية (٧: ٦٩).

و يشير "مات Matt" (٢٠٠٦) إلى أن مفهوم الصلابة قد طُور في مجال الصحة النفسية ع طريق "كوبازا Cobasa" (١٩٧٩) التي كانت تهدف إلى توضيح لماذا تبدو خبرة الضغوط على أنها حالة غير صحية لدى الغالبية العظمى من الناس (١٨: ٢٦).

و يرى "سينجر و آخرون Singer et al" (٢٠٠١) أن الصلابة النفسية هي "سمة Trait" تضم مجموعة متألّفة من الخصائص النفسية Constellation Of Characteristics هي: الالتزام Commitment و يقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم و الإصرار. التحكم Control و يقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة. التحدي Challenge و يقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات كما انه شيق و ايجابي و يعطي قوة دافعة للنمو الإضافي (٢٣: ٧٧١).

و يتفق معه في هذا الرأي كل من "مات Matt" (٢٠٠٦) (١٨: ٢٦)، "ارنولد، جاك Arnold & Jack" (٢٠٠٢) (١٠: ٣٩٦)، "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) (٦: ٦)، " الدر Alder" (١٩٩٩) (٧: ٦٩).

مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

و للصلاية النفسية أهمية كبيرة لدى الرياضيين بصفة عامة و للسباحين بصفة خاصة، حيث أشارت دراسة تيل "Dayle" (٢٠٠٣) إلى وجود ارتباط إيجابي بين درجات اللاعبين في الصلاية النفسية و قدرتهم على التكيف (١٢)، كما أظهرت دراسة "دنيس" Denise (٢٠٠٢) أن الصلاية النفسية من العوامل المخففة للإصابة بالأمراض (١٣)، كما أظهرت أيضا دراسة "جوس" Goss (١٩٩٤) أن السباحين المتميزين بالصلاية النفسية أقل اضطراب مزاجي خلال الموسم، أقل توتر، اكتئاب، غضب، تعب و ارتباك، كما أن لديهم شعور عالي بالنشاط، و يمتلكون كثيرا من سلوك المواجهة التكيفي (١٦)، بينما أشارت دراسة "أن" Anne (١٩٩٢) إلى أن السباحين المتميزين بالصلاية النفسية أقل اضطراب مزاجي، أقل مشاعر توتر و اكتئاب و غضب و تعب كما ترتفع لديهم مشاعر الحماسة و القدرة على مواجهة الضغوط (٨).

و يقصد بالواجهة Coping بشكل عام التغيير في الأفكار و التصرفات التي يستخدمها الأفراد لإدارة المطالب البيئية أو الشخصية التي تقدر على أنها ضاغطة (٢٢ : ٢٦١)، وهي بذلك تمثل معارف متغيرة باستمرار و جهود سلوكية لإدارة هذه المطالب التي تقدر على إنها استنزاف لموارد الفرد (١١ : ٢٣٨).

ويرى "أنشل و آخرون" Anshel et al (٢٠٠١) أن المواجهة هي شعور نفسي و مجهود بدني لتطوير أحد مصادر التعامل مع الأحداث الضاغطة وهي بذلك ليست سمة شخصية بل مهارات متعلمة (عقلية أو بدينية) يستخدمها اللاعب لإدارة المطالب الخارجية الحادة أو تقوية المصادر الداخلية لديه (٩ : ٦٧).

و للمواجهة coping العديد من المسميات منها " التعامل " " التجاوب " " التغلب "، وهي بهذا المعنى تستلزم من الفرد عمليتين هما تقدير التهديد المعرض له وهو ما يسمى بالتقدير الأولي primary Appraisal و بناء عليه يبدأ الفرد في مواجهة الموقف الضاغط ثم يعود لعملية تقدير ثانية ليعرف ماذا نتج عن هذه المواجهة وهي ما تعرف بالتقدير الثانوي secondary Appraisal أي عملية المواجهة يحكمها عنصران هما التقدير و المواجهة .

و يرجع الفضل في تطوير مفهوم المواجهة في المجال الرياضي إلى "أنشل و آخرون" Anshel et al (١٩٩٠) الذي أوضح كل من الأساليب المستخدمة في المواجهة كذلك التكوين الخطى لها (١١ : ٢٣٣).

و يشير " Anshel " (٢٠٠٣) في هذا الصدد أن أسلوب المواجهة coping style هو عبارة عن ميل اللاعب لاستخدام تصنيف محدد من خطط المواجهة بصورة مستمرة وهناك أسلوبان مشتركان في أدبيات علم النفس الرياضي هما الاقتراب / الأقدام Approach والابتعاد / الإحجام Avoidance (٩ : ٦٧) (١١ : ٢٣٣) .

ويذكر " كوكس Cox " (٢٠٠٢) أن هناك بعض اللاعبين يفضلون أسلوب الاقتراب أي التوجه للموقف الضاغط مباشرة وهناك لاعبين آخرين يفضلون أسلوب الابتعاد عن مواجهة الموقف الضاغط (١١ : ٢٣٢) ، وعلى الجانب الآخر نجد أن خطط المواجهة coping strategies كما يعرفها " أنشل Anshel " (٢٠٠٣) بأنها حالة أو قياس موقفي يتوقف استخدام اللاعب لها على أسلوبه الفردي في مواجهة الضغوط (٩ : ٦٧) .

ومن هذه الخطط نجد خطط المواجهة المتمركزة حول المشكلة problem – focused coping strategies وهي تركز على تخفيف المثيرات البيئية التي تسبب استجابة الضغوط ولها العديد من المترادفات منها " المواجهة المتمركزة حول المهمة Task – focused coping " وأحيانا " المواجهة المتمركزة حول الحدث Action – Focused coping ، كذلك هناك " خطط المواجهة المتمركزة حول الانفعال Emotion – focused coping strategies " والتي تسعى إلى ضبط وتنظيم الانفعال لتقليل الشعور بالألم نتيجة الموقف الضاغط ، وبذلك نجد أن الرياضيين يواجهون الضغوط بواسط أسلوبين هما الاقتراب أو الابتعاد وداخل هذا البناء هم أيضا سوف يتبنون استراتيجية التمركز حول المشكلة أو استراتيجية التمركز حول الانفعال كما يتضح من الآتي :-

- أ- خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة
- ب- خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال.
- ج- خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة.
- د- خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال.

وجدير بالذكر أن " أنشل Anshel " (٢٠٠٣) أشار إلى ضرورة أن يهتم كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بتعليم خطط المواجهة التي تتناسب مع الأسلوب الذي يفضلها اللاعب في مواجهة الضغوط (٩ : ٦٨) ، وذلك لما لها من أهمية كبيرة لدى الرياضيين بصفة عامة و للسياحين بصفة خاصة، حيث يشير " شا show " (٢٠٠٥) إلى كونها تساعد على الإدارة الناجحة للموقف الضاغط الذي يتعرض له اللاعب كما إنها يمكن تعلمها والتدريب عليها وبالتالي يؤدي

ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداء وتحسن الحالة البدنية والصحة العقلية ، كما إنها تقلل من قلق الحالة وتزيد من تقدير الذات (٢٢ : ٢٥٩) ، كما أشار " الدر Alder (١٩٩٩) إلى أن المواجهة من المفاهيم الهامة للصحة النفسية (٧ : ٢٢٥) ، بينما يذكر "كوكس COX" (٢٠٠٢) في هذا الصدد أن الرياضيين الذين يحرزون تطور جيد في تطبيق مهارات المواجهة سوف يكونوا أكثر كفاءة في إدارة الضغوط ورغبة في التدريب والمنافسة، كما أن مهارات المواجهة التي يتعلمها اللاعب يمكن أن تنتقل من موقف رياضي إلى موقف آخر و الأكثر من ذلك إنها يمكن أن تنتقل إلى موقف ضاغط ليس رياضيا مثل المرض، فقد وظيفة ، فقد صديق أو عقبة مالية (١١ : ٢٣٥) ، كما توصلت دراسة " جوس Goss" (١٩٩٤) إلى ارتباط تطور مهارات المواجهة بارتفاع الشعور بالنشاط والصلابة النفسية وانخفاض الشعور بكل من القلق ، الاكتئاب ، التعب ، الغضب ، والارتباك (١٦) ، كما ظهرت دراسة " رايدك وآخرون Raedeke et al" (٢٠٠١) أن هناك ارتباط سالب بين المواجهة والاحترق (٢١) ، بينما أظهرت دراسة " مومري وآخرون Mummery et al" (٢٠٠٤) أن القدرة على مواجهة الضغوط ذات الشدة من العوامل الهامة في أداء السباحين (٢٠) ، كذلك أظهرت نتائج دراسة " هاد Hadd" (٢٠٠٤) أن هناك ارتباط إيجابي بين المواجهة المتمركزة حول المشكلة وكل من كفاءة الذات والأداء (١٧).

و هناك علاقة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط حيث أشارت دراسة "Anne" (١٩٩٢) إلى أن السباحين المتميزين بالصلابة النفسية لديهم قدرة أعلى على مواجهة الضغوط من السباحين غير المتميزين (٨).

و تعتبر السباحة من الرياضيات ذات ضغوط التدريب المفرطة التي تؤدي إلى استنزاف مصادر المواجهة البدنية و النفسية لدى السباحين خاصة مع طول فترات التدريب (١٤) ، حيث أن التدريب عليها يتطلب قطع آلاف الأمتار ذهابا وإيابا صباحا ومساءً مع تحمل ظروف المياه من درجات الحرارة والمطهرات والمواد الكيميائية التي تجعل عملية الأبحار مشوشة وحاسة السمع ضعيفة مما لا يتيح فرصة للسباح لرؤية أو سمع شئ حوله ، كما أن عملية التدريب نفسها تتطلب تكرار السباح لبعض المسافات بطريقة معينة بضوابط دقيقة بتعليمات مشددة يضعها المدرب وتحت ضغط القياس .. كل هذه العوامل تسبب الجو الشاق للتدريب وتزيد من الضغوط النفسية على السباح.

و يعضد ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسة " جياكوبي Giacobbi" (٢٠٠٤) والتي أوضحت أن الاشتراك في تدريبات عنيفة يُعد من أهم مصادر الضغوط لدى السباحات (١٥).

هذا و يضيف "أسامة كامل راتب" (٢٠٠١) أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه الناشئ: بداية التدريب و المنافسة في عمر مبكر، الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب، تكرار خبرات الفشل و الهزائم، عدم التوفيق بين متطلبات التدريب و الدراسة (١: ٤٠٢)، كما أشار " أنشل Anshel" (٢٠٠٣) أن هناك مصادر للضغوط مشتركة يتعرض لها كل من يشترك في رياضات المنافسات مثل انتقادهم من الآخرين، الألم، الخسارة ، الأخطاء البدنية والذهنية وغيرها من المصادر (٩: ٦٣).

لذلك رأت الباحثة ضرورة تناول كل من مفهوم الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط كمتغيران من متغيرات المقاومة الايجابية Positive Resistance Factors من شأنهما دعم السباح في مواجهة الضغوط و التغلب عليها، خاصة أن ذلك يتمشى مع الاتجاه الحديث الذي تحول من مجرد دراسة العلاقة بين الأحداث الضاغطة إلى التركيز على متغيرات المقاومة الايجابية التي تعمل على تخفيف الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة (٦: ٣، ٢).

هذا و قد لاحظت الباحثة عدم توافر دراسة تناولت كل من مفهوم الصلابة النفسية، و مفهوم مواجهة الضغوط في المجال الرياضي بصفة عامة أو السباحة بصفة خاصة على الرغم من أهمية كل منهما في التأثير على رفع الحالة البدنية و الصحة العقلية كذلك مستوى أداء السباحين مما دعا إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على الفروق بين سباحي و سباحات المسافات القصيرة في الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط، كذلك التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لديهم، لعلها بذلك تقدم إضافة علمية جديدة في المجال الرياضي بصفة عامة و مجال السباحة بصفة خاصة.

أهداف البحث:

١- التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط.

٢- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث).

تساؤلات البحث:

١- ما مدى دلالة الفروق إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث).

٢- ما مدى الارتباط الدال إحصائياً بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث).

*المصطلحات المستخدمة في البحث:

Psychological Hardiness

الصلابة النفسية

هي قدرة السباح على استخدام مهاراته النفسية و الاجتماعية بكفاءة عالية كي يدرك و يفسر و يواجه الأحداث الضاغطة في حياته.

Commitment

الالتزام

هو تعاقد نفسي يلتزم به السباح تجاه نفسه و الآخرين.

Control

التحكم

هو اعتقاد السباح بأنه مسئول عن كل ما يمر به من أحداث و مواقف و أن محصلات سلوكه هو المسئول عنها مسئولية مباشرة و بالتالي فهو يعتمد على قدراته و مجهوده في السيطرة على بيئته.

Challenge

التحدي

هو اعتقاد السباح بأن أي تغيير يطرأ في حياته هو أمر مثير أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على الاستفادة من مهاراته النفسية و الاجتماعية لمواجهة الضغوط بكفاءة عالية.

Coping

المواجهة

هي جهود معرفية و سلوكية متغيرة و مستمرة لإدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي تقدر على إنها استنزاف لموارد السباح.

Approach Style Of Coping

المواجهة بأسلوب الاقتراب

هي تفضيل السباح المواجهة بالتوجه إلى الموقف الضاغط مباشرة.

Avoidance Style Of Coping

المواجهة بأسلوب التجنب

هي تفضيل السباح المواجهة بالابتعاد عن المواقف المسببة للألم.

Problem-Focused Coping Strategies

خطط المواجهة المتمركزة حول المشكلة

هي جهود يبذلها السباح لإدارة المشكلة التي تسبب الضغط.

Emotion- Focused Coping Strategies

خطط المواجهة المتمركزة حول الانفعال

هي جهود يبذلها السباح لتنظيم الاستجابات الانفعالية التي تنشأ كنتيجة للموقف الضاغط.

*تعريفات من إعداد الباحثة

الدراسات المرتبطة :

قام "مايكل ، جيم Michal , Jim" (٢٠٠٦) بدراسة تأثير برنامج نفسي علي تدريب مهارات السباحة والتطوير النفسي الإيجابي وذلك علي عينة مكونة من ٣٦ سباح مراهق من نوي المستويات العالية (٣١ ذكر ، ٢٣ أنثي) بمتوسط سن ١٣,٩ سنة ، وشمل البرنامج النفسي التدريب مدة ٧ أسابيع بواقع ٤٥ دقيقة أسبوعيا علي مجموعة من المهارات النفسية هي : تحديد الأهداف - التصور - الاسترخاء - التركيز - توقف الأفكار. هذا وقد خضع السباحين لـ ٧ قوائم قياس جودة أداء كذلك ستة مقاييس لقياس الإيجابية النفسية منها الصلابة النفسية وقد أظهرت النتائج تحسن في أداء ضربات الرجلين كذلك تحسن في الأداء الإيجابي النفسي (١٩) .

قام "أن Anne" (١٩٩٢) بدراسة العلاقة بين كل من اضطرابات المزاج والصلابة النفسية والمواجهة والأداء كذلك التدريب المفرط لدي السباحين ، حيث تقترض هذه الدراسة أن السباحين المتميزين بالصلابة النفسية سوف يكونوا أقل خبرة في اضطرابات المزاج عن السباحين غير المتميزين، وقد شملت العينة سباحين من ٨ جامعات و ٧ أندية تنافسية وقد اجابوا علي مقياس الصلابة النفسية كذلك بروفيل الحالات المزاجية ، ومقياس ايفرلي للمواجهة وكذلك مقياس مارلو - كراون للمرجعية الاجتماعية وقد أظهرت النتائج أن السباح الذي يتميز بالصلابة النفسية أقل توتر واكتئاب وغضب وتعب واضطراب كما ترتفع لديه مشاعر الحماسة والقدرة العالية علي التكيف ومواجهة الضغوط وذلك عن السباح المنخفض الصلابة النفسية ، كما أظهرت النتائج أيضا عدم قدرة كل من مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط ، اضطرابات المزاج علي التنبؤ بأداء اللاعب (٨).

خطة وإجراءات البحث:

(١) منهج البحث

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

(٢) مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث السباحين والسباحات المقيدون في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين تتراوح أعمارهم من ١٤-١٧ سنة لعام ٢٠٠٦/٢٠٠٧، من أندية (المعادي-الاهلي-الزمالك).

كما يوضح جدول رقم (١)

جدول (١)

التوزيع العددي لسباحي عينة التقنين
والدراسة الاستطلاعية والعينة الأساسية

ن=٨٧

مجموع	إناث	ذكور	البيان
٣٣	١٦	١٧	عينة تقنين مقياس الصلابة
١٠	٥	٥	عينة الدراسة الاستطلاعية
٤٤	٢١	٢٣	عينة الدراسة الأساسية
٨٧	٤٢	٤٥	المجموع

جدول (٢)

التوزيع العددي لعينة البحث تبعاً للأندية

ن=٨٧

مجموع	إناث	ذكور	البيان
٢٧	١٢	١٥	نادي المعادي
٢٥	١٥	١٠	النادي الاهلي
٣٥	١٥	٢٠	نادي الزمالك
٨٧	٤٢	٤٥	المجموع

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمتغير السن لدى مجتمع البحث

ن=٨٧

م	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التقلطح
الذكور ن=٤٨	١٤,٨١	١,٣٥	٠,٥٢	١,٠٦-
الإناث ن=٣٩	١٥,٠٣	١,٥١	٠,٣٤	١,٦٤-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لمتغير السن لدى مجتمع البحث يقع ما بين $+ ٣$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع المجتمع في متغير السن.

(٣) أدوات جمع البيانات:

تم الاستعانة بالأدوات التالية:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية لـ "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) (٦)، مرفق (أ) وهو مقياس مكون من ٣ أبعاد هي الالتزام - التحكم - التحدي و ٤٧ عبارة، هذا وقد قُنن المقياس على عينة من طلاب كلية الآداب جامعة الزقازيق، بلغ عددها ٨٠ طالب منهم ٤٥ أنثى و ٣٥ ذكر تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٤ سنة بمتوسط قدره ٢٠,٨٧٥، وقد استخدم لحساب صدق المقياس كل من ١- الصدق الظاهري ٢- الصدق التلازمي والذي بلغ (٠,٧٥)، (٠,٦٣)، بينما استخدم لحساب الثبات كل من ١- الاتساق الداخلي. ٢- معامل (a) لكرونباك والذي بلغ للمقياس ككل (٠,٧٥)، و تقع الإجابة على ثلاث مستويات (دائماً ٣- أحياناً ٢- أبداً ١)، تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات و درجة واحدة، وبذلك تتراوح درجة بُعد الالتزام من (١٦-٤٨)، و درجة بُعد التحكم من (١٥-٤٥) ودرجة بُعد التحدي (١٦-٤٨) بينما يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (٤٧-١٤١) درجة حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وهناك عبارات معكوسة ميزت بعلامة * تصحح في الاتجاه العكسي.

هذا وقد لجأت الباحثة لاستخدام هذا المقياس نتيجة عدم وجود أداة قياس لهذا المفهوم النفسي في المجال الرياضي، أخذت في الاعتبار أنه يتناول نفس أبعاد الصلابة النفسية التي وردت في كل من المراجع و الدراسات التالية في المجال النفسي الرياضي " مات Matt (٢٠٠٦) (٢٦:١٨)، "أرنولد، جاك

Michael Arnold & Jack (٢٠٠٢) (٣٩٦:١٠)، "الدر Alder" (١٩٩٩) (٦٩:٧)، "مايكل ، جيم، Michael Jim" (٢٠٠٦) (١٩)، "ديل Dayle" (٢٠٠٣) (١٢)، "ننيس Denise" (٢٠٠٢) (١٣)، "جوس Goss" (١٩٩٤) (١٦) "أن Anne" (١٩٩٢) (٨).

ثانياً: مقياس مواجهة الضغوط لسباحي المسافات القصيرة (أمل علي خليل) (٢٠٠٦) (٤) مرفق (ب) وذلك بهدف التعرف على أساليب وخطط مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (منتخب، ناشئين)، و هو يتناسب مع الفئة العمرية من (١٤-١٧) سنة، يتضمن المقياس ٤ أبعاد و ٣٢ خطة مواجهه، البعد الأول خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة و هو ذو اتجاه ايجابي يحتوي على ٧ خطط، أرقام (٤-٧-١٧-٢٠-٢٧-٢٩-٣٠)، البعد الثاني خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال و هو ذو اتجاه ايجابي يحتوي ٣ خطط أرقام (١-٥-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٣-٢٥-٢٦-٢٨-٣١-٣٢)، البعد الثالث خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة و هو ذو اتجاه سلبي يحتوي ٧ خطط أرقام (٢-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٤)، البعد الرابع خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال و هو ذو اتجاه سلبي يحتوي ٥ خطط أرقام (٣-٦-٨-١١-١٤).

درجة كل خطة تتراوح من (٣) إلى (١) إذا كانت في الاتجاه الايجابي و العكس إذا كانت في الاتجاه السلبي، وبذلك تتراوح درجة البعد الاول من (٧-٢١) درجة، و البعد الثاني من (١٣-٣٩) درجة، و البعد الثالث من (٧-٢١) درجة، و البعد الرابع من (٥-١٥) درجة. تتراوح درجة أسلوب الاقتراب من (٢٠-٦٠) درجة، و أسلوب الابتعاد من (١٢-٣٦) درجة. تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٣٢-٩٦) درجة.

هذا وقد استخدمت الباحثة لحساب صدق المقياس كل من:

١- صدق المحتوى.

٢- صدق التكوين: (أ) الاتساق الداخلي.

(ب) الفروق بين الجماعات.

بينما استخدم لحساب الثبات معامل الاتساق الداخلي:

(أ) التجزئة النصفية و قد بلغت (٠,٧٩٣)، بينما بلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠,٨٨٥).

(ب) معامل (a) لكرونباك و قد بلغ (٠,٨٧)، مما يشير إلى أن المقياس يتميز بمعامل ثبات عال.

وفيما يلي الخطوات الإجرائية و البرنامج الزمني للبحث كما يوضحها جدول (٢).

جدول (٤)

الخطوات الإجرائية و البرنامج الزمني

م	البيان	الفترة الزمنية	
		من	إلى
١	تقنين مقياس الصلابة النفسية	٨/٢٥	٢٠٠٦/٩/١٠
٢	الدراسة الاستطلاعية	١/١٢	٢٠٠٧/١/١٤
٣	الدراسة الأساسية	٢٠٠٧/١/٢٨	٢٠٠٧/٢/١٠

١- تقنين مقياس الصلابة النفسية:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٣) سباح و سباحة بغرض استخراج

المعاملات العلمية للمقياس كما يلي:

أولاً: صدق المقياس

صدق التكوين (الفروق بين الجماعات):

تم استخدام و ذلك لإيجاد الفروق بين طرفي المقياس في المجموعة ذات الربيع الأعلى والمجموعة ذات الربيع الأدنى وحساب قيمة "ت" كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي الربيعين الأعلى والأدنى لدرجات

الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية

ن=١٨

البيان	٢٧% الأعلى (ن=٩)		٢٧% الأدنى (ن=٩)	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	٤٣,٠٠	١,٠٠	٣٦,٦٧	٢,٢٤
التحكم	٣٨,٥٦	١,٦٧	٣٢,٧٨	١,٢٠
التحدي	٤٠,٤٤	١,١٣	٣٣,٠٠	٢,٩٢
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	١٢٠,٠٠	٣,٩١	١٠٣,٨٩	٣,٣٣

قيمة "ت" الجدولية= (٢,٩٠) عند مستوى معنوية (٠,٠١).

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهي دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتان ذات الاتجاه المرتفع والاتجاه المنخفض في درجات أبعاد الصلابة النفسية، كذلك الدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: حساب الثبات

تم حساب معامل الثبات باستخدام:

معامل الاتساق الداخلي:

أ- التجزئة النصفية ب- ألفا كرونباخ

أ- التجزئة النصفية:

تم استخدامها لإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين كل من جزئي المقياس المتكافئين. (٥: ١٥٤-١٥٥)، كما يوضحه جدول (٦).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط

بين نصفي المقياس

ن=٣٣

معامل ارتباط	الجزء الأول ن=٢٤ مفردة		الجزء الثاني ن=٢٣ مفردة		البيان
	م	ع	م	ع	
نصفى المقياس	٥٩,٠٣	٣,٩٣	٥٣,٠٣	٤,٠٩	مقياس الصلابة النفسية
٠,٣٧					

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣١) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٥

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات المقياس.

وقد تم استخدام معادلة معامل الثبات التقديرى لسبيرمان و بروان "Spearman-Brown"

لتقدير معامل ثبات المقياس ككل (٥: ١٥٦)، والذي وصل إلى (٠,٥٤) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بثبات مقبول.

ب- معامل (α) لكرونباخ:

وقد استخدم لبيان مدى الاتساق الداخلي لبنية المقياس (٥: ١٦٥)، وقد بلغ (٠,٦٤) وهو يشير إلى أن المقياس يتميز بثبات مقبول.

٢- الدراسة الاستطلاعية:

تمت بهدف التعرف على العبارات غير الواضحة لدى السباحين، التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثة عند التطبيق، وكذلك تحديد الزمن اللازم لتطبيق المقاييس و ذلك بتسجيل أقل و أعلى زمن للإجابة على المقاييس ثم حساب المتوسط، هذا و قد بلغ زمن الإجابة على مقياس الصلابة حوالي ١٥ دقيقة، بينما بلغ زمن الإجابة على مقياس المواجهة حوالي ٢٠ دقيقة تقريباً.

المعالجات الإحصائية للبيانات:

استعانت الباحثة في هذه الدراسة بالمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الاختبار عينتين مستقلتين **Independent Grouped T-Test**
- الانحراف المعياري
- معاملي النقطح و الالتواء
- معامل الارتباط

وذلك باستخدام كل من البرامج الإحصائية (SPSSWIN)، (EXCEL).

٣- الدراسة الأساسية:

هذا وقد تم تطبيق كل من مقياس الصلابة النفسية (بعد تقنيه على السباحين) و مقياس مواجهة الضغوط على عينة الدراسة الأساسية بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث. عرض و مناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف الدراسة سوف تستعرض الباحثة النتائج مصنفة على النحو التالي:

أولاً: الوصف الإحصائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث).

ثانياً: الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط.

ثالثاً: العلاقة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث).

أولاً: الوصف الإحصائي لأبعاد لمقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) و الذي يوضحه جدول (٧).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معاملي الالتواء و التفلطح لاستجابات عينة البحث لأبعاد
مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط

ن=٤٤

الأبعاد	الذكور		ن=٢٣		الإناث		ن=٢١	
	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
الالتزام	٣٨,٨٧	٣,٤٤	٠,٤٩	٠,١٦	٤٠,٤٨	٢,٥٢	٠,١٧	٠,٨٨
التحكم	٣٥,٠٠	٢,٢٨	٠,٠٨	٠,٦١	٣٥,٩٥	٢,٧٨	٠,٠١	٠,٢٣
التحدي	٣٧,١٧	٢,٩٠	٠,١٩	١,٣١	٣٦,١٠	٣,٤٦	٠,٧٨	١,٦٣
خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	١٦,٥٧	٢,٣٧	٠,٥٣	٠,٣٨	١٥,٨١	١,٥٧	٠,٩٤	٠,٢٩
خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٣٠,٩١	٣,٠٩	٠,٢٢	٠,٦٤	٢٩,٩٠	٣,٩٩	٠,٥٥	١,٠٩
خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	١٦,١٣	٢,٠٥	٠,٧٥	٠,٢٠	١٧,١٤	١,٣٩	٠,٢٨	١,٠٠
خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٩,٧٨	١,٢٨	٠,١٦	١,١١	٩,٥٢	١,٦٦	٠,٠٦	١,٣٣

ينضح من الجدول (٧) أن معاملات الالتواء و التفلطح لأبعاد المقياس تقع ما بين ± ٣ مما يشير إلى أن البيانات تقع تحت التوزيع الاعتيادي.

ثانياً: الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط و التي يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

و قيم "ت" و دلالتها بين السباحين (ذكور، إناث) في أبعاد

مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط

ن=٤٤

م	البيان	الذكور ن=٢٣		الإناث ن=٢١		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الالتزام	٣٨,٨٧	٣,٤٤	٤٠,٤٨	٢,٥٢	١,٧٥	غير دال
٢	التحكم	٣٥,٠٠	٢,٢٨	٣٥,٩٥	٢,٧٨	١,٢٥	غير دال
٣	التحدي	٣٧,١٧	٢,٩٠	٣٦,١٠	٣,٤٦	١,١٢	غير دال
٤	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركة حول المشكلة	١٦,٥٧	٢,٣٧	١٥,٨١	١,٥٧	١,٢٣	غير دال
٥	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركة حول الاتفعال.	٣٠,٩١	٣,٠٩	٢٩,٩٠	٣,٩٩	٠,٩٤	غير دال
٦	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركة حول المشكلة.	١٦,١٣	٢,٠٥	١٧,١٤	١,٣٩	١,٩٠	غير دال
٧	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركة حول الاتفعال.	٩,٧٨	١,٢٨	٩,٥٢	١,٦٦	٠,٨٥	غير دال

قيمة "ت" الجدولية = ٢,٠٢ عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور،

إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط.

مناقشة النتائج:

ترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى عدة أسباب منها التنشئة الاجتماعية للفتاة في مجتمعنا والتي تؤثر بالتأكيد على شخصيتها، فالمرأة الآن في مصر تشهد العصر الذهبي لها حيث نالت الكثير من حقوقها المدنية و السياسية و القانونية و تقلدت أعلى المناصب و أصبحت تباري الرجال في كافة المجالات مما اكسبها صلابة و قدرة على تحمل الضغوط تضاهي الرجال، الأمر الذي وصل بها إلى تقلد منصب القاضية... ليس من المقبول تفسير أن نشأة السباحة في هذا الإطار الاجتماعي جعلها تتميز بالصلابة النفسية و القدرة على مواجهة الضغوط مثل السباح.

ومن جانب آخر لاحظت الباحثة أن السباحات يخضعن لنفس البرنامج التدريبي (الأرضي/المائي) الذي يخضع له السباح بنفس الشدة و الحجم و الكثافة دون تفرقة ترجع إلى الجنس، الأمر الذي يجعل السباحة تتساوى مع السباح في الأحمال البدنية و التدريبات المهارية لذلك من المقبول أن تتساوى أيضا معه في الخصائص النفسية.

هذا بالإضافة إلى ما أشار إليه "Anne" (1992) من وجود ارتباط موجب بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغط (8) إذن فمن المقبول تفسير عدم وجود فروق بين السباحين (ذكور - إناث) في أبعاد الصلابة النفسية نتيجة لعدم وجود فروق بينهم أيضاً في أبعاد مواجهة الضغوط.

ومن ناحية أخرى أشار "Cox" (2002) إلى أن هناك ارتباط موجب بين مركز التحكم الداخلي ومواجهة الضغوط (11 : 235) في حين أشارت دراسة "أمل خليل" (2000) إلى أن سباحي المسافات القصيرة (ذكور - إناث) يتميزون بمركز تحكم داخلي عالي (2 : 103) إذن فمن المقبول تفسير عدم وجود فروق بينهم في أبعاد مواجهة الضغوط كنتيجة لارتفاع قدرتهم على التحكم في مجريات الأحداث التي تمر بهم.

من جانب آخر أشار "عماد مخمير" (2002) إلى أن هناك ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية (6: 11) في حين أوضحت دراسة "أمل خليل" (2005) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السباحين (ذكور - إناث) تحت سن 13، 15، 17 سنة في الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية، إذن فمن المقبول أيضاً تفسير عدم وجود فروق بينهم في أبعاد الصلابة النفسية (3: 30).

ثالثاً: العلاقة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) و التي يوضحها جدول (9).

جدول (٩)

معامل الارتباط بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث)

ن=٤٤

النوع	محاور المقياس	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية للمقياس	قيمة ت [*] الجدولية عند (٠,٠٥)	قيمة ت [*] الجدولية عند (٠,٠١)
ذكور ن=٢٣	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	٠,٢٥-	٠٠٠,٥٧	٠,١٨	٠,١٤	٠,٤١	٠,٥٣
	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٠,١٠	٠٠٠,٧٠	٠,٣٦	٠,٤٤		
	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	٠,٤٠	٠,٢٥-	٠,٣٣	٠,٠٢-		
	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٠,٠٠	٠,٢٥-	٠,١٣	٠,٠٣-		
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,١٢-	٠٠٠,٥٤	٠,٤٩	٠,٣٣		
إناث ن=٢١	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	٠,٣٦-	٠,٢٨-	٠,١٥	٠,١٦-	٠,٤٣	٠,٥٢
	خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٤٥	٠,٢٨		
	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة.	٠,٠٥١-	٠,٠٥٥-	٠,٠٧٥-	٠٠٠,٧٧-		
	خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال.	٠٠٠,٥٦-	٠,٠٦٥-	٠,٢٢-	٠٠٠,٥٧-		

* دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١).

* دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة و بُعد التحكم عند مستوى معنوية (0,01) لدى السباحين.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد التحكم عند مستوى معنوية (0,01)، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية عند مستوى معنوية (0,05) لدى السباحين.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط و بُعد التحكم عند مستوى معنوية (0,01) و كذلك بُعد التحدي عند مستوى معنوية (0,05) لدى السباحين.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد التحدي عند مستوى معنوية (0,05) لدى السباحات.
- هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة و بُعد الالتزام عند مستوى معنوية (0,05)، و بُعد التحكم عند مستوى معنوية (0,05) و بُعد التحدي عند مستوى معنوية (0,01) وكذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية عند مستوى معنوية (0,01) لدى السباحات.
- هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد الالتزام عند مستوى معنوية (0,01)، و بُعد التحكم عند مستوى معنوية (0,05) و كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية عند مستوى معنوية (0,01) لدى السباحات.

مناقشة النتائج:

بالنظر إلي مفهوم التحكم نجده هو اعتقاد الفرد أن الأحداث التي تمر به تحت سيطرته الشخصية كما أنه هو المؤثر بها "أرنولد وآخرون Arnold et al" (2002) (10: 396)، "سينجر وآخرون Singer et al" (2001) (23: 771)، "الدر Alder" (1999) (7: 69)، بينما يشير مفهوم الاقتراب من المواجهة المتمركز حول المشكلة إلي محاولات الفرد للتخفيف من استجابة الضغوط عن طريق التخلص من مثيرات البيئة التي تسبب الضغوط وذلك عن طريق تحليل أسباب الفشل، ومعرفة لماذا تنتج الأخطاء ثم محاولة إصلاحها (11: 233، 238).

وترى الباحثة أن السباح الذي يشعر أنه مسئول عن كل ما يمر به من أحداث ومواقف وأن محصلات سلوكه هو المسئول عنها مسئولية مباشرة وبالتالي يعتمد علي قدراته ومجهوده في السيطرة علي هذه الأحداث يكون أكثر أقداماً وبذلاً للجهد في سبيل حل المشكلات التي تواجهه

وذلك لإدراكه التام إنها لن تُحل دون تدخل منه، وهذا قد يفسر وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة وبعد التحكم لدي السباحين.

و بنظرة تحليلية إلي مفهوم خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال نجد أنه يشير إلي قدرة الفرد علي ضبط (التحكم) في انفعالاته حتى يقلل من التأثير المؤلم للموقف الضاغظ (١١ : ٢٣٢) ، وهو يتمشي مع مفهوم بُعد التحكم حيث أشار "مات Matt" (٢٠٠٦) إلي أن التحكم يعني القدرة على كبح الانفعالات والسيطرة عليها (١٨ : ٢٦)، من هنا ترى الباحثة أن هناك تطابق في المفهومين مما يفسر الارتباط الموجب بينهما.

أما عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدي السباحين فقد يرجع ذلك إلي ما أشار إليه "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) من أن الصلابة النفسية من المتغيرات التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط سواء كانت المواجهة بالتمركز حول الانفعال أو بالتمركز حول المشكلة (٦ : ١٥).

أما عن الارتباط الموجب بين الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط وبعد التحكم فقد يرجع ذلك إلي ما أشار إليه "كوكس Cox" (٢٠٠٢) من أن مهارات التغلب علي الضغوط هي مهارات تتبع من داخل الفرد أي تعتمد علي قدرته الشخصية في استخدامها (١١ : ٢٣٥).

أما عن الارتباط الموجب بين الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط وبُعد التحدي لدي السباحين فإن الباحثة ترى أن ذلك قد يرجع ذلك إلي ما أشار إليه "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) من أن الفرد الأكثر قدرة علي التحدي يعتقد أن الضغوط التي تواجهه ليست مصدر تهديد له بقدر ما هي اختبار لمدي قدرته علي مواجهة المشكلات والأزمات التي تواجهه بنجاح (٦ : ٧)، وبذلك ترى الباحثة أن السباح الأكثر قدرة علي التحكم الداخلي في المواقف والأحداث التي يمر بها كذلك الأكثر تحدياً لما يقابله من مشكلات من المقبول أن يصبح أكثر قدرة علي مواجهة الضغوط .

و بتحليل مفهوم "التحدي" نجد أنه يشير إلي التغيير علي أنه شيق وإيجابي وقوة دافعة للنمو "أرنولد Arnold" (٢٠٠٢) (١٠ : ٣٩٦) ويتفق معه في هذا الرأي "مات Matt" (٢٠٠٦) (١٨ : ٢٦) ، ويؤكد ذلك ما أشار إليه "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) من أن التحدي هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده علي المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد علي مواجهة الضغوط بفاعلية (٦ : ٦)، وبناء علي ذلك ترى الباحثة أن السباحة التي تتميز بالتحدي وتنتسج بخطوط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال تستطيع أن تتعامل مع المواقف المتغيرة بمنتهى

التحكم والالتزام الانفعالي الأمر الذي يجعلها لا تشعر بأن هذه المواقف تمثل ضغطاً عليها بل علي العكس تجدها مثيرة وإيجابية وقوة دافعة لها للإنجاز .

بالنظر إلي مفهوم بُعد الالتزام نجده يعني أن يأخذ الفرد دوراً فعالاً في الأحداث (١٨ : ٢٦)، بينما يرى " Arnold " (٢٠٠٢) أنه الإقبال علي الحياة مع العزم والإصرار (١٠ : ٣٩٦) كما يرى "عماد مخيمر" (٢٠٠٢) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله (٦ : ٦)، بينما يشير بُعد التحكم إلي اعتقاد الفرد أن الأحداث التي تمر به تحت تحكمه الشخصي كما أنه هو المؤثر بها (١٠ : ٣٩٦) ، (٢٣ : ٧٧١) (١٠ : ٦٩)، كذلك يشير بُعد التحدي إلي أن التغيير الذي يطراً علي حياة الفرد شيق وإيجابي كما أنه يمثل قوة دافعة للنمو أكثر من كونه تهديداً له (١٠ : ٣٩٦) ، (١٨ : ٢٦، ٣٩٦) ، (٦ : ٦)، وترى الباحثة بناءً علي المفهوم النظري للصلابة النفسية بمكوناتها الثلاثة السابقة أنها لا تتفق مع طبيعة السباحة التي تفضل الهروب من مواجهة المشكلة عن طريق تناول مهندات أو اختلاق الأعذار ، أو ترك حل المشكلة للحظ أو الصدفة وغيرها من الخطط، لذلك من المقبول أن يكون هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة وكل من بُعد الالتزام ، بُعد التحكم ، وبُعد التحدي ، والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدي السباحات .

من المفهوم السابق لكل من بُعد الالتزام ، بُعد التحكم ، كذلك المفهوم الشامل للصلابة النفسية تجد الباحثة أنهم لا يتفقوا مع طبيعة السباحة التي تفضل الهروب من مواجهة الضغوط عن طريق كبت انفعالاتها أو التعامل مع الموقف الضاغظ بعدم مبالاة ، تأجيل النظر للمشكلة أو رفض الموقف الضاغظ بأكمله وغيرها من الخطط، لذلك ترى الباحثة أن من المقبول وجود ارتباط سالب إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال وبُعد الالتزام ، وبُعد التحكم كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدي السباحات.

الاستخلاصات:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين سباحي المسافات القصيرة (نكور، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة و بُعد التحكم لدى السباحين.

- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد التحكم، كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط و بُعد التحكم، كذلك بُعد التحدي لدى السباحين.
- هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد التحدي لدى السباحات.
- هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول المشكلة و بُعد الالتزام، و بُعد التحكم، و بُعد التحدي و كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحات.
- هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين خطط الابتعاد عن المواجهة المتمركزة حول الانفعال و بُعد الالتزام، و بُعد التحكم و كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحات.

التوصيات:

- بناء مقياس للصلابة النفسية لدى السباحين من واقع مواقفهم الحياتية.
- أن يراعي المدرب عدم تكليف السباحين بأعباء تدريبية تفوق قدراتهم حتى لا يؤدي ذلك إلي التعود على عدم الالتزام بهذه البرامج.
- أن يعمل كل من المدرب و الأخصائي النفسي الرياضي على تصميم مواقف سلوكية تظهر بها أهمية بذل الجهد و تنمية القدرات للوصول للهدف بغرض تنمية قدرة السباحين على التحكم.
- أن يراعي المدرب تنوع أماكن التدريب و عدم اقتصرها على حمام النادي، و أن يكون التدريب في أجواء مختلفة حتى يكسر لدى السباح حاجز الخوف من التعرض لمواقف طارئة تمثل مصادر للضغوط.
- ضرورة تدريب السباحين على كيفية وضع أهداف، حل المشكلات، تحليل أسباب الفشل و تلافئها، التحكم في الانفعالات حتى يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.

- استمرار التدريب المشترك بين السباحين و السباحات لما له من أثر ايجابي في رفع الكفاءة النفسية للسباحات.
- ضرورة تصميم برامج نفسية لتطوير كل من الصلابة النفسية و أساليب و خطط مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة.
- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لتنفيذ هذه البرامج.

المراجع

اولا: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أمل علي خليل (٢٠٠٠): "مركز التحكم لسباحي المنافسات". رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٣- أمل علي خليل، عزة عبد المنعم فرج (٢٠٠٥): "المساندة الاجتماعية المدركة لدى سباحي المسافات القصيرة" مجلة علم النفس المعاصر، العدد السادس عشر، أكتوبر.
- ٤- أمل علي خليل (٢٠٠٦): "مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة" المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠): القياس و التقويم التربوي و النفسي، أساسياته، و تطبيقاته و توجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- عماد محمد أحمد ميخمر (٢٠٠٥): استبيان الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.

- 7- Alder-B;(1999):Psychology of health Harwo academic publisher,UK.
- 8- Anne-D.J;(1992):"The relationship of hardiness and mood disturbances to performance in overtrained swimmers";";phD,the University of Maryland-College.
- 9- Anshel-M.H;(2003):Sport psychology: from theory to practic,Benjamin Cummings, fourth edition.
- 10- Arnold-L;Jack-N;(2002):Sport Psychology,An Introduction: Wadsworth Group,USA,third edition.
- 11- Cox,R.H;(2002):sport psychology concepts and applications ,McGraw-Hill,New York,fifth edition.
- 12- Dayle-D.K;(2003):"The psychological antecedents and consequences for the junior elite";phD,the University of North Carolina.
- 13- Denise-D.B;(2002):"The relationship between athletic identity,elite athlete self-esteem,coping,and pathology in elite athletes";phD, the University of North Carolina.
- 14- Frankenberg-J.D;Lantz,C.D;Mayhew,J.L; Huston.S;- (2000): "psyc- ho physiological stress responses to imposed training demands:a season long investigation of collegiate swimmers"Missouri-journal-of-health,physical- education,-recreation, and-dance.
- 15- Giacobbi-J;Peter-R;Lynn;Taryn-K;Wetherington, Jaclyn-M; Jenkins-J;Bodenforf-M; Langley-B(2004):"Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes"Sport-psychologist-(champaign,- iii.)vol18 (1)Mar.

- 16- Goss-,J.D;(1994):"Hardiness and mood disturbances in swimming while overtraining", journal –of- sport -and exercise psychology.vol16(2).
- 17- Hadd-v.(2004):"the effect of self-efficacy on coping behaviours,performance,and emotions in youthswimmers "kinesiology publicatio -ns, university of Oregon. journal–of-sport-andexercise psycholog.
- 18 - Matt-J;(2006):Sport psychology A Student's Handbook;Routledge, USA.
- 19 – Michael-S,Jim-G;(2006):"Effect of psychological Skills Training on Swimming performance and positive psychological development"; international journal – of- sport -and exercise psychology.vol4(2)Jun.
- 20 - Mummery-W.K;Schofield-G.R;Perry-C.L;(2004): "bouncing back:the role of coping style,social support and self-concept in resilience of sport performance." athletic-insight:the-online-journal-of-sport- psychology.vol 6(3)Dec:
- 21- Raedeke-T.D;Smith-A.I;(2001):"development and preliminary validation of an athlete burnout measure" journal-of- sport- psychology.vol 23(4),Dec.
- 22 - Shaw-D.F;Gorely-T;Corban-R.M;(2005):Instant Notes :Sport and exercise psychology, Garland Science/BIOS Scientific publishers,UK.
- 23 - Singer, R.O., Hausenblas, H.E., Janelle, C.H., (2001): handbook of sport psychology, Copyright Clearance Center, New York, second edition.