

بناء وتصميم مقياس للصلابة العقلية فى ظل جائحة كورونا لدى الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا

* د/ أحمد صلاح رمضان صالح

* دكتوراة فى العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية الرياضية.

مقدمة البحث :

يعيش الإنسان المعاصر زما كثر وتعددت فيه الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع فى جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات فى طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصى ، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده فى حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه فى التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره أو تعديل أهدافه وطموحاته.

ولقد نالت القدرات والنفسية والعقلية جانبا مهماً من إهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضى خاصة وادركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أنه توجد علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى.

كما بدأت الدراسات فى مجال علم النفس خلال السنوات القليلة الماضية فى التركيز على الجوانب الايجابية فى الشخصية ، وعلى المتغيرات التى من شأنها أن تجعل الفرد ويظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، ومن ضمن هذه المتغيرات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية.

وقد أشار "واين wayne" (٢٠٠٥) إلى أن العديد من الأخصائيين النفسيين والمدربين الرياضيين أصبحوا الآن أكثر إدراكاً بأهمية عامل الصلابة العقلية، كما إهتموا بتصميم البرامج التدريبية لتطويرها وتمييزها لدى اللاعبين الرياضيين لمحاولة الوصول للأداء الفائق فى المنافسات الرياضية .

ويرى "محمد العربي شعون" (٢٠٠٧) أن الصلابة العقلية تلعب دوراً في التحكم في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الإيجابي وروح الدعاية وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصرى، وتستهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية والإنفعالية وأن الصلابة تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، ويمكن عن طريق الصلابة إكتشاف الحدود الحقيقية للموهبة والمهارة . وعند تطوير الصلابة العقلية يمكن إنجاز الكثير في الأداء الرياضى بغض النظر عن الموهبة الرياضية والمهارة. فقد تمتلك موهبة " مايكل جوردان" فى كرة السلة أو الإلتقان المهارى "لينك فالدو" ولكن إذا لم تتوافر الصلابة فلم يتحقق أى إنجاز. فالصلابة تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة ويفتتح الكثير من اللاعبين أن ليس لديهم موهبة كافية، لكن العامل المحدد ليس الموهبة لكنها الصلابة . فالصلابة بشكل عام مفهوم متعدد الأبعاد Multi dimantions ويمكن القول بالتحديد أنه مثلث الأبعاد يتضمن الصلابة البدنية، والصلابة العقلية، والصلابة لإنفعالية.

ويشير (جولى راى Jolly, ٢٠١٧: ٩) الى أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء عندما تشتد الضغوط ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية ، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي فى مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية ، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة.

ويذكر " أحمد نبيه و تامر عويس " (٢٠٠٨ : ٣) إلى أن مصطلح الصلابة من المصطلحات النفسية التى تسهم فى قدرة اللاعب على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط و حلها و منع الصعوبات المستقبلية كما أنها تعد سمة عامة فى الشخصية تعمل على تكونها و تنمية الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر ، واشتق مصطلح الصلابة العقلية من النظرية الوجودية و يشير مضمونه إلى أن الأفراد الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه و يعتقدون أن قدراتهم تساعدهم على التحكم فى الأحداث الضغوط و ينظرون للتغيير على انه تحدى طبيعى يسمح لهم بالنمو و عند إدراكهم الأحداث الضغوط يمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات فى حياتهم و أهداف جديدة وأنشطة أكثر تعقيدا .

ويوضح " مدحت عباس " (٢٠١٠ : ١٧٥) إلى أن تأثير الصلابة يتمثل فى دور الوسيط بين التقييم المعرفى للفرد للواقف الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الإلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للمواقف التى يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية بالفرد الذى يتمتع بالصلابة

النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد الرياضى مستوى عالى من الثقة النفسية و يقدر الموقف الضاغط بأنه اقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شئ أكثر إيجابية.

ويشير فى هذا الصدد " فضل إبراهيم " (٢٠٠٢ : ٢٨٤،٢٢٩) إلى أنه وجد أن هناك أفراداً لا يملون بأى ضغوط جسمية أو نفسية ، ويتمتعون بمستوى عال من الاستقرار النفسى والصحة الجسمية، رغم مواجهتهم لأحداث ضاغطة فى حياتهم ، والتعرف على مصادر مقاومة هذه الأحداث الضاغطة التى يستطيع الرياضيين من خلالها المقاومة وكما يحرصون على بقاءهم أصحاء رغم تعرضهم لهذه الأحداث الضاغطة ومن أهم عوامل مقاومة الضغوط والتى حظيت فى السنوات الأخيرة باهتمام العديد من الباحثين ، حيث توصلت كوبازا Kobasa إلى أن الصلابة مجموعة من الخصائص النفسية والجسمية التى تتضمن (الالتزام، ووضوح الهدف، والتحدى والتحكم)، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية .

ويرى الباحث أن مفهوم الصلابة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبياً وبخاصة فى المجتمع الذى نعيش فيه ، وتعتبر الصلابة النفسية من الخصائص النفسية المهمة للفرد الرياضى كى يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ، ولقد بدأت الدراسات فى السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أى المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى فى مواجهة الظروف الضاغطة والتى من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير .

وتوضح " زينب راضى " (٢٠٠٨ : ٥١) إلى أن الصلابة تعد أحد العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية فى تحسين الأداء النفسى والصحة النفسية والبدنية لدى الرياضى ، وكذلك المحافظة على سلوكياته سواء كانت فى التدريب او المنافسة ، كما أشارت إلى أهمية الصلابة كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات ، وأن مسار البحث فى مجال الضغوط النفسية يجب أن يتحول الى التركيز على متغيرات المقاومة التى تجعل الرياضيين يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم لهذه الأحداث الضاغطة ، فمجال الدراسة يجب أن يتحول الى دراسة المصادر النفسية مثل (الصلابة العقلية ، والضبط الداخلى ، وتقدير الذات)، والمصادر الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) التى تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً، كما أنها

تجعله أكثر نجاحا وفعالية في مواجهتها ، كما أن الصلابة العقلية تعتبر مركب مهم من مركبات الشخصية المعقدة ، التي تقى الإنسان من آثار ضغوط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما تعمل الصلابة العقلية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

مشكلة البحث :

ومن خلال العرض السابق والمسح المرجعي لبعض الدراسات التي تناولت الصلابة العقلية كدراسة كل من " (جمال صالح ، سلمان حاجي ٢٠١٦) (محمد ابراهيم ٢٠١٥) (فاتن على ٢٠١٢) (أحمد عبد العاطي ، محمود لبيب ٢٠٠٩) (أسامة عبدالرحمن وعمرو حمزة ٢٠٠٩) (جيم جولبي وفليبيا وود Golby & Wood ٢٠١٦) (مروان رجب Ragab ٢٠١٥) لوحظ أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الصلابة العقلية في المجال الرياضي وكذا لا يوجد مقاييس لها في البيئة الرياضية وخاصة للأخصائيين الرياضيين مما دعا الباحث إلى تناول هذا المتغير ومحاولة توفير أداة سيكومترية للصلابة العقلية لدى الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا في ظل تلك الفترة الحرجة التي يمر بها دول العالم وهي جائحة كورونا والتي أقتت بجميع مساوئها على شتى المجالات المختلفة ولا سيما المجال الرياضي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١) يحاول الباحث توفير اداة سيكومترية للصلابة العقلية لدى الأخصائيين الرياضيين وخاصة في ظل جائحة كورونا
- ٢) تعد البيئة المحلية مجالا جيدا للدراسة والبحث ويمكن إكتشاف الكثير من المشكلات والمعوقات وإستنباط الأفكار والحلول لمعالجة المشاكل التي ظهرت وخاصة في المجال الإداري في ظل جائحة كورونا
- ٣) إثراء مجال البحث العلمي بأداة يمكن استخدامها في مجال علم النفس الرياضي وهي مقياس الصلابة العقلية.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم مقياس للصلابة العقلية لدى الأخصائيين الرياضيين في ظل جائحة كورونا بمحافظة المنيا .

المصطلحات المستخدمة في البحث :**Mental toughness : الصلابة العقلية :**

امتلاك اللاعب الرياضى للثقة بالنفس، وتركيز الانتباه في الجوانب الهامة في المنافسة ومواجهة الضغوط ودافعية الانجاز الرياضى. (محمد علاوى وأحمد صلاح الدين ٢٠٠٨: ٢٦٣)

-التعريف الإجرائي للصلابة العقلية:

" هو الدرجة التي يحصل عليها الأخصائي الرياضي في استجاباته لعبارات المقياس "

تعريف إجرائي

الدراسات السابقة :**أولا الدراسات باللغة العربية :**

(١)دراسة (جمال صالح ، سلمان حاجي ٢٠١٦)، بعنوان الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش"، والتي تهدف الى التعرف على " الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش"، استخدم الباحثان المنهج الوصفى ، وقد استخدم الباحث اختبار قائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائى، وقد بلغ حجم العينة (٤٢) طالب. وأوضحت النتائج ان هناك فروق فى درجة الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية -بكلية التربية الأساسية ، وهناك علاقة ايجابية بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الاداء فى رياضة سلاح الشيش وعلاقة سلبية بين محدد الطاقة السلبية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة سلاح الشيش.

(٢)دراسة (محمد ابراهيم ٢٠١٥) والتي تهدف الى التعرف على " تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئى المبارزة"، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد استخدم الباحث المقاييس النفسية التالية (مقياس القدرة على الاسترخاء-مقياس التصور العقلى- اختبار شبكة الانتباه - مقياس الصلابة العقلية للرياضيين)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ حجم العينة (١٠) مبارزين. وقد أشارت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلى المقترح له تأثيرا ايجابيا على المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) وعلى أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الانتباه - مستوى الدافعية) ، ودقة اللمسات لدى ناشئ المبارزة تحت ١٧ سنة.

(٣) قامت (فاتن على ٢٠١٢) بدراسة استهدفت الصلابة النفسية و علاقتها بدافعي الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية و الفرقية) فى بغداد ، استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية واشتملت العينة على لاعبي الرياضات الفردية و الفرقية بالجامعة وعددهم ١٨٠ لاعب واستخدمت مقياس الصلابة النفسية (الالتزام ، التحدى ، التحكم) ويتكون من ٣٢ عبارة ، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز بين لاعبي الألعاب الفردية و الفرقية لصالح الألعاب الفردية ، كما كانت هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية و دافعية الإنجاز لدى عينة البحث بين لاعبي الألعاب الفردية و الفرقية .

(٤) دراسة (أحمد عبد العاطي ، محمود لبيب ٢٠٠٩) والتي تهدف إلى التعرف على "فعالية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي" ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد استخدم الباحثان مقياس الصلابة العقلية (لوهر وتعريب ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد ٢٠٠٦)، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ حجم العينة (٩) لاعبين وثب على من منتخب جامعة جنوب الوادي تتراوح أعمارهم من ١٨-٢٠ سنة. وقد أشارت أهم النتائج أن تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي.

(٥) دراسة (أسامة عبدالرحمن وعمرو حمزة ٢٠٠٩) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على استراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء جملة المبارزة لدى المبارزين"، استخدم الباحثان المنهج التجريبي. وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، وقد بلغ حجم العينة (٢٥) مبارز تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٠) عام. واستخدم الباحث لجمع البيانات اختبار قائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية، وإخبار استراتيجيات الأداء وقائمة مهارات مواجهة الضغوط. وقد أشارت النتائج وجود فروق داله فى محددات الصلابة العقلية لصالح القياس البعدى عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق داله فى محددات اختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدى فى المجموعة التجريبية عدا محددى النشاط التنافسى والتفكير السلبي ، كما وجد ارتباط دال بين محددات الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء.

ثانيا الدراسات باللغة الأجنبية :

(١) دراسة (جيم جولبي وفليبا وود Golby & Wood ٢٠١٦) والتي تهدف الى التعرف على " آثار تدريب المهارات النفسية على الصلابة العقلية والحالة النفسية للطلاب

الرياضيين" ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد بلغ حجم العينة ١٦ لاعبة من لاعبات التجديف ، وكانت أهم النتائج تحسن الصلابة العقلية بشكل ملحوظ خلال البرنامج التدريبي ووجود علاقة ايجابية بين الصلابة العقلية والمتغيرات النفسية الايجابية مثل (تقدير الذات ، الكفاءة الذاتية والتفاؤل).

(٢)دراسة (مروان رجب Ragab ٢٠١٥) والتي تهدف إلى التعرف على " تأثيرات تدريبات الصلابة العقلية على مهارات التكيف الرياضى وفاعلية التسديد للاعبى كرة اليد" ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي فريق جامعة الزقازيق لكرة اليد ، وقد بلغ حجم العينة ١٨ لاعب ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين فى الصلابة العقلية ومهارات التكيف الرياضى ومستوى الأداء فى اتجاه المجموعة التجريبية.

(٣)دراسة (جاسوان ثاكور و سانديب شارما Thukar & Sharma ٢٠١٤) والتي تهدف الى التعرف على " تأثير الصلابة العقلية على الاعراض النفسية المختارة نتيجة زيادة التدريب"، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكريكيت، وقد بلغ حجم العينة ١٢٠ لاعب تتراوح أعمارهم بين ١٩-٢٣ سنة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة سلبية بين الصلابة العقلية وبعض الأعراض النفسية المختارة (اضطراب المزاج، الإنهاك النفسى، والاكتئاب، والإجهاد)، وكذلك وجود علاقة ايجابية بين الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغوط.

(٤)دراسة (عائشة فيسرام Visram ٢٠١٢) والتي تهدف الى التعرف على "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على المتغيرات النفسية والبدنية المرتبطة بالإصابة"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد بلغ حجم العينة ٤٧ طالبة رياضية، وكانت أهم النتائج أن الصلابة العقلية ترتبط بالمتغيرات النفسية (اضطراب المزاج، الإنهاك النفسى، القدرة على التكيف، والاكتئاب) والمتغيرات البدنية. وأيضاً أدى استخدام برنامج تدريبات الصلابة العقلية من خلال تدريبات المهارات النفسية الى انخفاض مستويات الإنهاك النفسى للرياضيين، والاكتئاب، الإجهاد والمتغيرات البدنية المرتبطة بزيادة خطر الإصابات فى الرياضات الجماعية.

(٥) دراسة (فاطمة عبد الباقي Abdelbaky ٢٠١٢) والتي تهدف الى التعرف على "تأثير برنامج للصلابة العقلية على سباق المشى لمسافة ٢٠ كيلومترا" ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وقد بلغ حجم العينة ٢٠ من لاعبي ألعاب القوى الشباب، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للصلابة العقلية له تأثير إيجابي فى تطوير المهارات النفسية لمتسابقى سباق المشى ٢٠ كم.

(٦) دراسة (لى كراست وكايفون اذادى Crust & Azadi ٢٠١٠) والتي تهدف الى التعرف على " الصلابة العقلية والاستراتيجيات النفسية التى يستخدمها الرياضيين " ، استخدم الباحثان المنهج الوصفى وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد بلغ حجم العينة ١٠٧ وقد تم اختيارهم من الرياضيين المشاركين فى رياضات جماعية وفردية، وأشارت النتائج الى وجود علاقة ايجابية واضحة بين الصلابة العقلية والاستراتيجيات النفسية (حديث الذات والضبط الانفعالى والاسترخاء) فى التدريب والمنافسات.

التعليق على الدراسات السابقة

تناول الباحث الدراسات السابقة العربية والأجنبية حيث استفاد من تلك الدراسات فى صياغة مشكلة البحث الحالى، وتحديد المنهج المستخدم ، كما تعرف الباحث على أنسب الوسائل لجمع البيانات المتمثلة فى تصميم المقياس .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح حيث يشير "جابر عبد الحميد" ، احمد خيرى" (٢٠٠٢ : ١٢٤ - ١٣٨) بأنه المنهج الذي يصف ما هو كائن أو تفسيره ، وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ، وكذلك لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يهدف إلى ما هو ابعد من ذلك لأنه يتضمن قدر من التفسير لهذه البيانات .

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا، وبلغ عددهم (٥٥٩) بواقع (٣١١) أخصائيا من جامعة المنيا و(٢٤٨) من مديرية الشباب والرياضة بالمنيا

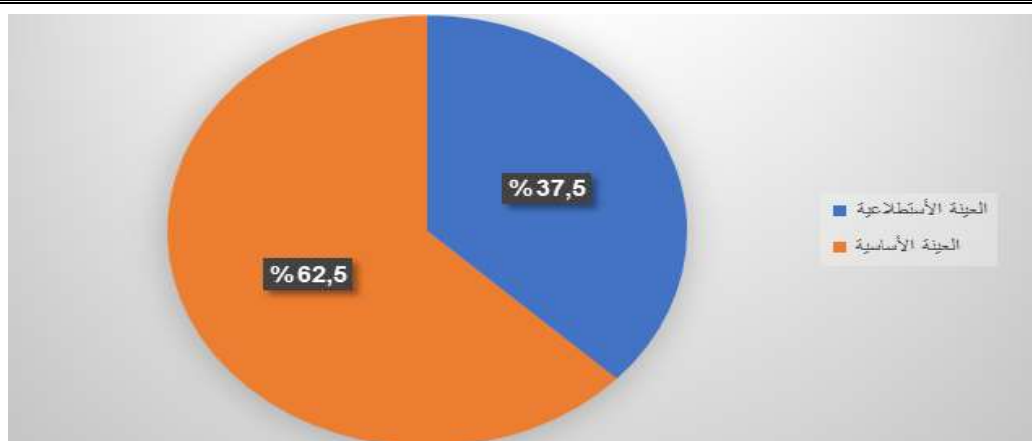
عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية قوامها (٢٤٠)ماتتان وأربعون أخصائيا بواقع (١٢٠) أخصائيا من جامعة المنيا و(١٢٠) من مديريات الشباب والرياضة بالمنيا، وتم تقسيمهم بواقع (٩٠) للدراسة الإستطلاعية و(١٥٠) للدراسة الأساسية .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث	المجتمع ككل	البيانات
٦٨	٤٥	١٢٠	٣١١	الأخصائيين الرياضيين بجامعة المنيا
٨٢	٤٥	١٢٠	٢٤٨	الأخصائيين الرياضيين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة المنيا
١٥٠	٩٠	٢٤٠	٥٥٩	المجموع
%٦٣,٥	%٣٧,٥	%١٠٠		النسبة المئوية



شكل (٢) يوضح نسبة عينة البحث من المجتمع ككل

أدوات البحث:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :
قام الباحث بتصميم مقياس للصلابة العقلية للأخصائيين الرياضيين فى ظل جائحة كورونا لجمع البيانات الخاصة بالبحث، وفيما يلي توضيح لهذا المقياس، وخطوات إعداده.

مقياس الصلابة العقلية : (إعداد الباحث).

أولاً : وصف المقياس:

أ-خطوات تصميم مقياس الصلابة العقلية :

١- قام الباحث بالبحث والإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الصلابة العقلية مثل (جمال صالح ، سلمان حاجي ٢٠١٦) (محمد ابراهيم ٢٠١٥) (فاتن على ٢٠١٢) (أحمد عبد العاطي ، محمود لبيب ٢٠٠٩) (أسامة عبدالرحمن وعمرو حمزة ٢٠٠٩) (جيم جولبي وفليبا وود Golby & Wood ٢٠١٦) (مروان رجب Ragab ٢٠١٥) وذلك للتوصل إلى عوامل المقياس.

- ٢- قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للمقاييس الخاصة بالصلاية العقلية .
- ٣- من خلال الاستعراض النظري لتلك المقاييس أمكن تحديد (٥) خمسة عوامل تشكل في مجموعها مقياس الصلاية العقلية ملحق (٢)
- ٤- قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لعوامل المقياس (ملحق ٢) وعرضها على مجموعة من الخبراء فى علم النفس الرياضي حيث بلغ عددها (١٠) عشرة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية تخصص علم النفس ممن تزيد خبرته فى المجال عن (١٠) سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبة العامل من عدمه لموضوع البحث وتصميم المقياس بالموافقة ، الحذف ، الدمج ، اعادة الصياغة ، أو إضافة عوامل اخرى للمقياس وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٥% فأكثر لقبول العوامل المستخلصة حيث أصبحت عدد العوامل (٤) اربعة عوامل والجداول التالية توضح ذلك :

جدول (٢)

العوامل التى تم حذفها لضعف نسبتها المئوية (ن = ١٠)

م	العامل	النسبة المئوية
١	تحديد الهدف	٦١.٧١

جدول (٣)

العوامل التى تم اعادة صياغتها (ن = ١٠)

م	العامل		النسبة المئوية
	قبل الصياغة	بعد الصياغة	
١	التحدى	التحدى وتحمل ضغط العمل	٩٠.٩١ %

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عوامل مقياس الصلاية العقلية (ن = ١٠)

م	العوامل	رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
١	الثقة بالنفس	١٠	-	١٠٠
٢	التحدى وتحمل ضغط العمل	٩	١	٩٠.٩١
٣	التحكم	١٠	-	١٠٠
٤	التحدى	٨	٢	٨١.٨٢

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة عوامل المقياس قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨١.٨٢% : ١٠٠%) وقد تم اختيار العوامل التى حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، وفى ضوء ذلك تم اختيار جميع العوامل الخاصة بمقياس الصلاية العقلية قيد البحث.

جدول (٥)

ترتيب عوامل المقياس حسب الأهمية النسبية

م	العوامل	الأهمية النسبية	الترتيب
١.	الثقة بالنفس	١٠٠	الأول
٢.	التحكم	١٠٠	الثاني
٣.	التحدي وتحمل ضغط العمل	٩٠.٩١	الثالث
٤.	التحدي	٨١.٨٢	الرابع

٥- قام الباحث بتصميم مقياس الصلابة العقلية في صورته الأولية مشتملا على (٤) أربعة عوامل ملحق (٢) حيث تم عرضهم على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والذين لا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات لتحديد الأهمية النسبية لكل عامل من تلك العوامل و تحديد عدد العبارات الخاصة بكل منها وكان عددها (٥٠) عبارة في الصورة المبدئية للمقياس ملحق (٣) وقام الباحث بعرض العوامل والعبارات لاخذ آرائهم في صلاحية كل عبارة وصياغتها وقد ارتضى الباحث نسبة (٧٥%) كحد أدنى للعبارات التي اتفقوا عليها وقد اتفق السادة الخبراء على (٤٥) عبارة متمثلة في (٤) عوامل ملحق (٤) ، واشتمل العامل الأول على عدد (١٧) عبارة والعامل الثاني على (١١) عبارة والعامل الثالث على (١٠) عبارات والعامل الرابع (٧) عبارات وذلك بعد تعديل حذف وصياغة بعض العبارات الخاصة بكل عامل من تلك العوامل وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يحتوي على عدد (٤) عوامل يندرج تحتها (٤٥) عبارة وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

آراء الخبراء في العبارات الخاصة بعوامل الصلابة العقلية قيد البحث

م	العامل	عبارات العامل	العبارات المعاد صياغتها	العبارات المحذوفة
١	الثقة بالنفس	من ١ : ١٩	-	عبارتي رقم ٧ ، ١٩
٢	التحكم	من ٢٠ : ٣١	عبارة رقم ١٥	عبارة رقم ٣١
٣	التحدي وتحمل ضغط العمل	من ٣٢ : ٤٢	-	عبارة رقم ٣٧
٤	التحدي	من ٤٣ : ٥٠	عبارة رقم ٢٩	عبارة رقم ٥٠
	المجموع	٥٠ عبارة	٢ عبارتين	٥ عبارات
			٤٥ عبارة	

٦- ثم قام الباحث بصياغة العبارات بما يتناسب مع العينة قيد البحث كالتالي :-
• ان تكون سهلة وواضحة .

- أن تكون قابلة للمناقشة .
- أن تحمل العبارة وتشير لمعنى واحد
- ان تكون مناسبة للهدف المراد قياسه.
- ألا تستغرق وقتا طويلا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة .

٧- قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية وباستخدام التحليل العاى لتصبح عدد عبارات المقياس (٤٥) عبارة بعد إجراء التحليل العاى وتطبيق المقياس في صورته النهائية (ملحق ٤) على عينة البحث وكان ميزان التقدير الثلاثى على النحو التالى: (دائما، أحيانا ، أبدا). والجدول التالى يوضح ذلك:

جدول (٧)

ميزان التقدير الثلاثى

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
١	٢	٣	في اتجاه العامل

ثانيا : التحليل السيكومتري للمقياس:

أ- قام الباحث بالإستعانة بحزمة البرامج الإحصائية Spss في تحليل البيانات التى تم تجميعها ، حيث تم إستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية ، وذلك لحساب كلاً من المتوسطات الحسابية والانحرافات العاىة ومعاملات الإلتواء لإستجابات عينة البحث حول مقياس الصلابة العقلية والذى تم تطبيقه في صورتها النهائية ، وذلك بدءاً لإستخدامها في التحليل العاى ، والجدول التالىة توضح ذلك .

جدول (٨)

الوصف الإحصائي لعبارات مقياس الصلابة العقلية

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
-١	١.٥٢	.٧٩٠	١.٠٧٤	-٢٤	١.٣٩	.٧٤٥	١.٥١٦
-٢	٢.١٦	.٨٦٤	-٣٢٨	-٢٥	٢.٤٨	.٥٢١	-١.٥٣
-٣	١.٦٥	.٧٦٣	.٦٩٠	-٢٦	٢.١١	.٧٤٤	-١.٩٢
-٤	٢.١٩	.٦٥٧	-٢٢٧	-٢٧	١.٥٤	.٦٨٢	.٨٧٦
-٥	٢.٠٣	.٥٩٢	-١.٠٠٩	-٢٨	١.٢٧	.٦٤٤	٢.١٤١
-٦	٢.٢٨	.٥٦٧	-١.٠٥٧	-٢٩	١.٣٧	.٥٢٦	.٩١٦
-٧	١.٥١	.٧١٢	١.٠٢٧	-٣٠	٢.٣٣	.٦٠٣	-٣.١٣
-٨	٢.٢٩	.٥٧١	-١.٠٨٦	-٣١	١.٥٣	.٨١٤	١.٠٥٥
-٩	١.٨٨	.٨٦٦	.٢٢٩	-٣٢	٢.٥٤	.٦٠٦	-٩.٧٦
-١٠	١.٥٦	.٦٢١	.٦٦٧	-٣٣	١.٣٨	.٥٨١	١.٢١٢
-١١	١.٨٣	.٨٤١	.٣٢٣	-٣٤	١.٥٩	.٧٤٦	.٨٣٠
-١٢	١.٥١	.٧١٢	١.٠٢٧	-٣٥	٢.٢٨	.٥٦٧	-١.٥٧
-١٣	١.٩٨	.٦٨٥	.٠٢٥	-٣٦	١.٩٠	.٦٧٩	.١٢١
-١٤	١.٥١	.٦٦٩	.٩٤٥	-٣٧	٢.٠٠	.٨٤٠	.٠٠٠
-١٥	١.٧٨	.٧٢٢	.٣٤٨	-٣٨	١.٥٣	.٧٦٤	١.٠٢٤
-١٦	١.٠٩	.٤٠٨	٤.٢٤٢	-٣٩	٢.٦٤	.٤٨٢	-٠.٥٩٦
-١٧	١.٦٦	.٧٧٤	.٦٧٦	-٤٠	٢.٥٧	.٥٥٣	-٨.٢٦
-١٨	٢.٤٠	.٥٣٢	-١.٠٢٠	-٤١	٢.٤٦	.٥٢٠	-٠.٧٥
-١٩	١.٥٨	.٧٧٣	.٨٨٤	-٤٢	٢.٠٩	.٧٧٣	-١.٧٠
-٢٠	٢.٤٠	.٦١٧	-٠.٥٣٣	-٤٣	٢.٤٢	.٦١٩	-٠.٥٩٩
-٢١	٢.٢٤	.٥٦٨	-١.٠٢٥	-٤٤	٢.٢٤	.٥٦٨	-٠.٢٥
-٢٢	١.٦٥	.٧٦٣	.٦٩٠	-٤٥	٢.٠١	.٧٧٩	-٠.٣٤
-٢٣	٢.٠٦	.٦٣٠	-١.٠٥٢				

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

جميع قيم الانحراف المعياري لعبارات مقياس الصلابة العقلية أقل من المتوسط الحسابي لها ، وأن العبارات تتوزع إعتدالياً ، مما يشير إلى خلو الاستجابات من عيوب التوزيع غير الإعتدالية .

ويظهر من ذلك أن معاملات الالتواء تقترب من الصفر بالنسبة لجميع العبارات المستخدمة ، وهو ما يشير إلى مناسبة الأسلوب الذي أتبع لإختيار العبارات ، وأيضاً مناسبة لعينة البحث ، وتعد تلك الخطوة ، خطوة تمهيدية لإستخراج مصفوفة معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الصلابة العقلية ، والجداول التالية توضح ذلك :

جدول (٩)

التشبعات قبل التدوير لعبارات مقياس الصلابة العقلية

العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العبارات
-١	.٣٩٩	.١٨١	.٠٢٢	.٠٠٥	
-٢	.٧٦٤	.١٤٨	.٠٨٤	-.٣٨٣	
-٣	.٨٠٧	.١٠٣	-.١٤٥	-.٠٣٤	
-٤	.٨١٢	-.٤٥١	-.١٠٩	.١٠٣	
-٥	.٦٣٥	.٠٣٤	-.٢٦٦	-.١٧٥	
-٦	.٤٠٢	.٤١٧	.١٢٣	.٤٠١	
-٧	.٢٦٨	.١٨٢	-.٠٥٣	.١١٩	
-٨	.٣٧٧	.٠٨١	.٥٦٠	.٢٦٨	
-٩	.١٨٩	.١٩٧	.٤٤٩	.٣٩٢	
-١٠	.٢٤١	.٢٨٦	.٥٤٩	.٤٨٣	
-١١	.٨٣٩	.٤٢٧	.٣١٦	.١٥٧	
-١٢	.٧٠٤	-.٠٢٧	.٣٤٢	-.٠٢٢	
-١٣	.٧١٩	.٠٤٩	-.١٥٣	-.١٩٥	
-١٤	.٧٥٣	.١٣٨	.٠٦٦	-.٣٧٥	
-١٥	.٨٣٩	.٤٢٧	-.٢٦٦	.١٥٧	
-١٦	.٦٩٠	.١٠٧	.٤٨٨	.٠٦٧	
-١٧	.٧٦٨	-.٤٢٣	-.١٦٥	.٠٨٤	
-١٨	.٨٣٣	-.٤٤٤	-.١٦٠	.٠٨٠	
-١٩	.٧٥٧	.١٥٤	.١٦٠	-.٠٥٩	
-٢٠	.٨٣٩	.٤٢٧	-.٢٦٦	.١٥٧	
-٢١	.٧١٨	.٠٤٧	-.١٤١	-.٢١٨	
-٢٢	.٨٣٣	-.٤٤٤	-.١٦٠	.٠٨٠	
-٢٣	.٧٦٢	.٤٢٠	-.٢٩٥	.١١٤	
-٢٤	.٦٧٠	.٠٤٢	-.١٣٤	-.١٩٥	
-٢٥	.٨١٨	-.٤٣٥	-.١٥٢	.١٠٦	
-٢٦	.٨١١	-.٤٦٥	-.١٠٤	.٠٠٧	
-٢٧	.٧٦٠	.١٠٨	.١٦٢	-.٠٢٦	
-٢٨	.٨٣٩	.٤٢٧	-.٢٦٦	.١٥٧	
-٢٩	.٧٢٧	.١٠١	.١٠٧	-.٤٤٣	
-٣٠	.٦٩٦	.٠٢٠	-.١٤٦	-.٢٣١	
-٣١	.٧٢٨	.٠٩٥	.٠٨٨	-.٤١٩	
-٣٢	.٨٣٩	.٤٢٧	-.٢٦٦	.١٥٧	
-٣٣	.٧٠٨	.٠٠٥	-.١٤١	-.٢٤٨	
-٣٤	.٧٧٥	-.٤٠٥	-.١١٧	.٠٦٧	
-٣٥	.٨٢٤	-.٤٩١	-.١٢٩	.٠٨٥	
-٣٦	.٧٢٢	.١٣٣	.٠٢٩	-.٣٧١	
-٣٧	.٦٥٣	.١١٦	.٤٥١	-.٣١٣	

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
-٣٨	.٦٢٥	.٠٧٢	.٢١١	-.٣٤٦
-٣٩	.٨٢٥	.٤١٤	-.٢٥٢	.١٦٢
-٤٠	.٨٣٩	.٤٢٧	-.٢٦٦	.١٥٧
-٤١	.٧٤٤	-.٥٠٤	.٢١٨	.٢٢٩
-٤٢	.٦٣٢	.١١٧	.٥٠٦	.٠٧٤
-٤٣	.٨٣٣	-.٤٧٦	-.١٢٨	.١٠٥
-٤٤	.٧٤٤	-.٥٠٤	.٢١٨	.٢٢٩
-٤٥	.٧٣٧	.٠٣١	-.١٣٧	-.١١٧
الجزر الكامن	١٩.٤٩٧	٨.٩٤٧	٧.٧٩٣	٥.٩٤١
التباين	٢٩.٥٤٩	١٨.٠١٧	١٥.٥٤٦	٩.٠٣٨
التراكمي	٢٩.٥٤٩	٤٧.٥٦٦	٦٣.١١٢	٧٢.١٥٠

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

تم استخلاص (٤) عوامل وقد تراوحت الجزر الكامن ما بين (٧.٧٩٣، ١٩.٤٩٧) لاستخلاص عبارات المقياس بأن لا يقل تشبعها على العامل (٠.٣) ثم بعد ذلك تم استخدام طريقة (الفاريماكس لكايزر) لتدوير عبارات مقياس الصلابة العقلية تدويراً متعامداً وبيان الجزر الكامن والتباين لكل معيار تم إستخلاصه والتباين الكلي للمعايير ، و جدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

التشبعات بعد التدوير وقيم التشبع لعبارات مقياس الصلابة العقلية

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم التشبع
-١	.٢٥٤	.٨٩٥	.١٦٩	.١٧٦	.٩٩٣
-٢	.٤٠٢	.٢٦٠	.١٦١	.١٢٢	.٦٠١
-٣	.٣٣١	.٣٥٦	.١٩٢	.١٤٨	.٦٩٥
-٤	.٢٩٤	.٣٦٠	.١٦١	.٧٨٨	.٩٣٢
-٥	.٢٥٤	.٨٩٥	.١٦٩	.١٧٦	.٩٩٣
-٦	.٢٦٢	.٢٠٢	.٧٨٧	.١٥٢	.٩٢٩
-٧	.٨١٤	.٢٧٣	.١١٢	.٠٩١	.٨٢٠
-٨	.٨٧٥	.٢٧٠	.١٠٢	.١٤٠	.٩٣٠
-٩	.٢٧٣	.٣٤٧	.٧٨٢	.١٧٩	.٩٤١
-١٠	.٢٥٤	.٨٩٥	.١٦٩	.١٧٦	.٩٩٣
-١١	.٠٤٦	.٥٩٦	.١٠٣	.٠١٤	.٦٠٧
-١٢	.٠٢٤	.٠١٣	.٠٦٣	.٤٤٩	.٧٦٥
-١٣	.١٦٨	.٠٦٨	.٠٧٠	.٠١٨	.٦٦٨
-١٤	-.٠٢٢	.٠١٨	.٥٥٦	-.٠٣٨	.٦٨٨
-١٥	.٠١٨	.٢٧٢	.٠١٤	.٠١٨	.٦٧٥

العوامل العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم التشبع
-١٦	٠.٧٦	٠.١٦٨	٠.٣٧	٠.٥٦	٠.٥٣٤
-١٧	٠.٢٩١	٠.٣٨٤	٠.١٢٤	٠.٧٦٥	٠.٩٢٩
-١٨	٠.٣٦٢	٠.٣٩٤	٠.٧٠٥	٠.١٨١	٠.٩١٨
-١٩	٠.٨٦٧	٠.٢٦٩	٠.١٥١	٠.١١٢	٠.٩٠٠
-٢٠	٠.٢٨٣	٠.٣٤٥	٠.٢٢٠	٠.١٦٤	٠.٦٥١
-٢١	٠.٣٢٦	٠.٣٤٣	٠.٢٠٠	٠.١٦٤	٠.٦٩٣
-٢٢	٠.٨٧٥	٠.٢٧٠	٠.١٠٢	٠.١٤٠	٠.٩٣٠
-٢٣	٠.٢٠٠	٠.٨٥٠	٠.١٣٢	٠.١٣٦	٠.٨٧٣
-٢٤	٠.٣٣٧	٠.٣٥٤	٠.٠٨٧	٠.٢٦٩	٠.٥٣٩
-٢٥	٠.٨٥٨	٠.٢٦٠	٠.١٤٦	٠.١٢٣	٠.٩٠٢
-٢٦	٠.٨٥٩	٠.٢٠١	٠.١٢٢	٠.٢٢١	٠.٨٩٨
-٢٧	٠.٣٢١	٠.٣٣٥	٠.٧٧٧	٠.١٦٦	٠.٩٢٨
-٢٨	٠.٢٥٤	٠.٨٩٥	٠.١٦٩	٠.١٧٦	٠.٩٩٣
-٢٩	٠.٢٨٥	٠.٢٨١	٠.١٧١	٠.٨١٩	٠.٩٤١
-٣٠	٠.٣٣١	٠.٣٠٧	٠.١٢٩	٠.١٨٣	٠.٦٩٦
-٣١	٠.٣٠١	٠.٢٩٨	٠.١٤٧	٠.٨٢٣	٠.٩٤٥
-٣٢	٠.٢٥٤	٠.٨٩٥	٠.١٦٩	٠.١٧٦	٠.٩٩٣
-٣٣	٠.٣٤٦	٠.٢٩٧	٠.١٢٠	٠.٢١٨	٠.٧١٩
-٣٤	٠.٨١٠	٠.٢٤١	٠.١٦٩	٠.١٦٦	٠.٨١٢
-٣٥	٠.٢٥٤	٠.٨٩٥	٠.١٦٩	٠.١٧٦	٠.٩٩٣
-٣٦	٠.٩٠٢	٠.٢٢٠	٠.١٥٨	٠.١٥٤	٠.٩٥٧
-٣٧	٠.٢٥٩	٠.٣٣٤	٠.٢٠٦	٠.٢١٠	٠.٩٤٤
-٣٨	٠.٢٢٤	٠.١٧٣	٠.١٦٦	٠.٧٧١	٠.٩٣٧
-٣٩	٠.٢٤٣	٠.١٩٨	٠.١٦٣	٠.٢٠٦	٠.٨٨٤
-٤٠	٠.٢٦٠	٠.٨٨٤	٠.١٥٠	٠.١٨٤	٠.٩٦٢
-٤١	٠.٨٦١	٠.٠٩٢	٠.١٥٢	٠.٠٩٣	٠.٩٤٤
-٤٢	٠.٢٢٦	٠.١٨٩	٠.٧٥٧	٠.١٣٠	٠.٨٦٩
-٤٣	٠.٩٠٢	٠.٢٤١	٠.١٦١	٠.١٣٤	٠.٩٦٠
-٤٤	٠.٨٦١	٠.٠٩٢	٠.١٥٢	٠.٠٩٣	٠.٩٤٤
-٤٥	٠.٣٥٥	٠.٣٨٣	٠.١٦٤	٠.١٥٨	٠.٧٨٩
الجزر الكامن	١٦.٣٧٦	١٢.٣٣٣	١٠.٧٢٩	٦.٠٤٣	
التباين	٢٥.٣١١	٢٠.٢٥١	١٧.٣٣٢	٩.٢٥٦	
التراكمي	٢٥.٣١١	٤٥.٥٦٢	٦٢.٨٦٤	٧٢.١٥٠	

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

تم استخلاص (٤) عوامل وقد تراوحت الجزر الكامن ما بين (٦.٠٤٣ ، ١٦.٣٧٦)
لاستخلاص عبارات المقياس بان لا يقل تشبعها على العامل (٠.٣) ثم بعد ذلك تم استخراج
مصفوفة الارتباط البيئية للمعايير المستخلصة ، و جدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

مصفوفة الارتباط البينية للعوامل المستخلصة

العوامل	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
العامل الأول	١.٠٠			
العامل الثاني	.٣١٧	١.٠٠		
العامل الثالث	.٤٩٢	.٥٢٥	١.٠٠	
العامل الرابع	.٤٩١	.٢١١	.٤٦٤	١.٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ = ٠.٢٠٣.

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين العوامل عند مستوى معنوية $(\alpha = 0.05)$ = (٠.٢٠٣) ، وقد تضمنت المصفوفة (٤) معامل بينهم ارتباط موجب بنسبة مئوية بلغت (١٠٠%) . وقد تم استخدام طريقة المكونات الأساسية (لهارولد هوتلنج) وذلك لتحليل مصفوفة الارتباط البينية للمعايير المستخلصة ، وبيان قيم التشعب لعبارات المقياس والجزر الكامن والتباين لكل معيار مستخلص والتباين الكلي للمعايير قبل التدوير المائل .

خطوات تنفيذ البحث:

- تطبيق المقياس:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها، قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بالتطبيق على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٩/١٣ إلى ٢٠٢٠/٩/٢٠ وقد تم التطبيق على الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا " الجامعة والشباب والرياضة" وكان عددهم (١٥٠) طالبا.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

استخدم الباحث في معالجة النتائج الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف العاظمي، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (ت)، التحليل العاظمي، برنامج SPSS ، لحساب بعض المعاملات الإحصائية، وارتضى الباحث مستوى دلالة عند $(\alpha = 0.05)$.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاظمي عن تصميم مقياس الصلابة العقلية لدى الأخصائيين الرياضيين في ظل جائحة كورونا

- العوامل الأربعة المستخلصة ومسمياتها ومناقشتها والتعليق عليها :
- العامل الأول : (الثقة بالنفس) .

جدول (١٢)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الأول وقيم التشبع الخاصة بكل منها على
العامل الأول "الثقة بالنفس"

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
٥	عند قبولى اى مهمة أوديتها بنفس الكفاءة من البداية للنهاية .	.٩٦٣
٤	اعمل على تحقيق النجاح حتى فى ظل ظروف جائحة كورونا .	.٩٦٣
١	أتكيف بمرونة مع المواقف الصعبة لان قدراتى توهلنى لذلك .	.٩٦٠
٢	لدى الثقة فى مواجهة المشكلات الصعبة فى ظل جائحة كورونا .	.٩٣٠
٣	أتميز بالهدوء عند أداء اى عمل شاق .	.٩١٨
١٠	لاقلق ولا أتردد من مواجهة المواقف الصعبة التى أتعرض لها فى مجالى وخاصة فى ظل جائحة كورونا .	.٩١١
١١	أستطيع تحقيق أهدافى فى العمل مهما كانت العقبات	.٩٠١
١٢	اقدر على تنفيذ جميع التعليمات مهما كانت درجة صعوبتها فى ظل جائحة كورونا	.٨٩٩
٦	اهتم بقضايا الوطن بخصوص جائحة كورونا وشارك فيها كلما أمكن	.٨٧١
٧	لدى القدرة على تحمل أعباء قد توجهنى أثناء عملى .	.٨٦٣
٨	تماسك العاملين ومعرفة كل واحد بدوره يساعد على النجاح والتقدم	.٨٥١
٩	الراحة النفسية وقلّة المشاكل الخارجية تساعدني على التغلب على الصعوبات التي تواجهني فى ظل جائحة كورونا	.٨٠٣
١٧	أحرص على متابعة ومساعدة زملاي فى تطبيق الإجراءات الإحترازية	.٧٩٣
١٥	تستخدم المنظمة الأساليب الحديثة لتيسير العمل بداخلها والتغلب على مشاكل العاملين بها والعمل على حلها	.٧٨٩
١٦	يشعر العاملون بالراحة النفسية والأمان مع تطبيق الإجراءات الإحترازية	.٧٧٦
١٤	أشعر بالسعادة عندما أتغلب على بعض المشكلات التي تواجهني	.٧٧١
١٣	تسعى المنظمة إلى استخدام أفضل وسائل الإتصال بين العاملين فى ظل جائحة كورونا	.٧٤٨
	التشبع الكلى للعامل	٢٩.٥٤٩

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

إن العبارة رقم (٥) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (٠.٩٦٣) ويلى ذلك العبارات رقم (٤ ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ،

٦، ٧، ٨، ٩، ١٧، ١٥، ١٦، ١٤، ١٣) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٩٦٣، ٩٦٠، ٩٣٠، ٩١٨، ٩١١، ٩٠١، ٨٩٩، ٨٧١، ٨٦٣، ٨٥١، ٨٠٣، ٧٩٣، ٧٨٩، ٧٧٦، ٧٧١، ٧٤٨) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على (الثقة بالنفس) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (الثقة بالنفس)

- العامل الثاني: (التحكم):

جدول (١٣)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثاني وقيم التشبع الخاصة بكل منها على العامل الثاني التحكم

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
١٨	استطيع أن اتحكم انفعالاتي في المواقف المختلفة .	.٩٦٩
٢٠	استطيع تغيير مواقف زملائي تجاه ما اعتقد بصحته وأؤمن به .	.٩٦٣
٢١	احدد أهدافي بوضوح وأصر على تحقيقها بكل قوة في ظل جائحة كورونا.	.٩٦٣
١٩	اتخذ قراراتي بنفسى بتطبيق الاجراءات الاحترازية	.٩٦٣
٢٧	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي على تنفيذها	.٩١٨
٢٥	نجاحي في أمور عملي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة	.٩٠٣
٢٨	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	.٩٠١
٢٤	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي في ظل جائحة كورونا	.٧٨٢
٢٢	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بما يحدث من تغيرات في فترة كورونا	.٧٧٢
٢٦	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	.٦٩٠
٢٣	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية في ظل جائحة كورونا	.٦٧٨
	التشبع الكلى للعامل	١٨٠١٧

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

إن العبارة رقم (١٨) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (٠.٩٦٩) ويلي ذلك العبارات رقم (٢٠ ، ٢١ ، ١٩ ، ٢٧ ، ٢٥ ،

٢٨، ٢٤، ٢٢، ٢٦، ٢٣) حيث يبلغ قيم التشعب الخاصة بها على هذا العامل (٩٦٣، ٩٦٣، ٩٦٣، ٩٦٣، ٩١٨، ٩٠٣، ٩٠١، ٧٨٢، ٧٧٢، ٦٩٠، ٦٧٨) على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على عامل (التحكم) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (التحكم).

- العامل الثالث : (التحدي وتحمل ضغط العمل) :

جدول (١٤)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثالث وقيم التشعب الخاصة بكل منها على العامل الثالث "التحدي وتحمل ضغط العمل"

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشعب
٣٠	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	٩٦٠
٣٣	أفتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	٩٢٠
٣٥	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	٨٩١
٣٧	المشكلات تستنفر قواي وقدراتي على التحدي	٨٥٥
٢٩	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	٨٥٨
٣٢	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أتق في قدرتي على حلها	٨٧٤
٣١	أشعر بالاطمئنان عندما تقل ضغوطتي في العمل	٨٥٥
٣٤	تماسك العاملين داخل المنظمة ومعرفة كل واحد لدوره يساعد على النجاح والتقدم	٨٢٦
٣٨	لدي القدرة على تحمل أعباء العمل عندما يكون في إطار المنافسة	٧٩٠
٣٦	أسعى لإتباع كل ما هو جديد ومتطور للنهوض بالمنظمة	٦٩٩
	التشعب الكلي للعامل	١٥.٥٤٦

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

إن العبارة رقم (٣٠) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشعب على هذا العامل حيث بلغت قيم تشعبها على هذا العامل (٩٦٠) ويلى ذلك العبارات رقم (٣٣، ٣٥، ٣٧، ٢٩، ٣٢، ٣١، ٣٤، ٣٨، ٣٦) حيث يبلغ قيم التشعب الخاصة بها على هذا العامل (٩٢٠، ٨٩١، ٨٥٥، ٨٥٨، ٨٧٤، ٨٢٦، ٧٩٠، ٦٩٩) على الترتيب وتتفق تلك العبارات

مجتمعة على (التحدي وتحمل ضغط العمل) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (التحدي وتحمل ضغط العمل)

- العامل الرابع : (الإلتزام) :

جدول (١٥)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثاني وقيم التشبع الخاصة بكل منها على

العامل الرابع "الإلتزام"

ترتيب العبارة	العبارة	قيمة التشبع
٤٥	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها	٩١٠.
٤٠	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه وخاصة في ظل جائحة كورونا	٨٩٨.
٤٤	قيمي ومبادئ في العمل لا تتغير مهما كانت الظروف	٨٥٦.
٤٢	أهتم بقضايا جائحة كورونا والتزم بتطبيق الإجراءات الاحترازية كلما أمكن	٨٥١.
٣٩	التزم بتنظيم شؤون حياتي بدقة وخاصة في ظل جائحة كورونا .	٨٢٠.
٤١	التزم دائما بمبادئ وقيمي التي اعلم بها .	٧٨١.
٤٣	التزم بما أقوم به من أعمال بفاعلية لأحقق ما أسعى اليه من تقدم .	٦٨٩.
	التشبع الكلي للعامل	٩٠٠٣٨

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

إن العبارة رقم (٤٥) تأتي في مقدمة العبارات ذات التشبع على هذا العامل حيث بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (٩١٠) . ويلى ذلك العبارات رقم (٤٠ ، ٤٤ ، ٤٢ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٣) حيث يبلغ قيم التشبع الخاصة بها على هذا العامل (٨٩٨ ، ٨٥٦ ، ٨٥١ ، ٨٢٠ ، ٧٨١ ، ٦٨٩) . على الترتيب وتتفق تلك العبارات مجتمعة على (الإلتزام) والذي يميز السمة الظاهرة على هذا العامل ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل (الإلتزام)

ثبات المقياس:

ثبات المقياس أو الاختبار هو أن يُعطي المقياس نفس النتائج اذا ما أُعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف ، لذا استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية.

وتقوم طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على أساس تطبيق نفس الإختبار أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الإختبار. وعليه فقد قام الباحث بتطبيق المقياس المكون من (٤٥) فقرة على عينة من مجتمع البحث من خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٤٠) اخصائيا ، وبعد مضي اسبوعين تم اعادة تطبيق نفس المقياس مرة أخرى على نفس العينة. وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون **Person** ، تبين أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات قدرها (٠,٨٣) وهي درجة ثبات عالية تشير إلى ثبات المقياس.

الإستنتاجات :

١- إن مقياس الصلابة العقلية أداءه صادقة وثابته ولها دلالة وفائدة مباشرة في كل من الناحية البحثية والتطبيقية .

٢- تم استخلاص قياس الصلابة العقلية في صورته النهائية متضمنا (٤) عوامل وهي "الثقة بالنفس ، التحكم ، التحدى وتحمل ضغط العمل ، الالتزام " تدرج تحت تلك العوامل (٤٥ عبارة) لقياس الصلابة العقلية لدى عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه النتائج يوصى الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس الصلابة العقلية على اخصائيين رياضيين بأماكن مختلفة.
- ٢- الإهتمام بتصميم مقياس خاص بالصلابة العقلية لدى عينات أخرى مثل معلمي التربية الرياضية ، او المدربين وخاصة في ظل جائحة كورونا
- ٣- الإهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالإعداد النفسي وكيفية تعامل الاخصائي الرياضي في ظل جائحة كورونا.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية .

١. أحمد عبد العاطي حسين ، محمود محمد نبيب (٢٠٠٩) : "فعالية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي" ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لكلية التربية الرياضية (الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، جامعة أسيوط ، المجلد ٢، ٣١٥-٣٣٧
٢. أحمد نبيه و تامر عويس (٢٠٠٨ م): بناء مقياس الصلابة النفسية للمدرب الرياضى ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية
٣. أسامة عبدالرحمن على ، عمرو صابر حمزة (٢٠٠٩): " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على بعض الخصائص النفسية ومستوى الأداء للمبارزين" ، المؤتمر العالمى لعلم النفس الرياضى الثانى عشر ، مراكش ، المغرب ، ١٧-٢١ يونيه ٢٠٠٩.
٤. جمال محمد صالح ، سلمان حسن حاجي (٢٠١٦) : "الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، الهرم ، جامعة حلوان ، المجلد ٧٧، العدد ٢، ١٠٦-١٢٦
٥. فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢م) : الصلابة النفسية و علاقتها بالوعى الدينى ومعنى الحياة لدى عينة من الطلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا ، مجلة البحث فى التربية و علم النفس ، المجلد (١٩) ، العدد (١٢) ، ص: ٢٢٩ - ٢٨٤
٦. محمد العربى شمعون: التدريب الفعلى والإنجازات الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى، ٢٠٠٧م
٧. محمد حسن علاوى، أحمد صلاح الدين (٢٠٠٨): "تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، العدد ٥٥، القاهرة.
٨. محمد عبدالعزيز ابراهيم (٢٠١٥) : "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية و دقة اللمسات لدى ناشئى المبارزة" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، المجلد ٥٢، العدد ٩٨ ، ١٦٢-١٣٩.

٩. مدحت الطاف عباس (٢٠١٠م) : الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمى المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، مجلد ٢٦ (١) ١٦٨-٢٣٣.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية .

١٠. **Abdelbaky F. M.** (٢٠١٢): "Impacts of mental toughness program on ٢٠km race walking", Movement and Health, Series Physical Education and Sport, Ovidius University Annals, Romania, Vol. XII, Issue ١, ٦٧-٧١.
١١. **Crust L., Azadi K.** (٢٠١٠): "Mental toughness and athletes' use of psychological strategies", European Journal of Sport Science, ١٠, ٤٣-٥١ .
١٢. **Golby J., Wood P.** (٢٠١٦): "The Effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes", Psychology, ٧, ٩٠١-٩١٣.
١٣. **Lynch J.** (٢٠١٧): "Mental toughness for competition peak performance in sports, Business and life". Santa Cruz, CA., ٥٧-٥٩. <http://www.wayofchampions.com/>
١٤. **Ragab M.** (٢٠١٥): "The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players", Science, Movement and Health, Series Physical Education and Sport, Ovidius University Annals, Romania, Vol. XV, ISSUE (٢ Supplement), ٤٣١-٤٣٥
١٥. **Thukar J. S., Sharma S.** (٢٠١٤): "Influence of mental toughness on selected psychological overtraining symptoms, European Academic Research, Vol. II, Issue ٣, ٤٤٤٣-٤٤٥٤.
١٦. **Visram A.** (٢٠١٤): "Impact of mental toughness training on psychological and physical predictors of illness and injury", Masters Theses, Department of Kinesiology, University of Massachusetts.
١٧. **Wayne, M, Getting mentally tough. Coaching Review,** (٢٠٠٥).

ملخص البحث باللغة العربية

بناء وتصميم مقياس للصلابة العقلية فى ظل جائحة كورونا لدى الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا

* د/ أحمد صلاح رمضان صالح

يهدف البحث الحالى إلى تصميم مقياس للصلابة العقلية لدى الأخصائيين الرياضيين فى ظل جائحة كورونا بمحافظة المنيا . واستخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح ويشتمل مجتمع البحث على الأخصائيين الرياضيين بمحافظة المنيا، ويبلغ عددهم (٥٥٩) بواقع (٣١١) أخصائيا من جامعة المنيا و(٢٤٨) من مديرية الشباب والرياضة بالمنيا وقد قام الباحث بإختيار عينة عشوائية قوامها (٢٤٠) مائتان وأربعون أخصائيا بواقع (١٢٠) أخصائيا من جامعة المنيا و(١٢٠) من مديريات الشباب والرياضة بالمنيا، وتم تقسيمهم بواقع (٩٠) للدراسة الإستطلاعية و(١٥٠) للدراسة الأساسية وأشارت اهم النتائج الى إن مقياس الصلابة العقلية أداء صادقة وثابته ولها دلالة وفائدة مباشرة فى كل من الناحية البحثية والتطبيقية ويوصى الباحث بضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس الصلابة العقلية على اخصائيين رياضيين بأماكن مختلفة.

* دكتوراة فى العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية الرياضية .

Summary of The Research in Arabic

Building and designing a scale of mental toughness in light of the Corona pandemic among sports specialists in Minya Governorate

*** Dr. Ahmed Salah Ramadan Saleh .**

The current research aims to design a measure of mental toughness for sports specialists in light of the Corona pandemic in Minya Governorate.) From the Directorate of Youth and Sports In Minya, the researcher chose a random sample of (٢٤٠) two hundred and forty specialists, including (١٢٠) specialists from Minya University and (١٢٠) from the directorates of youth and sports in Minya, and they were divided into (٩٠) for the exploratory study and (١٥٠) for the basic study. The mental toughness scale is an honest and stable tool that has direct significance and benefit in both research and application terms. The researcher recommends the importance of applying the mental toughness scale to sports specialists in different places

*** PhD in psychological, educational and social sports sciences.**