



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : تدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر
"دراسة ميدانية لفرق: أولمبي مسيلة - نجم اولاد دراج - المستقبل الرياضي المسيلي -
مولودية المسيلة"

إشراف الاستاذ:
بن رجم ادريس

اعداد الطالب:
بورزق عبد الكريم

السنة الجامعية: 2025-2026

تشكرات

أشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وأخراً تقديراً واعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف: «**بن رجم ادريس**» والذي لم يخل علينا بالتوجيهات السديدة والإرشادات القيمة التي كان لها فضل كبير في إنجاز هذه المذكرة. وإلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي بمعهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة على دعمهم الدائم خلال المشوار الدراسي.

كل الشكر للمدرب **عثمانية عبد الحق** الذي رافقني خلال التبرص ولأعضاء فريق حمراء لاروكاد كل باسمه على تقديم كل التسهيلات لأجراء التبرص كل الشكر لروؤساء ومدربي ولاعي الفرق : **أولمي مسيلة - نجم اولاد دراج - المستقبل الرياضي المسيلي-**

مولودية المسيلة لولاية المسيلة والذين ساهموا في إجراء الشق الميداني للدراسة فلهم منا كل الشكر والتقدير والعرفان وإلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز

هذا العمل.

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالدين الكريمين البسهما الله لباس الصحة والعافية

وأطال الله في عمرهما. إلى افراد عائلي الصغيرة (الزوجة الكريمة) - وأبنائي:

(يوسف - انس السعيد - زكرياء - سلسبيل - تسنيم)

إلى أساتذتي الذين مررت عليهم في مسيرتي الدراسية. إلى أستاذي ومشرفي في هذا العمل

المنجز. إلى رفقاء الدرب في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الى

زملائي في العمل كل باسمه واخص بالذكر:

السيد عوفي بلقاسم والسيد عيمر نورالدين

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 - إشكالية الدراسة
5	1 - 2 - فرضيات الدراسة
5	1 - 3 - أهمية الدراسة
5	1 - 4 - أهداف الدراسة
6	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	1 - 6 - الدراسات السابقة
12	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: الصلاية النفسية
15	تمهيد
16	2-1- نشأة مفهوم الصلاية النفسية
17	2-2 مفهوم الصلاية النفسية

19	3-2 أهمية الصلابة النفسية
20	4-2 نظريات الصلابة النفسية
26	5-2 العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي
28	6-2 - خصائص الصلابة النفسية
32	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: الثقة بالنفس
34	تمهيد
35	3-1 تعريف الثقة بالنفس
35	3-2 ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي
37	3-3 أهمية الثقة بالنفس
38	3-4 مصادر الثقة بالنفس في ميدان الرياضة
41	3-5 مقومات الثقة بالنفس
43	3-6 معوقات الثقة بالنفس
46	3-7 نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي
49	3-8 صفات لاعب كرة القدم
50	3-9 الصفات النفسية المكونة لشخصية لاعب كرة القدم:
51	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
53	تمهيد
55	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
55	4-2 - منهج الدراسة
56	4-3 - مجتمع وعينة الدراسة
56	4-4 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
60	4-5 الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة و الأساليب الاحصائية
61	خلاصة

الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج
63	تمهيد
64	1-5 عرض وتحليل النتائج
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
87	1-6 الاستنتاج العام
70	2-6 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
72	الخاتمة
74	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
58	1	يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية.
59	2	يوضح معامل الفا كرومباخ لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل
64	3	يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى الالتزام ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر
66	4	يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحكم ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.
67	5	يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحدي ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
16	1	يوضح النموذج الأول لكوبازا في الصلابة النفسية
38	2	يوضح مصادر الثقة بالنفس في الرياضة
46	3	يوضح معوقات الثقة بالنفس
47	4	المصادر الرئيسية لمعلومات الفاعلية

ملخص الدراسة

الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر

"دراسة ميدانية لفرق: أولمبي مسيلة - نجم اولاد دراج - المستقبل الرياضي المسيلي - مولودية المسيلة"

يُعدّ لاعب كرة القدم شخصية تحظى بالاهتمام في المجتمعات المعاصرة، خاصة في ظل التطور الكبير الذي يشهده المجال الرياضي، مما دفع الباحثين إلى التركيز على الجوانب النفسية إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية. ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر، وذلك بهدف التعرف على مدى تأثير الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) في تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع، كما تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس الثقة بالنفس كأدوات لجمع البيانات. وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً ينشطون في بعض أندية ولاية المسيلة، وتم جمع البيانات باستخدام استبيانات منظمة. كما تم استخدام برنامج SPSS في تحليل نتائج الدراسة واستخراج المؤشرات الإحصائية المناسبة.

حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس، كما بينت النتائج وجود علاقات ارتباطية دالة بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) والثقة بالنفس وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يسهم في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الرياضي.

وبناءً على ما سبق، تؤكد هذه الدراسة أهمية الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين، خاصة تنمية الصلابة النفسية، لما لها من دور فعال في تحسين الثقة بالنفس وتحقيق الأداء الرياضي الأمثل

Abstract

Psychological Hardiness and Its Relationship with Self-Confidence among Adult Football Players
A Field Study of the Following Teams: Olympique M'sila – Nedjm Ouled Derradj – Moustakbal Riadhi
M'sili – Mouloudia M'sila

The football player is considered a subject of considerable interest in contemporary societies, especially in light of the remarkable development witnessed in the field of sports. This has led researchers to focus on psychological aspects alongside physical and technical components. From this perspective, the present study aims to examine the relationship between psychological hardiness and self-confidence among senior football players, with the objective of identifying the extent to which the dimensions of psychological hardiness (commitment, control, and challenge) contribute to enhancing players' self-confidence.

The study adopted the descriptive method due to its suitability for the nature of the research topic. The Psychological Hardiness Scale and the Self-Confidence Scale were used as tools for data collection. The study sample consisted of 45 players from several clubs in M'Sila Province. Data were collected through structured questionnaires, and the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to analyze the data and extract the appropriate statistical indicators.

The results revealed a statistically significant correlation between psychological hardiness and self-confidence. They also indicated significant correlations between the dimensions of psychological hardiness (commitment, control, and challenge) and self-confidence. These findings suggest that a higher level of psychological hardiness contributes to enhancing players' self-confidence, which has a positive impact on their athletic performance.

Based on these findings, the study emphasizes the importance of psychological preparation for players, particularly the development of psychological hardiness, due to its effective role in improving self-confidence and achieving optimal athletic performance.

مقدمة:

تُعَدُّ الرياضة من أبرز الظواهر الإنسانية والاجتماعية التي حظيت باهتمام متزايد في مختلف المجتمعات، لما تؤديه من أدوار فعّالة في تنمية الفرد بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا. وقد شهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة تطورًا ملحوظًا نتيجة التقدم العلمي في مختلف التخصصات المرتبطة بالرياضة، خاصة في مجالي التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، حيث لم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي مرتبطًا بالإعداد البدني والمهاري فقط، بل أصبح يعتمد بدرجة كبيرة على تكامل الجوانب النفسية والعقلية لدى الرياضي.

وتُعدُّ كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارًا وشعبية في العالم، لما تتميز به من طابع تنافسي يتسم بتعدد الضغوط النفسية والانفعالية التي يواجهها اللاعب أثناء التدريب والمنافسة. كما تتطلب كرة القدم الحديثة مستوى مرتفعًا من التركيز والثبات الانفعالي وسرعة اتخاذ القرار، الأمر الذي جعل الإعداد النفسي عنصرًا أساسيًا ضمن مكونات العملية التدريبية الحديثة، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.

وفي هذا السياق، برزت الصلابة النفسية باعتبارها من أهم السمات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، نظرًا لدورها في مساعدة الرياضي على مواجهة الضغوط والتحديات والمحافظة على التوازن الانفعالي أثناء المنافسة. فاللاعب الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، وأكثر تحكمًا في انفعالاته، كما يمتلك القدرة على الاستمرار في الأداء بكفاءة رغم الضغوط والإخفاقات المحتملة.

وترتبط الصلابة النفسية بعدد من المتغيرات النفسية التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، ومن أبرزها الثقة بالنفس، التي تُعدُّ من العوامل الأساسية المؤثرة في مستوى الأداء الرياضي، إذ تسهم في تعزيز شعور اللاعب بالكفاءة والقدرة على النجاح، وتساعد على التعامل الإيجابي مع المواقف التنافسية المختلفة، وتزداد أهمية الثقة بالنفس في رياضة كرة القدم نظرًا لما تتطلبه من سرعة في اتخاذ القرار، وتحمل للمسؤولية، والقدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الجماهير ونتائج المباريات.

وانطلاقًا من أهمية العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس في المجال الرياضي، جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي كرة القدم أكابر، من خلال دراسة ميدانية أُجريت على بعض الفرق الرياضية بولاية المسيلة. وقد تم تحديد الإطار العام للدراسة كما يأتي:

الفصل الأول : من خلال استعراض الإشكالية والفرضيات وأهمية الدراسة بالإضافة إلى أهداف الدراسة و

تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي بُنيت عليها الدراسة، والاستناد إلى مجموعة من الدراسات السابقة المشابهة التي تدعم موضوع البحث وتبرز تميزه.

كما اعتمدنا في الجانب النظري على تقسيم الدراسة إلى فصلين:

الفصل الثاني :

خصص لدراسة الصلابة النفسية في المجال الرياضي، من خلال تناول نشأتها ومفهومها وأهميتها، وعرض أهم نظرياتها، مع التركيز على أبعادها المختلفة والعوامل المؤثرة فيها. كما تم التطرق إلى خصائص الرياضيين ذوي الصلابة النفسية، وصولاً إلى عرض الاستراتيجيات المقترحة لبناء وتنمية الصلابة النفسية لدى الرياضيين.

الفصل الثالث : خُصص لدراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، حيث تم التطرق إلى مفهومها وبيان ماهيتها

وأهميتها لدى الرياضيين، مع إبراز دورها في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز. كما تناول الفصل مصادر الثقة بالنفس في ميدان الرياضة، ومقوماتها الأساسية، بالإضافة إلى أهم المعوقات التي قد تؤثر سلباً في بنائها وتنميتها لدى اللاعب. واختتم الفصل بالتطرق إلى صفات لاعب كرة القدم، وكذا الصفات النفسية المكوّنة لشخصية لاعب كرة القدم، باعتبارها من العوامل الأساسية التي تسهم في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق التوافق النفسي والانفعالي أثناء المنافسات الرياضية

الفصل الرابع:

خصص لمنهجية الدراسة تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة، بالإضافة الى مجتمع وعينة الدراسة كما قمنا بعرض أدوات جمع البيانات وأدوات الدراسة وكذا خطوات إجراء الدراسة الميدانية وتصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس:

تم في هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة وذلك باستخدام برنامج SPSS

الفصل السادس :

يحتوي على الاستنتاج العام، واقتراحات وفرضيات يمكن الاستفادة منها في دراسات مستقبلية.

-قائمة المصادر والمراجع

-قائمة الملاحق

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تُعد الرياضة الحديثة مجالاً علمياً متطوراً لم يعد يقتصر على تنمية القدرات البدنية والمهارية فحسب، بل أصبح يهتم بمختلف الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية التي تؤثر في شخصية الرياضي وأدائه داخل المنافسات. وقد ساهم التطور الكبير الذي عرفته العلوم الرياضية والإنسانية في إبراز أهمية الإعداد النفسي باعتباره عنصراً أساسياً لتحقيق الأداء الرياضي العالي والمحافظة على الاستقرار الانفعالي للاعبين، خاصة في ظل الضغوط المتزايدة التي تفرضها المنافسات الرياضية الحديثة (عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، 2001، ص 29-30).

وفي هذا السياق، تُعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتسم بارتفاع المتطلبات النفسية، نظراً لما تفرضه من مواقف تنافسية متغيرة وضغوط مستمرة، سواء تعلق الأمر بقوة المنافس، أو ضغط الجماهير، أو أهمية نتائج المباريات، أو سرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب. ولهذا، لم يعد نجاح اللاعب مرتبطاً فقط بالإعداد البدني والمهاري والخططي، بل أصبح مرتبطاً كذلك بامتلاكه لقدرات نفسية تساعده على التكيف مع مختلف الظروف التنافسية والتحكم في انفعالاته والمحافظة على مستوى أدائه.

وانطلاقاً من الاهتمام المتزايد بالجوانب النفسية في المجال الرياضي، حظيت الصلابة النفسية بمكانة بارزة في دراسات علم النفس الرياضي، باعتبارها من السمات النفسية المهمة التي تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة. وقد أشار (Brooks 2005) إلى أن الصلابة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على التعامل الفعّال مع الضغوط النفسية والتكيف مع التحديات والإحباطات المختلفة، بما يسمح له بالمحافظة على توازنه النفسي وتحقيق أهدافه الواقعية. كما أكد (Bacon 2007) أن الصلابة النفسية تمثل إحدى السمات الشخصية الإيجابية التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز.

وفي المقابل، تمثل الثقة بالنفس أحد أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، لارتباطها المباشر بإدراك اللاعب لقدراته وإمكاناته أثناء المواقف التنافسية. ويشير أسعد يوسف ميخايل (1996) إلى أن الثقة بالنفس تعكس موقفاً نفسياً إيجابياً يعبر عن إدراك الفرد لذاته وقدرته على التعامل مع الواقع المحيط به بكفاءة وفاعلية. كما يرى علماء النفس الرياضي أن الثقة بالنفس تشكل عاملاً أساسياً في تعزيز الدافعية وتحقيق الاستقرار النفسي أثناء المنافسة.

ورغم تعدد الدراسات التي تناولت متغيري الصلابة النفسية والثقة بالنفس في المجال الرياضي، إلا أن طبيعة العلاقة بينهما ما تزال تستدعي مزيداً من البحث، خاصة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر الذين يتعرضون باستمرار لضغوط نفسية ومواقف تنافسية معقدة تتطلب قدرًا مرتفعاً من التحكم الانفعالي والقدرة على المواجهة. ومن خلال ما سبق، تتحدد إشكالية الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر. وعلى ضوء ما سبق ذكره واستناداً إلى ذلك تم تحديد التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
وقد اندرجت تحت هذا السؤال التساؤلات الجزئية التالية :

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

1 - 2 - فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

1 - 3 - أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- ❖ تساهم هذه الدراسة في فهم العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، باعتبارهما من المتغيرات النفسية الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي
- ❖ تزود نتائج الدراسة المدربين بمؤشرات علمية حول أهمية تنمية الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة لتعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، بما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء والمنافسة.
- ❖ إبراز العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس يساعد اللاعبين على فهم ذواتهم نفسياً، ويعزز قدرتهم على التعامل الإيجابي مع الضغوط، والمواقف التنافسية، والإخفاقات المحتملة.

1 - 4 - أهداف الدراسة

- ❖ التعرف على ما إذا كانت توجد علاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ التعرف على ما إذا كانت توجد علاقة بين الالتزام والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ التعرف على ما إذا كانت توجد علاقة بين التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ التعرف على ما إذا كانت توجد علاقة بين التحدي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

5-1- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-5-1 الصلابة النفسية:

■ لغة:

اسم يُعرّف بأنه صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه، ومعنى واجهه بصلابة: أي واجه بحزم وشدة، وصلابة الموقف، وصلب العود، تعني صلب الشخص، أي أن معنى الصلب: الشديد. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188)

■ اصطلاحاً:

تُعرّف الصلابة النفسية على أنها "القدرة العالية على المواجهة للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاد اللاعب في فاعليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188)

تُعد الصلابة النفسية من السمات الشخصية الإيجابية التي تساهم في مواجهة الضغوطات والارتقاء بمستوى أداء اللاعب وتحقيق الانتصارات الرياضية. (غازي نعمة، هناء حسين بنية، 2014، ص 91)

■ إجرائياً :

هي سمة شخصية تساعد اللاعب على التحمل والتكيف الإيجابي والتعامل بكفاءة مع الضغوط النفسية المصاحبة للموسم الرياضي كما تعني مستوى قدرة لاعبي كرة القدم على مواجهة التحديات وتحمل الضغوطات النفسية خلال المنافسات الرياضية، ومدى تأثيرها على أدائهم .

الانفعالي في الملعب.

1-5-2 الثقة بالنفس:

لم يتفق الباحثون على مفهوم موحد للثقة بالنفس، وبالتالي سوف نعرض أهم هذه التعاريف:

1- الثقة بالنفس هي قدرة الفرد على أن يعتمد على قواه الخاصة. (Hornby, 1974, 288)

2- هي سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابلياته

الخاصة. (البدراني 1986، 27)

3- الثقة بالنفس هي القاعدة الأساسية لتنمية شخصية الفرد من خلال الشعور بقيمتها وأهميتها في محيطنا الاجتماعي وهذا ما سيوصل الفرد إلى الاعتقاد بأنه كفؤ على إنجاز الأهداف المسطرة. (1995، 260)

(Shrauger et al,

4- الثقة بالنفس هي شعور الشخص بالكفاءة في قدرته لمواجهة مختلف ظروف الحياة والنجاح وتجعله قادراً

على تحقيق أهدافه التي يريدها في مختلف مواقف الحياة. (Dubrin, 1994, 430)

5- ويعرف على محمود (1998-35) الثقة بالنفس هي اتجاه الفردن حو كفايته النفسية والاجتماعية واتجاه الفرد نحو قدرته علي تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وبلوغ أهدافه

التعريف الاجرائي

يعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها حُسن اعتقاد الفرد بذاته وتقديره لقدراته وإمكاناته وفقاً للظروف التي يوجد فيها. ويُقصد بها في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في الأداة المعتمدة لقياس الثقة بالنفس، والتي تعكس مستوى ثقته بقدراته الشخصية والأدائية.

1-5-3 كرة القدم:

🚩 لغة:

كرة القدم Foot Ball هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم وتسمى حالياً Soccer (سهايلية شكري،

(2017، ص12)

🚩 اصطلاحاً:

كرة القدم لعبة جماعية تعرفها FIFA على أنها لعبة تلعب في ملعب في الهواء الطلق تجمع بين فريقين من 11 لاعب لكل منهما، هدفهم هو رمي كرة بالقدم أو الرأس إلى مرمى الخصم والفريق الذي يحرز أكثر الأهداف يفوز بالمقابلة (ناجح محمد ذيابات، نايف مفضي الجبور، 2013، ص 12)

هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان، يحاول كل فريق إيداع الكرة في مرمى الفريق المنافس، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالباً، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعباً، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع (أسماء محمد الجزار، 2013، ص 11)

🚩 إجرائياً:

يعرف الباحث كرة القدم بأنها نشاطاً رياضياً جماعياً منظماً، يُمارَس داخل ميدان لعب مستطيل، ويتنافس فيه فريقان يتكوّن كلُّ منهما من أحد عشر (11) لاعباً، يهدف كل فريق إلى إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس باستخدام القدمين أو الرأس، مع الالتزام بالقوانين الرسمية المنظمة للعبة. وتُجرى المباراة خلال زمن محدد يبلغ (90) دقيقة موزعة على شوطين متساويين، تحت إشراف طاقم تحكيمي مختص يضمن حسن سير اللقاء واحترام قواعد اللعب.

1-6-1- الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية

1- دراسة زهير علوي 2013: رسالة ماجستير بعنوان: العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، إضافة إلى دراسة الفروق في هذين المتغيرين وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة وسنوات الممارسة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وشملت عينة مكونة من (86) لاعباً ولاعبة.

أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز في بعد دافع النجاح، في حين ظهرت علاقة سالبة مع دافع تجنب الفشل. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لصالح الذكور، والألعاب الجماعية، وذوي الخبرة الطويلة.

واستنتجت الدراسة أن الصلابة النفسية تسهم بشكل فعال في رفع دافعية الإنجاز لدى الرياضيين، مع التأكيد على أهمية تدميتها من خلال برامج تدريبية نفسية موجهة.

2- دراسة الصلابة النفسية للمدرب وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي دراسة ميدانية لبعض فرق ونوادي ولايات الجنوب، للباحثين (بافة عبد الله، حنة الهاشمي، بوشهير الهواري) دراسة منشورة في مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر، المجلد 8 ، العدد 3 الصفحات 318_331 ، الدراسة أجريت سنة 2020، سنة المرجع 2021، الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية للمدرب الرياضي من خلال كل المؤشرات الالتزام التحكم والتحدي، ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين في كرة القدم وكرة الطائرة.

من خلال أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي). اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة من المدربين واللاعبين تم اختيارها من بعض ولايات الجنوب الجزائري.

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية للمدرب ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين، حيث ارتبطت أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) بشكل إيجابي بدافعية الإنجاز الرياضي. كما بينت النتائج أن المدربين يتمتعون بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، في حين سجل اللاعبون مستوى مرتفعاً في دافعية الإنجاز.

واستنتجت الدراسة أن الصلابة النفسية للمدرب تؤثر بشكل مباشر في الجوانب النفسية للاعبين، خصوصاً دافعية الإنجاز، مما يؤكد أهمية الدور النفسي للمدرب في العملية التدريبية.

وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

- يوجد مستوى متوسط من الصلابة النفسية لدى المدربين.
 - يوجد مستوى مرتفع في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الالتزام لدى المدرب ودافعية الإنجاز الرياضي للاعبين.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التحدي لدى المدرب ودافعية الإنجاز الرياضي للاعبين.
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التحكم لدى المدرب ودافعية الإنجاز الرياضي للاعبين.
- 3- دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة – صنف أكابر - دراسة ميدانية لفريقي RCM و ESM المسيلة.**

أصحاب الدراسة: درقام محمد وبرايمي محي الدين. (2022)

ملخص الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، من خلال دراسة ميدانية شملت 120 لاعباً من ستة فرق تنشط ضمن أندية الجهوي الثاني لرابطة المسيلة، مع التركيز على فريقَي RCM و ESM. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على مقياسين لقياس الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية. وتناولت ثلاث فرضيات أساسية تربط بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم التحدي) والاستجابة الانفعالية وخلصت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية تسهم في فهم تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين، مما يعزز أهمية التكفل النفسي في إعدادهم الرياضي.

4- دراسة حسناوي صالح 2023 دراسة تحت عنوان إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية لبعض النوادي ما بين الرابطات وسط شرق-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية و لصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة القدم، حيث تمت الدراسة على مستوى نوادي كرة القدم (وفاق مسيلة وأمل بوسعادة واتحاد برهوم)، وكانت العينة تتكون من 15 لاعبا، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يلائم هذه المواضيع، واستخدم أيضا مقياس إدراك الذات البدني ومقياس الصلابة النفسي كأدوات للدراسة، كما تم استخدام برنامج SPSS لتحليل نتائج الدراسة .

وتوصل الباحث إلى نتائج تؤكد فرضيات البحث، منها :

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة القدم .
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية والصلاب النفسية لدى لاعبي الكرة القدم .
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة القدم .
- أنه توجد علاق ارتباطية بين الذات البدنية عموما والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة القدم

1- دراسة شايب الراس اسامة 2025 بعنوان: إدراك الذات المهارية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، أكابر دراسة ميدانية لنادي وفاق مسيلة و أولمبي مسيلة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال دراسة إدراك اللاعبين لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم والمتمثلة في: التمرير، التصويب، والمراوغة، ومدى انعكاس ذلك على مستوى الثقة بالنفس لديهم. كما سعت الدراسة إلى إبراز أهمية الجانب النفسي في تطوير الأداء المهاري للاعبين داخل المنافسات الرياضية.

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث تم استخدام مقياس إدراك المهارات الأساسية ومقياس الثقة بالنفس، وشملت العينة 40 لاعبًا ينشطون في نادي وفاق المسيلة وأولمبي المسيلة، وتم جمع البيانات بواسطة استبيانات مقننة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين إدراك المهارات الأساسية في كرة القدم والثقة بالنفس لدى اللاعبين، حيث تبين أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس يترافق مع ارتفاع مستوى إدراك اللاعبين لقدراتهم المهارية، وهو ما يؤكد أهمية العوامل النفسية في تحسين الأداء الرياضي. كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التمرير والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد علاقة ارتباطية بين إدراك التصويب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد علاقة ارتباطية بين إدراك المراوغة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد علاقة ارتباطية عامة بين إدراك الذات المهارية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- واستنتجت الدراسة أن إدراك اللاعب لقدراته ومهاراته الفنية يسهم بشكل مباشر في تعزيز ثقته بنفسه، مما ينعكس إيجابيًا على أدائه الرياضي وقدرته على مواجهة المواقف التنافسية المختلفة

2- دراسة بعنوان: دور الثقة بالنفس في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة- دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة (أكابر). رسالة ماجستير بن عمر رابح. (2013.2014)

المنهج: وصفي.

العينة: (45) لاعب.

النتائج:

- للثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- للثقة الزائدة دور سلبي على اللاعب كونه يقلل من تقدير المنافس.

3- دراسة بعنوان: الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول

لكرة القدم (أكابر) رسالة ماجستير - حمزاوي حكيم. (2009.2008)

المنهج: وصفي.

العينة: (90) لاعب

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين فرق المقدمة والفرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا توجه الأداء.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين فرق المقدمة والفرق الأخيرة في كل متغيرات البحث.
 - توجد فروق دالة إحصائية بين الفرق الوسطى والفرق الأخيرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي.
- 4- دراسة دخية عادل بعنوان: "العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

المحترفين"، جامعة الجزائر 03 -

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى حالة الثقة بالنفس وعلاقتها بفعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة المحترفة الأولى الجزائرية، إضافة إلى الكشف عن الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمراحل الموسم الرياضي (بداية، منتصف، نهاية الموسم).

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيقها على عينة مكونة من (72) لاعباً محترفاً. ولجمع البيانات، استخدم الباحث مقياس حالة الثقة بالنفس لـ (Vealey 1986) بعد تعريبه من طرف علاوي (1998)، إضافة إلى شبكة ملاحظة لتقييم فعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة.

أظهرت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين كان مرتفعاً جداً، في حين سجلت فعالية الأداء المهاري مستوى منخفضاً نسبياً. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس وفعالية الأداء المهاري تبعاً لمراحل الموسم الرياضي، حيث ارتفعت الثقة بالنفس تدريجياً عبر الموسم، بينما انخفضت فعالية الأداء المهاري تدريجياً.

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وفعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة في مختلف مراحل الموسم الرياضي.

واستنتجت الدراسة أن الثقة بالنفس تمثل متغيراً نفسياً مؤثراً في الأداء الرياضي، مع التأكيد على ضرورة تطويرها وفق أساليب علمية دقيقة ومتابعتها بشكل دوري من طرف المدربين.

5- دراسة شريط عزالدين وبوبكري عبد اللطيف بعنوان: إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى

لاعبي الكرة الطائرة

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث تمت الدراسة على مستوى نوادي الكرة الطائرة بن سرور وبوسعادة، و كانت العينة تتكون من 40 لاعبا، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي و الذي يلائم هذه المواضيع، و توصل الباحثان إلى نتائج تؤكد فرضيات البحث، منها:

- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذات البدنية عموما والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

من خلال استعراض مختلف الدراسات السابقة والمثابفة للدراسة، يمكن أن نستخلص بعض النقاط الهامة التي يمكن الاستفادة منها والتي قد تساعدنا في موضوع دراستنا المتعلق بالصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكبر، "دراسة ميدانية لفرق: أولمبي مسيلة - نجم أولاد دراج - المستقبل الرياضي المسيلي - مولودية المسيلة."

ومن خلال ذلك يتضح أن الدراسة تتميز بالحدثة، حيث إن هذا الموضوع لم يتطرق إليه في بيئة كرة القدم المحلية لولاية المسيلة. كما تتميز الدراسة بمعالجة متغيرين نفسيين مهمين لدى اللاعبين وهما الصلابة النفسية والثقة بالنفس، إضافة إلى اعتمادها على مقياسين علميين لقياس هذين المتغيرين، هما مقياس الصلابة النفسية ومقياس الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وذلك في إطار دراسة واحدة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بينهما باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة. وتعد هذه الدراسة شاملة وحساسة في المجال الرياضي عامة، وفي مجال التدريب الرياضي خاصة، كونها تسلط الضوء على جانب نفسي مهم يؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعبين داخل المنافسة. كما تسعى الدراسة الحالية إلى استكشاف جوانب جديدة في العلاقة بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس، مثل تأثير هذه العوامل على الأداء المهاري للاعبين، أو على قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية والإصابات. ويمكن أن تساهم نتائجها في تطوير برامج إعداد نفسي موجهة للاعبين، بهدف تحسين جاهزيتهم النفسية والبدنية ورفع مستوى أدائهم الرياضي

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد:

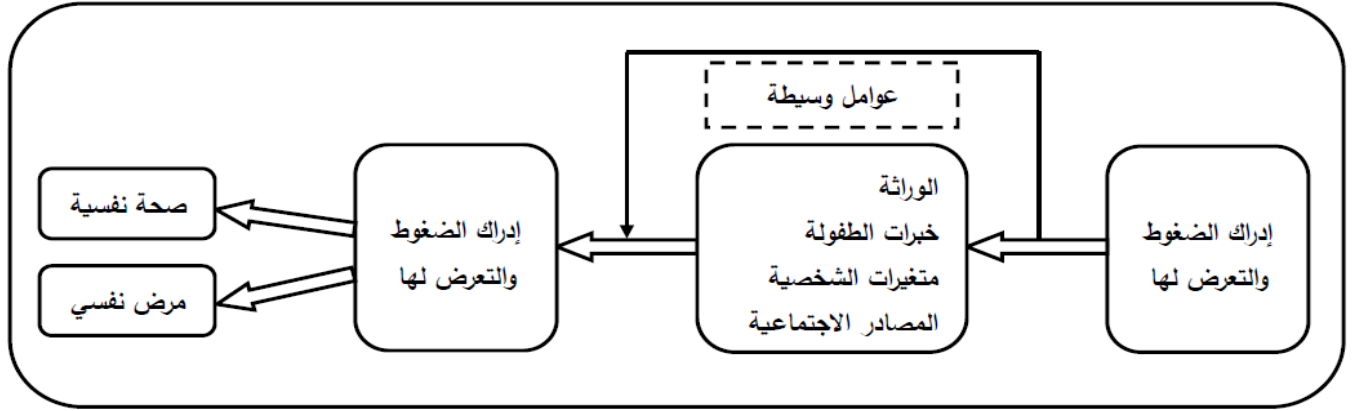
تُعدّ الصلابة النفسية من السمات النفسية الأساسية التي تحظى باهتمام متزايد في مجال علم النفس الرياضي، نظرًا لدورها المحوري في تمكين الرياضي من مواجهة الضغوط والتحديات المتنوعة التي تفرضها الحياة الرياضية المعاصرة. فالرياضي، ولا سيما لاعب كرة القدم، يتعرض خلال مسيرته الرياضية لمواقف ضاغطة متعددة قبل المنافسات وأثناءها وبعدها، قد تؤثر سلبيًا على أدائه البدني والمهاري، فضلًا عن حالته النفسية والانفعالية، مثل ضغوط الجمهور، وتغير ظروف المنافسة، والخوف من الفشل، والإصابات، والانتقادات الإعلامية.

وفي هذا السياق، تبرز الصلابة النفسية بوصفها قدرة نفسية تمكّن اللاعب من التكيف الإيجابي مع الضغوط، والحفاظ على توازنه النفسي، والاستمرار في الأداء الفعّال رغم الصعوبات والعقبات. كما تُسهم الصلابة النفسية في تعزيز التحكم الانفعالي، وتنمية الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة في المواقف التنافسية الحاسمة، مما يجعلها عاملًا أساسيًا في تحقيق النجاح الرياضي والاستمرارية في الأداء العالي.

وقد حظي مفهوم الصلابة النفسية باهتمام متزايد في الدراسات النفسية الحديثة باعتباره من السمات النفسية المهمة التي تميّز الرياضيين ذوي المستويات العالية، وتساعدهم على تحويل الضغوط والمواقف الصعبة إلى دافع إيجابي نحو الإنجاز والتفوق. وعليه، فإن دراسة الصلابة النفسية تمثل مدخلًا علميًا مهمًا لفهم كيفية تعامل الرياضي مع متطلبات الرياضة التنافسية، والإسهام في تطوير برامج إعداد نفسي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والأداء الرياضي على حد سواء..

2-1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ على يد الأمريكية Kobasa Suzanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية وانتهت منها سنة 1977، وفي أبحاثها التي استكملت فيها الأبعاد للصلابة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر، 2012، ص 11) فقد لاحظت Kobasa أن بعض الأفراد يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للكثير من الإحباط والضغط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأفراد الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم. (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني الشربيني، 2016، ص 152) ورأت أيضا أن السبب في عدم تأثر هؤلاء الأفراد بالضغط هي العوامل الوسيطة Mediators بين التعرض للضغط ونواتجها، وقدمت نموذجها الأول عن العلاقة بين الضغط والأمراض في سنة 1979 وهذا النموذج كما يلي:



الشكل رقم (01): يوضح النموذج الأول لكوبازا في الصلابة النفسية

(عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر، 2012، ص 16)

يبين هذا النموذج أن هناك نواتج للضغط والتعرض لها وهي الحصول على الصحة النفسية أو المرض النفسي، وحدثت هذه النواتج متعلق بتأثير العوامل الوسيطة والتي تعمل على تقييم الضغط واستخدام الوراثة وخبرات الطفولة ومتغيرات الشخصية وكذلك المصادر الاجتماعية، أي العوامل الوسيطة لها علاقة بكل من إدراك الضغط ونتيجته غالبا ما يستجيب الأفراد للضغط بطرق مختلفة، فهناك من الأفراد الذين يستسلمون بآس لمجرد حدوث أبسط خطأ في خططهم التي رسموها لأنفسهم، وبالمقابل يوجد آخرون يبدون قادرين على مواجهة النكبات والتحديات، مستجمعين ما لديهم من إمكانيات ذاتية واجتماعية لاحتواء المشكلة، ويتوقف التأثير الذي يمكن أن ينشأ عن احتمال التعرض لأي حدث ضاغط بشكل رئيسي على كيفية تقييم الفرد له (شيلي تايلور، 2008، ص 351)

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

اشتقت كوبازا Kobasa مصطلح " الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تنبع أساسا من البحث المستمر المتنامي عن المعنى والهدف من الحياة ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188)

فهؤلاء الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ولديهم الالتزام تجاه القيم والأخلاق، ولديهم القدرة على التحدي واعتبار أن التغير ليس تهديدا لهم بقدر ما هو اختبار لقوتهم وصلابتهم. (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر، 2012، ص 16)

وهكذا يتضمن مفهوم الصلابة النفسية ايجاد معنى في الحياة، حتى لو ان الحياة تكون احيانا مؤلمه او لا معقوله وهي تتطلب امتلاك الشجاعة لعيشها بشكل كامل برغم الالم المتأصل والعيشية. انها منظور او وجهة نظر عامه تؤثر في كيفية راي الفرد لذاته والآخرين والعمل وكيفية ادراكه للعالم الخارجي. (Barton, 2012,p.5)

ويضيف " فرانكل «أن الانسان الذي لا يستطيع اكتشاف معنى لحياته، معرض للوقوع في حالة من الإحباط الوجودي، الناتج عن الشعور بالفراغ وفقدان الهدف. التي تعد من وجهة نظره المصدر الرئيسي لسلوك غير السوي والرغبة في ايجاد المعنى تعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب أو أي شيء من المنطق لمشكلات وجوده، ولا يمكن ايجاد هذا المعنى إلا من خلال الخبرة والقيم ولا يمكن اكتشاف هذه القيم إلا من خلال ممارسه العمل وحب الآخرين ومواجهه الفرد لمعاناته وتحملها، فالبشر قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل الحوادث الحياة المجردة لإحتمالات وفرصة لمصلحتهم وهم وحدهم القادرون على إختيار قراراتهم وسلوكهم في أي وقت (كفافي، والنيبال، وسالم، 2010، ص8)

2-2 مفهوم الصلابة النفسية:

كوبازا kobasa 1979 التي توصلت من خلال دراسات مستمرة قامت فيها بفحص بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188)

الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية، تحدد الطريقة التي يفسر بها الفرد الأحداث والمواقف تعمل على حمايته من آثارها السلبية، والفرد الصلب نفسيا قادر على مواجهة الضغوط ومقاومتها. وقدمت كوبازا Kobasa مصطلح الصلابة النفسية، وافترضت أنها العامل الأساسي والأهم في الوقاية من آثار الضغوط النفسية على الفرد. وهي ترى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتعرضون للضغوط ويواجهونها دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي. وقد أوضحت كوبازا أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي.

(Banafshe Hasanvand et al, 2013, P 258 259)

وقد تم تعريف الصلابة النفسية من قبل العديد من العلماء والباحثين ومن هذه التعاريف ما يلي: وعرفها فنك (1992) **Funk** بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر.

وتعرف بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له. " (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص 352 351)

بينما يعرفها البهاص (2002) " على أنها ادراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب النفسية والحسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط ". (محسن محمد حسن الفلوجي، 2014، ص 51) ويعتبرها (راجع - 1965) قدرة الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الألية من دون أن يختلط وزنه الانفعالي وتفكيره فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده. أما (Florian 1995) فعرفها بأنها متغير داخلي يعدل أو يخفف من تأثير الضغوطات على الصحة الجسمية والنفسية .

فالصلابة سمة جوهرية في سلوك اللاعب تعمل على تنمية خبرته وتحديد سلوكياته وأفعاله لمواجهة الضغوط المحيطة به كما يرى (Konstantinova) أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الاحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته فيمكن لمكونات الصلابة النفسية أن تهيئ الفرد ليقيم الاحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديداً ليتمكن من النظر الى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على إستراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم والاعتماد على الأقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (عباس مدحت 2010 ص 174)

وتعرف بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الحياة الضاغطة (دخان نبيل كامل والحجار بشير ابراهيم 2006 ص 385) وتعرف الصلابة النفسية بأنها القدرة العالية على مواجهه الإيجابية للضغوطات وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق. (مجدي محمود 2007 ص 75)

ومن خلال التعاريف السابقة نخلص أن الصلابة النفسية تعني القدرة العالية والمرتفعة على تحمل الصعاب، والقدرة الكبيرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه اللاعب في حياته الرياضية والعمل على إيجاد حلول

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

وتعامل معها للحفاظ على صحته النفسية والجسمية وتجنب المؤثرات السلبية التي تعيق وتخفف من مستواه الرياضي.

2-3 أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبيازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من كوبيازا ومادي أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة. فتكمن أهمية الصلابة النفسية في:

- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي.
- مصدر سيكولوجي فعال لمقاومة الضغوط ومواجهتها للاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية.
- التأثير على المستوى الإدراكي للفرد حيث تعدل إدراكه للأحداث.
- تعتبر عامل حماية من الأمراض الجسمية من خلال اتباع السلوكيات الصحية.
- مركب من مركبات الشخصية القاعدية من أجل التمتع بالصحة (أديب خالدي، 2009، ص45). فالصلابة تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية فهي:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

2-4 نظريات الصلابة النفسية:

2-4-1 نظرية التحليل النفسي:

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تعد نظرية الحوافز من إسهامات Freud في التحليل وهي تتميز بأنها تفترض أن لكل فرد بناء شخصيا أو بناء خاص من الحوافز، وطرقا لإشباع الحوافز ووسائل لتجنب القلق، وهذا البناء الشخصي هو ما يعطي للفرد طابعه الشخصي الفريد، إن هذا البناء الشخصي هو ما يبقى ثابتا نسبيا عبر كل المواقف، وعلى إمتداد الحياة (لورانس برفين، 2010، ص259).

وتعتبر مرحلة الطفولة مرحلة مهمة، فإذا مرت هذه المرحلة في يسر وسلام كان بناء الشخصية سليما متينا يتحمل كثيرا من الصدمات التي قد تصيبه بعد ذلك، وانما تؤثر هذه الصدمات تأثيرا سلبيا إذا استطاعت أن تجد من أحداث الطفولة الأولى ما يتلاءم معها ويردد صداها فيثور على النفس فإذا كان في هذا البناء نقطة ضعف أمكن للأحداث الخارجية أن تنال منها (محمد جلال، 2017، ص165).

تمثل الصلابة بقوة الأنا عند التحليلين وهي مركز الطاقة النفسية لديهم ومصدرها، واختصرها Adler في الكفاح من أجل التفوق الذي يعكس قدرة الأنا على التحدي والصمود، ولخصها Jong فيما أسماه " بالتحقيق الأسمى" أي مواجهة الفرد لم يعترضه من عقبات وتحمل مسؤولياته والتزامه ومشاركته وتعاونه مع الآخرين (محمد بلوم، مريامه حنصالي، 2013، ص 282).

وتحدث Adler كذلك عن الشعور بالنقص والذي يدفع الشخص إلى التعويض في جانبه الإيجابي إذ يخلق هذا الإحساس تحديا ذاتيا داخل الفرد يكون مصدرا للقوة وإرادة خلاقة للإبداع في الحياة، ولا تخلو الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز إنطلاقا من هذا الشعور، وتتجلى قوة الإرادة في الكفاح المستمر لبلوغ الأهداف المسطرة ، فالفرد القوي بتوقعاته حول قدرته على التفوق (مريامه حنصالي، 2013-2014 ص134).

لقد اعتبر مصطلح قوة الإرادة مرادفا للصلابة النفسية ويمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة كونها حافزا قويا وجذريا لحل المشاكل والأزمات التي يصادفها الفرد في حياته اليومية والتي تحدد كيفية مواجهة تعامله مع تلك المشاكل . (لطيف مكي، براء حسن، 2011، ص 361)

ولهذا قال Adler في كتابه معنى الحياة" نحن لا نصاب بالصدمة من جراء التجارب تمر بنا إنما نحن الذين نسمح للتجربة بأن تتخذ الشكل الذي تؤول إليه في النهاية" (الفريد ادلر، 2005، ص34) كما أشاره إلى أن عتبة التحمل هي التي تكون الحدود الفارقة بين الأفراد، إذ لا يتسنى لجميع الأفراد أن يكونوا على درجه واحده من قوة التحمل بالحياة بمسؤولياتها الجسام. (الفريد ادلر، 1996، ص13).

2-4-2 نظرية Richard Lazarus

أكد Lazarus هو أحد المؤيدين البارزين للتفسير السيكولوجي للضغط، أن انخراط الأفراد لدى مواجهة تغيرات في بيئاتهم يكونوا بعمليات تقييم أولية (شيلي تايلور، 2008، ص 300)

ورأى لزاروس (1976) أن أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي إلى السلوك الغير المتكيف دائما، إنما تحرك أنماط أو صياغا من أفعال التكيف، وفي بعض الأحيان تكون قوه دافعة للنمو والتطور عندما يكون الفرد في مأزق أو يواجه مشكلة صعبة، ويمتلك أساليب ملائمة ونافعة في مواجهه المشكلة أو المأزق. (انتصار قاسم، 2009، ص 13). كما اعتقد لزاروس (1999) أن أساليب المواجهة هي إحدى العوامل التي تثبت دورها في التخفيف من العلاقة بين ضغوط الحياة والتوظيف النفسي للجسم، إذا رأى أن إمكانية تأثير أساليب المواجهة على كيفية إدراك الأحداث الضاغطة (محمد بلوم، ميريامة حنصالي، 2013، ص 281)، وفي السياق ذاته ذكر ان حدود خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث باعتباره موقفا قابلا للتعايش معه، عن (خيرة شويطر ، 2016-2017، ص 96)

2-3-4 نظرية Suzanne Kobasa :

تعتبر kobasa أول من عرف مفهوم الصلابة النفسية إنطلاقا من عدة دراسات هدفت فيها إلى معرفة سبب تميز بعض الأفراد بالقدرة على مقاومة الأحداث الضاغطة والتكيف معها بشكل سليم. فقد تبنت فكرة الفلسفة الوجودية في نظريتها بحيث تمحورت حول القدرة على إيجاد المعنى للحياة أي الهدف الذي يعيش لأجله الإنسان كي لا تفقد حياته معناها (محمد بلوم ميريامة حنصالي، 2013، ص 278).

كما تأثرت kobasa أيضا بعلماء النفس الإنسانيين على رأسهم Rogers و Maslow والذين أكد على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم، ومكانتهم الكاملة رغم تعرضهم للضغوط، كما كان للمنظور المعرفي Lazarus تأثير على نظرية كوبازا الذي ذهب للقول فيه أن التقييم المعرفي للفرد لخصائصه النفسية من بينها والصلابة النفسية يؤثر في تقييمه للحدث الضاغط ذاته، كما يؤثر بدوره في اختياره أساليب التعامل مع الضغوط. (خيرة شويطر، 2016-2017 ص 90).

وبعد نموذج Lazarus (1961) من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث تم التطرق للصلابة من خلال إرتباطها بعوامل حددت في البيئة الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي المعرفي، الشعور بالتهديد والإحباط ، حيث ذكر Lazanus أن الإحساس بالتهديد يحددها في المقام الأول إدراك الفرد للموقف وإعتباره ضغطا قابلا للتعايش تقييم اولي وتقيم الفرد لقدرته الخاصة وتحديده لمدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة تقييم ثانوي. (حدة يوسف ، 2016 ص 112).

فهذا في الإطار النظري أما بالنسبة للجانب التجريبي فقد أجرت kobasa (1979) دراسة هدفت إلى معرفه حالة العلاقة بين أحداث الحياة الضائحة والصحة النفسية والاقتراض الأساسي في هذه الدراسة أن الأشخاص الذين يختبرون درجات عالية من الضغوط دون أن يصابوا بالمرض لديهم بناء أو تركيب شخص يختلف عن الذين يصابون بالأمراض عند تعرضهم للضغوط ذاتها، ويطلق على هذا الترتيب بمفهوم الصلابة النفسية، وتكونت العينة من (161) من الموظفين حكوميين ممن تعرضوا إلى درجات عالية من أحداث الحياة الضاغطة خلال السنوات

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

الثلاثة الأخيرة قسمت إلى مجموعتين: تألفت الأولى من 86 ممن تعرضوا إلى ضغوط عالية دون أن يصابوا بالمرض، وتألفت العينة الثانية من 75 من الذين تعرضوا إلى الضغوط ذاتها وأصيبوا بالمرض، وقد استخدمت عدة مقاييس، حيث أظهرت النتائج أن المجموعة التي تعرض أفرادها إلى ضغوط عالية دون أن يصابوا بالمرض كانوا يمتلكون إحساسا بالضبط والإلتزام والتحدي أعلى من أفراد المجموعة الأخرى التي تعرض أفرادها إلى الضغوط ذاتها لكنهم أصيبوا بالمرض (كامل الزبيدي، 2007 ص 31 32).

ورأت **kobasa** أن الأفراد وحسب أسس فلسفية ونفسية قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفرص للكمية والمصلحة الشخصية، وتظهر لنا بالخصوص ثلاث مبادئ وجودية مرتبطة بهذا الإتجاه التفاؤلي وهي الإلتزام والسيطرة والتحدي، وتشكل معا ملامح الشخصية المقاومة الاجهاد (الصلابة النفسية عن اختصار قاسم، 2009 ص 12). وقد أشارت أيضا إلى أن الصلابة النفسية مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (عماد مخيمر، 2012، ص 14).

2- 4-4 نظرية (1985 Salvador Maddi)

أكد **Maddi** أن في كل موقف من موقف الحياة يختار إما الماضي المعروف أو المستقبل المجهول، وأن يختار المستقبل مما يصاحبه من آمال غير معروفه يصاحبه قلق وأشار كذلك إلى وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة معتمدا في ذلك على قدراته وإمكاناته الشخصية. (ستار عبد، 2018 ص 315) ولهذا فمن المحتمل أن تتضمن إليه الضغط صلابة مزيجا من عمليات المعرفية النفسية، السلوكية وفي هذا الإطار إقترح كل من **Madi (1999) - Hightower** إن الصلابة تدعم نوعا من المواجهة التكيفية والتي تقلل من أضرار أحداث الضاغطة، أسماها بالواجهة التحولية (محمد بلوم، مريامه حنصالي 2013، 275- 276) وقد نوه أيضا إلى أن المواقف الصعبة تبني طريقة التفكير في التعامل مع العالم المحيط بنا، وتعمل على توفير الدافع للقيام بالأشياء الصعبة، وعندما تعمل مكونات ثلاثة للصلابة النفسية معا، فهي تسهل الوعي بتكوين معنى للحياة بالقرار الذي تتخذه بأن تختار المستقبلات بانتظام رغم القلق من المجهول وهذا ما يؤدي إلى حياه أكثر حيوية. (Maddi, 2002, P175)

وهذا ما أكده في مقاله حول الصلابة النفسية سنة (2006) بحيث ذكر أن المكونات الثلاثة للصلابة النفسية توفر الشجاعة والدافع للقيام بالعمل الشاق بتحويل الأحداث الضاغطة بدلا من كوارث محتملة في فرص النمو. (Maddi, 2006, 160)

وأشار **Madi (2013)** أيضا إلى أن المقاومة لا تشتمل على فكرة البقاء وحسب بل والتطور والازدهار الشخصي بمعنى أنه بإمكان الظروف الضاغطة أن تحسن من الصحة والأداء من خلال ما يتعلمه الفرد ويستخدمه في مواجهتها (مريامه حنصالي ، 2013-2014، ص 133)

اعتمدت هذه النظريات على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض المنظرين أمثال كوبازا **Kobasa** ، لازاروس **Lazarus**، مادي **Maddi**، والتي أشارت إلى أن وجود غاية أو هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته وقابلياته وخبراته الشخصية والاجتماعية بالشكل الأفضل واعتمد المنظرون على عوامل رئيسية هي البيئة الداخلية للفرد والأسلوب الإدراكي المعرفي والشعور بالتهديد والإحباط، وذكروا أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، وتتضمن عملية الإدراك الثانوي المقام الثاني في تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة والتكيف لمواجهة أحداث الحياة الشاقة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية.

ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط والفشل والهزيمة متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرة الذاتية للفرد ومدى ملائمتها لتناول الموقف وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة للإدراك الإيجابي يؤدي إلى إدراك غير محرف أو مشوه، والتفسير بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي.

أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاع العلماء من خلال اعتمادهم على نتائج نظرياتهم والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفوا معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض ثم تطبق عدد من الاختبارات عليهم مما جعلهم يخرجون بعدد من النتائج التي ساعدتهم في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظرياتهم والتركيز على الأسوياء وليس المرضى، وذلك لغرض بحث تطور الصلابة عبر فترات الحياة وربطها بتحقيق الأهداف. (عامر سعيد الخيكاني 196_195 وآخرون 2019، ص)

2-4-6 -أبعاد (مكونات) الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا **Kobasa** (1979) والتي أشارت إلى " أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي الالتزام، التحكم، التحدي".

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل الأحداث الصاعقة لفرص النمو الشخصي كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي

مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمد الفرد بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، وتشير **Kobasa** (1979) إلى أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وتتمثل في الالتزام التحكم التحدي. (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص 352_353) ويؤكد كذلك **عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019)** بأن " الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس، وهي: الالتزام التحكم، التحدي ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 189)

2-4-7 الالتزام:

يعرف **عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019)** الالتزام على أنه " اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله ". يرون كذلك أن الالتزام هو " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع. وأضافوا كذلك بأن الالتزام " يمثل توجه الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فقد أوضح **هاريز Harris** أن الالتزام يمثل رؤية الفرد بأن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها. "

وأكدوا بأن الالتزام " يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة، فالفرد المتسم بالالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم وتجربة مثيرة، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب، فالالتزام الفرد يمثل نوعا من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث ، ويتواصل مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبيًا فيؤدي عمله في حالة من الجهد والبهجة والقناعة الذاتية". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 189_190)

يشير **يوسف لازم كماش وعبد الكاظم جليل حسان (2017)** " أن مكون الالتزام يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار **جونسون وسارسون (1978) Johnson & Sarson** إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار **هينك Henk** إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة ".

أشارت كل من **كوبازا ومادي وبكسيتي (1985) Puccetti & Maddi & Kobasa** إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

1-الالتزام تجاه الذات: هو تجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

2-الالتزام تجاه العمل: هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه. وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع:

3-الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. ويعرف عبد الله (1991) الالتزام القانوني بوصفه " اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع

4- التزام المسلم بعقيدة الإيمان: الالتزام الديني الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه.

5-الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه **جونسون (1991)** " بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه **جونسون** بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته ورضاه عنها. (**يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص 355**)

2-4-8 التحكم:

يعرف **عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019)** التحكم بأنه " اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها".
تعرف **جيهان حمزة (2002)** التحكم بأنه " اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفيا أو وجدانيا أو سلوكيا ".

ويشير **الرفاعي (2003)** إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

1 القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإبائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

2 التحكم المعرفي المعلوماتي (استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغطة):

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

المشكلة. ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه.

3 التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية ولملموسة، بمعنى تحكم الشخص في الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

4 التحكم الاسترجاعي:

يعنى نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما يؤدي لتخفيف أثر الضغوط ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن. (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم

جليل حسان، 2017، ص 357_358)

2-4-9 التحدي:

أشار عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) أن التحدي يعني " اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ". ويرون كذلك بأن التحدي هو " اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة هو أمر طبيعي لا بد منه للارتقاء، أكثر من كونه أمرا مهددا لأمنه، وسلامته النفسية، وقد أضاف البعض على ذلك بأنه قدرة الفرد على أداء دوره في الحياة بعزيمته ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، وتغير البيئة الاجتماعية، والطبيعية المحيطة بها ".

تعرف كوبازا (1979) التحدي بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد من ارتقائه أكثر من كونها تهديدا لأمنه وسلامته النفسية ".

كما يعرف أيضا توماكا (1996) التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنه استجابة فعالة".

2-5 العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

الصلابة النفسية تعد من أهم محددات النجاح الرياضي، إذ تساعد الرياضيين على التعامل مع الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة بفعالية. هناك عدة عوامل تؤثر في تكوينها ومستواها لدى الرياضيين، ومن أبرز هذه العوامل:

2-5-1 العوامل الفردية (الشخصية):

السمات الشخصية: مثل التفاؤل، الإيجابية، الثقة بالنفس، وحب التحدي.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

الدافعية الداخلية: الرياضيون الذين يتمتعون بدوافع ذاتية قوية يظهرون مستويات أعلى من الصلابة النفسية.

المرونة النفسية: القدرة على التكيف السريع مع الضغوط والمتغيرات.

دعم الأسرة والمدربين: الدعم الاجتماعي الإيجابي من الأهل والمدربين والزملاء يعزز الإحساس بالثقة والصلابة.

ثقافة الفريق: الفرق التي تشجع على المثابرة والانضباط والصمود تساهم في تطوير الصلابة النفسية بين أعضائها.

الخبرات الحياتية: المرور بمواقف ضاغطة أو أزمت سابقة (مثل الهزائم أو الإصابات) وتجاوزها بنجاح يكسب

الرياضي خبرة في التحمل النفسي (Gucciardi, D. F., 2009)

2-5-2 العوامل المتعلقة بالتدريب والمنافسة:

نوعية التدريب: البرامج التدريبية التي تتضمن تحديات عقلية وجسدية صعبة تساهم في بناء الصلابة.

تكرار المنافسات: التعرض المتكرر لمواقف المنافسة الصعبة يدرّب الرياضيين على التحكم بالانفعالات وتطوير مهارات التكيف.

الخبرة التنافسية: اللاعبون الأكثر خبرة عادةً ما يكون لديهم مستويات أعلى من الصلابة النفسية

(Crust, L 2007)

2-5-3 العوامل المعرفية والانفعالية

أساليب التفكير: التفكير الإيجابي، إعادة صياغة الأفكار السلبية، واستخدام الحوار الذاتي الإيجابي يعزز الصلابة.

استراتيجيات تنظيم الانفعالات: القدرة على السيطرة على الغضب، التوتر، والخوف أثناء الأداء الرياضي.

تصورات النجاح والفشل: الرياضيون الذين يرون الفشل كفرصة للتعلم، وليس كتهديد، يكونون أكثر صلابة.

كما حدد باقة عبد الله وآخرون العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي

فيما يلي: (باقة عبد الله وآخرون، 2021 ، ص 234)

- الحالة النفسية والجسمية للاعب.
- القدرات العقلية وثقافة اللاعب وخبراته السابقة.
- المدرب وقوة شخصيته وقدرته على التواصل مع اللاعبين وبيئة التدريب.
- التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب.
- القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب.

2-6 - خصائص الصلابة النفسية

للصلابة النفسي عدة خصائص حصرها تايلور (Taylor, 1995)

- 1- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعه
- 2- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الأحداث في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته

3- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص إنماء والتطور. وأكدته **مخيمر** على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية وتمدد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادا إلى تعريف مقياس الصلابة التي طورته كوبازا (**مخيمر عماد محمد ، 1997 ، ص 142**).

ويمكن أن نميزه بين الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة عن طريق عدة خصائص أهمها:

2-6-1 خصائص مرتفعي الصلابة النفسية

من خلال الدراسات السابقة التي أجريت وجد أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من

الخصائص وهي كالتالي:

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
 2. لديهم إنجاز أفضل
 3. ذوو وجهة داخلية للضبط.
 4. أكثر إقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
 5. أكثر مبادرة ونشاطا وذوو فاعلية أفضل (**راضي زينب نوفل ، 2008 ، ص 135**).
- وتصنف **لولو حماده وعبد اللطيف** أن الأفراد الذي يتميزون بالصلابة النفسية بأنهم:
1. الإلتزام بالأعمال التي عليهم أدائها بدلا من شعورهم بالعربة.
 2. القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
 3. النظر إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.
 4. يوجيدون في إدراكهم وتقويمهم للأحداث الحياة الضاغطة الفرصة للممارسة إتخاذ القرار (**حماده لولو وعبد اللطيف حسن 2002 ، ص 48**).

ونلخص من هذه الخصائص السابقة أن الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتصفون بأنهم أصحاب ضبط الداخلي وقادرين على الصمود والمقاومة لديهم القدرة على الانجاز في العمل، والقدرة على إتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة وهم أكثر اقتدارا وذوي نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، في ذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

2-6-2 خصائص منخفضي الصلابة النفسية:

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، يفضلون ثبات الأهداف الحياتية وليس

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

لديهم إعتقاد بضرورة التحديد والإرتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

1. بعدم القدرة على الصبر، وتحمل المشقة.
2. عدم القدرة على تحمل مسؤولية.
3. قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
4. فقدان التوازن.
5. الهروب من مواجهه الأحداث الضاغطة.
6. سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلى الإكتئاب والقلق.
7. ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.

2-6-3 أداء الرياضيين ذوي الصلابة النفسية:

بين أسامة كامل راتب (2004) أن الرياضيين الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتسمون بـ :

- الخطة العقلية قبل أو في المباراة.
- التحكم في الانفعالات.
- الاستثارة المثلى.
- الثقة في النفس.
- الدفع الذاتي.
- التفاؤل.
- التحكم في القلق.
- التحكم في التركيز والانتباه.
- آلية الأداء.
- التقدير السليم للمواقف التحدي وليس التهديد).
- مهارة مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة.

2-6-4 الإستراتيجية المقترحة لبناء الصلابة النفسية:

- زيادة اللياقة (القوة والتحمل).
- التدريب الشاق لتحسين المهارات النفسية والعقلية
- تحديد أهداف واقعية ولكن تثير التحدي.
- التفكير الايجابي وزيادة الحماس. تكرار التأكيد والعبارات الايجابية.

- زيادة الانضباط الذاتي (تحت السيطرة).
- استخدام التصور الايجابي
- مراجعة فيلم، شريط فيديو لأفضل أداء (استرجاع ذلك).
- رؤية المنافسة كتحدى وليس كتهديد.
- الثقة في القدرات والاستعدادات.
- استمرار توجيه بؤرة الاهتمام على مهام الأداء.
- تجاهل المشاعر السلبية ومصادر تشتت الانتباه.
- تحمل المسؤولية الاستفادة من خبرات الفشل وتوجهات المدرب كدوافع (مصادر التعلم).
- تفسير النجاح في ضوء أسباب تحت السيطرة.
- المحافظة على السيطرة، التخلص من الأفكار السلبية أو غير المفيدة.
- القدرة على إيقاف الأفكار السلبية.
- استمرار الرغبة في التعليم والتمرن (أسامة كامل راتب 2004، ص 421_422)

2-5- الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

يتميز الرياضي الذي يمارس النشاط الرياضي عن غيره بصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية والنظر لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوطات نفسية تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها ، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر في اللاعب الاول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر الى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له إن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة . يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وإن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعبا لزيادة إنجازه ما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة ولا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي الى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بالحالة النفسية الأنوية لدى الرياضي، إن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين سماته الشخصية ويضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل الاهتمامات- الاحتياجات- الأهداف) على نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الأنوية التي يوجهها في بيئته العامة أو الرياضية. (حكمه عبد العزيز غفوري، 2012،

(ص11)

تناول هذا الفصل مفهوم الصلابة النفسية بوصفها سمة أساسية من سمات الشخصية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات والتكيف مع التغيرات الحياتية، حيث يعود ظهور هذا المفهوم إلى كوبازا (1979) التي أكدت أن الصلابة النفسية تمثل عاملاً وقائيًا يحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية والجسمية. وقد تعددت تعريفات الصلابة النفسية عند الباحثين، لكنها اتفقت على أنها قدرة الفرد على تحمل الصعوبات، والتحكم في الأحداث، والنظر إلى التغيرات باعتبارها فرصًا للنمو والتطور. كما أبرز الفصل أهمية الصلابة النفسية في تعزيز الصحة النفسية والجسمية، وتحسين أساليب المواجهة، وتعديل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة، ودعم السلوكيات الصحية، مما يجعلها عاملاً حاسماً في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية.

وتتمثل الصلابة النفسية في ثلاثة أبعاد رئيسية هي الالتزام، والتحكم، والتحدي، والتي تشكل معاً بنية متكاملة تساعد الفرد على تحويل الضغوط إلى فرص للنمو والإنجاز. كما تطرق الفصل إلى العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية، خاصة في المجال الرياضي، مثل العوامل الشخصية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية والتدريبية، إضافة إلى خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة.

وبذلك يتضح أن الصلابة النفسية تمثل متغيراً نفسياً مهماً في تفسير قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط وتحقيق التوافق النفسي والنجاح، مما يجعلها مجالاً خصباً للبحث العلمي في علم النفس، خاصة في المجال الرياضي.

الفصل الثالث: الثقة بالنفس

تُعدّ الثقة بالنفس من المفاهيم النفسية المحورية التي حظيت باهتمام بالغ في علم النفس بصفة عامة، وفي علم النفس الرياضي بصفة خاصة، لما لها من دور جوهري في توجيه سلوك الفرد وتحديد مستوى توافقه النفسي والاجتماعي. فهي تمثل إحدى السمات الانفعالية الأساسية التي تؤثر في طريقة إدراك الفرد لقدراته، وفي أسلوب تعامله مع المواقف المختلفة، ولا سيما المواقف الضاغطة التي تتطلب قدراً عالياً من الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار. وفي المجال الرياضي، تبرز الثقة بالنفس بوصفها عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل، إذ تسهم في تعزيز دافعية الرياضي، وتدعم قدرته على مواجهة المنافسات، وتساعد على استثمار إمكانياته البدنية والمهارية إلى أقصى حد ممكن. كما ترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بالنجاح الرياضي، حيث تشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين ينعكس إيجاباً على مستوى الإنجاز، في حين يؤدي ضعفها إلى تذبذب الأداء وتراجع النتائج.

وانطلاقاً من هذه الأهمية، سعت النظريات والنماذج النفسية المختلفة إلى تفسير الثقة بالنفس، والكشف عن مصادرها، والعوامل المؤثرة فيها، والمعوقات التي تحول دون تنميتها، خاصة في البيئات الرياضية التنافسية. كما أولى الباحثون اهتماماً كبيراً بدور المدرب والأسرة والمحيط الاجتماعي في بناء هذه السمة وتنميتها لدى الرياضيين. وعليه، يهدف هذا الفصل إلى الإلمام بمفهوم الثقة بالنفس لدى الرياضيين، والتعرف على أسسها النظرية، ومصادرها في المجال الرياضي، وسبل تنميتها، إضافة إلى إبراز علاقتها بالأداء الرياضي والنتائج المحققة، بما يسهم في توضيح مكانتها كأحد المرتكزات النفسية الأساسية للوصول إلى المستويات العليا من الإنجاز الرياضي.

1-3 تعريف الثقة بالنفس:

لم يتفق الباحثون على تعريف موحد لمفهوم الثقة بالنفس، لذلك سوف نقوم بعرض مختلف هذه التعاريف كمايلي:

1- هي سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة.

(البدراني، 1986، 27)

2- هي سمة شخصية بشعور الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي

والاجتماعي. (قواسمة، عدنان، 1993، 37)

3- هي سمة من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو خجل من أمام الآخرين. (الجواري، 2001، 16)

4- هي قدرة الفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وتكون لديه قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي. (العنزي، 2001، 51)

5- هي إيمان الفرد بقدرته في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين. (الدفاعي، 2004، 19)

6- ترى (Fillionzat 2010- 41) أن صفة الثقة بالنفس تنمو بالمرور بأربعة مراحل حاسمة انطلاقاً من الشعور بالأمان الداخلي ومن ثم تحقيق الاحتياجات ومن ثم اكتساب المواهب والقدرات وأخيراً كسب ثقة واعتراف الآخرين، وتلعب الأسرة والوالدين دوراً حاسماً في اكتساب الطفل للثقة بالنفس وتنميتها خلال مختلف مراحل عمره وخاصة في مرحلة المراهقة وبالتالي سوف تتجلى ثقته بنفسه في أنانية إيجابية يمكن اختصارها في: أحب نفسك، قدرها، استحسنها وتقبلها كما هي.

أسعد ميخائيل: يشير إلى الثقة بالنفس بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي، بل موقف واع، فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص. (ميخائيل، 1997، ص 35).

كما يمكن النظر إلى الثقة بالنفس بوصفها إحدى الخصائص الجوهرية للشخصية السوية، إذ تمثل أساس الاتزان النفسي، والإحساس بالتماسك الداخلي، والرضا عن الذات. وترتبط الثقة بالنفس ارتباطاً وثيقاً بقدرة الفرد على التكيف مع ذاته ومع الآخرين.

2-3 ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي

تعتبر صفة الثقة بالنفس ذات أهمية بالغة في الرياضة، وهذا ما أدى بالعديد من الباحثين لدراساتها وتحديد مفاهيم لها في المجال الرياضي.

حيث تعرف (Valey 1986) الثقة بالنفس في المجال الرياضي على أنها درجة التأكد

والاعتقاد التي يملكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة وذلك من خلال ممارساته للمنافسات الرياضية التي يمر بها والتي لها أهمية كبرى من أجل تنمية ثقته بنفسه. (صدقي، 2004، 36)

وكذلك تعرف على أنها إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، ومعرفته بجوانب قوته وضعفه، وتجاوز الصعوبات التي تصادفه وذلك بغرض تحقيق الأهداف المسطرة. (علاوي، 2002، 178)

بينما يعرف (راتب 2004، 313) الثقة بالنفس في الرياضة على أنها توقع الرياضي الواقعي والحقيقي لتحقيق النجاح، أي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.

ويرى العديد من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ وقد يقود إلى اضطراب في صفة الثقة بالنفس لديهم، ويعود هذا الاعتقاد الخاطئ إلى مفهوم النجاح لديهم، حيث نجد أن هذا المفهوم يختلف من رياضي إلى آخر وذلك يرجع إلى اختلاف نوع الهدف الذي يسعى كل رياضي لتحقيقه خلال ممارساته ومنافساته الرياضية. (علاوي 2002، 178)

وبصفة عامة نستطيع تعريف الثقة بالنفس في الرياضة على أنها سمة من سمات تكامل الشخصية لها أهمية كبيرة لتحقيق النجاح في الرياضة، وذلك من خلال اعتقاد وإيمان الرياضي الواقعي بقدرته والاعتماد على نفسه في تنفيذ مهام الأداء والمهارات بنجاح أثناء المنافسات التي يخوضها أي اتجاهه نحو تحقيق أهداف الأداء وعدم مبالغته في تحقيق أهداف الفوز والنتائج.

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطئية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته، وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية.

ويرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ، وربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد

يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أدائه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس ضروريا أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب.

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه (زبير ، 2016: 68، 69، 70).

3-3 أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة. ويرى الدكتور أسعد يوسف ميخائيل أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

3-3-1 تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس ولصحة النفسية، وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه. أما غير الواثق من نفسه، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات. كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية. (ميخائيل، 1997، ص 32)

3-3-2 استمرار اكتساب الخبرة

يولد الإنسان بغير خبرة، وتتضمن هذه الخبرة نوعان: خبرات لاشعورية ولا إرادية، وخبرات شعورية وإرادية. ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية، والإرادية، وإدارة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين الثقة بالنفس فبغيره توفر حد أدنى من هذه الثقة، لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة (ميخائيل، 1997، ص 36).

3-3-3 النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أدائه. فالإحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي به إلى التخاذل ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى وإن بذل جهداً مضاعفاً، فإنه لن يكون متقناً للعمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المسعى الصحيح وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات العرفية والمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء. (ميخائيل، 1997، ص 38).

ولكي يكون العمل ناجحاً يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعاً بالاتزان الانفعالي، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية. ويمكن القول أن الاتزان الانفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس.

3-3-4 حب الآخرين:

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين، وبغير حبنا لهم، لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني. ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحب. فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس ومن حب الناس لهم، وسيلة للاستمتاع الشخصي ولا تجعل من تقصير حب

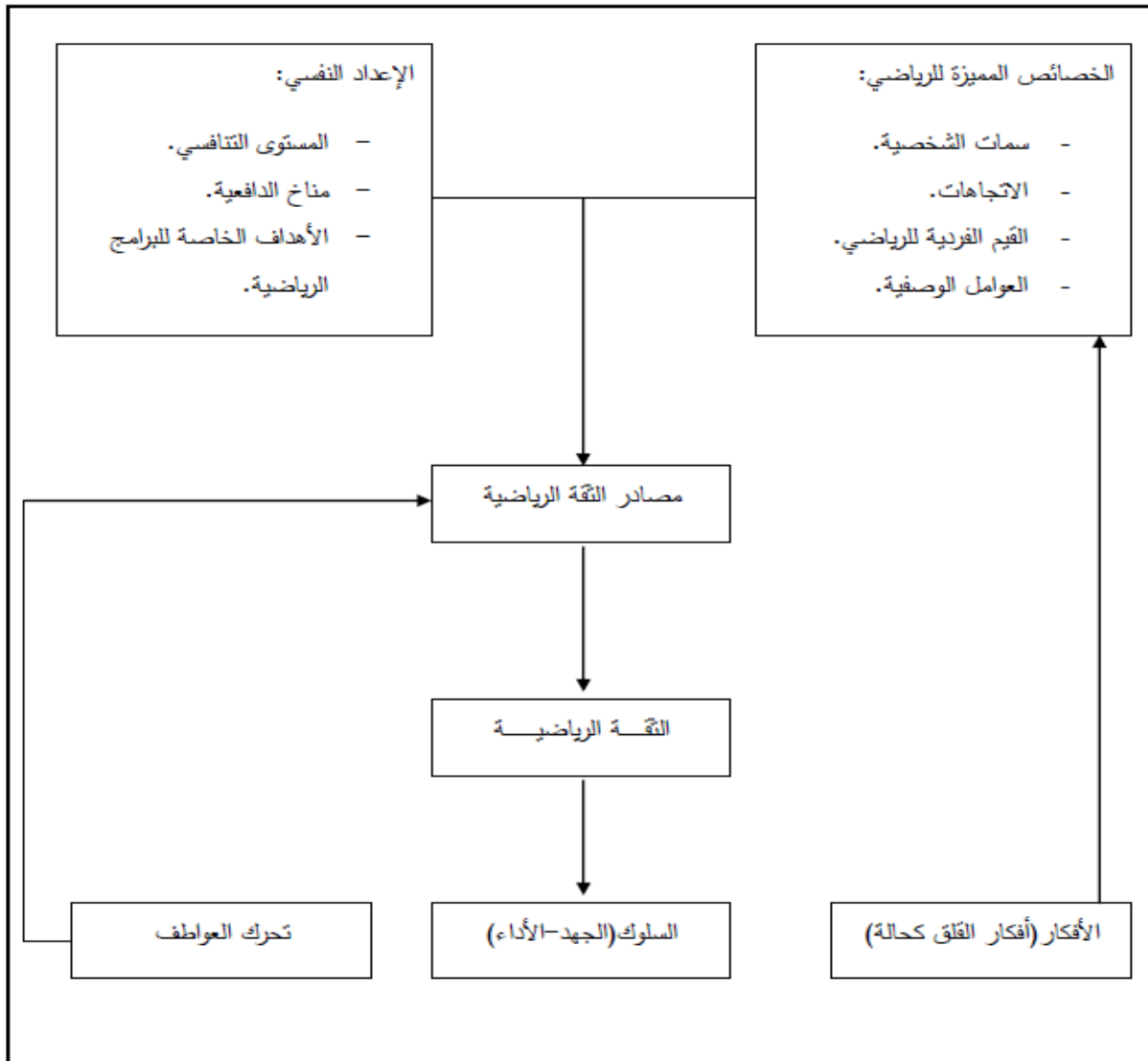
الناس لهم، مدعاة للشعور بالألم. فحب الوثائق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له، يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية. (ميخائيل، 1997، ص 42)

3-3-5 مواجهة الصعاب والمشكلات

تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريقة حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلق مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينفذ بها، مراميه ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة. والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة. (ميخائيل، 1997، ص 43).

3-4 مصادر الثقة بالنفس في ميدان الرياضة

قدمت (Vealey, 1994, 26) نموذجا حديثا أكثر اتساعا لمفهوم الثقة، بالنفس يشمل تحديد معظم مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم 02: مصادر الثقة بالنفس في الرياضة. (Vealey, 1994, 26)

من خلال الشكل السابق نجد أن الإعداد النفسي والخصائص المميزة للرياضي هي مصادر مؤثرة على الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ويبرز هذا أن الإعداد النفسي يشمل عدة عوامل منها المستوى التنافسي الذي يشارك فيه الرياضي ومناخ الدافعية والأهداف الخاصة للرياضي. سمات الشخصية، الاتجاهات، القيم الفردية للرياضي بالإضافة إلى العوامل الوصفية للرياضي مثل العمر والجنس وعدد سنوات الممارسة، ثم يأتي الاتجاه التنافسي والمتمثل في اتجاه الرياضي نحو هدف الأداء أو هدف النتيجة. وتشير الدراسات التي اهتمت بمصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي إلى أن لهذه الأخيرة العديد من المصادر والمنابع التي تعتبر قاعدة وركيزة أساسية يستمد منها الرياضي ثقته أثناء المنافسات، وتتمثل هذه المصادر فيما يلي:

1- السيطرة المهارية

هو مصدر للثقة بالنفس يستمد من تحسن أداء المهارات الرياضية وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن، وهذا المصدر يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس لأنه يقوم على خبرات التعلم المكتسبة .

(Vealey, 1994, 26)

2- إظهار القدرة

هو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر على أداء عدد من المهارات الخاصة، كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل

وراثية وتتأثر بالتعلم والتدريب والممارسة، ويقترن هذا المصدر بالحصول على التأييد الاجتماعي المقترن بهزيمة الآخرين، ويجب كذلك ملاحظة أن هذا المصدر ينتفع به اللاعبون الذين يتجهون نحو هدف النتيجة لأنهم يركزون اهتمامهم على المنافسين، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة

الخارجية كدعم المدرب، الأصدقاء، الجمهور. (Machida, 2008, 22)

3- الإعداد البدني والذهني

يعتبر كل من الإعداد البدني والذهني مصدران مهمان للثقة بالنفس لدى الرياضيين، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية لها أهمية في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، فضلا عن أن الرياضيين يستخدمون الجهد كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم والتي

تستمد من تطور حالة اللياقة البدنية العامة والخاصة لديه، ومن ثم فإن هذه اللياقة يكون لها تأثير على شعور الرياضي بالكفاءة والافتقار التي تستند إليها ثقته بنفسه ومن ثم يمكن تحمل الأعباء التنافسية خلال المباريات وتوزيع جهده واستمرار أدائه بمستوى عالي، ويبرز ذلك على نحو خاص في الأنشطة محددة الزمن ولكن التي تتميز بسرعة

وتغير في مواقف الأداء كالمنازلات الفردية، وأيضا الأنشطة التي تحتاج لزمنا كبير ككرة القدم، وكذلك الأنشطة غير المحددة الزمن كاللتنس والكرة الطائرة. (Jarvis, 2006, 80)

4- تقدير الذات البدنية

يعتبر هذا المصدر من المصادر المدعمة للثقة بالنفس لدى الرياضي لأنه مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية وهو أفضل من المصادر الأخرى من ناحية تسهيل الدعم المستمر للمستويات العالية للثقة بالنفس، وذلك من خلال دفع ثقة الرياضي والارتقاء بها من مصادر الضبط الأقل، وذلك بأن يعمل الرياضي على تطوير إدراكاته المنخفضة والتي تعتمد على عوامل ضبط البيئة الخارجية كالزملاء والمدرّب لإدراكه بالكفاية، ومن ثم إلى إدراك أقوى يعتمد على عوامل ضبط داخلية لإدراك الكفاية مثل الجهد ومصدر الإعداد البدني والذهني.

(Machida, 2008, 22)

5- قيادة المدرّب

وهو مصدر للثقة بالنفس يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرّب في اتخاذ القرار والقيادة، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرّب له تأثيره على الرياضيين وأن ما يقدمه أيضا من تغذية له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم عن طريق ما يقدمه من إجراءات أثناء التدريب والمنافسة، على سبيل المثال لا الحصر: تقديم الأهداف التي ينجزها الرياضي في ضوء مفهوم النجاح لديه، تقديم توجيهات يترتب عليها تصحيح أخطاء الأداء... الخ، ولا شك أن هذه الإجراءات وغيرها تمثل سلوك وقيادة المدرّب الواعي لأهمية دوره كمصدر لبناء الثقة لدى لاعبيه من خلال التدريب والمنافسة، كما توضح البناء الفكري للمدرّب للارتقاء بدوره كمصدر للثقة من خلال تنمية مهاراته المختلفة مثل مهارة تقديم المعلومات، مهارة إجابة الاستماع للاعبين... الخ. (Jarvis, 2006, 131)

6- الخبرة عن طريق الآخرين

وهو مصدر للثقة بالنفس يستمد من مشاهدة وملاحظة الآخرين مثل: أعضاء الفريق والأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العمليات العقلية للرياضي من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهو مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكا حاسما يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه والتعرف على أخطائه وكيفية علاجها، وتنمي لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع، وبالتالي فإن هذا المصدر للثقة بالنفس يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة بحيث يوظف قدرته في الملاحظة والمتابعة والأداء وهذا ما ينمي لديه معرفته بقدراته وبالتالي ينمي ثقته بها. (صدقي 91، 2004)

7- البيئة المريحة

وهو مصدر للثقة يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل ملعب التدريب المزود بالإمكانات اللازمة للتدريب والتناسف وكذلك وجود حمام السباحة في المكان التي ستجرى فيه المنافسة، ولا شك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والالتزام بالتدريب الأمر الذي

يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك الاهتمام بالإعداد البدني والنفسي فتتحسن الصفات البدنية العامة والخاصة وكذلك التركيز العقلي، ولا شك أن ذلك ينمي ثقة الرياضي بقدراته المختلفة. (Machida, 24, 2008)

8- درجة التأيد الموقفي

إن هذا المصدر يشيد إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه ونذكر منها ما يلي:

- توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة.
- توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي والمثابرة للمنافسة.
- أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياضيين في جميع جوانبها.
- عدم مغالاة الطاقم الإداري للفريق لأهمية الفوز وقيمة المكافآت المالية لأنهما مصدران للقلق. (Jarvis, 165, 2006)

3-5 مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس، وتعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وفي نموّه النفسي، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية، وتتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه. ولعل أبرزها ما يلي:

3-5-1 المقومات الجسمية:

إن سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة، التي قد تعوقه عن القيام بالأعمال المسندة إليه، أو التي تتطلب منه بذل مجهود معين لإنجازها، والجاذبية الشخصية، وبهاء المنظر، والقدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (الثلجي، 1995، ص 5)

وفي هذا الصدد يقول الدكتور محمد تومي الشيباني: إذا كان بدون الفرد صحيحا، وتكوينه خاليا من العيوب والعاهات ساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحد وعلى توسيع دائرة نشاطه وعلاقاته، وعلى زيادة ثقته بنفسه. الشيباني. (1973، ص 106)

وعليه، فالشخص السليم في بنيته يشعر بالثقة بنفسه، ويحس بقدرته على مواجهة الصعوبات التي تعرضه وبالتالي يمكنه تحقيق أهدافه كما أن بهاء المنظر والجاذبية الشخصية يعزّز الشعور بالثقة والراحة النفسية.

3-5-2 المقومات العقلية

إن قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم، واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة، التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة وكل هذا بلا شك، يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه. (ميخائيل، 1997، ص 66) ويمكنه القول، أن هذه القدرات العقلية المتوافرة لدى الفرد والتي تعمل على زيادة ثقته بنفسه، لا بد أن توجه توجيهها صحيحا، بحيث لا يكون هنالك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية بسهولة، وليزيد ويعزز الثقة بالنفس لدى الفرد.

3-5-3 المقومات الوجدانية:

إن الثقة بالنفس هي محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء، سواء في حالاته اللاشعورية، أم في حياته الشعورية، فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من انفعالات قوية، أو من انفعالات ضعيفة. ومن هنا فإن التعرض لمدارس الحياة الوجدانية للمرء، يعد ضرورة لازمة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه، ومن المقومات الوجدانية: الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد الخلو من المخاوف المرضية، التفاؤل، التقدير الايجابي للذات. (ميخائيل، 1997، ص 86)

بناء على ذلك، فالمتفائل يترقب الخير والنجاح والسعادة، وبالطبع الواثق من نفسه يميل إلى التفاؤل، أما الشخص غير الواثق من نفسه فيعتمد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتي، لأنه وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النمط السلوكي السليم.

3-5-4 المقومات الاجتماعية:

إن شعور الفرد الاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به إلى الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس والإنسان مدني بطبعه لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، وتربطه عضوية غير قابلة للانفصال ولكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن عادات وتقاليد وقوانين المجتمع الذي نشأ فيه، وبالتالي يأخذ منه موقفا سلبيا. وفي كثير من الأحيان يلجأ المجتمع إلى عزل الفرد والوقوف ضده. وفي مثل هذه الحالة، فإن الفرد يفقد ثقته بنفسه ويكون ذلك سببا لانسجامه وانعزاله عنه. (الهاشمي، 1984، ص 30).

إلى جانب ما سبق، فإن الفرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق اعتراف واحترام الجماعة له، ويتضح ذلك في سعي الفرد لمنافسة أقرانه وزملائه في شتى المجالات، إلى جانب حرصه على كسب ود واحترام الجماعة عن طريق إشباع ميول الزعامة في الجماعة، أو التبعية لزعيم مقتدر، وكسب الصداقات والتعاون الايجابي معهم.

3-5-5 المقومات الاقتصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الفرد بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية احتياجاته، وتحقيق كثير من رغباته، فإن ثقته بنفسه ستزداد بالإضافة إلى شعور وإدراكه بمدى اهتمام الناس به

والتفاهم حوله وتبجيلهم له إلى جانب مخالطته للطبقات ذات المستوى الاقتصادي العالي، كل ذلك سيشعر الفرد بأنه ذو مكانة، مما يعزز ثقته بنفسه. (لاحق ، 2004، ص 25)

ويتجلى مما سبق، أن العامل الاقتصادي في نظر الكثيرين مصدر الأمن والقوة، والعامل الأهم في حياة الأسرة عامة والفرد خاصة، فإن توفرت لدى الفرد سبل العيش الجيد فإن ذلك يجعله يشعر أن أهم حاجاته قد مدت، وهذا ما يزيده ثقة واعتزازا بنفسه.

نستنتج أن الثقة بالنفس في تشكلها لدى الفرد، تتأثر بمجموعة من العوامل الجسمية الانفعالية والاجتماعية والاقتصادية، وكل عامل يترك في الفرد بصمته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس.

3-6 معوقات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس امرا ضروريا، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء كان في الأسرة او العمل او الاصدقاء ، الا انه قد يحدث احيانا ان يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق اهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا ، فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات ما يلي :

3-6-1 المعوقات الصحية:

تتضمن المعوقات الصحية ما يلي

- تخلف النمو او التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد.
- الاصابة ببعض العاهات، التي قد تثير الشفقة واستهزاء البعض.
- اصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه واحساسه بانه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه وعن اعانة غيره.
- الاحالة الى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول الى سن التقاعد الفعلي او لا، فان الشخص يفقد جانبا من ثقته بنفسه، لكونه مستشعر ان حالته الى المعاش ، معناه انه صار عاجزا صحيا عن مزاولة مسؤولياته التي كان يشغلها في عمله.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، لكونه غير مستوف لبعض الشروط في احدى المجالات (كالمظهر الجسدي اللائق) يجعله يفقد قدرا كبيرا من الثقة بالنفس ، خاصة اذا تعلق اماله المستقبلية عليها (منال السقايف: 2008، ص114).

صحيح ان المشاكل الصحية قد تقف عائقا امام الفرد وتحد من ثقته بنفسه ، ولكن في بعض الاحيان ، نجد من يعوض نقصه في النواحي الصحية ، بإنجازات تتحدى الاصحاء ، فمنهم من يمتلك ثقة بنفسه وتقديرا ايجابيا لذاته

،يفوق ما لدى الاصحاء من الناس ،ذلك لان ثقته بنفسه تكون نابعة من اعماقه ومن قوة ارادته ،وسعيه بجد نحو تحقيق طموحاته.

3-6-2 المعوقات العقلية:

تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا وقواما جوهريا، فاذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب، عندها سيحس بالافتقار الى الثقة بالنفس، ومن المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد، وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة، والمشاركة معها في بعض المقومات
 - عدم القدرة على الحفظ
 - بلادة التفكير، والنقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا.
 - تفكك التفكير وعدم القدرة على الالمام بالموضوع متكاملا الى جانب التناقض الفكري، وذلك بان يقدم الفرد رأيا ورأيا مضادا له في نفس الوقت، دون اي مبرر
 - العجز اللغوي والتعبيري، وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود (منال السقاف: 2008، ص121).
- يلاحظ ان اختلال الحياة العقلية للفرد، من اشد المعوقات التي تحول دون حصوله على الثقة بالنفس كونها تضعه في موقف محرج يجعله ينظر الى نفسه بالنقص والدونية خاصة اذا تدخلت المقارنات في هذا الموضوع، مما يضعف من الفرد بذاته.

3-6-3 المعوقات الوجدانية:

- من المعوقات الوجدانية التي تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه، ما يلي:
- ثقة خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس، وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع المقومات الخبرية الوجدانية الانفعالية الاخرى المتتالية، اثناء مروره نمائيا الى المرحلة العمرية المولية او التالية.
 - عدم اشباع بعض الحاجات الاساسية للفرد كالحاجات الوجدانية : الحاجة الى الهدوء والحب والتقبل والحاجات العقلية ، القائمة على مدركات حسية ، كالحاجة الى التخيل والتذكر ، والحاجات الثقافية : المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.
 - الصدمات العاطفية التي قد يتعرض اليها الفرد في حياته.
- نستنتج ان للحياة الوجدانية اثرا بالغا على الفرد، فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره واحاسيسه وعواطفه، واي خبرة سيئة او صدمة نفسية او عاطفية يمر بها الفرد، قد تثير حساسيته، وتضعف من عزيمته ، فتقل بذلك ثقته بنفسه.

3-6-4 المعوقات الاجتماعية:

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الاحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد، اقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به
- الاحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد، ارفع قدرا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الاحساس بان المجتمع النفسي، مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي.
- الاحساس بان المجتمع النفسي ، الذي ينتمي اليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي المحيط به
- الاحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي اليه الفرد ، هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به.

(منال السقاف :2008، ص129).

مما سبق، يتضح ان ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي والمجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته بنفسه الى الابد، بل يعني ذلك انه يمر بمرحلة يمكن ان نسميها مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

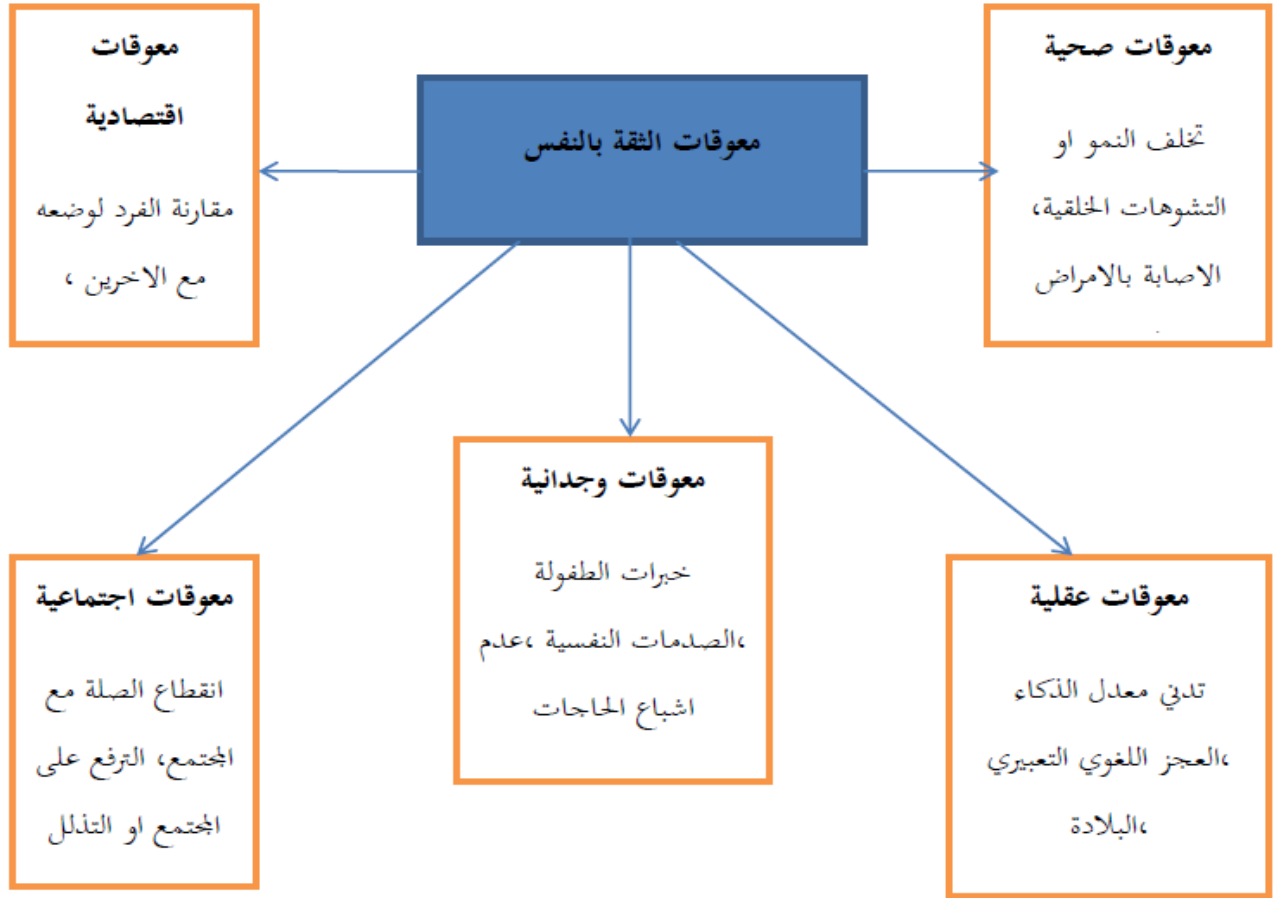
3-6-5 المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية، التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها :

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، واعتقاده بان المال الذي بين ايديه اقل مما في ايدي الآخرين ممن يعرفهم او يخالطهم .
- تهديد الافراد المنافسين له ، وممن هم في نفس المجال الاقتصادي، بالقضاء عليه او الاطاحة به
- الخوف من الظروف المفاجئة، ومن تقلبات السوق غير المتوقعة .
- الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يترس عليها الفرد، والتي تدر عليه بالأرباح
- الخوف من الناس المحيطين به، والتشكيك في نياتهم، وسيطرة الوسواس ،فيظن ان كل من يلاطفونه ويتوددون اليه انما يقصدون ابتزاز امواله ، وان اقرب المقربين له ، يتمنون موته حتى يرثونه (منال السقاف

:2008، ص133).

بناء على ذلك، فان احساس الفرد بالحرمان وضعف الدخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل، مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد ، فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب ولا يستطيع تلبية حاجاته الضرورية . عموما يمكن القول ان العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتشعبة، فهي تؤثر بشكل مباشر بالبناء النفسي للفرد، وتترك فيه اثرا دائما او مؤقتا ، يتجلى في ضعف الثقة بالنفس وفيما يلي ، توضيح لما سبق ذكره.



الشكل رقم (03): يوضح معوقات الثقة بالنفس (سرايش سيف الدين 2016, ص 19)

7-3 نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

اهتم العديد من علماء علم النفس الرياضي بإيجاد نظريات مفسرة لصفة الثقة بالنفس في الممارسة الرياضية، ونجد من أهم النظريات التي

شرحت مفهوم وأهمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين نظرية باندورا التي ركزت على فاعلية الذات ونظرية هارتر لدافعية الكفاية ونظرية نيكولز لإدراك القدرة وفيما يلي سوف نشرح بالتفصيل هذه النظريات:

1-7-3 نظرية Bandura لفاعلية الذات:

تعتمد هذه النظرية على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الفاعلية إلى قدرة الفرد على إنجاز ما يحتاجه أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة، وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع معها مستوى إنجاز الأداء لدى الفرد (Cox, 2005 25)

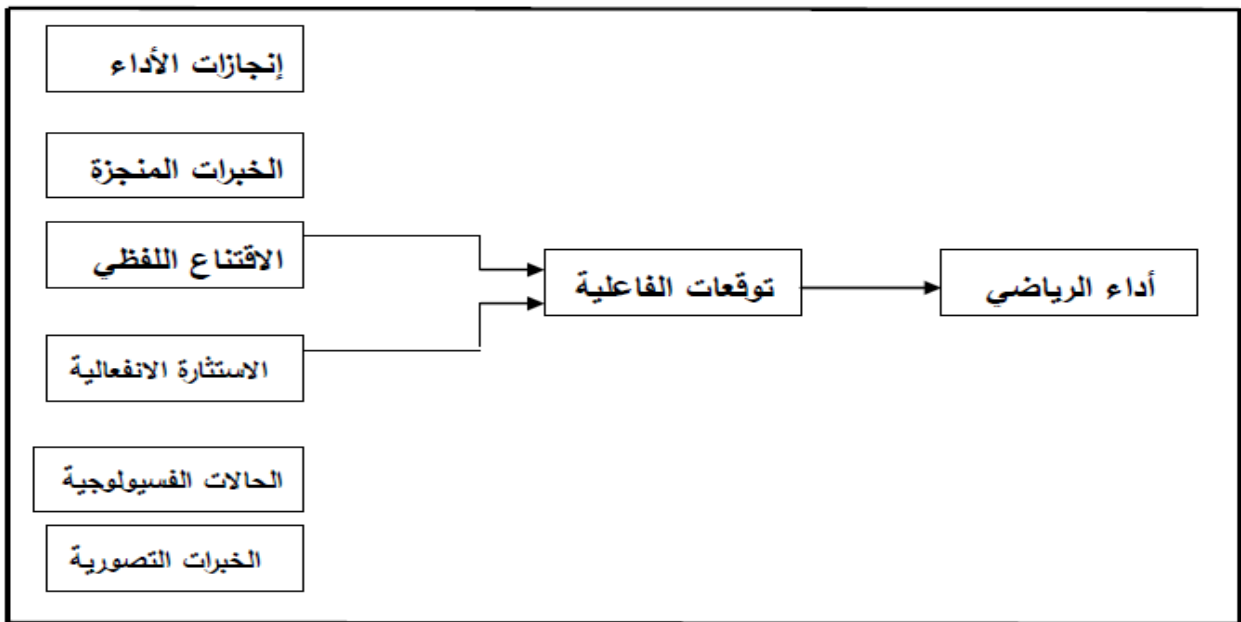
وكذلك تعتبر فاعلية الذات مدخلا تفاعليا مع متطلبات البيئة لإحداث تغيرات في السلوك، وتتضمن نظرية

فاعلية الذات لباندورا ما يلي:

إذا كان رياضي ما يمتلك المهارات الضرورية ودافعية كافية لتكون المحدد الرئيسي لأداء فاعلية الذات فهي بمفردها لا تكفي للنجاح، فالرياضي يجب

عليه أن يرغب بشدة في تحقيق النجاح ويمتلك أيضا القدرة على إنجازه. تؤثر فاعلية الذات في اختيار الرياضي للأنشطة ولمستوى الجهد والمثابرة فاللاعب الذي يعتقد في نفسه يتجه ليثابر خاصة تحت الاشتراطات المختلفة. (عبد العزيز، 2005، 290).

ووفقا لنظرية Bandura فالفرد يستمد فاعلية الذات من ستة مصادر رئيسية للمعلومات وهي: إنجاز الأداء، الخبرات المنجزة، الاقتناع اللفظي، الخبرات المتصورة، الحالات الفسيولوجية والحالات الانفعالية. والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم 04: المصادر الرئيسية لمعلومات الفاعلية. (Bandura, 1997, 92)

ويرى الباحث أن نظرية Bandura تعبر عن جانب مهم من مفهوم الثقة بالنفس ألا وهو اعتقاد الرياضي بأنه كفؤ ويستطيع إنجاز مهمة ما بنجاح وفعالية، فالرياضي الذي لا تعوزه الكفاية يمكنه دخول الموقف التنافسي بثقة واصرار، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضيين هي التي تحدد إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية أو إحجامه وابتعاده عنها، وهذا

يشير على أن كفاءة الذات هي دالة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

2-7-3 نظرية Harter لدافعية الكفاية

ترى هذه النظرية على أن للرياضيين دافعية فطرية ليكونوا أكفاء في الإنجازات المرتبطة بالأداء، وأن إدراك اللاعب للنجاح في مجال محاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية كما يشجع على القيام بمحاولات أخرى للتفوق، ويؤدي عدم إدراك النجاح لانخفاض دافعية الكفاءة مما قد يؤدي لانقطاع اللاعب عن ممارسة الرياضة، كما أن هؤلاء الرياضيين يكون لديهم تحكم وسيطرة أي تحكم مدرك.

(perceived control) والذي يحدد إلى أي مدى يكون توقع اللاعب تحت سيطرته، ويقاس هذا المكون بالجوانب التالية:

- 1- مدى فهم اللاعب سبب حدوث النتائج.
- 2- مدى اعتقاد اللاعب أن قدرته هي سبب هذه النتائج.
- 3- مدى اعتقاد اللاعب أن الآخرين هم سبب حدوث النتائج. (عنان، باهي، 2005، 297)

كما تهتم هذه النظرية بوصف وشرح والتنبؤ بالسبب الذي يدفع الأفراد للاشتراك في مجالات الإنجاز بشكل خاص، حيث توضح أن الأفراد يكونون مدفوعين في مجالات الإنجاز المعرفية البدنية والاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاية وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم، وهذا يوضح أن مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة المحاولة، المسؤولية عن النجاح أو الفشل، إدراك

الكفاية - والتي ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته (Cox 2005 27)

3-7-3 نظرية إدراك القدرة لـ Nicholls

تهتم هذه النظرية بإدماج العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) الذي يتجه الرياضي لتحقيقه، وبمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتجه الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. وكذلك ترى هذه النظرية أن مستوى النجاح الذي سيحققه اللاعب أثناء الأداء يعتمد أساساً على الدوافع الذاتية للنجاح، أي أنه هناك تفسير سببي لشرح مستوى القدرة المنجزة (159, 2011, 159)

Le grand)

ولهذا يختلف الرياضيون في توجههم نحو نوعين من الأهداف هما هدف "المهمة" وهدف "الذات" نظراً لأنهما يكونان محكاً لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح أو الفشل، كما أنهما يمثلان أسلوبان لحكم الرياضي على مستوى كفاءته، وهذا يوضح جانباً مهماً من مفهوم الثقة الرياضية. (صدقي، 2004، 33)

وبصفة عامة فقد أوضحت هذه النظرية أن مفهوم النجاح أو الفشل لدى الرياضيين يختلف باختلاف نوع الهدف الذي يتجهون نحوه وكذلك مستوى إدراكهم لكفاءتهم.

وبناءً على ما سبق، فإن الثقة بالنفس تعد من الصفات النفسية الأساسية التي تسهم في تحسين أداء اللاعب داخل الميدان، إلا أن لاعب كرة القدم لا يعتمد على الجانب النفسي فقط، بل يحتاج إلى مجموعة من الصفات المتكاملة البدنية والفيزيولوجية والنفسية التي تساعد على تحقيق الأداء الجيد أثناء المنافسة.

8-3 صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن بينها أربع متطلبات وهي الفنية الخطيطة النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططي ومهاري وتعدادات نفسي إيجابي المبني على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن

تعوض في متطلب آخر. (موقف مجيد المولى، 1999، ص 9-10)

1-8-3 الصفات البدنية:

إن رياضة كرة القدم يمارسها الجميع رغم اختلاف بنيتهم الجسمية، ومعايير الاختيار لا يركز دوماً على البنية الجسمية قوي، ضخم البنية طويل...، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكاز على الأرضية، ومعرفة وقت التمرير وتوازن ساق على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بشكل صحيح إلى الزميل أو الهدف (محمد رفعت، 1998، ص 99).

2-8-3 الصفات الفيزيولوجية:

مما لا شك فيه أن الجانب الفيزيولوجي أصبح مهم في لكرة القدم الحديثة، فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطيطة له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة بشكل مستمر من وقت إلى آخر، وهذا ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة القابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- قابلية الأداء بشدة عالية.
- قابلية أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة (المولى، 2000، ص 9-10)

3-8-3 الصفات النفسية

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب المهمة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية ما يلي:

التركيز: وهو تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير واحد ومعين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: مقدرة الحفاظ على الانتباه على مثير محدد لفترة محددة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.

الانتباه: وهو أن يركز الإنسان على مثير من بين العديد من المثيرات المحتملة، أي بمعنى تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، والانتباه هو الانسجام والابتعاد عن معظم الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة عالية مع بعض المثيرات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384).

التصور العقلي: وهو عبارة عن أداة عقلية يمكنها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو جديدة لم تحدث بعد لغرض إعداد الأداء، ويطلق عليه التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب يقوم بإرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب منه.

الثقة بالنفس: وهو توقع النجاح دائما والاعتقاد في التحسن بصفة دائمة ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من الخسارة يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

الاسترخاء : هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والنفسية بعد القيام بنشاط معين، وتظهر مهارات الاسترخاء للاعب بقدرة تحكمه وسيطرته على كل أعضاء جسمه لمنع حدوث التوتر . (أسامة كامل راتب، 2000، ص117).

3-9 الصفات النفسية المكونة لشخصية لاعب كرة القدم:

يجب أن تتميز الصفات النفسية للاعب كرة القدم بالثبات والصدق أثناء التدريب بمراحله المختلفة وأثناء المباريات التجريبية والرسمية، ويحدد هذه الصفات سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرية وغير الشخصية للاعب وتحدد إطارها من حيث:

1- القدرة على التنافس.

2- صلابة وقوة الشخصية.

3- الاستعداد للاستثارة.

4- السمات الإرادية.

5- المشاهد الانفعالية.

6- الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى ثباته الانفعالي والذي يجب أن يتوفر بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم وتحمل المسؤولية في أقصى الظروف الانفعالية توترا، وتطوير الشعور بالتحكم في الذات والإحساس بها (حسين السيد أبو عبده، 2013، ص 268)

خلاصة الفصل

من أهم النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا الفصل أن الثقة بالنفس تُعد اعتقادًا ذاتيًا لدى الرياضي حول مدى قدرته على تحقيق النجاح في المجال الرياضي. وقد تم التأكيد على أن الثقة بالنفس تمثل سلوكًا معرفيًا دافعيًا، وذلك استنادًا إلى عدد من النظريات التي تناولت مفهومها وخصائصها في علم النفس الرياضي، ومن أبرزها نظرية باندورا (Bandura, 1986) ونظرية هارتر (Harter, 1996). فكلما تمتع الرياضي بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس، أصبح أكثر قدرة على إدراك إمكانياته الحقيقية بصورة دقيقة، ووضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق، والشعور بالنجاح والرضا عند الوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء.

كما تم التطرق إلى أهمية الثقة بالنفس لدى لاعب كرة القدم، باعتبارها إحدى الصفات النفسية الأساسية المساهمة في تكوين شخصيته الرياضية، إلى جانب الصفات البدنية والفنية والخططية والفيزيولوجية. فاللاعب الناجح هو الذي يمتلك تكاملاً بين هذه الجوانب المختلفة، مما يساعده على التحكم في انفعالاته، والمحافظة على تركيزه، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب، فضلاً عن قدرته على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الصعبة بثبات واتزان انفعالي.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن الثقة بالنفس لا تقتصر على كونها سمة نفسية فحسب، بل تمثل عاملاً أساسياً في بناء شخصية الرياضي وتحقيق التوافق النفسي والنجاح الرياضي، الأمر الذي يبرز أهمية اهتمام المدربين والأخصائيين النفسيين بتنميتها لدى اللاعبين من خلال الإعداد النفسي السليم، وتوفير الظروف المناسبة التي تساعد على تطويرها وتعزيزها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

إن استخدام أي منهج علمي في الدراسة بغية الحصول على معلومات وبيانات دقيقة وصحيحة تخص الدراسة، خاصة في المجال الرياضي فالباحث الميداني يجعل الباحث يقوم ببعض الاجراءات التي تجعل الموضوع مضبوطاً ومنهجياً وذلك من اجل اثبات صحة او خطأ الفرضيات المتعلقة بالدراسة وهو ما سنتطرق له في هذا الفصل بعرض الجوانب المنهجية للدراسة، من خلال توضيح الخطوات العلمية المتبعة في البحث الميداني، بدءاً بالدراسة الاستطلاعية وأهدافها، مروراً بتحديد المنهج المعتمد ومتغيرات الدراسة ومجتمع البحث وعينته وحدوده الزمانية والمكانية والبشرية، وصولاً إلى عرض أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكو مترية، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج وتفسيرها، وذلك بهدف ضمان الدقة العلمية والوصول إلى نتائج موضوعية تخدم أهداف الدراسة.

1-4 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء الدراسة الرئيسية فهي تجربة مصغرة من الدراسة الرئيسية والغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية (حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي، 2015، ص 128).

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 38).

بعد ضبط فرضيات البحث وتحديد مجتمع الدراسة واختيار الأداة المناسبة، تم إجراء دراسة استطلاعية مكّنت من اتخاذ الإجراءات المنهجية اللازمة لإنجاز الدراسة الميدانية. وقد اعتمدنا في ذلك على توزيع مقياسين نفسيين هما: مقياس الصلابة النفسية ومقياس الثقة بالنفس، الموجهين إلى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ضمن بيئة كرة القدم المحلية لولاية المسيلة.

أجريت الدراسة خلال الفترة الممتدة من 2026/03/15 إلى 2026/03/25. وتكوّنت عينة الدراسة من (15) لاعباً تم اختيارهم من بعض الفرق الناشطة على مستوى ولاية المسيلة، والمتمثلة في: أولمبي مسيلة، نجم أولاد دراج، المستقبل الرياضي المسيلي، ومولودية المسيلة،

وكان الهدف الأساسي من هذه الخطوة هو التأكد من مدى صلاحية أدوات القياس المطبقة ومدى توافقها مع خصائص وواقع اللاعبين ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- محاوله التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- الاتصال ببعض المدربين واللاعبين من أجل جمع البيانات اللازمة التي تساعد في حل الاشكال المطروح خاصة في الميدان النفسي للاعبين.
- معرفه الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.
- التحقق من فهم واستيعاب اللاعبين لفقرات المقياسين.
- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة معرفه الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء الدراسة الرئيسية والتحقق من مدى ملائمة المقياسين لعينة البحث من حيث اللغة الوضوح، وطبيعة الأداء الرياضي.
- قياس صدق وثبات أدوات القياس قبل اعتمادها على العينة النهائية.
- تحديد الصعوبات المحتملة التي قد تعيق سير البحث في الميدان.

2-4 - منهج الدراسة:

يعرّف المنهج بأنه الطريق الذي يصل بنا إلى الهدف المرجو، وبعبارة أخرى هو الخيط غير المرئي الذي يتبعه الباحث من بداية البحث إلى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وهو سلسلة من المراحل المتعاقبة التي ينبغي اتباعها بطريقة منظمة ومتراصة. (موريس أنجرس، 2008، ص 36).

كما يرى عمار بوحوش أن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقائق. (عمار بوحوش، 2001، ص 137).

ونظراً لطبيعة موضوع الدراسة، قمنا باختيار المنهج الوصفي، وبالتحديد أسلوب العلاقات الارتباطية، لملاءمته لطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة.

3-4 مجتمع وعينة الدراسة

1-3-4 مجتمع الدراسة

يعرف بأنه " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي ". (موريس أنجرس ، 2006 ، ص 298) كما يعني مجتمع الدراسة بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها ، ويعني أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ". (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب الجنابي، 2013، ص 30) يشكل المجتمع المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج المتعلقة بالمشكلة المدروسة (عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص 74)

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مجتمع البحث المتمثل في أندية كرة القدم الناشطة على مستوى ولاية المسيلة صنف أكابر، وذلك لملاءمتها مع طبيعة موضوع الدراسة وأهدافها. وقد شمل المجتمع الأصلي للدراسة الأندية التالية:

أولمبي المسيلة - نجم أولاد دراج - المستقبل الرياضي المسيلي - مولودية المسيلة

2-3-4 عينة الدراسة:

العينة يتم تعريفها على أنها "مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه، وبشكل عام تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً ". (بوداود عبد اليمين عطاء الله أحمد، 2009، ص 68)

"فهي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل على المجتمع الذي سحبت منه العينة ". (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج عكاب الجنابي، 2013، ص 33) العينة عبارة عن مجموعة الأفراد أو المفردات أو الوحدات التي يتم اختيارها من مجتمع الدراسة لتمثل هذا المجتمع في البحث محل الدراسة ". (زكريا أحمد الشربيني وآخرون، 2013، ص 205) تعرف كذلك على أنها " جزء من

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة (محمد عبد العال النعيمي وآخرون، 2015، ص 78)

فهي تلك المجموعة من أفراد المجتمع الذين يختارهم الباحث ليكونوا هم مصدر جمع بياناته خلال تنفيذه لبحثه وتتم عملية اختيار العينة أو تحديدها وفق أسس علمية وأساليب خاصة تتناسب مع موضوع وهدف البحث ". (سعد سلمان المشهداني، 2019، ص 109)

وللقيام بهذه الدراسة، تم اختيار عينة قصدية تميزت بدرجة عالية من التجانس، حيث ضمت رياضيين من نفس الجنس (ذكور)، ومن نفس الفئة العمرية (صنف الأكابر)، ويمارسون نفس النشاط الرياضي (كرة القدم)، إضافة إلى نشاطهم ضمن نفس المستوى التنافسي، وهو ما يساهم في تعزيز دقة النتائج والحد من تأثير المتغيرات الدخيلة. وقد بلغ حجم العينة (45) لاعباً، تم اختيارهم من مجتمع البحث الأصلي بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة موضوعها.

وللتحقق من مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي، تم حساب النسبة التمثيلية وفق العلاقة التالية:

وللتحقق من أن العينة المختارة ممثلة للمجتمع الأصلي تم تطبيق القانون التالي:

-النسبة التمثيلية للعينة = العينة X 100 / المجتمع الأصلي

-النسبة التمثيلية للعينة = $72/100 \times 45$

- النسبة التمثيلية للعينة = 62.5 %

وعليه بلغت النسبة التمثيلية للعينة حوالي 62.5 % من إجمالي المجتمع الأصلي، وهي نسبة تُعد جيدة ومقبولة منهجياً، مما يسمح باعتبار العينة ممثلة للمجتمع محل الدراسة، ويساهم في تعزيز مصداقية النتائج المتوصل إليها.

3-3-4 مجالات الدراسة:

تُعرف أيضاً بحدود الدراسة وهي تحديد الباحث لمجالات البحث والجوانب التي يتناولها، بما يشمل المجال المكاني والزمني والبشري، وذلك لتحديد إطار الدراسة وتنظيم إجراءاتها وتوفير الجهد والوقت. (وجيه محجوب، 2005، ص 45)

المجال الزمني : قام الباحث بالدراسة النظرية بداية من السنة الدراسية 2026/2025

أُجريت الدراسة التطبيقية خلال الفترة الممتدة من 2026/03/01 إلى 2026/04/30

المجال المكاني : تم إجراء الدراسة التطبيقية في أماكن تدريب الفرق الخاصة بكل نادي على مستوى ولاية المسيل وذلك بتنسيق مسبق مع إدارة كل فريق.

المجال البشري : لاعبي كرة القدم صنف أكابر لبعض فرق ولاية المسيلة الذين ينتمون إلى الأندية التالية: أولمبي المسيلة، نجم أولاد دراج، المستقبل الرياضي المسيلي، ومولودية المسيلة.

4-4 اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

"تعتبر أدوات الدراسة أحد أهم الأساليب المستخدمة في جمع المعلومات والبيانات. وتحديد أدوات الدراسة التي سيتم الاستعانة بها في البحث، يتوقف على مشكلة الدراسة والتساؤلات التي يريد الباحث الإجابة عنها". (أسامة حسين باهي، 2002، ص 51) تعرف كذلك بأنها " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات بيانات عينات، أجهزة إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات (البيانات) ولهذا وجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متمشيا مع طبيعة البحث وأدواته، فعليه أن يختار أداة لطريقة البحث، ويتأكد من أن هذه الأداة والطريقة تلائم البحث لتحقيق فرضه. (وجيه محجوب، 2005، ص 147)

هي الوسيلة التي يستخدمها الباحث لجمع المادة العلمية حتى يجيب على أسئلة البحث. (محمود داود الربيعي وآخرون، 2018، ص 124)

ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا في دراستنا على تطبيق مقياسين للقياس هما:

1- الصلابة النفسية

2- مقياس الثقة بالنفس

أولاً: مقياس الصلابة النفسية:

الوصف

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية المعدل من قبل (أحمد عبد الحميد عمارة، 2006) حيث احتوى هذا المقياس على ثلاثة أبعاد هي: الالتزام والتحكم والتحدي

طريقة تصحيح المقياس:

1 -الالتزام: هو التعاقد النفسي الذي يلتزم الفرد به تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه، والآخرين من حوله

ويشمل (11) عبارة هي (1، 8، 12، 13، 18، 21، 22، 3، 11، 15، 16)

2 -التحكم: وهو عبارة عن مقدرة الفرد على اتخاذ القرارات، وقدرته على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط، ويشمل (7) عبارات هي (10، 2، 7، 4، 20، 23، 9).

3- التحدي: وهو اعتقاد الفرد بكل ما يحدث من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري، ويشمل (5) عبارات هي (5، 6، 14، 17، 8)

وبذلك يكون مجموع عبارات المقياس (23) عبارة ويتم التصحيح للمقياس وفق ثلاث استجابات لكل عبارة ايجابية وهي: تنطبق دائما = 3 درجات تنطبق أحيانا = 2 درجة، لا تنطبق أبدا = 1 درجة والعكس مع العبارات العكسية، وأعلى درجة للمقياس (69) وأقل درجة (23) وتمثل الدرجة العالية درجة صلابة عالية وتقل الصلابة النفسية كلما قلت الدرجة على المقياس.

وفي دراسائنا هذه تم الاعتماد على دراسة شريط عز الدين بوبكري عبد اللطيف بعنوان إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة ماستر 2022 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity): اعتمدت الدراسة الحالية على التحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) كإجراء سيكومتري لضمان تجانس أداة القياس ووحدة بنائها؛ ويُعرف هذا النوع من الصدق بأنه مدى تماسك فقرات أو أبعاد المقياس في قياس الظاهرة المستهدفة، بحيث تصب جميعها في اتجاه واحد (منصور، 2016). ولتحقيق ذلك، تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وهو إجراء يهدف إلى التأكد من أن كل محور يساهم بفعالية في قياس المفهوم العام الذي تتبناه الأداة (النجار، 2010). وتشير الأدبيات المنهجية إلى أن ارتفاع قيمة معاملات الارتباط ودلالاتها الإحصائية يُعد مؤشراً قوياً على قدرة المقياس على القياس الدقيق للسمة، مما يمنح الباحث مصداقية علمية بشأن سلامة الأداة وقدرتها على قياس الظاهرة موضوع الداسة. (Field, 2017).

الجدول رقم (01): يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية.

الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاسبانيان				عينة الدراسة	الابعاد
قوة العلاقة	الدلالة	مستوى الدلالة (Sig)	معامل ارتباط بيرسون (R)		
العلاقة قوية جدا	دال إحصائياً	0,001	0,886	45	بعد الالتزام
العلاقة متوسطة	دال إحصائياً	0,001	0,613		بعد التحكم
العلاقة قوية	دال إحصائياً	0,001	0,900		بعد التحدي
** : النتائج دالة عند مستوى الثقة 0,01 لان الدلالة الاحصائية (Sig) لجميع النتائج اقل من او تساوي مستوى الدلالة الاحصائية 0,01.					

بعد استخراج الباحث مؤشرات صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity)، بغرض التحقق من مدى تجانس أداة الدراسة وقدرة أبعادها على قياس السمة المستهدفة، وهو إجراء سيكومتري أساسي للتأكد من أن جميع المحاور تصب في الاتجاه الذي صُمم من أجله المقياس (عقيل، 2018)؛ حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان لعينة قوامها (45) فرداً، وأظهرت النتائج أن بعد 'الالتزام' حقق أعلى ارتباط بقيمة (0.886) وبمستوى دلالة (0.001) مما يمثل علاقة قوية جداً، تلاه بعد 'التحدي' بارتباط قوي جداً بلغت قيمته (0.900)، في حين سجل بعد 'التحكم' ارتباطاً متوسطاً إحصائياً

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

بقيمة (0.001)، وبما أن جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) كانت أقل من أو تساوي (0.01)، فإن ذلك يؤكد دلالة هذه الارتباطات إحصائياً عند مستوى ثقة (99%)؛ مما يعكس تمتع الأداة بدرجة عالية من الصدق البنائي والاتساق الداخلي، هذا يؤكد قدرة أبعادها على قياس الظاهرة المدروسة بانسجام تام مما يمنح الباحث الثقة في سلامة الأداة وصلاحياتها للتطبيق الميداني (الضامن، 2019؛ عزام، 2020).

الثبات:

يُعد الثبات (Reliability) من أهم الخصائص السيكومترية والمنهجية التي يجب أن تتوفر في أدوات البحث العلمي (مثل الاستبيانات، والاختبارات، ومقاييس الأداء). ويُقصد بالثبات مدى اتساق واستقرار نتائج الأداة عند إعادة استخدامها لقياس نفس السمة على نفس العينة وتحت نفس الظروف. بعبارة أخرى، الأداة الثابتة هي تلك التي تعطي نتائج متطابقة أو شديدة التقارب إذا ما تم تكرار تطبيقها مرات متتالية. ويشير (Nunnally, 1978) في أدبيات القياس النفسي إلى أن الثبات يعكس درجة خلو أداة القياس من الأخطاء العشوائية (Random Errors)، مما يضمن دقة النتائج واستقرارها.

وفي سياق المنهجية العلمية، يؤكد (Sekaran & Bougie, 2016) أن ثبات أداة البحث يُعد مؤشراً أساسياً على خلوها من التحيز (Bias)، وبالتالي يضمن اتساق القياس (Consistency) عبر مختلف بنود الأداة. كما تُجمع المراجع العربية المتخصصة في مناهج البحث والقياس، مثل (أبو علام، 2006)، على أن الثبات يُعد شرطاً ضرورياً ومسبقاً لتحقيق الصدق (Validity)؛ فالأداة التي تفتقر إلى الثبات والتجانس في استخراج البيانات لا يمكن الوثوق بنتائجها أو الاعتماد عليها في اختبار الفرضيات وتعميم الاستنتاجات. وعملياً، يتم التحقق من ثبات أدوات البحث باستخدام الأساليب الإحصائية، ومن أبرزها قياس "الاتساق الداخلي" (Internal Consistency) للفقرات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، أو طرق أخرى كطريقة التطبيق وإعادة التطبيق (Test-Retest) لقياس الاستقرار عبر الزمن، وطريقة التجزئة النصفية (Split-Half).

الجدول رقم (02): يوضح معامل الفا كرومباخ لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والمقياس ككل.

الابعاد	عينة الدراسة	قيمة معامل الفا كرومباخ المحسوبة
		معامل الفا كرومباخ (R)
بعد الالتزام	45	0.558
بعد التحكم		0.601
بعد التحدي		0.727
الاستبيان ككل		0.608

يوضح الجدول رقم (03) معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لأبعاد مقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) وللمقياس ككل، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها 45 فرداً، حيث يُعد

معامل ألفا كرونباخ مؤشراً إحصائياً دقيقاً لتقييم الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان، وكلما اقتربت القيمة من 1، دل ذلك على ثبات أعلى للأداة وخلوها من الأخطاء العشوائية. (DeVellis, 2016).

ومن خلال القراءة التحليلية للبيانات المُدرجة، يُلاحظ تباين واضح في قيم الثبات عبر أبعاد المقياس، حيث انه بالنسبة لبُعد التحدي: سجل هذا البُعد أعلى قيمة ثبات ضمن المقياس حيث بلغت 0.727 تُعد هذه القيمة جيدة ومقبولة جداً في البحوث النفسية، حيث تتجاوز الحد الأدنى المتعارف عليه والمقدر بـ 0.70، مما يشير إلى تجانس مرتفع بين فقرات هذا البُعد في قياسها لسمة التحدي لدى أفراد العينة (Nunnally & Bernstein, 1994). اما بالنسبة لبُعد التحكم فقد بلغت قيمة معامل الثبات لهذا البُعد 0.601، وتُصنف هذه القيمة ضمن الحدود الدنيا للمقبولية. وتُشير الأدبيات المنهجية إلى أن القيم التي تتراوح بين 0.60 و 0.70 يمكن قبولها بحذر، خاصة في الدراسات الاستطلاعية أو في المقاييس التي تحتوي على عدد محدود من العبارات (Hair et al., 2010). وفيخما يخص بُعد الالتزام فقد سجل هذا البُعد أدنى قيمة ثبات 0.558، وهي قيمة ضعيفة إحصائياً وتقل عن الحد الأدنى المقبول (0.60). يدل هذا الانخفاض على ضعف الاتساق الداخلي بين فقرات هذا البُعد، مما قد يستدعي تدخلاً منهجياً بمراجعة الصياغة اللغوية للعبارات، أو التأكد من مدى فهم العينة لها، أو اللجوء إحصائياً إلى حذف الفقرات التي تؤثر سلباً على ثبات البُعد (Sekaran & Bougie, 2016).

وختاماً وبخصوص بخصوص تقييم الاستبيان ككل فقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس 0.608. ورغم أن هذه القيمة تقع في الحد الأدنى للمقبولية، إلا أنها متأثرة بوضوح بالضعف المسجل في بُعد "الالتزام". وبصفة عامة، يمكن اعتبار المقياس قابلاً للتطبيق في حدود أهداف الدراسة الحالية.

5-5 الأساليب الإحصائية:

يقصد بها وسائل المعالجة للبيانات التي تم الحصول عليها في تجارب البحث المختلفة الاستطلاعية والرئيسية، لأن البيانات والأرقام التي تم الحصول عليها من الاختبارات والمقاييس تكون مبهمّة لا معنى لها إلا من خلال معالجتها إحصائياً.

تمت معالجة البيانات عن طريق استخدام الحاسوب ونظام SPSS الذي يحتوي على جميع الوسائل الإحصائية المطلوبة، ويتطلب من الباحث ذكر الوسيلة الإحصائية المستخدمة في البحث دون عرض كيفية استخدامها أو شكل القانون المستخدم على اعتبار أنه استخدم نظام (SPSS). (حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي، 2015، ص 131)

- تم الاعتماد في هذه الدراسة على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية IBM SPSS

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التطرق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة، بدايةً بالدراسة الاستطلاعية، ثم تحديد المنهج المتبع باعتباره الأساس الذي تقوم عليه الدراسة بصفة عامة والدراسة الميدانية بصفة خاصة. كما تم عرض مجتمع الدراسة وعينتها، إضافة إلى أدوات جمع البيانات مع التأكد من خصائصها العلمية المتمثلة في الصدق والثبات. وفي الأخير تم توضيح تصميم الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، وذلك بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (IBM SPSS Statistics)، بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة تعكس طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى مختلف المفاهيم والمتغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة، سيتم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية، وذلك بهدف التحقق من صحة الفرضيات المطروحة والإجابة عن تساؤلات الدراسة.. كما سيتم تفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، وصولاً إلى استخلاص أهم الاستنتاجات وتقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات التي قد تسهم في إثراء الدراسات المستقبلية وخدمة الباحثين والمختصين في هذا المجال.

1-5 عرض وتحليل النتائج:

1-1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على:

- توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون) لحساب درجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى الالتزام ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى الالتزام ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	Sig	القرار
مستوى الالتزام	45	0,593	0.01	0,000	دال احصائيا
مستوى الثقة بالنفس					

يتضح من خلال التحليل الإحصائي لمعطيات الجدول رقم (04) ، والذي يوضح معامل الارتباط الثنائي لبيرسون (Pearson Correlation) بين بُعد الصلابة النفسية (الالتزام) ومستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة المتمثلة في (لاعبي كرة القدم فئة الأكابر، والبالغ عددهم (45) لاعباً، حيث أكدت النتائج صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين مستوى درجة الالتزام ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين هذين المتغيرين ($r = 0.593$) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون اللاعب الملتزم بالتدريب والمنافسة يكون أكثر قدرة على التحكم في سلوكه الرياضي وأكثر ثقة في إمكانياته وقدراته أثناء الأداء، وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى ثقته بالنفس في المواقف التنافسية كما يرفع منسوب ثقته بقدراته المهارية والبدنية داخل المستطيل الأخضر.

وتتفق هذه النتيجة الإحصائية بشكل جوهري مع الطرح النظري لمؤسسة مفهوم الصلابة النفسية، العالمية الأمريكية "سوزان كوباسا، التي ترى في بُعد "الالتزام" درعاً نفسياً يقي الفرد من مشاعر التهديد ويمنحه شعوراً بالهدف والمعنى. ويدعم هذا التوجه ما توصل إليه "جونز وزملاؤه (Jones et al., 2002) "في استقصائهم الشامل لرياضيي النخبة، حيث أثبتوا أن الالتزام لا يقتصر دوره على التوجيه نحو الهدف فحسب، بل يعمل كميكانيزم وقائي يمتص صدمات الإخفاقات المؤقتة ويحافظ على استدامة الثقة بالنفس، وهي رؤية تتقاطع بوضوح مع ما أورده "كراست (Crust, 2007) "في مراجعته لأدبيات الصلابة النفسية، مؤكداً أن اللاعب الملتزم يمتلك قدرة استثنائية على تحييد المشتتات الخارجية والداخلية. وفي هذا السياق الممتد، تبرز أقوال رائد نظرية الكفاءة الذاتية "ألبرت

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

باندورا" الذي يؤكد أن "المثابرة والالتزام الصارم بالمهام يولد خبرات إتقان متراكمة، وهذه الخبرات هي المنبع الأصيل والأساسي لبناء ثقة راسخة بالنفس". وهو ما تؤكد صراحةً دراسات "روبن فيلي (Robin Vealey)" المتخصصة في نموذج الثقة الرياضية، وأبحاث "واينبرغ وجولد (Weinberg & Gould)" التي أثبتت أن الرياضي الملتزم يمتلك قدرة أعلى على التحكم في القلق المعرفي وتحويله إلى طاقة إيجابية.

إن هذه الديناميكية النفسية تتأكد من خلال دراسة "هايز وآخرين (Hays et al., 2009)" التي بينت أن الثقة بالنفس المستمدة من الالتزام التدريبي طويل الأمد هي ثقة "راسخة (Robust Confidence)" تقاوم التذبذب أثناء المباريات المصيرية، مقارنة بالثقة الهشة الناتجة عن مكاسب ظرفية. وعلى الصعيد العربي، حيث تتشابه السياقات التنافسية والضغوط الجماهيرية، تتطابق نتائج الدراسة مع الأدبيات العلمية المرموقة؛ إذ يؤكد العالم "أسامة كامل راتب" أن "الالتزام الانفعالي والتدريبي للاعب هو حجر الزاوية الذي يُبنى عليه صرح الثقة بالنفس، وبدونه يصبح اللاعب هشاً أمام أول إخفاق". وقد دعمت هذا التوجه العديد من الدراسات التطبيقية، كدراسات "محمد حسن علاوي" التي أثبتت أن السمات الإرادية تعد من أقوى المنبئات بالثقة الرياضية، وهو ما تعززه بقوة مخرجات دراسة "محي الدين وآخرين" (2018) المطبقة على لاعبي الرياضات الجماعية، والتي أظهرت ارتباطاً وثيقاً بين مستويات الالتزام الرياضي وانخفاض قلق المنافسة، مما يفسح المجال لبروز ثقة عالية بالنفس واستقرار ذهني.

- من خلال كل ما سبق يمكن القول إن نتائج دراستنا تتفق مع مختلف الدراسات والمراجع والأدبيات العلمية، وعليه يمكن القول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الالتزام ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، قد تحققت.

5-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : نصت الفرضية على:

- توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون) لحساب درجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحكم ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحكم ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	Sig	القرار
مستوى التحكم	45	0.608	0.01	0,000	دال احصائيا
مستوى الثقة بالنفس					

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال التحليل الإحصائي لمعطيات الجدول رقم (05)، والذي يوضح معامل الارتباط لبيرسون بين بُعد الصلابة النفسية (التحكم) ومستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة المتمثلة في لاعبي كرة القدم فئة الأكاير والبالغ عددهم (45) لاعباً، أن النتائج قد أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.608$)، حيث بلغ مستوى مرتفع، ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، إذ بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ($Sig = 0.000$) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد.

وبناءً على هذه النتائج، يتم قبول الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ارتفاع قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته وأفكاره وسلوكياته أثناء المنافسة يسهم في تعزيز مستوى ثقته بنفسه في المواقف التنافسية، حيث إن اللاعب القادر على ضبط استجاباته لقلق المنافسة ومشتتات الانتباه، والمدعوم ببرامج تدريبية بدنية ونفسية منتظمة، يكتسب قناعة داخلية بفعاليته في الأداء، مما ينعكس إيجاباً على مستوى ثقته الذاتية.

ويؤكد هذا التفسير ما ذهب إليه ألبرت باندورا (Bandura, 1997) في نظرية الكفاءة الذاتية، حيث يشير إلى أن التنظيم الذاتي والتحكم في الاستثارة الانفعالية يعدان من المصادر الأساسية لبناء الثقة بالنجاح. كما يدعم يوري هانين (Hanin, 2000) من خلال نموذج مناطق الأداء الأمثل (IZOF) هذا التوجه، من خلال التأكيد على دور التحكم الإدراكي في تعزيز الثقة أثناء الأداء الرياضي.

كما تتسق هذه النتائج مع نظرية القلق التنافسي متعدد الأبعاد لمارتنز وآخرين (Martens et al., 1990)، التي توضح أن التحكم المعرفي يساهم في خفض القلق المعرفي، مما يسمح بظهور مستوى أعلى من الثقة الرياضية. وتنسجم كذلك مع نتائج الدراسات السابقة، مثل دراسة (Vealey (2001 ودراسة (Jones & Hanton (2001 التي أكدت أن لاعبي النخبة الذين يمتلكون استراتيجيات تحكم نفسي يتمتعون بمستويات مرتفعة من الثقة الرياضية.

وعلى الصعيد العربي، تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1998) وأسامة كامل راتب (2004) حول دور التحكم الانفعالي في تعزيز الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وبناءً على ما سبق، تم قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التحكم والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير

5-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على:

- توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (بيرسون) لحساب درجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحكم ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار بيرسون لدرجة الارتباط (العلاقة) بين مستوى التحدي ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	Sig	القرار
مستوى التحدي	45	0.526	0.01	0,000	دال احصائيا
مستوى الثقة بالنفس					

- من خلال القراءة التحليلية لنتائج المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (06)، يتبين صحة الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بُعد "التحدي" ومتغير "الثقة بالنفس" لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون ($r = 0.526$) بين مستوى التحدي ومستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين، عند مستوى دلالة إحصائية ($\text{Sig} = 0.000$)، وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha = 0.01$)، مما يدل على أن العلاقة دالة إحصائية.

وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع إدراك اللاعب للمواقف التنافسية الضاغطة باعتبارها تحديات قابلة للمواجهة والتجاوز، ارتفع مستوى الثقة بالنفس أثناء الأداء الرياضي. ويمكن تفسير ذلك بكون اللاعب الذي يتمتع ببُعد التحدي يجعله ينظر إلى الضغوط التنافسية - مثل قوة المنافس، وتأخر النتيجة، وضغط الجماهير - على أنها فرص لإثبات الذات وتطوير القدرات، بدل اعتبارها تهديداً يؤثر سلباً في كفاءته النفسية والأدائية.. وهذا التفسير يستند بقوة إلى "نظرية التقييم المعرفي" للعالمين لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)، حيث يرى لازاروس أن "التقييم الأولي للموقف على أنه تحدٍ يولد انفعالات إيجابية كالحماس والثقة، بينما تقيمه كتهديد يولد القلق والخوف". كما يتسق هذا الطرح تماماً مع نموذج الصلابة العقلية (Mental Toughness) للعالم بيتر كلوف (Clough et al., 2002)، والذي اعتبر "التحدي (Challenge)" أحد الأبعاد الأربعة الرئيسية للصلابة العقلية إلى جانب التحكم والالتزام والثقة، مؤكداً في مقولته الشهيرة أن "الرياضي الصلب عقلياً يبحث عن التحديات ويتوق إليها، لأنها الوقود الذي يغذي ثقته بكفاءته".

- وفي السياق ذاته، يدعم العالم ميهالي تشيكسنتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) هذا الاتجاه من خلال "نظرية التدفق (Flow Theory)"، مشيراً إلى أن التوازن الدقيق بين "تحديات المهمة" الرياضية و"المهارات الذاتية" للاعب هو المولد الأساسي لحالة الثقة المطلقة والاندماج الكلي في الأداء، كما تنسجم هذه الاستنتاجات الإحصائية والنظرية بشكل متطابق مع التراث العلمي. أما على الصعيد الأجنبي، أوضحت دراسة جونز وآخرين (Jones et al., 2002) أن الرياضيين ذوي المستويات العليا من التحدي يظهرون ثقة رياضية متينة تمكنهم من التعافي السريع من الأخطاء (Resilience)، كما بينت دراسة نيكولز وزملاؤه (Nicholls et al., 2008) أن

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التقييم الإيجابي للتحديات يرتبط باستراتيجيات التكيف الفعالة وزيادة الثقة بالقدرات البدنية والخطئية. أما على الصعيد العربي، فتتوافق هذه النتائج مع دراسات الإعداد النفسي الحديثة، كدراسة أسامة كامل راتب (2004) التي أكدت أن تعويد اللاعب على مواجهة الصعاب المتدرجة يبني لديه درعاً من الثقة يحميه من الانهيار النفسي، ودراسة قاسم (2015) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة العقلية (ومنها التحدي) ومستوى طموح وثقة اللاعبين، وصولاً إلى دراسة (بوشارب وآخرين، 2018) في البيئة الجزائرية التي أبرزت دور التحدي في الرفع من دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في المباريات المصيرية. وبناءً على ما سبق من معطيات إحصائية وتأصيلات نظرية، تُقبل الفرضية البديلة بشكل قاطع، مما يؤكد على الضرورة الملحة لتبني المدربين والمعدّين النفسيين لبرامج تدخل معرفية-حركية وسيكولوجية تهدف إلى إعادة الصياغة المعرفية لدى اللاعبين، وتدريبهم على تحويل إدراكهم لضغوط المنافسة من مصادر للتهديد والقلق إلى ساحات للتحدي والارتقاء، وهو ما يضمن بناء ثقة رياضية صلبة ومستدامة.

- واستناداً إلى نتائج المعالجة الإحصائية والتفسير العلمي للبيانات، يتضح أن نتائج الدراسة الحالية تتماشى مع ما أشارت إليه الأدبيات والدراسات السابقة، حيث بينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) ومستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر، الأمر الذي يسمح بقبول فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها إحصائياً.

الفصل السادس:

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1 الاستنتاج العام

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة الموسومة بـ: الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر، والتي أجريت على عينة من لاعبي فرق ولاية المسيلة: أولمبي مسيلة ونجم أولاد دراج والمستقبل الرياضي المسيلي ومولودية المسيلة، يمكن استخلاص أن الجانب النفسي يُعدّ من الركائز الأساسية المؤثرة في الأداء الرياضي، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتطلب قدرة عالية على مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف المنافسة المختلفة.

وقد بينت نتائج الدراسة:

وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعب ينعكس إيجاباً على مستوى ثقته بنفسه وقدرته على التحكم في انفعالاته ومواجهة المواقف التنافسية الصعبة بثبات وفعالية.

كما أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) والثقة بالنفس، وهو ما يؤكد أن اللاعب الذي يمتلك قدرة أكبر على الالتزام بأهدافه، والتحكم في انفعالاته، والنظر إلى الصعوبات باعتبارها تحديات قابلة للتجاوز، يكون أكثر ثقة بقدراته وإمكاناته الرياضية.

وتؤكد هذه النتائج أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي، بل يُعدّ عنصراً مكملاً وأساسياً لتحقيق الأداء الرياضي الأمثل. كما تُبرز الدراسة أهمية تنمية الصلابة النفسية لدى اللاعبين من خلال برامج تدريب نفسي هادفة تساعدهم على التكيف مع الضغوط النفسية وتحسين الثقة بالنفس، بما ينعكس إيجاباً على مردودهم داخل المنافسة الرياضية.

وعليه، يمكن القول إن الصلابة النفسية تمثل أحد العوامل الجوهرية في بناء شخصية اللاعب الرياضي القادر على تحقيق الإنجاز والمحافظة على استقراره النفسي والأدائي في مختلف الظروف التنافسية.

وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) تشكل عاملاً نفسياً أساسياً في دعم وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على أدائهم الرياضي.

6-2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- الاقتراحات:

استناداً إلى ما تناولته الدراسة من جوانب نظرية وتطبيقية، يقترح الباحث ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين كرة القدم إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- إدراج برامج تدريب نفسي تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة لدى اللاعبين.
- العمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال توفير بيئة تدريبية إيجابية ومحفزة.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

- تنظيم دورات تكوينية للمدربين في مجال علم النفس الرياضي وأساليب الإعداد النفسي الحديثة.
- الاستعانة بأخصائيين نفسيين رياضيين داخل الأندية الرياضية لمرافقة اللاعبين نفسيًا خلال الموسم الرياضي.
- توعية اللاعبين بأهمية الجانب النفسي ودوره في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق النتائج الإيجابية.
- تشجيع المدربين على استخدام أساليب التحفيز والدعم النفسي خلال التدريبات والمنافسات.
- إجراء اختبارات نفسية دورية للاعبين من أجل التعرف على مستويات الصلابة النفسية والثقة بالنفس لديهم.
- الاهتمام بتنمية مهارات التحكم الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى اللاعبين.
- توفير مناخ رياضي يسوده الاستقرار النفسي داخل الفرق الرياضية.

- الفرضيات المستقبلية

- الصلابة النفسية وعلاقتها بالقدرة على استعادة التوازن النفسي بعد الفشل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الدعم النفسي للمدرب في تنمية الثقة بالنفس وتقليل القلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بالقدرة على التكيف مع ضغط الجمهور أثناء المنافسات الرسمية.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بالقدرة على التكيف مع الإصابات الرياضية والعودة للمنافسة.
- الثقة بالنفس وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار السريع أثناء المباراة.
- الإعداد النفسي المنتظم في الوقاية من الاحتراق النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس تبعًا لمركز اللعب (حارس مرمى، مدافع، وسط ميدان، مهاجم)

الخاتمة:

تُعدّ الجوانب النفسية من الركائز الأساسية التي يقوم عليها الأداء الرياضي الحديث، إذ لم يعد التفوق الرياضي مرتبطاً فقط بالإعداد البدني أو المهاري أو الخططي، بل أصبح الإعداد النفسي عنصراً حاسماً في تحقيق الإنجاز والاستمرارية في المنافسة، خاصة في رياضة كرة القدم التي تتميز بكثرة الضغوط والتحديات النفسية والانفعالية. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر، باعتبارهما من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في شخصية اللاعب وأدائه داخل المنافسة الرياضية.

وقد سعت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال دراسة ميدانية أجريت على مجموعة من لاعبي أندية ولاية المسيلة، بالاعتماد على المنهج الوصفي واستخدام أدوات قياس نفسية مناسبة، مع الاستعانة بالمعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والثقة بالنفس لدى اللاعبين، كما بينت وجود علاقات ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والثقة بالنفس، الأمر الذي يؤكد أن اللاعب الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصلابة النفسية يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته، والتعامل مع الضغوط، ومواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة بثبات واتزان، مما يعزز ثقته بنفسه وينعكس إيجاباً على أدائه الرياضي.

كما أبرزت الدراسة أهمية الصلابة النفسية في مساعدة اللاعب على التكيف مع متطلبات المنافسة الرياضية، والقدرة على تجاوز الإخفاقات والمحافظة على الاستقرار النفسي أثناء المباريات، وهو ما يجعلها من السمات النفسية الضرورية التي ينبغي العمل على تنميتها لدى اللاعبين من خلال برامج إعداد نفسي هادفة ومخططة.

وتؤكد هذه الدراسة أن الاهتمام بالجانب النفسي أصبح ضرورة حتمية في المجال الرياضي المعاصر، لما له من دور فعال في تطوير شخصية اللاعب وتحسين مردوده داخل المنافسة.

وفي الأخير، تبقى هذه الدراسة محاولة علمية للإسهام في إثراء مجال التدريب الرياضي، وفتح المجال أمام دراسات أخرى تتناول متغيرات نفسية مختلفة مرتبطة بالأداء الرياضي، بما يخدم تطوير العملية التدريبية والارتقاء بمستوى الرياضيين نفسياً وبدنياً ومهارياً.

وفي ختام هذا العمل، نحمد الله تعالى ونشكره على توفيقه وعونه، إذ منحنا القدرة والصبر لإتمام هذا البحث وإخراجه في صورته الحالية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

➤ قائمة الكتب:

1. أبو علام، رجاء. (2014) مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات .
2. أبو علام، رجاء محمود. (2006) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات .
3. أسامة كامل راتب. (2000) علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي .
4. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط - 3 ، القاهرة، مصر، 2000 ص 117
5. أسعد يوسف ميخائيل . الثقة بالنفس، ب. ط، دار النهضة، القاهرة، 1996
6. الضامن، منذر. (2019) أساسيات البحث العلمي. دار المسيرة للنشر والتوزيع .
7. الظاهر، زكريا وآخرون. (2002) مبادئ القياس والتقويم في التربية. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع .
8. عامر سعيد الخيكاني وآخرون. (2019) التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي .
9. عامر سعيد الخيكاني، أيمن هاني الجبوري، ياسمين حميد مجيد، (2019)، التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضية، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
10. عبد الحفيظ، أ. وباهي، م. ح. (2001). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر .
11. عبد العزيز عبد المجيد. (2005) سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر .
12. عبد العزيز عبد المجيد، سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2005
13. عزام، ليلي. (2020) القياس والتقويم النفسي والتربوي. دار المناهج للنشر والتوزيع .
14. علام، صلاح الدين. (2011) القياس والتقويم التربوي والنفسي. القاهرة: دار الفكر العربي .
15. علاوي، محمد حسن. (1998) سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية. دار الفكر العربي.
16. محمد حسن علاوي. (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي .
17. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
18. منصور، السيد كامل. (2016) القياس والتقويم النفسي والتربوي. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة .
19. ميخائيل، أسعد يوسف. (1996) سيكولوجية الشخصية والثقة بالنفس. دار النهضة .
20. النجار، نبيل. (2010) القياس والتقويم في البحث العلمي. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع .

➤ الرسائل والمذكرات والاطروحات:

1. بن عمر، رابح. (2014). دور الثقة بالنفس في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة: دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة أكابر (رسالة ماجستير). جامعة باتنة، الجزائر.
2. جامع محمد الامين. (2023 - 2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر الناشطين في الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى طروحة دكتوراه LMD، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية
3. حسناوي صالح. (2023/2022). إدراك الذات البدنية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الأكابر: دراسة ميدانية على مستوى الدوري الجزائري (الروابط - وسط شرق) مذكرة ماستر. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
4. حمزاوي، حكيم. (2009). الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم أكابر (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 3، الجزائر.
5. دخية، عادل. (2020). العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين: دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى للموسم الرياضي 2018/2017 أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.
6. سرايش، سيف الدين. (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط: دراسة ميدانية بولاية المسيلة. مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
7. سعيد الياس. (2024). مستوى الثقة بالنفس وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة: دراسة ميدانية على لاعبي نادي نور لكرة السلة على الكراسي المتحركة بالمسيلة مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
8. شايب الراس اسامة (2024/ 2025). إدراك الذات مهارية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم الأكابر: دراسة ميدانية لنادي وفاق المسيلة وأولمبي المسيلة. مذكرة ماستر. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
9. شايب الراس، أسامة. (2025). إدراك الذات مهارية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم أكابر: دراسة ميدانية لنادي وفاق مسيلة وأولمبي مسيلة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة الجزائر.
10. شريط، عز الدين، وبوبكري عبد اللطيف. (2021/2022). إدراك الذات البدنية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة. مذكرة ماستر. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

11. طنش، محمد. (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى – صنف أكابر أطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
12. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
13. علوي، زهير. (2013). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
14. عمرو، عمرو. (2025). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة: دراسة ميدانية لفريق وفاق شباب المسيلة. مذكرة ماستر أكاديمي، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- 2- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology.
- 3- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.
- 4- DeVellis, R. F. (2016). Scale development: Theory and applications (4th ed.). Sage publications.
- 5- Field, A. (2017). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. Sage Publications.
- 6- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology.
- 7- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). Research Methods for Business: A Skill Building Approach (7th ed.). Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.

قائمة الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة مقياس

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني تحت

عنوان:

(الصلابة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم)

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات

المناسبة في هذا الموضوع، نرجو من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة الواردة فيها بصدق

وموضوعية، مع العلم أن المعلومات المملوءة ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية

بجته ونشكر مسبقا مساهمتكم معنا.

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) أمام العبارة في الخانة المناسبة.

السنة الجامعية: 2026/2025

مقياس الصلابة النفسية المعدل من طرف احمد عبد الحميد عمارة 2006

الرقم	العبـارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	ألتزم بالأهداف التي وضعتها لنفسي			
2	التزم بالمحافظة على وزني			
3	ألتزم بتعليمات المدرب			
4	أخطط لأمر حياتي ولا اتركه للصدفة			
5	أعمل جاهدا للفوز بالمباراة			
6	أأخذ القرار السليم أثناء المنافسة			
7	أستطيع التحكم في أحداث المباراة لصالحني			
8	اهتم كثيرا بنتائج زملائي وأشجعهم			
9	يدفعني التغلب على المشكلات وضغوط اللعب لمزيد من الكفاح في حياتي			
10	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسي كلاعب			
11	أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب			
12	أشعر بالمسؤولية تجاه زملائي			
13	أحضر التدريب ليقال عني لاعب فقط			
14	أرجع هزيمتي في أي مباراة لأسباب تتعلق بي			
15	أستطيع دعم اسباب فوزي في المباراة			
16	أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بممارستي للعبة			
17	أشارك في المباراة دون خوف أو قلق			
18	أمارس هذه اللعبة كنوع من الواجهة الاجتماعية			
19	أأسلح بالمهارة في اللعب لمواجهة المنافس			
20	أتحمل مسؤولية الهزيمة في المباراة			
21	التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لزملائي			
22	أحضر جميع البطولات حتى لو لم اكن مشارك فيها			
23	تثيرني المشكلات الصعب لإيجاد حلول لها			

مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادار
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية			
2	لدي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية			
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية			
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة			
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح			
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة			
7	لدي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة			
8	لدي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة			
9	لدي القدرة على أن يستمر نجاحي			
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة			
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة			
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني			
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل			

Corrélations

		الالتزام	التحكم	التحدي	الثقة بالنفس
الالتزام	Corrélation de Pearson	1	,579**	,680**	,593**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	45	45	45	45
التحكم	Corrélation de Pearson	,579**	1	,693**	,608**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	45	45	45	45
التحدي	Corrélation de Pearson	,680**	,693**	1	,526**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	45	45	45	45
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	,593**	,608**	,526**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	45	45	45	45

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الاول والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

Corrélations

		totalfirst01	totalkamel
Corrélation de Pearson	totalfirst01	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatéral)	.
		N	45

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الثانية والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

Corrélations

		totalkamel	totalfirst02
Corrélation de Pearson	totalkamel	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatéral)	.
		N	45

*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الثالث والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

Corrélations

		boadtalet	totalkamel
Corrélation de Pearson	boadtalet	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatéral)	.
		N	45

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

معامل الثبات الفا كرومباخ:

البعد الأول: الالتزام

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,558	11

البعد الثاني: التحكم

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,601	7

البعد الثالث: التحدي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,727	5

الاستبيان ككل:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,608	23