



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث

الصلابة النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة

دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى صنف أكابر

إشراف الاستاذ الدكتور:

. حريزي عبد الهادي

الأستاذ المساعد الدكتور:

. بن التومي بلال

إعداد الطالب الباحث :

. طنش محمد

السنة الدراسية : 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي  
إلى روح جدي الغالي " الحاج " رحمة الله عليه  
إلى كل أرواح شهداء غزة العزة  
إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلي اسم نطقه لساني أمي  
ثم أمي ثم أمي حفظها الله وأطال عمرها.  
إلى من كان بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم  
القدوة أبي حفظه الله تعالى.  
إلى رفيق الدربي وسندي في الحياة الى التي أهدتني كنز عمري إبني " براء الدين "  
وابنتي المدللة "سجود" زوجتي الغالية  
إلى أخي العزيز " نصر الدين " وأختي الغالية "سهيلة"  
إلى كل عائلتي من أعمام وعمات وأخوال وخالات.  
إلى كل الأصدقاء: تقي الدين، نوفل، المعتز بالله، ميلود، زهير، إسحاق  
.خليل . المهدي . زكرياء  
وأخص بالذكر منهم الغالي على قلوبنا " أسعد جهرة "  
وإلى كل من يعرفني وكل من يحبني.  
- تقبلوا هديتي -

.طنش محمد

## شكر وعرfan

قال الله تعالى : ﴿ فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ صدق الله العظيم (النمل-19)

-الحمد لله والشكر لله عز وجل حمدا كثيرا طيبا مباركا على إتمام هذه الأطروحة بداية أتقدم بجزيل الشكر والعرfan لسعادة البروفيسور: عبد الهادي حريزي والدكتور الفاضل: بلال بن تومي لإشرافهم على هذا البحث العلمي وعلى ما قدمه من توجيهات ونصائح قيمة خلال فتره إنجاز الأطروحة فكان نعمه الأستاذان.

كما أتقدم بخالص الشكر لأستاذي البروفيسور: السعيد مزروع دون أنسى بكل فخر واعتزاز الدكتورة الأفاضل: عيسى براهيمي، السعيد قاره، شريفي عبد الحلیم، عبد المالك شتوي، لحسن ذبيحي، الذين كان لهم الفضل الكبير في إتمام هذا البحث العلمي.

كما أتوجه بكل عبارات الشكر والعرfan لكل أندية الرابطة المحترفة الأولى التي أتاحت لي الفرصة لإجراء الدراسة معهم وعلى تعاونهم معي.  
كما لا يفوتني أن أشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف -المسيلة-

كما يشرفني أن أتقدم بالشكر والعرfan لأعضاء لجنة المناقشة وكل من ساهم وساعد ووقف بجانبني لإكمال هذه الأطروحة فكل الشكر والتقدير لهؤلاء.

## قائمة المحتويات

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | شكر   |
|                        | إهداء   |
|                        | قائمة المحتويات                               |
|                        | قائمة الجداول                                 |
|                        | قائمة الأشكال                                 |
|                        | الملخص باللغة العربية                         |
|                        | الملخص باللغة الانجليزية                      |
| أ                      | مقدمة   |
| <b>الجانب التمهيدي</b> |   |
| الصفحة                 | الفصل الاول : الاطار العام للدراسة            |
| 01                     | 1- إشكالية الدراسة                            |
| 02                     | 2 - فرضيات الدراسة                            |
| 03                     | 3- أهمية الدراسة                              |
| 03                     | 4- أهداف الدراسة                              |
| 04                     | 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة              |
| 05                     | 6-1 الدراسات المتعلقة بالصلاية النفسية        |
| 05                     | • دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012 |
| 06                     | • دراسة هلكا عمر علاء الدين 2012              |
| 07                     | • دراسة زهير علوي 2013                        |
| 08                     | • دراسة عبد العزيز ساسي 2013                  |
| 08                     | • دراسة والي عبد النور 2016                   |
| 09                     | • دراسة شرقي حورية 2020                       |
| 09                     | • دراسة رائد فائق 2021                        |
| 09                     | • دراسة بافة عبد الله 2021                    |
| 10                     | • دراسة عبد النور والي 2022                   |
| 10                     | 6-2 الدراسات المتعلقة بتقدير الذات            |
| 10                     | • دراسة اوسماعيل صفية 2004                    |

|    |  |
|----|--|
| 11 | • دراسة قذيفة يحيا 2014                                  |
| 11 | • دراسة محذب رزيقة 2015                                  |
| 12 | • دراسة قعقاعي نصر الدين 2018                            |
| 12 | • دراسة عبيدي جمال الدين 2018                            |
| 13 | • دراسة ارفيس الزبير 2020                                |
| 14 | • دراسة مرصالي حورية 2022                                |
| 14 | • دراسة صالح خاضر 2022                                   |
| 15 | • دراسة قراشة طيب 2022                                   |
| 15 | • دراسة معمر صبرين 2023                                  |
| 15 | • دراسة نوقال محمد 2023                                  |
| 16 | 7- مميزات الدراسة الحالية                                |
|    | الفصل الثاني : الصلابة النفسية                           |
|    | - تمهيد  |
| 19 | 1- تطور مفهوم الصلابة النفسية                            |
| 21 | 2- مفهوم الصلابة النفسية                                 |
| 21 | 3- مفهوم الصلابة النفسية                                 |
| 23 | 4- اهمية الصلابة النفسية                                 |
| 26 | 5- انواع الصلابة النفسية                                 |
| 27 | 6- اهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية                |
| 29 | 7- النماذج المفسر للصلابة النفسية                        |
| 33 | 8- عوامل نمو الصلابة النفسية                             |
| 34 | 9- ابعاد الصلابة النفسية                                 |
| 37 | 10- خصائص الصلابة النفسية                                |
| 39 | 11- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية                     |
| 40 | 12- الصلابة النفسية في المجال الرياضي                    |
| 41 | 13- العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي |
| 42 | 14- الصلابة النفسية والاداء الرياضي                      |
|    | خلاصة  |

| الصفحة | الفصل الثالث : تقدير الذات                        |
|--------|---|
|        | -تمهيد  |
| 47     | 1- مفهوم الذات                                    |
| 47     | 2- مفهوم الذات في المجال الرياضي                  |
| 48     | 3- ابعاد الذات                                    |
| 49     | 4- تعريف تقدير الذات                              |
| 50     | 5- بعض المفاهيم التي لها علاقة بمفهوم تقدير الذات |
| 52     | 6- النظريات المتعلقة بتقدير الذات                 |
| 56     | 7- مكونات تقدير الذات                             |
| 59     | 8- انواع تقدير الذات                              |
| 59     | 9- مستويات تقدير الذات                            |
| 61     | 10- اهمية تقدير الذات                             |
| 62     | 11- سمات تقدير الذات العالي والمنخفض              |
| 63     | 12- قياس تقدير الذات                              |
|        | خلاصة   |
|        | الفصل الرابع : كرة القدم                          |
|        | - تمهيد   |
| 68     | 1. تعريف كرة القدم                                |
| 68     | 2. تطور كرة القدم في العالم                       |
| 69     | 3. تطور كرة القدم الجزائرية                       |
| 71     | 4. متطلبات كرة القدم الحديثة                      |
| 73     | 5. المبادئ الاساسية لكرة القدم                    |
| 74     | 6. قوانين لكرة القدم                              |
| 78     | 7. انواع مهارات كرة القدم                         |
| 79     | 8. خصائص كرة القدم                                |
| 80     | 9. صفات كرة القدم                                 |
| 81     | 10. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم        |
| 83     | 11. اهداف كرة القدم                               |

|                        |  |
|------------------------|--|
| 83                     | 12. الاحتراف في كرة القدم                                  |
| 84                     | 13. النوادي الرياضية في كرة القدم                          |
|                        | - خلاصة  |
| <b>الجانب التطبيقي</b> |  |
| <b>الصفحة</b>          | <b>الفصل الخامس : منهجية الدراسة</b>                       |
|                        | - تمهيد  |
| 92                     | 1- الدراسة الاستطلاعية                                     |
| 92                     | 2- منهج الدراسة  |
| 92                     | 3- متغيرات الدراسة   |
| 93                     | 3-1- المتغير المستقل                                       |
| 93                     | 3-2- المتغير التابع  |
| 94                     | 4- مجتمع وعينة الدراسة                                     |
| 94                     | 4-1- مجتمع الدراسة   |
| 94                     | 4-2- عينة الدراسة  |
| 94                     | 4-3- خصائص الدراسة   |
| 95                     | 5- أدوات جمع البيانات                                      |
| 96                     | 5-1- مقياس الصلابة النفسية                                 |
| 98                     | 5-2- مقياس تقدير الذات                                     |
| 100                    | 6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة                      |
| 107                    | 7- خطوات اجراء الدراسة الميدانية                           |
| 109                    | 8- المعالجة الاحصائية                                      |
|                        | - خلاصة  |
| <b>الصفحة</b>          | <b>الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>           |
| 112                    | 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة                                |
| 112                    | 1-1- عرض وتحليل الفرضية العامة                             |
| 113                    | 1-2- عرض وتحليل الفرضيات الجزئية                           |
| 116                    | 2- مناقشة نتائج الدراسة ( مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات ) |

| الصفحة | الفصل السابع : الاستنتاجات والاقتراحات |
|--------|--|
| 123    | 1- الاستنتاج العام                     |
| 124    | 2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية     |
| 126    | - قائمة المصادر والمراجع               |
| 139    | - قائمة الملاحق                        |

| ص   | عنوان الجدول  | الرقم |
|-----|---|-------|
| 93  | يوضح عدد أندية لاعبي الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم                               | 01    |
| 94  | يوضح عدد أندية الرابطة المحترفة الاولى لعينة الدراسة                                  | 02    |
| 96  | يوضح الابعاد الثلاثة للصلابة النفسية وارقام عبارات كل بعد                             | 03    |
| 97  | يوضح معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية وثبات كل بعد من ابعاده باستخدام معامل ثبات ألفا | 04    |
| 98  | يوضح العبارات السالبة والموجبة لمقياس تقدير الذات                                     | 05    |
| 99  | يوضح مستويات تقدير الذات  | 06    |
| 100 | يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية      | 07    |
| 100 | مصفوفة ارتباطات عبارات محور الالتزام مع الدرجة الكلية للمحور                          | 08    |
| 102 | مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحكم مع الدرجة الكلية للمحور                            | 09    |
| 103 | مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحدي مع الدرجة الكلية للمحور                            | 10    |
| 105 | يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية  | 11    |
| 105 | مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات                          | 12    |
| 107 | يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات                                | 13    |
| 112 | يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة                      | 14    |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 113 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة       | 15 |
| 114 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء الالتزام والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة | 16 |
| 114 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التحكم والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة   | 17 |
| 115 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التحدي والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة   | 18 |
| 116 | يوضح مستوى الصلابة النفسية  | 19 |
| 117 | يوضح مستوى تقدير الذات  | 20 |

| ص   | عنوان الشكل                             | الرقم |
|-----|---|-------|
| 85  | يوضح أهداف النادي                       | 01    |
| 111 | يوضح توزيع بيانات متغير الصلابة النفسية | 02    |
| 112 | يوضح توزيع بيانات متغير تقدير الذات     | 03    |

## المخلص:

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى " صنف أكابر "

-هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث(الالتزام- التحكم- التحدي) وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة الأولى ومعرفة مستوى الصلابة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى اللاعبين، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي(الدراسة الارتباطية) وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الأندية المحترفة الأولى صنف أكابر وكانت العينة هي لاعبي بعض الأندية وعددهم 86 لاعب واستخدم الباحث في جمع المعلومات مقياسين، مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات بحيث توصل الباحث في الدراسة إلى نتيجة وهي وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية بأبعادها(الالتزام- التحكم- التحدي) وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة الأولى وتبين أيضا أن مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى لاعبي كرة القدم أما مستوى تقدير الذات فكان مرتفع لدى لاعبي أندية الرابطة المحترفة الأولى.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية؛ تقدير الذات؛ كرة القدم .

## **Summary:**

Psychological Resilience and its Relationship with Self-Esteem among professional association football players

A Field Study on Some First-Class Professional Clubs "Senior Category"

The study aimed to investigate the relationship between psychological resilience with its three dimensions (commitment, control, challenge) and self-esteem among football players in first-class professional clubs, as well as to determine the level of psychological resilience and self-esteem among the players. The researcher utilized the descriptive approach (correlational study), with the study population consisting of senior category players from first-class professional clubs. The sample comprised 86 players from selected clubs. The researcher employed two scales for data collection: the Psychological Resilience Scale and the Self-Esteem Scale. The study findings indicated a statistically significant correlation between psychological resilience dimensions (commitment, control, challenge) and self-esteem among football players in first-class professional clubs. Additionally, it was revealed that the level of psychological resilience among football players was moderate, while the level of self-esteem was high among players in first-class professional clubs.

**Keywords** Psychological Resilience; Self-esteem; Football.

## مقدمه:

نظرا للتطورات التي نعيشها في الوقت الراهن وفي عالم كثرة في التحولات من حال الى حال في شتى المجالات والميادين، فأضحى الإنسان يتأثر بكل هذه المتغيرات، التي مست كل جوانب حياته بصفه عامه ليفرض الفرد نفسه في ظل كل هذا التغير السريع فلو نظرنا إلى الميدان الرياضي الذي أصبح ضروري للاعب أن يواكب ويساير كل هذا التطور الذي مس جميع جوانب الرياضات ككل وخاصة رياضة كرة القدم من أجل تحقيق نتائج ممتازة وأداء متميز للاعب المحترف وهذا لا يكون إلا باكمال المستويات البدنية والنفسية والخططية والمهارية والذهنية لوصول اللاعب لمستوى عالي، فالكثير من الباحثين ركزوا على الجانب النفسي في تحضير اللاعب بحيث تفنقر العديد من الأندية في الوطن العربي لمحضر نفسي هذا ما جعل عملية التدريب الرياضي تتأثر بقرها لجانب هام وهو روح اللاعب بإمتياز، فتطوير العناصر النفسية للاعب أمر ضروري للوصول إلى المستوى العالي، فإن المتغيرات النفسية الهامة للاعب هي الصلابة النفسية أي المقاومة النفسية للاعب وتحمله لكل العوائق والصعوبات والمتغير الجد هام هو تقدير الذات لدى اللاعب وهو بمثابة تقييم اللاعب لنفسه، فالمتغيرين لما لهما من أهمية بالغة في حياة اللاعب وعلاقتهم بالمتغيرات النفسية الأخرى، فالصلابة تجعل اللاعب متحكما في ما يتلقاه من أحداث بحيث تكون له القدرة على إتخاذ القرارات المناسبة للمواقف والقدرة على التحدي والصمود لما يتعرض له من أجل تحقيق الفوز بحيث أرتبطت سمة الصلابة بسما نفسية أخرى وهي تقدير الذات لما لها من أهمية بالغة في أداء الرياضي عموما وخصوصا لاعب كرة القدم وهنا يبرز دور المدرب والمحضر النفسي بالاهتمام بهذه الصفة ومحاولة إيجاد حل لها وذلك بإتباع استراتيجيات علمية لدى المرحلة العمرية الهامة في حياة اللاعب وهي صنف الأكاير، فمرحلة الشباب رأس مال لا يقدر بثمن لها متطلبات نفسية ومادية لا بد من مراعاتها بالموازات مع التغيرات التي طرات على الميدان الرياضي منذ نهاية القرن العشرين فالمشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب تؤثر حتما على حياته اليومية نفس المجريات بالنسبة للاعب القدم وبالخصوص اللاعب المحترف الذي يقابل التحديات الكبيرة من ضغوطات وإضطرابات في حياته الرياضية.

هذا ما جعلنا نجري دراسة نتناول فيها الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم بحيث شملت ما يلي: الإطار العام للدراسة: وفيه استعرضنا اشكالية الدراسة والفرضيات مع أهمية الدراسة وحددنا مفاهيم ومصطلحات الدراسة بإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة ومميزات دراستنا.

الجانب النظري: قمنا بتقسيمه حسب موضوع الدراسة إلى ثلاث فصول:

فصل الصلابة النفسية: حيث تطرقنا لمفهوم الصلابة النفسية وتطورها وأهمية الصلابة النفسية، بالإضافة لأنواعها، وأهم المفاهيم المرتبطة بها وأبعاد الصلابة النفسية وفي الأخير العوامل المؤثرة فيها في المجال الرياضي وخصائصها.

فصل تقدير الذات: تطرقنا لمفهوم التقدير الذات في المجال الرياضي وأبعاد الذات ونظريات المتعلقة

بتقدير الذات بالإضافة لمكونات تقدير الذات وأنواعه مستويات التقدير الذات وخصائص كل نوع منهم. فصل كرة القدم: تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وتطورها في الجزائر ومتطلبات اللعبة الحديثة والمبادئ الأساسية بالإضافة لقوانين كرة القدم وطرق اللعب وصفات اللاعب من الناحية النفسية وفي الأخير الإحتراف في كرة القدم والنادي الرياضي لكرة القدم.

الجانب التطبيقي: بحيث تناولنا فيه فصلين:

فصل منهجية الدراسة: شملت الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة مع متغيرات الدراسة ومجتمع وعينه الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، الموضوعية) وفي الأخير المعالجة الإحصائية وخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

فصل عرض وتحليل ومناقشه النتائج:

وتضمن مناقشة وعرض وتحليل النتائج في ظل الفرضيات وكذلك الاستنتاجات والاقتراحات الخاصة بالدراسة.



الجانب المنهجي

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

## الإطار العام للدراسة:

## 1-الإشكالية:

يعرف العصر الحديث بعصر السرعة والدقة في شتى المجالات والميادين نظرا لتطورات الأحداث التي يشهدها العالم من أزمات ومشاكل خاصة النفسية وكل هذه الأحداث تؤثر حتما على جميع لميادين وخصوصا ميدان التدريب الرياضي ذلك لأن الهدف منه تحقيق إنجازات وألقاب تتميز بطابع تنافسي مما يجعل اللاعب في محيط الضغط النفسي لتحقيق النتيجة الايجابية ويجعل أيضا المدرب دائما مع المحضر النفسي يبذلوا جهدا كبيرا من أجل أن يكون اللاعب في صحة نفسية جيدة وخصوصا لاعب كرة القدم وهذا لا يتحقق إلا بامتلاك اللاعب لمحددات نفسية بصفة إيجابية ولعل أهم ما يجب أن يتميز به لاعب كرة القدم مع المراحل التي يمر بها قبل وأثناء وبعد المنافسة هي الصلابة النفسية كما أشار الباحث مادي (Maddi,2002) إنها تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية أو حصانة من الآثار الضارة المحتملة وتصون صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة. (Maddi. 2002 ,p305-309)

وقد عرفها بروكس بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوطات النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية ولحل المشاكل والتفاعل بثلاثة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات (brooks.R. B,2005)

وكما تحدثت باكون على أنها أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الايجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية ( Bacon.sF 2007,p181-192).

وكما تحدثنا عن سمات الصلابة النفسية فهي ضرورة لجل اللاعبين وخصوصا لاعب كرة القدم ولكن هذا يكون مترامنا مع سمة تقدير الذات للاعب فهي أحد المواضيع الهامة التي تؤثر على مستوى ونتائج لاعبي كرة القدم ويعرف تقدير الذات بأنه "مجموعة من التقديرات الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجه توفرها في ذاته يمكن ان يتكون من علاقاته بالآخرين ،فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم". (هانم عبد المقصود1983،ص14)

فتقدير الذات التي تحدث عنها كثير William James بحيث اعتبر أن التقدير الإيجابي للذات هو أهم متغير في حياة الطفل وشخصيته ( محمود السيد،2012 ص 156 )

وبحيت أشار "كوبر سميث 1967 Coper Smith" إلى تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات إتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، ويوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء فتقدير الذات خبرة يحولها الفرد إلى

الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة لديه وسماته الشخصية التي يمتلكها في شخصيته المنفردة.  
(هيام بشير، 2017، ص48)

ومن خلال ما سبق من المفاهيم الخاصة بالصلابة النفسية وتقدير الذات نجد أنهما عنصران ضروريان وهما أحد الجوانب الجوهرية في عملية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم ذلك لما لها من تأثير على أداء ونتيجة المقابلة وبناء على الأهمية التي تستحوذ عليها كل منهما هذا الذي جعلنا نتساءل أيضا ونطرح التساؤل التالي:

#### التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟ وبناءً على التساؤل العام الذي أردنا من خلاله معرفه العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة المحترفة ومن أجل الوصول إلى الهدف المرجو من الدراسة قمنا بطرح مجموعة من التساؤلات وهي:

#### تساؤلات الدراسة الجزئية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحكم وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟
- 4- ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 5- ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم؟

#### 2-الفرضيات:

##### -الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

##### \*الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحكم وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية داله إحصائيا بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

#### 3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة سواء الأهمية سواء العلمية أو العملية التي نلخصها في النقاط الآتية:

- تتبع أهمية الدراسة في أنها تتناول موضوعا لم ينل نصيبه في بيئة نوادي الرابطة المحترفة الأولى لدى لاعبي كرة القدم.

- تناول الدراسة لمتغيرات هامة جدا لدى اللاعبين فمثلا الصلابة النفسية التي تجعل اللاعب أكثر فعالية لمواجهة الضغوط النفسية.
- تبيان أهمية تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم عموما وعلى مستوى الرابطة المحترفة خصوصا.
- تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول صنف هام (الأكابر) وأيضا على مستوى أهم وهو الرابطة المحترفة الأولى لنادي كرة القدم لما يواجهه اللاعبون من ضغوطات نفسية.
- تساهم الدراسة الحالية في تقديم فهم علمي وعملي بطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم على مستوى الرابطة المحترفة للوطن.
- توظيف نتائج الدراسة من أجل تقديم برامج تدريبية للرفع من درجة الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الإستفادة من نتائج الدراسة في إجراء بحوث ميدانية أخرى على عينات مختلفة لدى اللاعبين في مختلف الرياضات.
- تناولت الدراسة الحالية متغيرات شغلت إهتمام الباحثين وخاصة المحضر النفسي لنادي الرياضية لكرة القدم.
- تزويد المكتبة العربية عموما والجزائرية خصوصا بمعلومات وبيانات حول الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم سواء نظريا أو تطبيقيا.
- فتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول الصلابة النفسية وتقدير الذات لكافة الأصناف ومختلف الرياضات.

#### 4- أهداف الدراسة:

- يهدف الباحث في دراسته الحالية لمجموعة من الأهداف التي تتمثل فيما يلي:
- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لنادي الرابطة المحترفة.
- معرفة العلاقة بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين التحكم وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- التمكن من معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لدى نادي الرابطة المحترفة الأولى .
- التمكن من معرفة مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لدى نادي الرابطة المحترفة الأولى .

#### 5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 1-الصلابة النفسية:

\*الصلابة: "ضد اللين صلب الشيء صلابة فهو صلب وصلب وصلب أي شديد ، ويقال تصلب فلان أي تشدد ، ورجل صلب مثل القلب والحول ورجلا صلب وصليب ذو صلابة وقد صلب وارض صلبة والجمع صلبة" (ابن منظور،1232م، ص527)

### التعريف الاصطلاحي:

عرفها عماد مخيمر (1996) : "بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم قيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وإنما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو من كونه تهديد أو إعاقة له".- (محمد سعيد أبو حلاوة، 2016، ص 153).

### التعريف الإجرائي:

ويعرفها الباحث بأنها الدرجة التي يجيب عليها لاعب كرة القدم للرابطة المحترفة من خلال مقياس الصلابة النفسية والذي يضم مجموعة من الأبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدى لحصول اللاعب على درجة عالية في سلم الصلابة وهذا يفسر امتلاك اللاعب أكثر مقاومه وتحمل للضغوطات النفسية وأكثر تحديا للعقبات وأكثر التزاما اتجاه نفسه وزملائه.

### تقدير الذات:

#### \*التعريف اللغوي:

تقدير: قدر، تقديرا: فكر في تسوية أمره وتدبيره.

قدر: الشيء بالشيء قاست به وجعله على مقداره" (جبران مسعود، 2003، ص690)

ذات: جمع ذوات، نفس، ناحية من نواحي الشخصية قادرة على المعرفة الإستنتاجية كل ما يقوم بنفسه (جبران مسعود، 2003، ص415)

#### \*التعريف الاصطلاحي:

يعرفه كوبر سميث (1967 Coper Smith) بأنه القيمة الذاتية التي ينسبها الفرد لنفسه ويتم تعريفها من خلال موقفه اتجاه الحياة. ( Botou anastasia ,2018, p1453 )

كما عرفه مصطفى كامل على أنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالنفس والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا وتعديلا او انحرافا في علاقة الفرد بذاته . ( فرج ومحمود، 1989 ، ص 138 )

#### \*التعريف الإجرائي:

ويعرفها الباحث على أنها حكم لاعب كرة القدم لرابطة المحترفة على نفسه وعلى مكانته بين

اللاعبين من خلال إجابته على فقرات مقياس تقدير الذات المعتمدة في الدراسة الحالية "كوبر سميث"

### 3- كرة القدم:

#### التعريف اللغوي :

كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتمدون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما عن كرة القدم المعروفة عندنا والتي نمارسها " Soccer ". ( Jeam –Michel,1988 )

### التعريف الاصطلاحي :

وهو غرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد ، وأن يمنع الفريق الآخر من الإستحواذ على الكرة أو إحراز هدف ، ويجوز الجري بالكرة وتمريها بالقدمين والرأس أو جزء من الجسم بإستثناء اليدين ، فلا تنطبق على حارس المرمى وذلك وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون. (أحمد الجماعين، 2010، ص 01)

### التعريف الإجرائي :

وهي لعبة جماعية الأكثر شعبية في العالم ، تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يلعبون في ملعب مستطيل ذو أبعاد ومقاييس محددة ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس الخصم للحصول على هدف.

### 06-الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية:

1-دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012، رسالة ماجستير تحت إشراف د. هشام بن محمد بن إبراهيم مخيمر بعنوان: (الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة) .

هدفت الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية عند طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين . وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية منهج الدراسة الوصفي الارتباطي المقارن و أداة الدراسة هي مقياس الصلابة النفسية (إعداد: مخيمر، 2006) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد: (الهالي، 2009) تكونت العينة من (200) طالبا في التعليم الثانوي ، تم إختيارهم عشوائيا طبقيا ، موزعين على مكتبي الشرق والغرب ، نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين كما أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية لدى المتفوقين المراتب التالية (1.2.3.4.8.9.10.14) أما العاديين فكانت كالتالي (3.5.7.11.13.10.12.17) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها الإلتزام، التحكم ، التحدي من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين و وجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بإستثناء ( التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) وعلى ضوء النتائج قدم الباحث توصيات أهمها ما يلي. تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم وتوعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق

الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

2-دراسة هلكا عمر علاء الدين2012، أطروحة دكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين تحت إشراف مایسة منال ، بجامعة بيروت العربية.

هدفت هذه الدراسة إلى (1) فحص الفروق بين الذكور والإناث في كل من الصلابة النفسية، وتحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية (2) فحص نمط العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية. بيان البناء العاملي لتغيرات الدراسة الثلاث أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (320) من المراهقين اللبنانيين، بواقع (135) من الذكور (185) من الإناث من تراوحت أعمارهم بين 10 و 18 عاماً، من تلاميذ المرحلة الثانوية. طبقت عليهم ثلاثة مقاييس هي: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تحمل الضيق، واستخبار الأبعاد الأساسية للشخصية، وقد أسفرت النتائج عن حصول المذكور على متوسط درجات أعلى من الإناث في كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق، كما أظهرت النتائج حصول الإناث على متوسط درجات أعلى من الذكور في بعد العصابية وبعد الكذب، وحصل الذكور على متوسط درجات أعلى من الإناث في بعد الذهانوية، بينما لم تظهر فروق جوهرية بين الذكور والإناث في بعد الانبساط. وقد ارتبطت متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور على النحو التالي: ارتبطت الصلابة النفسية وتحمل الضيق، وكل من أبعاد الانبساط، والعصبية، والكذب، وارتبط بعد الذهانوية وبعد الكذب، في حين لم يرتبط كل من تحمل الضيق وبعد العصبية، كما لم يرتبط بعد الذهانوية وبعد الانبساط، كذلك لم يرتبط بعد العصبية وبعد الكذب، أما لدى عينة الإناث، فقد ارتبطت الصلابة النفسية وتحمل الضيق، وكل من يتعدى الانبساط، والكذب، وارتبط تحمل الضيق وكل من أبعاد الذهانوية، والانبساط، والكذب، كما ارتبط بعد الذهانوية وبعد العصبية ينما لم يرتبط كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق وبعد العصبية، ولم يرتبط بعدي الذهانوية والكذب، ولم يرتبط بعد الانبساط وبعد العصبية، كذلك لم يرتبط بعد العصبية وبعد الكذب. وقد كشف التحليل العاملي المتغيرات الدراسة عن استخلاص ثلاثة عوامل متعامدة لدى عينة الذكور، العاملین الأول والثاني كلاهما ثنائي القطب، محي العامل الأول الصلابة النفسية وتحمل الضيق مقابل العصبية"، وسمي العامل الثاني الذهانوية مقابل الكذب"، أما العامل الثالث قسمت نسبته: الانبساط والصلابة النفسية"، في حين استخرج عاملان لدى عينة الإناث وكلاهما ثنائي القطب، سمي العامل الأول الصلابة النفسية وتحمل الضيق مقابل العصبية، وسمي العامل الثاني "الذهانوية مقابل الكذب". وقد فسرت نتائج الدراسة في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة وثيقة الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدى محور تقدير الذات العام حيث جاء الفرق لصالح العلميين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدى محور التحدي حيث جاء الفرق لصالح العلميين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والإعادة لدى عينة الدراسة.

3-دراسة زهير علوي 2013 : رسالة ماجستير بعنوان: العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية تحت إشراف د. بدر رفعت دويكات.

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، وكذلك إلى الاختلاف في الصلابة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي تبعاً إلى متغيرات الجنس، ونوع اللعبة، وسنوات الممارسة لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على المجتمع المكون من (86) لاعبا ولاعبة مسجلين رسمياً في اللجنة البرلمانية الفلسطينية للعام 2012/2013 م، حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واستخدام مقياس سليمان وعبد الوهاب للصلابة النفسية (2005)، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي لعلوي (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية جاء بمستوى عال، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (80.66%)، وأن درجة دافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية في بعد دافع انجاز النجاح جاءت بدرجة كبيرة جداً، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (80.0%)، وبدرجة كبيرة في بعد دافع تجنب الفشل) حيث وصلت النسبة المئوية إلى (72.0%)، أيضاً أظهرت نتائج الدراسة انه يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية ودافعية الانجاز تعزى الى متغيرات الجنس، ونوع اللعبة ، وسنوات الممارسة) لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، حيث كان الذكور أفضل من الإناث والألعاب الجماعية أفضل من الفردية، وأصحاب الخبرة أكثر من (10) سنوات أفضل من أصحاب الخبرات الأخرى. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد دافع انجاز النجاح)، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.71). ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد دافع تجنب الفشل) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط

بيرسون الى (0.65) ، أيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.19). وبناء على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها أوصى الباحث بعدد من التوصيات كان من أهمها تنمية السمات الايجابية للشخصية وخاصة الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية وتصميم برامج تدريبية تتضمن تطبيقات نظرية للصلابة النفسية للمساهمة في رفع درجة دافعية الانجاز الرياضي لديهم.

4-مقال عبد العزيز ساسي ونبل منصورى 2013 بعنوان : مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم دراسة ميدانية لرابطة الولائية لكرة القدم. \* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . جامعة ألكلي . محدد أولحاج - بالبويرة -

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان استخدم الباحثان المنهج الوصفي المنهج التحليلي على عينة من 20 حكماً 14 حكماً للساحة و06 حكام رئيسيين اختيروا بطريقة عشوائية من حكام كرة القدم للرابطة الولائية لكرة القدم ، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية المعد من طرف الباحثان ، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان عال في كل أبعاده ما عدا بعد التحكم وفي ضوء ذلك أوصى الباحثان بما يلي:

1- التركيز على الجوانب النفسية للحكام مع الجوانب البدنية عند اختبارات الترقية أو خلال الندوات التحسيسية والتصحيحية

2- تنمية السمات الايجابية للشخصية لدى الحكام واتجاههم نحو مهنة التحكيم.

3- تنمية الصلابة النفسية لدى حكام كرة القدم ومساعدتهم على الالتزام نحو الأنشطة التي يمارسونها والتحكم بظروف المنافسات وتنمية قدرتهم ودافعيتهم على التحدي.

5-دراسة عبد النور والى 2016، رسالة ماجستير بعنوان: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر - دراسة ميدانية على بعض أندية القسم الوطني الثاني - جامعة الشيخ العربي التبسي، تبسة.

هدفت الدراسة إلى معرفه العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر بحيث افترض الباحث على انه توجد علاقة بين قلق المباراة والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة بصنف أكابر بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الإرتباطي المناسب للدراسة وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبالأسلوب البسيط حيث تكونت من 60 لاعبا من الدوري الجزائري إلى القسم الوطني الثاني في كرة الطائرة صنف أكابر يتوزعون حسب خاصية الخبرة والمؤهل واستعمل الباحث في الدراسة مقياس من القلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية ومن أهم النتائج المتوصل إليها في الدراسة هي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين البعد المعرفي والبدني وبعد

سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة.

6- دراسة شرقي حورية 2020: أطروحة الدكتوراه بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا (دراسة ميدانية في بعض ثانويات المدينة تخصص الإرشاد والتوجيه. جامعة محمد بوضياف - المسيلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي ( القسم النهائي)، ولهذا تم استخدام مقياس تقدير الذات لـ Cooper Smith ومقياس الصلابة النفسية لـ عماد مخيمر، ومقياس مركز الضبط Rotterd على أفراد عينة الدراسة والتي بلغت (513) تلميذ وتلميذة ببعض ثانويات المدينة، وتحصلنا على النتائج التالية: لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى متوسط من تقدير الذات والصلابة النفسية.

- أفراد عينة الدراسة يميلون للاعتقاد في الضبط الخارجي.

7-مقال رائد فائق قاسم حسين 2021 بعنوان : العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية .

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، وكذلك إلى الاختلاف في الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي تبعاً لمتغيرات الجنس نوع اللعبة سنوات الممارسة ) لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 86 لاعبا ولاعبة مسجلين في اللجنة البرلمانية الفلسطينية للعام 2012-2013 وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية جاء بمستوى عال ، وأن درجة ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في بعد دافع انجاز النجاح جاءت بدرجة كبيرة جدا، وبدرجة كبيرة في بعد دافع تجنب الفشل، ووجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد دافع انجاز النجاح، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد دافع تجنب الفشل، ووجود علاقة ارتباط سالبة بين دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية .

8-مقال لبافة عبد الله وحنة الهاشمي وبوشهير هواري، 2021 بعنوان: الصلابة النفسية للمدرب وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي دراسة ميدانية لبعض فرق ونوادي ولايات الجنوب مجلة المحترف العلوم الرياضة و العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 8 العدد 3.

هدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية للمدرب الرياضي من خلال كل من المؤشرات الالتزام التحكيم التحدي، ودافعية الإنجاز الرياضي وذلك في مجموعة من الأنشطة الرياضية المختلفة والمثلث أداة الدراسة في مقياسي الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي وجاءت النتائج التأكيد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية للمدرب ودافعية الإنجاز الرياضي.

9- مقال والي عبد النور 2022 بعنوان : قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر .

يتمحور هدف الدراسة الرئيسي حول معرفة العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، حيث تمثلت المشكلة الرئيسية في الإجابة على التساؤل التالي هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر ؟ واشتملت عينة الدراسة على عدة لاعبين ينشطون في بطولة القسم الوطني الثاني صنف أكابر ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الإرتباطي، والاعتماد على كل من مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية وأفضت النتائج المتوصل إليها إلى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات كالأهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة.

#### -الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

1-دراسة أوسماعيل صفية 2004، رسالة ماجستير بعنوان: تقدير الذات وانعكاسه على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر -جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى العلاقة الموجودة بين تقدير الذات والسلوك العدواني عند لاعبي كرة اليد و كذا الاختلاف الموجود بين اللاعبين ذوي التقدير المنخفض و ذوي التقدير المرتفع فيما يخص ظهور السلوك العدواني و قد بنيت هذه الدراسة على فرضيات ثلاثة كانت على النحو التالي: هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات السلوك العدواني لدى اللاعبين تقدير الذات الجسمي هو أكثر أنواع التقدير تنبؤا بالسلوك العدواني توجد فروق في السلوك العدواني على أساس مستويات تقدير الذات و بعد إجراء الجانب الميداني الذي اعتمدنا فيه على اختبارين هم اختبار تقدير الذات - اختبار السلوك العدواني و تحليلنا لهذه النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق الفرضيات الثلاثة التي قمنا باقتراحها وهي هناك علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والسلوك العدواني تقدير الذات الجسمي هو الأكثر تنبؤا بالسلوك العدواني بين فئة ذوي التقدير المرتفع و فئة ذوي التقدير المنخفض للذات. وجدنا أن تقدير الذات له علاقة ارتباطية سالبة مع السلوك العدواني أي كلما كان تقدير الذات منخفض كان السلوك العدواني مرتفع، وكلما كان تقدير الذات مرتفع كان السلوك العدواني منخفض .

2-دراسة يحيى قذيفة ماجستير 2014 بعنوان: تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة ، الجزائر .

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية (رياضة ودراسة بولاية المسيلة وذلك من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى عينة البحث، كما تسعى هذه الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في كل من متغيري تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (51) تلميذ منهم (39) ذكور و(12) إناث، منخرطين في أقسام رياضة ودراسة تخصص كرة الطائرة واستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين لكرة الطائرة الذي أعده محمد حسن علاوي عصام الهلالي وتيمور أحمد راغب، ومقياس التوجه الرياضي المصمم من ديانا جيل (1993) Gill تعريب محمد حسن علاوي وأسفرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي مرتفع نسبيا فيما كشفت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاثة التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفور والتوجه نحو الهدف وهذا لصالح الذكور أما فيما يخص العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين تقدير الذات البدنية وكل من التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الصور التوجه نحو الهدف والتوجه الرياضي.

3-دراسة محذب رزيقة 2015، رسالة دكتوراه بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي الجزائري، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي على عينة قدرها 400 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة مولود معمري بتيزي وزو، ثم اختارهم بطريقة عشوائية واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي لأحمد عنوان، ومقياس تقدير الذات لعبد الرحمان الأزرق، ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم ومن المدمج المتوصل إليها توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي الجزائري توجد علاقة بين تقدير الذات ومستوى الجموع من الطالب الجامعي الجزائري لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التقدير الذات لدى الطالب الجامعي الجزائري تبعا لمتغير الجنس لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات غير الذات لدى الطالب الجامعي الجزائري تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

4- مقال لقعقاعي نصر الدين، بن شيخ يوسف، كربوش رمضان 2018 ، بعنوان: تأثير قلق المنافسة على أنماط تقدير الذات لدى عدائي البطولة الوطنية للعدو الريفي المنخرطين وغير المنخرطين في النوادي الرياضية-دراسة مقارنة ارتباطية بين المشاركين في نهائي بطولة العدو الريفي أشبال بعين التوتة - باتنة، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، العدد 19، ص(159-168).

تهدف الدراسة إلى اختبار الفروق في مستوى قلق المنافسة بين الرياضيين القاطنين في الريف والقاطنين

في المدينة من عدائي العدو الريفي وكذلك اختيار الفروق في أنماط تقدير الذات تبعا للجنس و المتغير الانخراط في النوادي، كما هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين قلق المنافسة وأنماط تقدير الذات. حيث تم استعمال مقياس أنماط تقدير الذات الذي أعده محمد حسن علاوي ويشتمل المقياس على 20 عبارة في إطار أربع أنماط متميزة للفردوهي (1) تقدير سلبي للذات تقدير إيجابي للآخرين 2 تقدير سلبي للذات تقدير سلبي للآخرين 3 تقدير إيجابي للذات تقدير سلبي للآخرين 4 تقدير إيجابي للذات تقدير إيجابي للآخرين ومقياس قلق المنافسة الرياضية صممه راينر مارتنزو يتكون من 15 عبارة وقد تكونت عينة الدراسة من 62 عدا (37) ذكور و 25 إناث منهم 46 منخرط في النوادي و 16 غير منخرط وكما تتوزع العينة من حيث منطقة السكن ب 36 عدا من الريف و 26 من المدينة موزعين 17 ولاية من الوطن ) . وقد نصت فروض الدراسة على : توجد فروق في مستوى قلق المنافسة بين القاطنين في الريف والقاطنين في المدينة لدى عدائي العدو الريفي توجد فروق في أنماط تقدير الذات تبعا للجنس والمتغير الانخراط في النوادي لدى عدائي العدو الريفي، توجد علاقة بين قلق المنافسة وأنماط تقدير الذات لدى عدائي العدو الريفي.

. وقد كشفت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين القاطنين في الريف والقاطنين في المدينة، في مستوى قلق المنافسة بالنسبة للفرضية الأولى ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس ماعدا النمط رقم 1، الذي وجدت فيه فروق لها دلالة إحصائية لصالح الذكور. أما بالنسبة لمتغير الانخراط في النوادي فليس هناك فروق في أنماط تقدير الذات بالنسبة للفرضية الثانية وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق المنافسة وأنماط تقدير الذات ما عدا النمطين 2 و 3 . حيث أعطيا علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع قلق المنافسة.

5-دراسة لعبدى جمال الدين 2018 رسالة دكتوراة بعنوان: مساهمة الحسابية الاجتماعية في مدارس النشاط البدني الرياضي وانعكاسها على تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية إتمدت على المنهج الوصفي على عينة مكونة من 200 تلميذ وتلميذة من بعض الولاية ولاية المدنية تم اختيارهم بطريقة عشوائية منظمة، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية " لسوزان ديون" ومقياس تقدير الذات واهم ما توصل اليه :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص تقدير الذات لدى تلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي تعزى لمتغير التخصص .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ الممارسين للنشاط تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

6- أطروحة دكتوراه ارفيس زبير 2020 بعنوان: دراسة تقدير الذات وعلاقته بالاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي الدراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية المسيلة.  
أهداف الدراسة:

معرفة طبيعة اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي ومستوى كل من تقديرهم الذات ودافعتهم للإنجاز الرياضي .

معرفة العلاقة بين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكل من اتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي للإنجاز الرياضي .

معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي تبعا لمتغير الجنس.

**مجتمع الدراسة:** تلاميذ ثانويات بعض دوائر ولاية المسيلة عن الملح، جبل المساعدة سيدي عامر، المجلد السنة الدراسية (2017/2018) 12 ثانوية والمقدر عددهم 5112 تلميذ.

**عينة الدراسة وكيفية اختيارها:** 633 تلميذ تم اختيارهم باعتماد الطريقة العشوائية البسيطة.  
**المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي،

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:** مقياس تقدير الذات لروزنبرج ، مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني. مقياس دافعية الانجاز الرياضي " لجو وولس " .

**النتائج المتوصل إليها:** مستوى كل من تقدير الذات ودافعية للإنجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مرتفع.

طبيعة اتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي ايجابية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى تقدير الذات ومستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، كما توصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية واتجاهاتهم نحو النشاط البدني الرياضي.

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ودافعتهم للإنجاز الرياضي.

- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني الرياضي ودافعتهم للإنجاز الرياضي.

7- مقال مرصالي حورية 2022، بعنوان : تقدير الذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر - دراسة ميدانية على عينة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر لبعض أندية بلديات ولاية المدية. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 07 / العدد 01-ص.480-495.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات والكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أكابر لبعض الأندية المحلية لبلديات ولاية المدية تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات استعمل مقياسين هما مقياس (روزنبرج) (1965) لتقدير الذات ومقياس ولس (1982) wills تعريب محمد حسن علاوي الدافعية الانجاز الرياضي، كما تكونت عينة الدراسة من (30) لاعب كرة قدم من مجموع لاعبي كرة القدم للأندية المختارة لولاية المدية، بحيث تم اختيارها بطريقة قصدية، كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم متوسط.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

8-مقال لصالح خاضر 2022 بعنوان: علاقة تقدير الذات باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة دراسة ميدانية على حكام كرة القدم للرابطة المحترفة مجلة المعارف المجلد 17، العدد 1، ص.1293-1319.

يهدف البحث إلى التعرف على مستويات تقدير الذات، ومستويات اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم للرابطة المحترفة بالجزائر، وعلى مدى العلاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى اتخاذ القرار، ومعرفة هل توجد فروق في مستوى اتخاذ القرار تعزى إلى درجة الحكم استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار عينة بالطريقة العشوائية من حكام كرة القدم للرابطة المحترفة قوامها 60 حكما من حكام الوسط والمساعدين خلال الموسم الجاري، واستعمل الباحث أدوات الدراسة تمثلت في مقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار وتوصل الباحث إلى أن حكام كرة القدم للرابطة المحترفة يتميزون بتقدير ذات عالي جدا وعالي ومستوى اتخاذ القرار كانت متوسطه الحسابي مرتفع، كما انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات ومستوى اتخاذ القرار، وتوصل الباحث إلى انه لا توجد فروق في استجابات الحكام لمحاور مقياس اتخاذ القرار تعزى إلى متغير درجة الحكم.

9-مقال قراشة طيب 2022 بعنوان: دراسة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 07 / العدد 01-ص.131-149.

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية للاعبين كرة

القدم، افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية وبعض الخصائص البدنية المتمثلة في التحمل، السرعة، المرونة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة عددها 25 لاعب، كما استخدم الباحث اختبارات بدنية و مقياس تقدير الذات البدنية، ولقد أسفرت النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى عينة البحث يقع عند تقدير قريب من الجيد، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات وبعض الخصائص البدنية المدروسة لدى لاعبي كرة القدم.

10- مقال معمري صابرين وبن سميثة العيد 2023 بعنوان: تقدير الذات وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي أندية كرة اليد بالغرب الجزائري. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 100 العدد 01-، ص1465-1485.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي أندية كرة اليد، حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وشملت عينة الدراسة 30 لاعبا من نادي ملودية البيض، نادي شبيبة تيارت ونادي سعيدة، حيث طبقت الطالبة الباحثة مقياسي تقدير الذات أبعاد التفوق الرياضي). وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذات البدنية كان عاليا، ومستوى أبعاد التفوق كان عاليا أيضا، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي أندية كرة اليد بالغرب الجزائري، وأوصت الطالبان الباحثة بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين لتحصيل رياضي أكثر فاعلية.

11- مقال نوقال أمحمد سعدي وزروقي يوسف وبن هيبة تاج الدين 2023 بعنوان: دراسة العلاقة بين مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 14 العدد 01، جانفي، ص135-149.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لديهم، حيث عينة الدراسة على 40 لاعبا لكرة القدم مستوى العمر من 18 و 19 سنة بمعدل 20 لاعبا لكل فئة، وكأدوات للدراسة تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي والذي يتألف من 42 عبارة، وكذا مقياس تقدير الذات المهارية والذي يتألف من 39 عبارة وبعرض معالجة البيانات إحصائيا تم استخدام برنامج spss نسخة 23 معتمدين في ذلك على كل من المتوسط الحسابي الانحراف المعياري الربيعيات معامل الارتباط بيرسون وفي الأخير توصل الباحثون إلى أن مستوى التحمل النفسي لدى أفراد عينة البحث يقع عند تقدير جيد أما مستوى تقدير الذات المهارية فيقع عند تقدير قريب من الجيد كما أكدت نتائج الدراسة أيضا على وجود علاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى اللاعبين.

## 7- مميزات الدراسة:

- من خلال القراءة النقدية للدراسات السابقة التي تناولت الموضوع في جوانب محدودة دون ان تتناول موضوع الدراسة من جانب اخر .
- الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لدى اندية الرابطة المحترفة الاولى ومن خلال هذا يتضح ان الدراسة تتميز بالحدثة فهذا الموضوع لم يتطرق اليه من قبل في بيئة الرابطة المحترفة .
- تتميز الدراسة بمعالجة متغيرين في الجانب النفسي ذو أهمية كبيرة لدى اللاعبين وهما الصلابة النفسية وتقدير الذات .
- تميزت الدراسة بإستخدام مقياسين وهما مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات لدى اللاعبين وكل هذا في موضوع واحد لكشف العلاقة بينهما بإستخدام المعاملات الاحصائية
- اهتمت الدراسة بالتركيز على فئة مهمة وهي الأكاير وعينة أهم وهي أندية الرابطة المحترفة الأولى على مستوى الوطن.
- الدراسة ذو أهمية كبيرة لدى مجتمع لاعبي أندية الرابطة المحترفة الأولى
- استفادة المدرب واللاعب و المحاضر النفسي خصوصا ومكتبة علم النفس الرياضي عموما بهذه الدراسة

# الجانب النظري

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

## تمهيد:

تمر على لاعب كرة القدم عدة مواقف في حياته اليومية وخاصة قبل وأثناء وبعد المنافسة ويتعرض لعدة ضغوطات نفسية التي تؤثر سلبا على أدائه ومستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية وخاصة النفسية ، وهذا ما جعل المختصين و خبراء الرياضة يهتمون بالمتغيرات النفسية للاعب وذلك لضمان الصحة النفسية التي من شأنها رفع قدرة وكفاءة اللاعب من أهم المتغيرات هي الصلابة النفسية التي تمكن اللاعب من مواجهة الضغوطات النفسية والمشاكل والعقبات التي يمر بها من خلال المنافسات، حيث إهتم الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة ، الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة خاصة في بيئة الرابطة المحترفة لكرة القدم الجزائرية ، وتعتبر من السمات النفسية المهمة جدا للاعب عموما وخاصة لاعب كرة القدم المحترف لمواجهة الضغوطات الحياة الرياضية وتحقيق النجاح وفي هذا الفصل سنتناول مفهوم الصلابة النفسية وأهميتها ونوعها وأبعادها وأهم المصطلحات المرتبطة بالصلابة النفسية وخصائصها واستراتيجيات بنائها بالإضافة للعوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي.

1- تطور مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مفهوم حديث نسبيا، تزامن ظهوره مع بروز علم النفس الايجابي عام 1980، وقد تبلور هذا المفهوم نتيجة الأعمال عدد من علماء النفس أمثال " ادلر " و " يونج و " ماسلو" و " فرانكل " و " كوباز" و " مادي " وتعرض الفقرات الآتية التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية

يرى الفرد أدلر «Adler» (1870- 1937) أن صلابة الشخصية تمثل كفاح الفرد من اجل التفوق،الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى اليه كل الناس ومن وجهه نظر " أدلر" فان الانسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية لان الاهداف تطلعات التي يضعها الفرد لنفسه ولغيره هي التي تواجه مشاعره وانفعالاته والسلوكيات الراهنة. وأشار إلى أن القصور في قوه الإرادة، وأسلوب الحياة والشعور بالنقص، كل ذلك يؤدي الى الشعور الفرد بالعجز النفسي، كما أن مصطلح قوه الإرادة في مرادف لمصطلح الصلابة النفسية، التي تمثل حافزا قويا لحل المشكلات الازمات التي يصادفها الفرد في حياته، وهي التي تحدد كيفية مواجهته لهذه المواقف الصعبة وطريقة تعامله معها (مكي،وحسين،2010، ص 361)

كذلك اشار كارل جوستاف يونج (1857 - 1961) الى ان الافراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل الى الامام و للأعلى، وهذا ما أسماه التحقيق الآسمى الذي يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الأحداث ويتوقع حدوثها ، لأن نظرة الفرد إلى المستقبل لها دور في تحقيق وجوده الذاتي ، وقد ميز " يونج " الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتغير نحو الأفضل ، أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ، ويبقى حبيس الماضي ، ويتوقف عن الحركة والتطلع نحو المستقبل ، إنما يزيد الفرد صلابته ويجعله اكثر قدره على تغيير الأوضاع و مواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية.

( مكي،وحسين،2010، ص 361 )

وقد ظهر مصطلح الصلابة النفسية لأول مره في إطار بحثي منظم مع " كوبازا»(1989)التي اشتقت مصطلح الصلابة النفسية نتيجة تأطيرها بالفلسفة الوجودية والتفسيرات العلماء النفس الوجوديين، وعلى راسهم " فيكتور فرانكل "(1948 - 1962) وتركيز الوجودية في تفسيرها لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي، وترى ان دافعية الفرد تتبع من البحث المستمر عن معنى والهدف من الحياة، وتقوم الوجودية على مبدأ أساسي وهو " الوجود في العالم" وتعتبر ان الانسان يعيش في عالم معقد ،يسعى دائما للبحث عن وجوده في حياته يعد فرانكلين من زعماء المدرسة الوجودية، الذي برزت اسهاماته في مجال العلاج بمعنى الهادف الى مساعده الفرد في ايجاد معنى له في الحياة ليستطيع ان يعيش وينجز ويحقق اهدافه المستقبلية، ويعتقد فرانكلين انا معظم مشكلات الانسان هي مشكلات معنى، فلكل فرد مهمه ورساله

في الحياة ومن يمتلك سببا يعيش من اجله، فانه يستطيع غالبا ان يتحمل بأي طريقة (كفافي، والنيبال، وسالم، 2010، ص 18-19)

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 والعبثية. انها منظور او وجهة نظر عامه تؤثر في كيفية راي الفرد لذاته ولآخرين والعمل وكيفية ادراكه للعالم الخارجي. (Barton, 2012,p.5)

ويضيف "فرانكل «أن الانسان الذي لا يستطيع اكتشاف معنى لحياته، سيعيش خبره الاحباط الوجود التي تعد من وجهه 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 إكتشاف هذه القيم إلا من خلال ممارسه العمل وحب الآخرين ومواجهه الفرد لمعاناته وتحملها، فالبشر قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل الحوادث الحياة المجهدة إحتتمالات وفرصه لمصلحتهم وهم وحدهم القادرون على إختيار قراراتهم وسلوكهم في أي وقت (كفافي، والنيبال، وسالم، 2010، ص8)

وبالتوازي مع تقديم "كوبازا "دراستها عن الصلابة والصحة، برزت الدراسات "سلفادور مادي Maddi الذي قدم نمط الشخصية الصلبة وقارن هذا النمط مع الشخصية "الوجودية العصابية" غير الصلبة. وقد استخدم مصطلح "الهوية المثالية" Ideal Identity "لوصف الفرد الذي يعيش حياة مفعمة بالحيوية، ولديه معنى ثابت لحياته، وهدف واضح، والاعتقاد بقدراته الخاصة على التأثير في الأمور والمواقف. (Bartone, 2012,p.8)

## 2-الصلابة النفسية:

### مفهوم الصلابة النفسية:

وتعرف بأنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كان يدرك ويفسر ويواجه بفاعليته احداث الحياة الضاغطة. (سعيدة فاتح، 2015، ص14)

ونجد أبرز المهتمين بموضوع الصلابة النفسية الباحثة "Sozan kopasa" من الاوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي قامت بها في سنوات (1979 - 1982 - 1983 ) وأثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها "Maddi"، وقد اشتقت هذا المصطلح متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى ان الانسان في حالة سيرورة مستمرة ، و الذي يركز في تفسيره

لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي و يرى أن دافعية الفرد أساسا في البحث المستمر عن المعنى و الهدف من الحياة .

وعلى ذلك نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة الى فرص محتملة ،وتحتوي ثلاث مكونات تعرف ب(3 CS) وهي الالتزام والتحكم والتحدى .

ويرى « Lang » أن الصلابة النفسية قدرة تعليمية يمكن أن تتغير ، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد ، فيقول إن كل فرد يظهر بعض المستويات عن الصلابة ويعتمد ارتفاع ذلك وانخفاضه عن الموقف والوقت الذي يمر به الفرد ( عباس مدحت ، 2010 ، ص 174 )

بحيث تعرفها " كوبازا" بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة وتعرفها أيضا بأنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة .

كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . ( علي عسكر ، 1999 ، ص 155 ) .

كما عرفها ( Scherier s Carver ) بأنها ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات او الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط . ( حمادة لولو وعبد اللطيف حسن ، 2002 ، ص 230 )

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 وعرفها (عماد مخيمر 1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها وأن ما يطرا على جوانب حياته من تغيير وأمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له (إقبال بنت احمد عطار، 2007، ص 48)

فالصلابة سمة جوهرية في سلوك اللاعب تعمل على تنمية خبرته وتحديد سلوكاته 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 تهين الفرد ليقيم الاحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديدا 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)

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

### 3- أهمية الصلابة النفسية:

أظهرت العديد من الدراسات أهمية الصلابة النفسية في كونها :

- مصدر سيكولوجي فعال لمقاومة الضغوط ومواجهتها للإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية .
- التأثير على المستوى الإدراكي للفرد حيث تعدل إدراكه للإحداث.
- 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 أثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية فهي:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي الى أساليب مواجهة نشطه أو تنقله من حال الى حال.

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

رابعاً: تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسه الرياضة(حماده لولو وعبد اللطيف حسن 2002 ص 62)

ويؤكد ( Allerd \* Smith ,1989 ) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي.

تعتبر الصلابة عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي، حيث إتفق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف ان بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون؟ وهذه جعلها تقدم عده تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (عوده محمد 2010 ص 144)

وقد إتجه علماء النفس في الآونة الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات الواقية التي يمكن أن تقوي أو تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياه الضاغطة ، وهذه المتغيرات الواقية قد تكون متغيرات نفسية او قد تكون متغيرات إجتماعية ، ويعرف " Ratter " المتغيرات الواقية بأنها تلك خصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن أن تخفف أو تقلل من الواقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة على الأفراد ، كما أشار إلى أن المتغيرات الواقية من أثر الضغوط وهي " المتغيرات الشخصية والإجتماعية" ومن شأنها التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والإنفعالية والإجتماعية هذه المتغيرات تلعب دوراً مهماً في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها كما يلي :

• تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه الحدث الضاغط.

• تؤثر في مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والإجتماعية ومواجهة الضغط.

وفي هذا المعنى يشير هولاهان وموس " Holahan\* Moos " إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر (النفسية كالصلابة النفسية والضبط الداخلي) والمصادر النفسية الإجتماعية(كالمساندة الاجتماعي) التي تجعل الفرد يقيم

الضغوط تقيماً واقعياً، كما أنها تجعله أكثر نجاحاً وفاعلية في مواجهتها (مخيمر عماد محمد 1996 ص

وقد أشار "Moos" إلى أن نتائج ملخصات الأبحاث خلال العشرين سنة الماضية تظهر العديد من الأشخاص يتعرضون إلى أحداث حياتية ضاغطة مثل التغيير في العمل أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية، وبرغم ذلك يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، ويؤكد على تحويل مجال الدراسة في الضغوط إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، والذين يواجهون الضغوط يحققون ذواتهم ولا يمرضون، وبالتالي كان التركيز على المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية وتقدير الذات والفاعلية وليس فقط خفض التوتر أو تحقيق الغرائز ونجح "Ritter" و "Kobassa" في لعب دور مهم في تحويل مسار البحث في الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئة الإيجابية والتي من شأنها مساعده الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي والضغوط (مخيمر عماد محمد، 1996، ص 185 )

ويشير زاكية وتشيرين Zakia\* Chamberlain إلى أهمية التركيز على الدراسات المتغيرات النفسية المخففة أو المؤثرة على الضغوط، والتي تشير الى وجود متغيرات نفسية أو اجتماعية كالصلابة النفسية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما يؤثر على كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهه هذا الحدث او ذلك (المهداوي عبد الله محمد، 2010، ص 233).

وذكرت تشيلي وتابلور "Shelly" "Tailloir" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كويبالا أجريه العديد من الأبحاث التي ظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسمية الجيدة(ياغي شاهر، 2006، ص 154)

وجد كل من مادي وكويبالا "Maddi" "Kobassa" أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدره على الإستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من رؤيتها من منظور أوسع تحليلها الى مركبات جزئية إيجاد الحلول المناسبة لها، وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهات التراجعي، أو الذي يتضمن نكوساً وفيه يقومون بالتجنب أو الإبتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي زينب نوفل، 2008، ص 135)

ومن خلال ما سبقت تظهر اهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وفي وقت الازمات والمنافسات الرياضية، وهذا ما يدفعنا الى دراستها والتعرف على مستواها عند اللاعبين حتى نتمكن من المحافظة عليها وتعزيزها عند مرتفعي الصلابة، تعلم بعض المهارات لتقويتها ورفع مستواها عند منخفضي الصلابة، كما أنه من المهم التعرف على كيفية تشكيلها من الصغر عند الاطفال ومن خلال الممارسات الحياتية اليومية من خلال التربية الوالدية والمجتمعية.

وتصنيف كويبالا أن الصلابة النفسية تؤدي أدوار هامه بالنسبة للفرد تتمثل في:

1-تغير الصلابة الإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على النحو واقعي، فيعتقدوا الأفراد الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثمة فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية.

2-تتحقق الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن إدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحاله الاجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.

3- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، وإعتياد إستخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف.

4- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الإجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية.

#### 4-أنواع الصلابة النفسية: ولسلابة عدة أنواع وهي كالتالي:

4-1- تحمل الإحباط: الإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل.

وهو حاله إنفعالية تظهر حين تتدخل عقبه ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف ما، كذلك هو حاله غير مرغوبه ومزعجه تحدث تغييرا في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والإنسحاب. يسبب الإحباط ظاهره جديده هي مقاومه الإحباط في أي محاوله الفرض تبديد الأثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلى) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطيرة والمؤلمة. أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي. إحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم.

ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه.

4-2-تحمل الغموض: يعني قدره الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة وإستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية والإنفعالية وله ارتباط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبره الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والاجرائي.

4-3-تحمل عدم التوافق: والتوافق هو مصطلح جاء به روجرز (Roggers) ويعني الإتساق بينما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

5- أهم المفاهيم مرتبطة بالصلابة النفسية:

5-1- تقدير الذات: تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد.

كما أكد (Mack,1983) أن إدراك الفرد لقيمته هو أساس كل إنجازاته اللاحقة، بل إنها أساس وجود الفرد ذاته، فقيمة الفرد الذاتية والتي تأتي من خلال علاقة تتسم بالدفء والهدوء بين الطفل ووالديه، هذه القيمة الذاتية تتسم بالثبات وتظل اساسا لنجاحه وطموحه وإنجازاته، بل أن قيمة الذات مهمه لوجود الفرد وبقائه، من يفقر هذه القيمة لا يستطيع مواجهه أخطار وجوده والتحديات.

مؤكد بيكر (Becker,1979) أنه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناجحة للضغوط، دون النظر إلى طبيعة العلاقة بين الطفل والوالدين، فإذا كان الوالدان يتمتعان بتقدير ذات عالي وشعور بالقيمة، وتتسم علاقتهم بأبنائهم بالدفء والقبول والاحترام فمن الأرجح أن يشعر الطفل أنه محبوب ذو قيمة، بما يجعله أكثر إقتدارا وفاعلية في مواجهات الضغوط، بل أن الشعور بالقيمة والإقتدار يجعلان الفرد يشعر بالثقة والقيمة والقدرة على النجاح.

يتفق لازاروس (Lazarus ,1966) مع ما أشار إليه بيكر، في أن تقدير الفرد للأحداث الضاغطة وتقديره لكيفية مواجهته له يتوقف على تقدير الفرد لذاته، كما يتفق بيكر في أن الدافع الوالدي يؤدي إلى إعتقاد عام في قيمته وكفايته وإقتداره مما يجعله أكثر قدره على مواجهه الضغوط، بينما إدراك الرفض والعقاب يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن وعدم الكفاية، مما يجعل الفرد يبالغ في تقدير المخاطر الكاملة في المواقف وفي نفس الوقت يقلل من شأن قدرته على مواجهتها، مما يجعل قلقه مستمر، وهذا بدوره ينعكس على تقديره للأحداث، وتقديره لماذا قدرته على مواجهتها.

كما أشار سميث ( Smith , 1981 ) إلى أن تقدير الذات يؤثر في تقدير الفرد للضغوط وقدرته على تحملها ومواجهتها.

ويعرف ( رونبرج , 1978 ) تقدير الذات بأنه إتجاهات الفرد الشاملة(سالبه أم موجبه) نحو نفسه، ويعني به الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال إتجاهات الفرد عن نفسه، والتقدير للذات يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها أو إحتقارها. ويتضح من ذلك ان تقدير الذات يتمثل في تقبل الفرد لذاته وإدراكه لما يمتلكه من مهارات جسمية وعقلية واجتماعية وثيقته في قدرته على إستثمار ما لديه لمواجهه أحداث الحياة بنجاح وفاعلية.

5-2- قوة الأنا: قوة الأنا هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، وتشير قوه الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصبية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا

هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في إحدى أطرافه قوه الأنا ويقع في الطرف الآخر القطب العصابي. (راضي زينب نوفل، 2008، ص43)

ويرى (ابو ندى، 2007) أن هناك تداخلا بين مفهوم الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد إتجاه الأحداث الضاغطة وأن الصلابة تعمل جاهده لوقاية الفرد من وطأة الإضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة، وهذا ما وضحته دراسة(برنارد، 1996) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل بين سوء التوافق والحالة الصحية. (عادل محمود المنشاوي، 2006، ص13)

**5-3- المناعة النفسية:** المناعة النفسية هي مفهوم فردي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومه ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وإنتماء أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنتشط أجهزه المناعة.

وتنقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

**1- مناعة نفسية طبيعية:** هي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الإنسان المؤمن بطبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص ذو التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهه الصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

**2- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا:** هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات و المعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات والمعارف التطعيمات نفسية تنتشط جهاز المناعة وتقوية وهذا يجعل تعرض الإنسان لإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدة في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات وإكتساب الخبرات التي تنتشط المناعة النفسية عنده. (راضي زينب نوفل، 2008، ص48)

**3- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:** وهي تشبه المناعة النفسية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجراثومة المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها لمدته طويله، فيكتسبها الفرد من تعرضه لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على إنفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويضه على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بمشاعر الفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالتحسين المنظم والعلاج بالتقليد وغيرها.

6-النماذج المفسرة للصلابة النفسية:

6-1نظرية التحليل النفسي:

تعد نظرية الحوافز من إسهامات Freud في التحليل وهي تتميز بأنها تفترض أن لكل فرد بناء شخصيا او 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، وإنما تؤثر هذه الصدمات تأثيرا سلبيا إذا استطاعت إن تجد من أحداث الطفولة الأولى ما يتلاءم معها ويردد صداها، فيثور على النفس فإذا كان في هذا البناء نقطة ضعف أمكن للأحداث الخارجية أن تتال منها ( محمد جلال، 2017، ص 165).

تمثل الصلابة بقوة اللأنا عند التحليلين وهي مركز الطاقة النفسية لديهم ومصدرها، واختصرها Adler في الكفاح من أجل التفوق الذي يعكس قدره اللأنا على التحدي والصمود، ولخصها Jong لفيما أسماه " بالتحقيق الأسمى " أي مواجهة الفرد لم يعترضه من عقبات وتحمل لمسؤولياته 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 خلاقية للإبداع في الحياة، ولا تخلو الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز إنطلاقا من هذا الشعور، وتتجلى قوة الإرادة في الكفاح المستمر لبلوغ الاهداف المسطرة، فالفرد القوي بتوقعاته حول قدرته على التفوق (مريامة 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 الحياة بمسؤولياتها الجسام (الفريد ادلر، 1996، ص13).

وميز Jong الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة والتوسع نحو المستقبل، إنما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدره على تغيير الأوضاع ومواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والإلتزام وتحمل المسؤولية (محمد بلوم، ميريامة حنصالي، 2013، ص 280)

### نظرية: Richard Lazarus

أكد Lazarus هو أحد المؤيدين البارزين للتفسير السيكولوجي للضغط، أن إنخراط 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 و التطور 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)

### نظرية: Suzanne Kobasa

تعتبر kobasa أول من عرف مفهوم الصلابة النفسية إنطلاقا من عده 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)، فالوجودية أيضا تعني محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية الأعمال الخاصة به ويحاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه، عن (انتصار قاسم، 2009، ص 12).

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 إختياره الأساليب التعامل مع الضغوط، عن (خيرة شويطر، 2016-2017، ص 90).

ويعد 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 Lazarus أن الإحساس بالتهديد يحددها في المقام الأول إدراك الفرد للموقف وإعتبره ضغطا قابلا للتعايش (تقييم اولي) ،وتقيم الفرد لقدرته الخاصة وتحديدده 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 الضاغطة والصحة النفسية والإفتراض 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 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 الى الضغوط ذاتها وأصيبوا بالمرض، وقد إستخدمت 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 قادرين على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى إحتتمالات وفرص للتنمية والمصلحة الشخصية، وتظهر لنا بالخصوص ثلاث مبادئ وجودية مرتبطة بهذا الإتجاه التفاوضي 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).

وفي دراسة لها سنة (1982) توصلت إلى أن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، لكنها تمثل مصدرا لمقاومه والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية(عماد مخيمر، 2012، ص 21-22).

ولهذا طرحت kobasa ثلاث إفتراضات في نظريتها حول مفهوم الصلابة النفسية والتي تحققت منها في دراسات عده وهي :

- الإفتراض الأول : أن الفرد ذو الضبط العالي عندما يتعرض للضغط يشعر بسيطرة كبيرة على الأحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة .

-الإفتراض الثاني : يشعر الفرد الملتزم إزاء أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة والنشاط وتقديم يد المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف قسوة.

-الإفتراض الثالث : الشخص الذي يواجه الأحداث بكل قوه وتحمل ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل كتحدي منه للظروف محيطة ويتسب شعوره هذا بالتقاؤل فضلا عن كونه محفزا في بيئته ودافعا قويا له نحو الإنجاز والتقدم (لطيف مكي، براء حسن، 2011، ص 364).

وإنتهت من سلسله دراساتهما إلى أن الدراسة في مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض إلى الدراسة والتقوية متغيرات المقاومة(كالصلابة النفسية أو الفاعلية الذاتية او المساندة الاجتماعية) ، حيث إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، بل أن kobasa الضغوط قد تكون فرصه للنمو النفسي، وإختبار مدى فاعلية الفرد وقدرته على إستخدام مصادره النفسية والاجتماعية، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث الضاغطة(عماد مخيمر، 2012، ص 15- 16).

لقد فسر كذلك الارتباط بين الصلابة والوقاية من الأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من أثار التعرض للأحداث الضاغطة(حده ، 2016 ، ص 113).

## 6-2-نظرية: Salvador Maddi (1985)

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، عن(ستار عبد، 2018، ص 315).

ولهذا فمن المحتمل أن تتضمن إليه الضغط- صلابة مزيجا من عمليات المعرفية- النفسية-، السلوكية وفي هذا الإطار إقتراح 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، ص 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 مكونات 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 والإزدهار الشخصي بمعنى أنه بإمكان الظروف الضاغطة أن تحسن من الصحة والأداء من خلال ما يتعلمه الفرد ويستخدمه في مواجهتها (مريامة حنصالي ، 2013- 2014، ص 133)

#### 7-عوامل نمو الصلابة النفسية:

إن سمة الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من العمر، وتصنع الأسرة الكثير من جوانب تكوينها، كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمن من زملاء ومؤسسات إجتماعية التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعي على نموها وإرتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة المختلفة(هنا هناوي، 2013- 2014، ص 156)

من بين نتائج الدراسة (1985) Holanne Moos أن البيئة الأسرية التي تتصف بالدفء والحب، تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية، و قدرة على المواجهة وأقل إكتئابا، عن(عماد مخيمر، 2012، ص 23) ، وهذا ما أكدته دراسة Maddi وkobasa (1999) التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية تتطور لدى الأفراد

الذي يجيدون تشجيع من الأفراد المحيطين بهم والذين يؤمنون بأنهم قادرين على تحويل الصعاب إلى فرص ويمكنهم مراقبه أنفسهم وهم يقومون بذلك في الواقع، عن. (Maddi,2002,P176)

وهذا ما أثبتت دراسة عماد مخيمر (1996) حيث أن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، فإدراك الأبناء لدافع المحبة إذا اقترن بشعور الوالدين ذاتهما بالقيمة، مشجع الوالدين لأبنائهم على إتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلة المناسبة لسنهم وكذلك تشجيعهم على المبادرة والاستكشاف والاقترام والتحدي، فإن هذا يجعلهم أكثر صلابة وشعورا بالقيمة والكفاية والفاعلية(عماد مخيمر، 2012، ص 29)

من جهة اخرى بينت دراسة مع عماد مخيمر(1997) التي تناول الاتصالات النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، ان

المساندة الاجتماعية تدعم الصلابة النفسية وتقويها وتتفاعل معها ليسهما معا في فاعلية مواجهه الفرد للضغوط واستمرار صحته النفسية( عماد مخيمر، 2012،ص 26)

وبالمثل اشارت دراسة خيره شويطر(2016- 2017) الى ان المساندة الاجتماعية تتفاعل النفسية وتساعد على زيادتها لتساهم في فاعلية الفرد لمواجهه الضغوط، والحفاظ على الصحة النفسية(خيرة شويطر، 2016- 2017،ص 317)

ومن جانب اخر نجد ان دراسة فائقة بدر (2007) التي توصلت الى ان هناك علاقة بين الصلابة النفسية والسن، فكلما زاد سن المتعلم زادت صلابتها النفسية نتيجة الخبرات التي مرت بها، (محمد ابو حلاوة، عاطف الشربيني، 2016،ص 166) ، وهو متوسط اليه عمور عمر واخران (2013) اذ ان متغير معدل العمر يساهم في زيادة الصلابة النفسية، وفسر ذلك بكون الخبرة الحياتية التي يمتلكها الفرد الأكبر سنا منه، كما يساهم هذا المتغير في خبره النظر الذهني والعقلي والفسولوجي للفرد(عمور عمر واخران ، 2013،ص 187 )

#### 8-أبعاد الصلابه النفسية:

للصلابة النفسية أبعاد حسب كوبازا وهي :

8-1-الالتزام: يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر لمقاومه مثيرات المشقة، وقد اشار جونسون وساراسون (1987) الى هذه النتيجة حيث تبين لهم ان غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض اضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

يعرفه(فاروق سيد عثمان ، 2008،ص210) على أنه" اعتقاد الفرد في حقيقة واهمية وقيمه ذاته وفيما يفعل، ويمكن ان يتضح ذلك من خلال قيمه الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيام واعتقاده ان لحياته هدفا ومعنى يعيش من اجله."

ويعرف (Wiebe.1991) مفهوم الالتزام بوصفه" اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما واهدافا محددته اتجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية اتجاه هذه القيم والمبادئ والاهداف، وما يشير الى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الاحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفه وذات معنى، وجدير بالتفاعل معها."

ويعرفهم مخيمر بانها" أحد أنواع التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والأخرين من حوله"( عماد مخيمر محمد ،1997،ص 14 ).

ومن خلال ما سبق من تعريفات يتبين إتفاق العديد من الباحثين على أن الإلتزام هو مجموعة من القيم والمبادئ والمعتقدات والأهداف التي يتبناها الفرد ويتمسك بها ويتحمل مسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه.

من خلال الإطلاع على التراث النفسي والتربوي يتبين وجود عدة أنواع للإلتزام تتمثل فيه:

\* الإلتزام الديني : وهو إلتزام الفرد بما ورد في القرآن والسنة من قيم و مبادئ وقواعد.

\* الإلتزام الأخلاقي : يتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الإجتماعية التي يحياها.

\* الإلتزام الإجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية إتجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الإجتماعية مع أبناء مجتمعه.

\* الإلتزام القانوني : يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه.

8-2-التحكم: أشاره إليه كوبازا (1972) بوصفي اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها للسيطرة عليها.

ويعرف على أنه" اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها."

يعرفه مخيمر على أنه" اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل مسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والإختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة" ( مخيمر عماد محمد، 1997، ص 17)

بحيث ترى" عزة محمد رفاعي" أن للتحكم أربعة أشكال رئيسية وهي :

التحكم في إتخاذ القرارات: وهذا النوع متصل بإتخاذ القرار يحسم طريقة التعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو تجنبه أو التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف.

التحكم المعرفي: وهو يعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، إذا تم على نحو إيجابي، فهو يعتمد على التحكم في إستخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط، كالتفكير في الموقف، والنظر له من عدة أبعاد، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، تفسيري بطريقة منطقية، بمعنى أخر يكمن التحكم في الموقف الضاغط بإستخدام استراتيجيات عقلية مثل تشتيت

الإنتباه، أو عمل خطه للتغلب على المشكلة وإستخدام كافة المعلومات المتاحة عن موقف ومحاولة السيطرة عليه وضبطه.

**التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة العالية وبذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه.

**التحكم الإسترجاعي:** ويرتبط بمعتقدات الفرد وإتجاهاته السابقة عن موقف طبيعته، فيؤدي إسترجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين إنطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة، بمعنى نظرة الفرد للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الحدث الضاغط (عزة محمد رفاعي، 2003، ص 31).

**3-8- التحدي:** وتعرف "كوبازا" وبوستي (1973) مفهوم التحدي بأنه إعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي لا بد منه لإرتقاؤه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته وسلامته النفسية .

كما يعرف توماكا وآخرون التحدي بأنه" تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الإستجابات تكون ذات الطبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة" بينما يعرفه مخيمر بأنه" اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري لنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعدها على المبادرة واكتشاف ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية" (مخيمر عماد محمد، 1997، ص 14).

ويرى مادي أن التحدي إعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة هو أمر طبيعي لا بد منه للإرتقاء، أكثر من كونه أمر مهدداً لأمنه، وسلامته النفسية، قد أضاف على ذلك بأنه قدرة الفرد على أداء دوره في الحياة بعزيمته ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، وتغير البيئة الإجتماعية، والطبيعة المحيطة بها.

ويظهر التحدي في اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والقدرة على المتابعة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات مع استخدام استراتيجيات ومهارات تهيئه وتعدده لعملية التحدي.

وبمعنى آخر أن التحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة، وتقبلها على اعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها للنمو وإرتقاؤه.

9-خصائص الصلابة النفسية:

للصلابة النفسي عدة خصائص حصرها تايلور (Taylor,1995):

1- الإحساس بالإلتزام أو النية لدفع النفس للإنخراط في أية مستجدات تراجعها.

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.

وأكد مخير على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية وتمتد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادا إلى تعريف مقياس الصلابة التي طورته كوبازا (مخير عماد محمد، 1997، ص 142).

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

9-1-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 مبادأة 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 بالغبية.

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 إقتدارا 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 وقيمه وإيجابية.

**9-2- خصائص منخفي 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 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 معينه.

8. التجنب.

9. عدم على القدرة على التحكم الذاتي.

10- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

- ✓ زيادة اللياقة القوة والتحمل
- ✓ التدريب الشاق لتحسين المهارات النفسية والعقلية.
- ✓ التفكير الإيجابي وزيادة الحماس
- ✓ استخدام التصور الإيجابي
- ✓ تحديد أهداف واقعية لكي تثير التحدي
- ✓ تكرار التأكيد و العبارات الإيجابية
- ✓ زيادة الإنضباط الذاتي
- ✓ مراجعة فيلم أو شريط فيديو لأفضل اداء
- ✓ رؤية المنافسة كتحدي وليس كتهديد
- ✓ استمرار توجيه الاهتمام على مهام الأداء
- ✓ تجاهل المشاعر السلبية ومصادر تشتت الإنتباه
- ✓ تفكير قبل تنفيذ الأداء
- ✓ القدرة على إيقاف الأفكار السلبية
- ✓ المحافظة على السيطرة والتخلص من الأفكار السلبية الغير مفيدة
- ✓ تذكر النجاح الراهن والماضي
- ✓ تحمل المسؤولية والإستفادة من خبرات الفشل و توجيهات المدرب كالدوافع
- ✓ استمرار الرغبة في التعلم والتمرن
- ✓ الثقة في القدرات والإستعدادات ( أسامة كامل راتب، 2004، ص 421-422)

11- 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 الأول 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 تهديدا له. إن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكال مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء وان أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهرا قد تحفز لاعبا لزيادة إنجازه ما تعيق اخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات، ولهذا فان اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فان لم يتمكن من ذلك فانه 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 أيضا بالحالة النفسية الآنية لدى الرياضي، إن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجه تكوين سماته الشخصية ويضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل(الاهتمامات- الاحتياجات- الاهداف) على نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآنية التي يوجهها في بيئته العامة او الرياضية.(حكمه عبد العزيز غفوري، 2012،ص11)

فالصلابة النفسية للرياضي ألا وهي قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وأن متغير الصلابة النفسية يتكون من عدة مجالات، وأنه يتوسط العلاقة بين الأحداث الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية.

## 12-العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

-الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب.

- خبرات اللاعب السابقة.

- التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب.

- لقدرات العقلية.

- ثقافه اللاعب.

- القيم والتقاليد الإجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب.

## 13-الصلابة النفسية والأداء الرياضي :

أشارت الدراسات العلمية المتنوعة إلى أن الرياضي أو من يمارسون الألعاب الرياضية يتميزون عن غيرهم بسمه الصلابة النفسية من خلال قدرتهم الفائقة واللامحدودة على مجابهة الصعاب في حالات الفشل والهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب والمنافسات الرياضية والقدرة على تحمل النقد اللاذع وفقدان اتزانه وبعض الخصائص الشخصية وعدم الحاجة الى الحماس وتشجيع الاخرين اليه في عملية التدريب والمنافسات ويراها فرصة مهمة لتعزيز ذاته نحو كل الحالات والمواقف الصعبة والسلبية. (سناريه جبار محمود، 2013، ص 164).

والصلابة النفسية في المجال الرياضي لها ارتباط وثيق بالقوة والتحمل والتصميم إذ أن الرياضي لا يستسلم بسرعة او بسهولة اثناء الموقف الصعبة والحرجة، ولكنه يسعى دائما للتحسين قدرته على المقاومة لدرجة الارهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمه الوقت والجهد، وهذه لها مؤشرات على الدوافع وتحفيز كل الحالات الإستعداد لإنجاز طبقا للفروق الفردية المختلفة في مواجهة الضغوطات التي تتفاوت في انواعها وشدتها.

فأهميتها كبيره لدى الرياضيين بصفة عامة وخاصة في المنافسات لأنهم يواجهون أصعب مراحل الضغوط النفسية، فمهما تكون ساعات التدريب طويلة ومضنية يمكن أن يحدث أي طارئ او خطأ قد يجعل اللاعبين أمام مواجهه مباشره مع درجات الفشل والاحباط لذا اشارت العديد من البحوث الى وجود ارتباط ايجابي بين درجات اللاعبين في الصلابة النفسية ومستوى قدرتهم على التكيف، كما انها من العوامل المخففة الاصابات بالأمراض، و أن اللاعبين المحترفين وذوي الخبرة العالية في الملاعب العالمية يتميزون بالصلابة والتحمل بنفسها وهم الاقل اضطراب مزاجي واقل توتر واكتئاب وغضب وتعب وارتباك ولديهم شعور عالي جدا في النشاط والتدريب والإصرار على اتاحة الفرصة الجديدة لتعريض وبقاء تحت دائرة الضغط والمنافسات المستمرة، ويمكن تنمية الصلابة النفسية للاعبين بما يلي:

- تعويد اللاعبين المبتدئين على الجرأة والشجاعة وإبعاد حالات الخوف والتردد.

- التدريب والممارسة لكل مواقف التي ترتبط بوجود بعض العقبات والصعاب التي يكثر حدوثها اثناء المنافسة الرياضية.

- تقريب كل الإضطرابات الفيزيولوجية والتدرج بالصعاب كالتدريب بالجو الحار او البارد او التكيف معها بشكل دائم.

-الكفاح في حالات الخوف او بعض اصابات الرياضية والابتعاد عن ردود الأفعال السلبية لما لها من تأثيرات جوهرية اتجاه تأثيرات الإصابات النفسية والتي تحدث في مراحل مختلفة وهي:

1- **مرحلة الانذار والتنبيه للمواقف الضاغطة:** بحيث يستعمل الجسم كل اعضاءه بسرعة لمواجهة المواقف الضاغطة في افرازات الغدد الصماء مما يترتب عليه زياده في نبضات القلب وحصول التنفس وتوتر العضلات وزياده نسبه السكر في الدم.

2- **مرحلة المقاومة:** يحاول جسم اللاعب في هذه المرحلة اصلاح كل انواع الضرر والقلق والخوف التي واجهها في المرحلة الاولى ويبدأ في تعزيز كل اساليب المواجهة والتحدي لكل الحالات الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة والتخلص منها وازاله كل اعراض مسببه لها لتفادي اضرارها المتعددة في تسخير سبل النجاح والتقدم لإزالة العوائق والمواقف الضاغطة.

3- **مرحلة الانهاك:** هناك فترات مستمرة تواجه الرياضي في كل الحالات الضغوط والصعاب المتكررة عليه تضعف من مواطن القوه والمقاومة لكل المواقف الضاغطة لفترات طويله وبذلك تصل قدرة الجسم على التوافق منهكه لكل حاله الدفاع والمقاومة لذا يواجهه من خلال هذه المرحلة بعض المشاكل الصحية والوظيفية منها الصداع المستمر وقله النوم وارتفاع ضغط الدم والازمات النفسية والعقلية مما يشكل تهديدا لصحه اللاعب ويصبح حاجزا وضعيفا لا يستطيع المقاومة وتحمل مواقف الضغط، لذلك فان واجبه اثناء التدريب المنافسة الرياضية يتطلب معرفه الخصائص الشخصية للاعب من الناحية النفسية والبدنية وان جهد التدريب لا ينجح فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول فترات الراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد، وانما يتعين بحاله الرياضي النفسية و البدنية (والي عبد النور، 2016، ص 102-103).

فإن درجة التحمل النفسي للاعب يعتمد على ما يلي:

1- **درجه تكوينه وخصائصه الشخصية** ويتضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (المواقف، الاهتمامات، الاحتياجات، الاهداف).

2- **تركيب الشخصية ونوع خصائصها.**

3- **الوضع النفسي والجسدي للاعب.**

### خلاصه:

من خلال ما سبق تبين أن الصلابة النفسية عامل مهم جدا للحفاظ على الصحة النفسية للاعب وكسمة إيجابية تجعل لاعب كرة القدم خصوصا يتميز بقدره فعالة واستعدادات هائلة تمنحها أبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) ويتحمل الضغوطات النفسية التي يوجهها خلال المنافسات والتدريبات والتحدي لكل العقبات وهذا بفضل الصلابة النفسية المرتفعة لدى اللاعب والتي يساهم في بنائها كل من المدرب والمحضر النفسي خصوصا لدى اللاعب.

# الفصل الثالث

## تقدير الذات

**تمهيد:**

تعتبر تقدير الذات أحد الجوانب الهامة في علم النفس الايجابي لدى اللاعب فإحساس اللاعب بتقدير الذات تجاه نفسه غالباً ما يؤدي إلى دعم فرص النجاح في الحياه اليومية والرياضية لتحقيق اهدافه، وخلق الشخصية متزنة ومتكاملة تساعد اللاعب في التكيف مع المواقف التي يواجهها في المنافسة او التدريبات، ولهذا تطرقنا في هذا الفصل الى تحديد مفهوم الذات في المجال الرياضي ومفهوم تقدير الذات وأبعاد الذات كما قمنا بشرح النظريات المتعلقة بتقدير الذات ومكونات وأنواع تقدير الذات وبالإضافة إلى تبيان أهمية تقدير الذات ومستوياتها وفي الأخير سمات تقدير الذات المنخفض والعالي وكيفية قياس تقدير الذات.

## 1- الذات:

### 1- مفهوم الذات:

تعريف الذات من بين المفاهيم التي إهتم بها علماء النفس وهذا نظرا للمكانة الهامة التي تحتلها في نظريات الشخصية لذات والتيارات في تعريفها فمن بينها نجد:

يعد مفهوم الذات تنظيم السيكولوجيا الديناميكية للتناول التطور الدائم من الخبرات الجديدة عبر المراحل النمائية المتعاقبة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (سعيد ، 2008، ص 173)

وهو ليس أمر موروثا بل يتم تعلمه وتطوره خلال الحياة التي يعيشها الفرد، ويمارس خبرته فيها، كما ان الوعي بالذات يبدأ بطيئا عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوما بعد يوم، متأثرا بما فيها من عناصر ومطورا لمفهوم ذاته من مجموعة المصادر المترابطة وهي الذات الجسمية، او صوره الجسم، واللغة و التغذية الراجعة من الآخرين وخبرات التنشئة التي يتعرض لها. (الزغبي، 2008، ص10)

ويعرف زهران الذات: كونسبت Self - concept بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات وتقييمات الخاصة بالذات، ويبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. ( زهران، 2003، ص09)

أما جود Good فيعرف مفهوم الذات بأنه إدراك شخص لنفسه كشخص مستقل له كيان منفصل عن غيره، يتمتع بقدرات انسانية محدودة وبمواصفات جسمية خاصة، بمستوى محدد من الاداء.

ويقوم بدور معين في الحياة. (جابر، 2002، ص 299 )

فمفهوم الذات هي منظومه تصورات الفرد تجاه افكاره ومشاعره وسلوكي ومظهره الخارجي، وطبيعية

### 2- مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دفع الإعتبار فما من إنسان إلا ويهمله أن يكون له اعتباره الشخصي بين الافراد، كما لا يهنا الفرد ولا يهدا حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، اذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور مستوى الاداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق، (الهام عبد الرحمن، 1997، ص 24) يشير فانيك وكراتي إلى أن " تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زياده الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات

إتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية اي عملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي"، ( Miroslav ,1970,p217 ) وان "تقييم الفرد لذاته يعد قيمة كبيرة في الصراع من اجل انجاز التفوق"، ( Bandura,1982,p122 )متى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه.

### 3-أبعاد الذات:

#### 3-1-صورة الذات :

لكل واحد منا صورة ذهنية لحالته الجسمية سواء كان بدينا او قصيرا او معوقا..... ولهذه الصورة اهمية بالغه للتكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يكون فكرة عن نفسه ويكون سلوكا متأثرا بها، وهذه الصورة المأخوذة تكون إما محددة لا تتغير أو ديناميكية متغيرة. فحسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، فإن صورته الذات هي الذات كما يتصور وهو يتخذها صاحبها وقد تختلف صورته الذات كثيرا عن الذات الحقيقية.(عبد المنعم، 1976، ص 276 )

#### 3-2-تحقيق الذات:

تحقيق الذات حسب هرم "ماسلو" وتحقيق الإمكانية التي يراها الفرد على نفسه فتحقيق الذات هو ان يكون للفرد اتجاها واقعيا وان يتقبل نفسه للأخرين، والعالم الطبيعي كما هو عليه وان يتمركز حول المشاكل بدلا عن تمركزي حول نفسه، وان يتسم بالاستقلال الذاتي عن الاخرين، وأخيرا ان تكون لديه ذخيرة من الإبداع والإبتكار، أما - ادلر - يرى ان تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والفضيلة والكمال التام ( إبراهيم احمد، 1987، ص 80 )

#### 3-3-تقبل الذات:

تقبل الذات هو رضا الفرد عن نفسه، قدراته وإدراكه لحدوده، ويتكون هذا الرضا من حاله التوافق بين الذات الواقعية والذات المثالية أي بين إمكانيات الفرد، وما يطمح اليه من اهداف.

( عبد المنعم، 1976، ص 275 )

### 3-4- تأكيد الذات:

تأكيد الذات هو ذلك الدافع الذي يجعل الانسان في حاجه الى التقدير والاعتراف، الاستقلال الاعتماد على النفس.

وهي ايضا تلك الرغبة في السيطرة على الاشياء والرغبة في التزعم والسعي الدائم لإيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية ويعمل حافظ تأكيد على اتباع تلك الرغبة. ( إبراهيم احمد، 1987، ص 151)

### 3-5- الشعور بالذات:

يرى " بوتش " انا شعور بالذات يكون مرادفا للحالة الوجدانية الاكثر او الاقل ثباتا والتي تميل الى الاحتفاظ بشروط النجاح والإمتلاكات المرغوبة وقيم التطلعات الشخصية.

في حين ان الشعور بالذات حسب هو الوعي بالذات لا سيما في العلاقات الاجتماعية، كما يعتبر الحنفي " انا الوعي بالذات هو التبصر بالأساليب التي دفعت المرء الى سلوك معين او فهم المرء لنفسه. ( عبد المنعم، 1976، ص 275 )

### 3-6- تصور الذات :

يرى " بيرو " ان تصور الذات عبارة عن مجموعة أو ترتيب للمميزات الشخصية التي يمنحها الفرد لنفسه، إذن محتويات الشعور، صور او ادراكات الذات التي ترتبط تدريجيا الواحدة بالأخرى لتشكل بعد ذلك شكلاً متناسقاً، هذا الاخير الذي ينطلق منه نوع الإحساس بالهوية أعمق من السابق (عكاشة، 1990، ص 10).

### تقدير الذات:

يعتبر مصطلح تقدير الذات من أهم المصطلحات المتعلقة بشخصية الفرد، وقد تناولته العديد من الدراسات والبحوث، تحدثت التعاريف هذا المصطلح من جانب الكثير من الباحثين ويمكن أن نشير الى بعضها فيما يلي:

### 4-تعريف تقدير الذات :

يعرفه دامون "Daman" على انه: " التقييم الفعال لذات الفرد على أساس سمات الإيجابية أو السلبية".

( احمد السيد ومحمد اسماعيل، 1995، ص 120 ) .

نرى من خلال هذا التعريف بان تقدير الذات هو الحكم الذي يصدره الفرد عن ذاته إما بالإيجاب أو بالسلب.

كما يعرفه روزنبرج " Rozenberg" بانه: " يشير الى مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وان الفرد يكون الاتجاهات نحو كل موضوعات التي يعمل معها، والذات احدى هذه الموضوعات" ( خليل عبد الرحمن المعاينة، 2007، ص 83).

ويمكننا القول بأن مفهوم الذات يعبر عن اتجاه الفرد نحو ذاته.

أيضا يعرفه كوبر سميث " Cooper, Smith" بانه: " يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتصل بالعاطفة، كما يتضمن الاستجابات الدفاعية". ( خليل عبد الرحمن المعاينة، 2007، ص 97)

نستطيع ان نعرف تقدير الذات من خلال هذا التعريف بانه عبارة عن تقويم للذات من خلال الخصائص الجسمية والعقلية.

كما يعرفها عبد الله سليمان محمد نبيل على انه: " التقييم الوجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية ومادية وقدرته على الاداء، ويعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية اثناء التفاعل مع الاخرين" (بندر عبد الله الشريف، 2009، ص 97).

### 5- بعض المفاهيم التي لها علاقة بمفهوم تقدير الذات:

ان تقدير ومفهوم الذات مفاهيم واسعة في المجال النفسي، فعندما يأخذ الباحث غمار البحث يجد نفسه امام كم هائل من المصطلحات المتداخلة فيما بينها وسنتطرق على سبيل المثال لا الحصر الى المصطلحات التي لها صلة بموضوع البحث.

### 5-1 صورة الذات: ( I'imagesoi ) :

هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه ولها أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد ويكون سلوكه متأثرا بها، فحسب علماء النفس والتحليل النفسي في اين صورة الذات هي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورته الذات كثيرا عن الذات الحقيقية.

### ويرى طومي (Tomi) فالصورة نوعان:

صورة خاصة: وهو الشعور بالذات وادراكها عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي.

الصورة الاجتماعية: يتحدث إدراك الفرد لذاته عن طريق دور الآخرين: ان صورته الجسم تتكون قبل صورته الذات تبدأ بالشعور بالذات (كمال الدسوقي، 1974، ص286 )

### 5-2 الوعي بالذات :

وهو مجموعة السيرورات النفسية التي تساهم في تنظيم مجموع الظواهر كالأحاسيس والرغبات في وحدة الأنا. (Verna Jandoubi, 2002,p08)

اما حسب سبيتز ( spitz ) هي الابتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول، وهي قلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع، وهي استعمال عبارته " لا " والرفض في الشهر الخامس التي يترجم الحلقة الحقيقية للذات.

ويرى فاخر عاقل ان الشعور والوعي بالذات لاسيما في العلاقات الاجتماعية (عمر لعويده ، 2002، ص50)

### 5-3 تقبل الذات :

حسب الباحث ان المراهق الذي يتقبل ذاته، يتقبل موجبات الحياة ببعديها السلبي والايجابي، كما يشعر من يتقبل ذاته ان له الحق في ان يتكلم او يعيش ويستخدم طاقته، وينمي اهتماماته دون الاحساس بالذل والعار، او الرفض لذاته فهو نقيض المستقبل لها، غير مرتاح لنفسه يلومها ولا يقيمها او حتى يكرهها،(اسعد ميخائيل، 1998، ص234)

### 5-4 تحقير الذات:

تحقير الذات هو اذلال الذات، ثم يصاحبه بالشعور بالنقص وهو الحط من شأن نفس الفرد والاحساس السلبي للذات والاحساس بالذنبية.

وعدم اشباع تقدير الذات الى الفرد يشكل مظهر من مظاهر احتقار الذات يدخل شأن تقدير الشخص لذاته، فان المريض ينمو عنده الشعور بالنقص ويسهل في ذلك افراد المجتمع.

5-5 تمثيل الذات:

تمثيل الذات مصطلح وضعته ( Perron, 1991 ) وما يحدث نتيجة عملية الاستدعاء من إعادة رؤية المدركات داخل الفضاء النفسي في غياب الموضوع المستدعى فهو بهذا يشير الى عملية ونتيجة في أنا واحد.

5-6 الهوية الذاتية:

أطلق ( Tajfel ) الهوية الذاتية ( Soi indivuel ) كظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد وهي نظام من التمثيلات والأحاسيس الذاتية، وهي الشعور بفرديّة الشخص وديمومه الذات.

وحسب ما أشارت اليه فيرنا جنديوي ان تقدير الذات يعتبر كجانب تقييمي عام لقيمه الذات كفرد، بمعنى درجة تقبل والرضا عن الذات ، ويعطي الانطباع العاطفي للهوية الشخصية وبهذا المعنى فهي احدى صوره الذات ، وتوجه وعي الذات ومعرفة الذات عن طريق التقييم الايجابي والسلبي الذي يتبناه الفرد حول نفسه ( سعاد مرغم، 2009، ص 24 ).

6- النظريات المتعلقة بتقدير الذات:

6-1 نظرية كوبر سميث: ( Cooper Smith )

يرى كوبر سميث ان التقدير الذات تتضمن عملية تقييم الذات وردود الافعال والاستجابات الدفاعية واتجاهاتها نحو تقييم ذاته ، وهو الحكم الذي يحكمه الفرد عن ذاته ويركز "كوبر سميث" على اهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية ويقسم تعبير الفرد عن تقدير لذاته الى قسمين: التعبير الذاتي هو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي وهو يشير الى الاساليب السلوكية التي توضح التقدير الفرد لذاته وتكون متاحة للآخرين.

وميز كوبر بين نوعين من تقدير الذات:

الاول: وهو تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين لديهم بالفعل انهم ذو قيمة.

والثاني: وتقدير الذات الدفاعي وهو يوجد عند الأفراد الذين يشعرون انهم غير ذوي قيمة.

(على الدين كفاي ، 1989، ص 104).

وبين ان هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات أعلى من تقدير الذات وهي:

تقبل الأطفال من جانب الآباء، وتدعيم سلوك الأطفال ايجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال، وحرمتهم في التعبير في جانب الاداء (غادة الخضير، 1999، ص 48).

## 6-2 نظرية التحليل النفسي:

وتعتبر هذه النظرية الخاصة بشخصية قبل كل شيء رغم انها ترتبط أكثر بالعلاج النفسي ولكن تطبيقاتها توسعت الى عدة ميادين في علم النفس التكويني اي تهتم هذه النظرية ببناء وتطور الشخصية اذ تعتبر شخصية للكبار بما قد يحدث خلال مراحل النمو والطفولة والمراهقة والرشد وحسب فرويد تتكون الشخصية من ثلاث مكونات اي قوى اساسية الهو والذات والأنا الأعلى (سيد محمود الطوب، 1993، ص 94-95).

**الهو:** يمثل الجانب البدني الغرائزي من الشخصية والذي يبحث عن اللذة الحالية والاشباع السريع.

**الذات (الأنا):** هي مجموعة من الرغبات واغلب هذه الرغبات غير واقعية، بل يمكن تحقيقها احيانا على المدى القريب فهناك جانب اخر من الشخصية يعمل كمكبح أو وسيط بين مطالب الهو والواقع الخارجي، ويعتبر هذا الجانب الذات بمعناه الواسع الجانب العاقل في الشخصية الذي يحاول ان يجد طرفا مختلفا الاشباع الحاجات التي لا يستطيع الفرد ان يحافظ على كيانه الحيوي.

## الذات العليا ( الأنا الأعلى ):

يمثل هذا الجانب ما يشير اليه المجتمع الضمير وهو عاده يهتم بما هو صواب أو خطأ أو حسن أو سيء وتتمو الذات العليا مع نمو الطفل وتمثله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه وكذلك المعايير الاجتماعية المتعلمة من الوالدين والأخوة والكبار وفي المجتمع (سيد محمود الطوب، 1993، ص 96).

فقد بين فرويد نموذج الشخصية المثلث القوى النفسية: الأنا الهو الأنا الأعلى حيث يرى مفهوم الذات او فكرة الذات نشأة عن التفاعل بين الدوافع البيولوجية او الغريزية للهو والآثار التقييمية للتصنيفات الوالدية والثقافة التي تشكل الأنا الأعلى (كمال الدسوقي، 1979، ص 298).

أما كلمة الذات حسب ميلان كلاين فأنها تشير الى عواطف ونزوات شخصية، بينما كلمة الأنا تشير الى بيئته شخصية ( Nicolas Duruz, 1985, p96 )

ويرى اريكى ان تمثيلات الذات هي مختلف الادراكات الشعورية وهذه على الاقل اوضح ترميز للفرد الذي وهو موضوع نفسيته والتي تؤثر على سلوكه في الوقت الذي يجب ان يقوم بترباط مختلف الادراكات والأليات الدفاعية حينها يستطيع ان يدخل في الفعل وتسوية الواقع لحماية الادراكات الموجودة فيه ( L'écuver, 1978,p145 )

ويرى ابستان ( Epstin ) ان مفهوم الفرد عن نفسي يتكون عن غيري قصد منه اثناء تفاعله مع البيئة وهذا الاتجاه التحليلي يسلط الضوء على الجانب الشعوري والواعي من الجهاز النفسي وهو الأنا المرادف للذات والذي يعمل بين الانا الاعلى والهو لصالح توافق الفرد وتكيفه.

### 3-6 النظرية السلوكية:

ان النظرية السلوكية تعطي أهمية للمدير في تحديد السلوك عكس التناول الظاهري الذي يعطي الأهمية للعوامل والجوانب الداخلية والذاتية للسلوك، حيث يشرح هذا الإتجاه ان كل سلوك يقوم به الفرد ضمن مخطط (مثير واستجابة) اعتمادا على قيمه المحيط، لذا فمفهوم الذات لم يأخذ أهمية بالنسبة للسلوك التجريبي لم يبادر بإقتراح نظرية حقيقية ولا أي نموذج في مفهوم الذات والسبب الرئيسي يعود للانشغالهم بالأحداث القابلة للقياس، وبالأخص نجد هناك صعوبات في تحديد الدور الخاص الذي يلعبه في مفهوم الذات في تحديد السلوك ( L'écuver, 1998,p122 ).

اذ لم تحاول هذه النظرية ان تطور نظرية الذات، في مفهوم الذات لم يعد يتدخل بل اعتمد على عنصر مثير للإستجابة، مما جعل حيز الذات ضيقا، تعتمد في تطبيقاتها على الحقائق، القياس والتجربة لتحديد المتغيرات التي تؤثر في السلوك.

ولم تعطي هذه النظرية كبره لمفهوم الذات واعتبرتها معطى غير قابل للقياس والتجريب لأن همها الوحيد واضح هو التحقق من الاحداث القابلة للقياس والتجريب وكل ما هو خارج عن نطاق القياس والتجريب فلا اهمية له، وهنا نذكر رأي أحد العلماء وهو ( Higard ) الذي يرى ان وجود الذات لا يمكن التعرف عليهم من خلال المعارف التجريبية للفرد ( زبيده امزيان ، 2007 ، ص 26-27 ).

### 4-6 نظرية روزنبرج :

قام روزنبرج بدراسة نمو وارتقاء السلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في وسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم خاصة بفئات المراهقين في تقييم ذواتهم ووضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع فنحن نعني ان الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات او عدم الرضى عنها ( سليمان عبد الرحمن السيد، 1992، ص 89 ).

ويتم بديناميكية تطور صورته الذات الإيجابية في مرحله المراهقة، وفي الدور الذي تقوم به الأسرة في التأثير الفرد لذاته، والعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة والدليل السلوك الاجتماعي مستقبلا، والمنهج الذي استخدمه هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط السابق واللاحق من الأحداث والسلوك .

واعتبر ان تقدير الذات نكون اختزال الارض نحو نفسه وطرح فكرة ان الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، ، وما الذات الا احد هذه الموضوعات يكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الاخرى، ولو كانت اشياء بسيطة يود استخدامها، لكنه فيما بعد اعترف بان اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الاخرى ويعني ذلك ان تحضير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد يحتفظ به عادة لنفسه، وهو يعبر عن انتهاء الاحسان او الرفض ( علاء الدين الكفافي، 1989، ص103).

#### 6-5 نظرية زيلر :

ان نظرية زيلر (Ziller) في التقدير الذات نالت شهرة اقل من نظريتي روزنبرج و كوبر سميث ، وحقية في درجة اقل منها، من حيث الشيع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد اكثر تحديدا وشد خصوصية ،اي ان زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، و ينظر زيلر تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، يؤكد ان التقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات الا في الاطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بانه التقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وعلى ذلك فعندما تحدث التغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فان التقدير الذات هو العام الذي يحدد نوعية المتغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك( ممدوحة سلامه، 1991، ص 679-702).

#### 6-6 نظرية الذات عند روجرز:

ان نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية اذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما انها تؤكد المجال السيكولوجي وترى انه منبع السلوك، كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الارشاد والعلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن جهة تلك النظرية فان الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي لكنه المجال الظاهري (عالم الخبرة) الذي يدركه الفرد لنفسه ، في المجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها، وان هذا المعنى له الادراك هو الذي يحدد سلوكنا ازاء الموقف( ابراهيم احمد ابو زيد، 1987، ص 68).

## 6-7 نظرية ابشتاين: ( Epstion )

من نظريات الذات التي سعى فيها ابشتاين الى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله: " ان كل شخص يضع هيئته او صياغه للذات اعتمادا على قدرتها وصلاحيتها بها بشكل غير مقصود طبقا لخبراته المختلفة، وبزياده تقدم الفرد، فان نظريته تزداد تعقيدا، ومع ذلك يظل متمسكا بمبادئها الأساسية، بمعنى ان اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيرا بشكل جذري، ودائما تتغير استنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات أو يعاد فحصها والتحقق منها مره اخرى للتقدم العمر وزياده خبرات الحياة، في اعتقاده بانه انسان ذو قيمه ليس بالضرورة ان يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل ان يحبني الاخرون مثلا، ويتطور هذا المفهوم التقييمي وفقا لملاحظات عن ذاته، انه كموضوع مجرد وفقا لكيفية رؤية الاخرين له، وهو على هذا النحو امر مكتسب يتوقف بالدرجة الاولى على خبرات تنشئه الاولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي اهمية في حياته ( عبد الرحمن سليمان، 1999، ص 96-97).

### 7-مكونات تقدير الذات :

#### 7-1 الجانب الاجتماعي

##### العوامل الأسرية :

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ الحظاظ الأولى لحياته حيث يبدأ في تجميع معلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به لان الإنسان لا يولد ، ولديه مفهوم الذات، لكنه ينمو بنمو الفرد(شعبان 2010، 46).

والأسرة هي المسؤولة على النمو النفسي للطفل، وتؤثر في التكوين شخصيته، وتبني سلوكهم منذ الطفولة المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بين الطفل، وأخوته دورا هاما في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته، وسواه فهو في العلاقات الفعالة السوية تساعد على أن ينمو الطفل شخصية سوية( زهران، 1997، 77).

##### عوامل مدرسية:

تلعب المدرسة دورا بارزا في إكمال ما بدأتها لأسرة لما لها من أهمية تربوية كبيره تساعد على التأثير على شخصية الطفل ( الجسماني، 1994، 182).

والمدرسة لها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تصور الطفل عن ذاته، واتجاهاتها نحو قبولها أو رفضها، كما ان لنمط النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم والتلميذ تأخيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه ( عكاشة، 1986، ص 38).

### مجموعة الأقران:

تقوم جماعة الأقران بدورها في بناء شخصية الفرد حيث تساعد في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص له لممارسه الأنشطة الرياضية والنمو العقلي عن طريق ممارسه الهوايات والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، والنمو الإنفعالي في مواقف لا تفتح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كانت تأثيرها ايجابيا على الفرد، وان كانت منحرفة كانت تأثيرها سلبيا ( زهران، 1997، ص 78).

### 2-7 مكونات شخصية:

#### الخصائص الجسمية:

يقصد بها صورة الجسم وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول ، والوزن والحجم والشكل العام وصوره الجسم مهمة في تكوين مفهوم الذات لدى الفرد، اذ ان العيوب والعياهات الجسدية قد تؤدي الى تنمية مشاعر نقص، وتحول دون تحقيق النمو السوي، فالفرد يتأثر بنظره الاخرين أكثر من الإعاقة نفسها ( ديبس، 1993، ص 211).

و الفرد الذي لديه مفهوم ذاتي ايجابي يعتقد انه يحمل خصائص عقلية، ودراسة ايجابية من قدرات عقلية كالذكاء، والتذكر، والتفكير، والتفوق في الدراسة، والحرص، والاهتمام بالموضوعات العلمية، والثقافية، بخلاف ما يحمل الفرد مفهوم ذات سلبي ( محمود، 2011، ص 24).

### 3-7 التغيرات البيولوجية :

غالبا ما يقترن النضج المبكر بالتقديرات الإيجابية للذات حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية، ورياضية تعطي الفرد اعتبارا ، أما تأخر النضج فيجعل الفرد يعاني من الضغوط نفسية، لأنه يعامل كأنه أصغر من سنه، وبأسلوب مختلف عن أقرانه المبكرين في النظر فيشعر بالنقص لفقدانه القدرة على المنافسة( شعبان، 2010، ص 49).

كما توجد علاقة بين تقدير، والنضج الجنسي لدى الشباب ، والفتيات، والتبكير في النضج الجنسي له أهمية ، حيث برجلته، وأنوثتها ، ويدفع الى الشعور بالثقة بالنفس( جبريل، 1983، ص 61).

قد اشار أسلو ميتلمان الى عدة عوامل تؤثر في التقدير الذات وهي :

### 4-7 عوامل ثقافية :

كالنظام الإبتدادي في الأسرة، والتربية الإبتدائية في المدارس .

### 5-7 عوامل ترجع الى الطفولة المبكرة :

مثل الاسراف في الحماية القائم على التسلط من قبل الوالدين ، وتسلب من قبل الغير ، المنافسة مع اخوه أكبر، والحاح الوالدين في استثاره غيره الطفل بمقارنته مع اطفال اخرين، المفرطة في النظام، والعقاب، وعدم استخدام المدح، والاحترام والتقدير، والمحاسبات في الأسرة، وانعدام الاستقلال، وطول الاعتماد على الغير، والعقاب والتخويف او الافزاع.

عوامل ناشئة على مواقف جارية:

كالعيوب الجسمية، والفسل، والشعور بالاختلاف عن الغير او الترفع او الرفض من قبل الافراد الاخرين.

كما وضع كوبر سميث أربع عناصر تلعب دورا في تقدير الذات :

1 -مقدار الاحترام، والتقبل، والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الاخرين الهامين في حياته.

2 -تاريخ نجاح الفرد، والمناصب التي تمثلها في العالم ( يقاس نجاح بالناحية المادية، ومؤشرات تقبل الاجتماعي)

3 -متى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامه، مع العلم بأن النجاح لا يدرك مباشرة، لكنه يدرك من خلال مصافات في ضوء الاهداف الخاصة، والقيام الشخصية .

4 -كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الاشخاص قد يخافون، ويكبتون تماما اي تصرفات تشير الى التقليل من قيمتهم من قبل الاخرين او نتيجة فشل يوم سابق، حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق، وتساعد في الحفاظ على توازنه الشخصي (الماضي، 1993، ص 62)

### 8- انواع تقدير الذات:

ان الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد، وأنه يسعى الى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات، وظروف البيئة المحيطة به، بمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه قدر مقبولة من مفهوم الذات / اي صورته عن نفسه يحبها، ويرضاها وعندئذ يتكون لديه

تقدير موجب لذاته بدرجه مرتفعة، ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يجعل إختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي بالتالي الى التقدير المرتفع او المنخفض للذات:-

- تقدير الذات الايجابي: اذا كانت مثيرات البيئة الإيجابية تخدم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدراتها، وطاقاتها، وتحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط.

-تقدير الذات السلبي: اذا كانت البيئة محبته فان الفرد يشعر بالدونية ، ويسوء تقديره لذاته ( خليل، 2006، 25).

كما بين روزبرج بأن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة سالبه كانت ام موجبه نحو نفسه، وميزه بين نوعين من تقدير الذات ، وهما:

-تقدير الذات المرتفع: يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة، وأهمية.

-التقدير ذات المنخفض : عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات او احتقار الذات ( عبد الله، 1991، 9).

اما كوبر سميث فميز بين نوعين من تقدير:

-تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذوو قيمة.

-تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الافراد الذين يشعرون انه لا قيمه لهم ، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم، ومع الاخرين (سلامه، 1991، ص 679).

## 9- مستويات تقدير الذات :

من خلال عرضنا لمختلف تعاريف تقدير الذات، يتضح لنا ان لهذا البعد الهام من ابعاد مفهوم الذات مستويان، تميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية اللاعب وسلوكه ، وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع، لذا سنتناول بالشرح كل مستوى.

### 9-1 المستوى المنخفض لتقدير الذات :

إن الأسرة المضطربة من شأنها ان تكون تقدير الذات منخفض عند ابنائها، ويلاحظ الباحثون في العلاقات الأسرية ان تقدير الذات المنخفض، لا يؤثر على الوالدين فحسب بل ينقل الى اطفالها الصغار وكأنه يورث إليهم، وفي معظم الاحيان لا يستطيع الوالدين منخفضوا التقدير لذاتهم ان يمنحوا الاخرين التقدير ، والثقة والإحترام.

ومن الميزات الخاصة لصاحب تقدير الذات المنخفض، هي عدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس وإنعدام القدرة على تحقيق النجاح، فهو دائما يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة ، حيث أنه يتوقع فقد الامل مسبقا.

أما الأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات المنخفض يوصفون من طرف الآخرين على أنهم أقل التحكم في أمورهم، أي يمكن التأثير عليهم، فهم قليلا ما يبديون آرائهم، ذلك أن ليس لديهم إطار تصوري متطور لتقييم الموقف المثير، فهو معتمد على المجال، بمعنى أنه يميل للمجالات السلبية، نظرا لتأثير المجال السائد أو السياق. (بوزقاق سميرة، 2006، ص 107).

أما من الناحية الاجتماعية، في سلوك الفرد مرتبط مباشرة بالظروف البيئية المعاشة ولا يتشكل أو يتكامل من خلال مفهوم الذات لديه، فإنه ينحني نحو عدم الاتساق وهذا ما أكده روزبرج وشوتر (1958) أن الفرد ذوي التقدير المنخفض للذات يفضلون الإبتعاد عن نشاطات الاجتماعية ولا يقبلون مناصب الزيادة، ويظهرون الميل الى الخضوع والتبعية، فهم يعقلون أهمية كبيره على أحكام الآخرين ويتميزون بالخلج والحساسية المفرطة وقلة الثقة النفس، فيكون لديهم استعداد لتوقع الفشل كنتيجة حتمية وتفصيل الوحدة.

ويضيف " روزنبرغ " أن تقدير المنخفض للذات، مرتبط بمظاهر إكتتابيه وبمشاعر محبطه لأعراض القلق، فالأفراد تقدير المنخفض، يتعذر عليهم أو يصعب عليهم من الناحية العاطفية إقامة علاقات مرضية مع الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم، ولكن يرغبون في أن يكسبوا محبه وتقبل الآخرين لهم. (بوزقاق سميرة، 2006، ص 108).

## 9-2 المستوى المرتفع للتقدير الذات :

توجد لدى عامه البشر الحاجة الملحة لشعور بالدفء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين وخاصة من اولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كوالدين، وتبقى هذه الحاجة للتقدير الايجابي نشطه طوال الحياة.

يتمثل التقدير المرتفع للذات في احترام الذات وتقديرها فيتميز صاحب المستوى العالي لتقدير الذات في الثقة في النفس.

حيث يرى كلا من كرومان وكوهر (Corman and Coher) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع، يميلون إلى ممارسه أكبر للسلطة الاجتماعية، وهم أقل حساسية لتأثير الحوادث الخارجية من ذوي التقدير المنخفض للذات، فهم اكثر قدره من غيرهم على اختيار المهمات التي تكون لديهم فيها حضور أكبر للنجاح، وهم أقل حساسية لتهديد مقارنه بغيرهم، اما "زيم (Zim 1936) " فإنه يرى أن هؤلاء الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات، لا يظهرون تبعية الآخرين بصفه كبيره، إذ انهم يستطيعون ايجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، ان لم يجدوا لها حلا في المعايير الاجتماعية.

و الأفراد الذين لديهم تقدير الذات مرتفع، وكانوا يظهرون إلى أحاسيس الآخرين وإتجاهاتهم بمنظور إيجابي، ويميل أكثرهم إلى حب الغير، كما أنهم غالبا ما يتصفون بالمبادرة الشخصية ويحبون

المشاركة في نشاطات ومناقشات الجماعة ويميلون أكثر الى التأثير في الآخرين ويلتمسون العون بالندعيم الذاتي كما أشار "زيلر" (بوزقاق سميرة ، 2006، ص 109 )

#### 10- أهمية تقدير الذات :

يساهم تقدير الذات العامل الجيد في الاحساس بالفعالية، أو الاعتقاد أن الفرد يستطيع أن ينجز عمله، وهو عاملها في النجاح في العمل، كما يساهم في نمو هوية الذات ووجهات النظر المختلفة للأشخاص، عن أنفسهم يشمل ذلك الشخصية والادوار والعلاقات والخصائص الجسمية ( Kay,2003p08 ) .

"تقدير الذات الجيد مهم لكل شخص، لأنه يساعدك في الاحتفاظ في وجهه نظر ايجابية عن الحياة، ويجعلك تشعر بالفخر من شخصيتك (ذاتك) سواء بالداخل او الخارج." (Me Halesm, 2005,p607)

وإيمان الفرد بذاته ينمي الثقة بالنفس والدافع والقدرة لأن يكون ناجحاً في حياته ، وهذا الايمان بالذات قد يتحول الى تقدير الذات " . ( Ardail,2005,p09) كما يعطي تقدير الذات الاحساس بالكفاءة والمرونة والنجاح والاستجابة لتحديات الحياة (Liz & Lynette;2005,p70) "

من هنا يشير روي " ( Roy, 1994 ) الى ان حكم الفرد على نفسه او تقدير لذاته يؤدي دوراً مهماً في توجيه السلوك وتحديده ، فالأشخاص الذين ينظرون إلى أنفسهم بوصفهم اشخاصاً غير مرغوبه فيهم يميلون الى القيام بسلوك يتناسب مع هذه النظرة، يميلون إلى وصف أنفسهم دائماً بصفات ايجابية، بينما ترتبط مفاهيم السلبية عن اسباب بسوء التوافق" ( مصطفى النمش، 2006، 22)

إذا فتقدير الذات مهم في كل سمات الحياة، كيف نتعلم؟ كيف نعمل؟ كيف نتصرف؟ وكيف نلعب؟ كل هذا يتقرر بمستوانا من تقدير الذات (Kitzrow; 2006, 308).

"وعندما يقدر الانسان ذاته لا نعتبر ذلك من الانانية وحب الذات، بل بالعكس فان تقديرنا لأنفسنا يقدم لنا الاساس لكي نكون كرماء ومنتجين مع الاخرين، وتقييم نفسك يختلف عن حبك لنفسك، فنحن قد نحترم ونعجب بشخص ولكننا لا نحبه، وقد نقبل بفكرة ان الشخص الذي نحبه له قيمته الداخلية، من الأهمية في مكان ان تقيم نفسك، فان تقييمك لنفسك يساعدك على بناء حياتك على أساس انك ستفوز بالكثير من معملته لنفسك بإحترام مثل الشخص الذي يتمتع بالقيمة الداخلية, (Alexander .

2001, 333)

### 11- سمات ذوي التقدير العالي والمنخفض:

#### الأول: التقدير الايجابي للذات:

إن مفهوم الذات المجدد الطفل يعتمد بدرجة كبيرة على تلقي الطفل التقدير الموجب غير مشروط، والذي يعني اظهار التقبل بغض النظر عن سلوكه.

يرى زهران(1998) أن التقدير الإيجابي يشير إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر أيضا ان التقبل الذات ترتبط ارتباطا جوهريا في موجبها بالتقبل الآخرين، وتقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية توافق الشخصي.

ويرى بلوك وميريت أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ايجابي لتقدير الذات، وتكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، واليك تلك الخصائص:

- 1 -يشعرون بالأهمية.
- 2 -يشعرون بالمسؤولية اتجاه أنفسهم و الآخرين.
- 3 -لديهم احساس قوي بالنفس، يتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الاخرين بسهولة.
- 4 -يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
- 5 -يؤمنون بأنفسهم، فليدهم القدرة على المخاطرة ومواجهه التحديات.
- 6 -لديهم القدرة على تحمل الإحباط.
- 7 -يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
- 8 -يشعرون بالتواصل مع الاخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة للتواصل.
- 9 -يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم

#### الثاني: التقدير السلبي الذات:

إن الاطفال ذوي التقدير السالب للذات يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بسبب خبراتهم، وتنشئتهم الاجتماعية.

حيث يذكر بولنتيك ان مفهوم الذات السالب للطفل يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط والذي يعني اظهار تقبل الوالدين للطفل وفقا لسلوكيات معينه يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة للطفل، إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته، في هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرا موجبا مشروطا قائما على ادائه

الأكاديمي جيد فقط، وفقا لذلك ينخفض مفهوم الذات لديه بل يشعر بالاحتقار عندما يفعل اشياء مخيبه للأمال (عبد ربه علي شعبان، 2010، ص 38-39)

واليك بعض الخصائص الذي يتميز بها تقدير الذات المنخفض:

- 1 -التشاؤم.
- 2 -احتقار الذات.
- 3 -الشعور بالذنب دائما، حتى ولم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- 4 -الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- 5 -الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة والعمل وان كان الاخرون يرون ذلك.
- 6 -عدم الشعور بالكفاية في الادوار والوظائف.
- 7 -الميل الى سحب او تعديل رأيهم خوفا من سخرية الاخرين.
- 8 -الشعور بالغرابة عن العالم.
- 9 -الانكماش والانتفاء على النفس ( محمد الريماوي ، 2004، ص 232-233)

## 12- قياس تقدير الذات:

حيث نلخص طرق قياس تقدير الذات كالتالي :

### 1-طريقة التقرير الذاتي:

مستعمل هذه الطريقة في وصف الذات او الذات المثالية او لوصف علاقة ما، حيث يقدم للعميل بطاقات فيها عبارات مكتوبه " اعمل بقوة" ، " انا سهل الانفعال" .....الخ ، وعلى العميل سحب البطاقة ووضعها وفقا لما ينطبق عليها.

في حاله وصف الذات المثالية ما علينا لوصف مفاده وصف الشخص الذي يريد ان يكون عليه.

### 2-طريقة المقابلة:

أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه فقد لا تكشف التقارير الذاتية عن كل شيء هام في السلوك الفرد، لذلك عمل " روجرز" و أمثاله على توفير الظروف المؤدية الى الخمول ، وتعبيرا عن المشاعر والذات الخاصة، فهو محتاج الى جوده ومتقبل للتعبير عن ذاته بصراحة، ويتضح ذلك في العلاج متمركز حول العميل. ( عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 331)

و من الطرق التي صممها لدراسة المعاني كما يقدرها الفحوص بدلالات الالفاظ هذه الطريقة تحدد التقديرات لمعنى الاشخاص او الاحداث او المفاهيم، وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمه " مثير" ويطلب منه التقدير كل مثير وفقا لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثال ( سار، حزين) ، (قوي، ضعيف) ، وقد تكون تقديره على اساس مطابقة معنى المفهوم المتميز عليه، وتعتبر طريقة موضوعية ومرات تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الانواع.

كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة ثلاث عوامل:

1 -عامل التقييم: مثال(حسن، رديء)

2 -عامل القوة: مثال(قوي، ضعيف)

3 -عامل النشاط: مثال (ايجابي، سلبي)

لتحديد قيمه التقدير المباشر الذي يقدمه الاشخاص نفسه علينا مقارنته بالتنبؤات من التقدير الذاتي.

( عبد الفتاح دويدار ، 1992، ص334)

## خلاصة:

من خلال تطرقنا لفصل تقدير الذات يتضح لنا إهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس بهذا الموضوع لما له دور فعال في شخصية الفرد عموما واللاعب خصوصا لإكسابه الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويعتبر مفتاح لنجاح اللاعب في مشواره الرياضي، فاللاعب الذي يتميز بتقدير عالي لذاته يمكنه من الوصول الى المراتب العليا وتحقيق الالقاب الوطنية والدولية من خلال تخطي كل العوائق التي تواجهه في محيطه الرياضي.

# الفصل الرابع

## كرة القدم

## تمهيد:

رياضة كرة القدم هي الرياضة الأكثر تشويقاً في العالم بحيث جماهير العالم بأكملها تتابع وتهتم بها اهتماماً بالغاً وما تشهده هذه الرياضة من تطور في القوانين وطرق التدريب الحديثة واستعمال أجهزته المتطورة في التدريب سواء أكان التحكيم، فهي الرياضة الوحيدة التي تجمع في الكثير من الأحيان جميع جنسيات العالم في ملعب واحد، ولما لها من أهمية كبيرة هذا ما جعلنا نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف اللعبة وذكر نبذة تاريخية عنها على مستوى العالمي وتطورها في الجزائر ومتطلباتهم ومبادئ اللعبة وأيضا قوانين ومهارات كرة القدم وفي الأخير تطرقنا إلى موضوع الاحتراف الرياضي والنوادي الرياضية لكرة القدم.

1-تعريف كرة القدم:

1-1-تعريف لغوي:

كرة القدم ( foot Ball ) هي كلمة لاتينية وتعني \* ركل الكرة بالقدم \* ، فالأمريكيون يعتبرون ( foot Ball ) ما يسمى عندهم (ركبي) او كرة القدم الأمريكية، اما كرة القدم المعروفة والتي ستحدث عنها تسمى (Soccer). (روجي جميل، 1986، ص5)

1-2-تعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيله، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطه(هدف) وللتفوق على المنافس في احراز النقاط.(مأمور، 1998، ص09)

2-نبذه تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم: نشأت كرة القدم في بريطانيا واول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبه المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك- ادوارد- لتحريم لاعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - ادوارد الثالث- ريتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) خطر لانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة.

لعبت اول مباراة في مدينة لندن ( جاربز ) لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الامام مغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبه مباراة اخرى في(اتون Eton ) بنفس عدد اللاعبين في الساحة طولها 110م وعرضها 55م ، وسجل هدفين في تلك الفترة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية واسس نظام تسلسل قانون(هاور Haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الاولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م انشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الاسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم واعاده اللعب بالكرة الى داخل الملعب بضربه اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م إتخذ الكرة على اساس نفس القواعد واول بطوله اجريت في العالم كانت عام 1888م (كاس اتحاد الكرة) اين بدا الحكام باستخدام السفارة وفي عام 1889م تأسست الاتحاد الدنماركي لكرة القدم واقامت كاس البطولة ب 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلا اليدين.

وفي عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركه كل من فرنسا وهولندا، بلجيكا وسويسرا، والدنمارك، واول بطوله كاس العالم اقيمت في الاوروغواي 1930 فازت بها. (مجيد، 1999، ص09)

### 3-تطور كرة القدم في الجزائر:

مرة كرة القدم الجزائرية في مسيرتها التاريخية عبر مراحل يمكن ادراجها كما يلي:

**المرحلة الاولى:** حيث كانت(ابان الثورة التحريرية الى غاية 1962) اين كانت الكرة المستديرة في الجزائر تتأثر بالظروف السياسية التي كانت تعيشها الجزائر آنذاك وهذه المرحلة بدورها كانت تمهيدا لمرحلة اخرى.

**المرحلة الثانية:** (مرحلة بعد الاستقلال) حيث عرفت الكرة الجزائرية انتعاشا كبيرا وشديدا فمن سنة 1962 الى 1964م شرع في تنظيم الكرة الجزائرية وذلك بإنشاء الهياكل الرياضية مثل الاتحادية والرابطات الى جانب انشاء بطوله وطنية ممثله انطلاقا 1964م وكان اول رئيس اتحادية الجزائرية لكرة القدم الدكتور(محمّد معوش) وشكل فريق وطني أجرى أول مقابله ضد المنتخب البرتغالي وفاز منتخبنا بنتيجة. ( 1-2 )

بعد 1964م أصبح الفريق الوطني قويا بعد عودة اللاعبين المحترفين الذين لعبوا ضمن فريق جبهة التحرير، وكان كل من فريق مولودية الجزائر وشباب بلكور من أبرز الأندية آنذاك الذين كان لهم الفضل في تواصل تطور الكرة حيث فاز شباب بلكور بكاس المغرب العربي بأربع مرات الى غاية الاصلاح الرياضي سنة 1976م والذي اعطى دافعا قويا للكرة الجزائرية وذلك من خلال تدخل الدولة في هذا المجال من خلال وزاره الشباب والرياضة وتدخل الشركات.(فيصل، 1997،ص06)

وجاء هذا الاصلاح بنوع من الاحتراف الموجه ومنه دخلت الكرة الجزائرية في عالم الكرة العالمية حيث زادت مشاركات المنتخب الوطني بمختلف فئاته، وكذا الأندية على مستوى المنافسات القارية والجهوية والدولية ايضا، ومنه جاءت مشاركته الجزائر في كاس العالم لسنة 1982م التي اعطتنا الحماس الذي عرفناه من خلال الاستقلال.

**المرحلة الثالثة:** وتعتبر مما حدث بعد 1982م إنعدام التخطيط لما بعد الاصلاح الرياضي، اذ لم تكن هناك استراتيجية كاملة للتطوير الكرة المستديرة في الجزائر فعلى عكس الدول لم تأخذ الجزائر نموذج تسير عليه بل كانت تعمل بالنموذج البرازيلي او الالمانى وتستفيد منه إذ كان لزاما علينا احداث جديد بعد عام 1982م.

**المرحلة الرابعة:** هذه المرحلة تعبر عن الفترة الممتدة ما بين 1990- 2002م اين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا وانعكس سلبيا على الرياضة في الجزائر، وبالخصوص المنتخب الوطني على الصاعدين الدولي والقاري، حيث ظهر المنتخب اثناء دوره كاس امم افريقيا في عام 1992م المقامة في

السنغال، مستوى متواضع فانهزم في أول مقابله له مع كودي فوار وهو ما خيب آمال الجمهور ومنتبعين الكرة المستديرة في الجزائر.

1994- اي اثناء الدورة التاسعة عشر لكاس افريقيا للأمم المقامة بتونس، اقصى المنتخب الوطني والسبب هو قضية "كروف"، لاعب شيبه القبائل ادرجت من المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيره السنغالي المقامة يوم 10 جانفي 1993م، في اطار تصفية كاس افريقيا للأمم بتونس 1994م حيث ان اللاعب كان معاقبا من طرف الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم وهو الامر الذي تسبب في اقصاء او حرمان المنتخب الوطني الجزائري من الدورة المنظمة الى جانب اقصائه من تصفيات كاس العالم لسنة 1994 و 1998 و 2002م على التوالي، اي المقامة في الولايات المتحدة الأمريكية، فرنسا، اليابان، كوريا على الترتيب، كما ان الفريق الوطني خرج من الدور الرابع النهائي لنهائيات الدورة العشرية لكاس افريقيا.

1996م، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم والاقصاءات التي سرعان ما تحولت الى ماساه خاصة بعد المشاركة في الدور الاول امام كل من غينيا بنتيجة (0-1)، بوركينا فاسو (2-1)، الكاميرون (2-1).

2000- اي الدورة الثانية والعشرون لكاس افريقيا سجل انسحاب منتخبنا في الدور الربع نهائي أين انهزم أمام المنتخب الكاميرون. (1-2)

2002- هي اثناء الدورة 23 لكاس افريقيا المقامة بالجارا "مالي" اين انسحب الفريق الوطني مبكرا هذه الكاس في الدور الاول.

2004- هي اثناء الدورة الرابعة والعشرون لكأس أفريقيا المقامة بالشقيقة تونس اين انسحب الفريق الوطني في الدور الرابع النهائي مع المنتخب المغربي بنتيجة (1-3)

2006- حيث لم يتأهل الفريق الوطني الى كأس أفريقيا. (جريدة الرأي، 2002، ص17)

#### 4- بعض الاحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921:ميلاد اول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962:تكون فيدرالية الجزائرية لكرة القدم برئاسة" محمد معوش"

1963:تنظيم اول البطولة وكاس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.

- 1965: اول مشاركة للجزائر في الالعاب الأفريقية ببرازافيل.
- 1967: اول تأهل للجزائر لكاس افريقيا للأمم بأثيوبيا والعب البحر الابيض المتوسط.
- 1975: اول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الابيض المتوسط.
- 1976: اول كاس للأندية البطة الأفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: اول نهائي في كاس افريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980: اول مشاركة للألعاب الأولمبية في موسكو.
- 1982: اول تأهل للفريق الوطني نهائيات كأس العالم اسبانيا.
- 1990: فوز الفريق الوطني بكأس افريقيا للأمم لأول مره.
- 1997: اول كاس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: اول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: اول تتويج لفريق شبيبه القبائل في كاس الكاف. (مجلة الحوادث، 200، ص10)

#### 5-متطلبات كرة القدم الحديثة:

متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين: لقد اختلف اسلوب كرة القدم منذ 20 عام عن اسلوب اللعب حاليا، منذ سنة 1972م تدرج اسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز افراد الفريق الجيد خططيا بقوه والفهم الصحيح على الاداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب الى الخلف أو اللعب لعرض الملعب او البطيء في تحضير الهجمات او المراوغات الغير مجدية، وهذا محاوله للتغلب على التكتل الدفاعي لفريق المنافس، لقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على 03 نقاط، الفريق متعادل على نقطه 01 واحده/ ثم ذلك الوقت اصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة الى مرتبه عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبه ادنى كثيرا.

واثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم و حالات اللعب تتغير بصوره سريعة وفي كل حاله يجب على اللاعب ايجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن ، على اللاعب كرة القدم طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الاخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة او المشي او التوقف او القفز. (حنفي محمود ، 1997، ص187)

ويشتري الاخصائيون الى ان جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء الى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ او تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

واليا مشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الاخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في ان واحد وهذا ما اجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، نظري، الجانب النفسي وهذا الاستجابة لمتطلبات الاستراتيجيات الحديثة. (حنفي محمود، 1997، ص188)

#### متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللاعب:

##### متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل افراد الفريق بالدفاع من لحظه فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللصيقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطيرين
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبون الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (حنفي محمود، 1995، ص32)

##### متطلبات لاعبي الهجوم:

- ان يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعده الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) دائما أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعده الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق المساحة فارغه في الجناح.
- فتح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته و القادم من القلب.

مشاركه في انهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن.

#### متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيره على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض المناطق الحاسمة من الملعب، فالوسط يشكل الخط الاول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين لاعبي الهجوم والدفاع، تعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها اكثر لاعبين ذهابا وايابا، بالإضافة الى كل هذا فان لاعبي الوسط هم احسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع اغلب المدربين احسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار ان كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحده واحده، وأن أول مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لأخر.

- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

- التهديد والهجوم المباشر.

- تشكيل جدار الدفاع الاول (الدفاع المتقدم).

- المراقبة القوية للاعبي الخصم.

#### متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب، و إلزام المدافعين المشاركة في الهجوم وانجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، ويحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك لأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

- قله المدافعين في المناطق الجانبية.

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. ( ثامر حسني، 1999، ص179)

### 6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ أساسية متعددة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه الى حد كبير، على مدى إتقان افراده المبادئ الأساسية للعبة، ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من افراده ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف انواعها بخفه ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالراس في المكان والظروف المناسبين، يحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً مع بقية اعضاء الفريق في عمل الجماعي المنسق.

وصحيح ان لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث التخصص في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع او في الهجوم الا ان هذا لا يمنع مطلقاً ان يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة، وكذلك يجب عدم محاوله تعليمها في مده قصيره، كم يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين من اعلى ناحيتين او أكثر في كل تمرين قبل بدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية تماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسه المرمى.(حسن عبد الجواد،1984،ص25-27)

### 7-قوانين كرة القدم:

ان الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير رسمية، ما بين الاحياء ) ترجع أساساً الى سهولتها الفائقة، فليس ثم تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك 17 قاعده لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعده تعديلات لكن لا زالت باقية الى حد الان.

حيث ان أول صياغة للثبات الأول لكرة القدم، اسندوا الى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعة للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، هذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** ان قانون اللعبة يمنح لممارسه كرة القدم فرصه متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

- **السلامة:** بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، لقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامه اللاعبين اثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وارضيتها وتجهيزها وايضا تجهيز اللاعبين من ملابس واحذية للتقليل من الاصابات وترك المجال واسعة لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:** وهي افتح المجال للحد الاقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسه اللعبة، فقط منع المشرعون القانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقط وضعوه ضوابط خاصه لتصرفات غير الرياضيات التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم بعض.(سامي،1982،ص29)

بالإضافة الى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطه عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، اما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لاي لاعب بان يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب اخر.

- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كلا منهما من 11 لاعب داخل الميدان، وسبع لاعبين احتياطيين.

- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة على مزاوله قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

- **مراقبه الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما ان يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- **مدة اللعب:** الشوطان متساويان مده كل منهما 45د، يضاف الى كل شوط وقت ضائع، لتزيد فتره الراحة بين الشوطين عن 15د. (علي خليفة،1987،ص255)

-**ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار النصفى الملعب وركله بداية ، تُحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار احدى ناحية الملعب او ركله البداية.

-**طريقة تسجيل الهدف:** يكتسب الهدف كل ما اجتازت الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.(علي خليفة،1987،ص255)

-**التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة من في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

- **الاطء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطأ إذا تعمد إرتكاب مخالفه من المخالفات التالية:  
ركل او محاوله ركل الخصم.

عرقله الخصم مثل محاوله ايقاعه او محاولات ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء امامه أو خلفه.  
الدفع الخاص بالعنف أو بحاله خطيره.

الوثب على الخصم.

ضرب أو محاوله ضرب الخصم باليد.

يمنع لعب الكرة باليد الا حارس المرمى.

دفع الخصم بالكف من الخلف الا إذا اعترض طريقه.(سامي سفار،1982،ص30)

-**الضربة الحرة:** حيث تنقسم الى قسمين: مباشر وهي التي يجوز فيها اصابه الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها الا اذا لعب الكرة او لمسها لاعدب اخر.

- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

-**رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بأكملها عن خط التماس.

- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون اخر من لعبها من الفريق المهاجم. (حسن عبد الجواد،1984،ص177)

-**الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون اخر من لعبها من الفريق المدافع.

-**الكرة في الملعب او خارج الملعب:** تكون الكرة خارج ملعب عندما تعتبر كلها خط المرمى او التماس، عندها يوقف الحكم اللاعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الاحوال الاخرى من بدء المباراة الى نهايتها.

### 3- طرق اللعب في كرة القدم:

ان لعبه كرة القدم لعبه جماعية لذلك فان جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي الى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد ان تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

#### - طريقة الظهير الثالث: (WM)

ان هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وانما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغيير ماده التسلل عام 1925م، والغرض الاساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، ولذلك تعتبر دفاعية اكثر منها هجومية، ومن ايجابيات هذه الطريقة انها سهله الفهم والتدريب، واساس العمل فيها ان اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم ولينفرد بحراسه قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح احد المتابعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين الى الامام على خط واحد تقريبا، بما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الاول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الامامي، ويتحمل مساعد الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهه للحرفي الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب عدد قلب الدفاع ان يتدرب تدريبا كاملا على الدفاعية الاخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

#### - طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كاس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع باللياقة البدنية العالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) واشترك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (رشيد عياش، 1997، ص104-105)

#### - طريقة المتوسط الهجوم المتأخر (MM) :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسطان والهجوم على خط واحد خلف مساعديه الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات مفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (رشيد عياش، 1997، ص36)

### طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة اللاعبين خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهله في الدراسة وسهله التدريب.

**طريقة 3-3-4:** وهي طريقة هجومية الدفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.....(Alain Michel, 1998,p142)

### الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثه وضعها المدرب الإيطالية يلينكو هيريرا ( Helinkou herera )

بغرض سد المرمى امام المهاجمين.(3-2-4-1)

### الطريقة الشاملة:

هي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

### الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م قد سميت بهرميه لأن تشكيل اللاعبين الاساسيين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة، خمسة مهاجمين )..

### 8-انواع مهارات كرة القدم :

#### 8-1 المهارات الهجومية:

الجري والتحرك بالكرة.

تمرير الكرة.

المراوغة والتمويه والخداع بالكرة.

السيطرة على الكرة.

التصويب على المرمى. (مفتي إبراهيم، 2010ص130)

8-2 المهارات الدفاعية:

مهاجمة الكرة.

مهارات حراسه المرمى

9- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص اهمها:

9-1 الضمير الاجتماعي: وهي من أهم خاصية في رياضات الجماعية، اذ تكتسي طابع جماعيا بحيث يشترك فيها عدة اشخاص في علاقات وادوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق اهداف مشتركة في إطار جماعي.

9-2 النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضه كرة القدم وصفه الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارف مع تلك القوانين.

9-3 العلاقات المتبادلة: تميز رياضه كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، اذ تشكل كل متكاملة بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم الفترات المنافسة.

9-4 التنافس: بالنظر الى وسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمه في اعطائها صيغه التنافسية بحيث يبقى اللاعب خلال فتره اللعب في حركه مستمرة متغيرة لمراقبه التحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

9-5 التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي توجه الفريق خلال المنافسة حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

9-6 الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضه كرة قدم وطبيعة البطولة فيها، اذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل اسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجرى منافساتها في شكل متباعد.

9-7 الحرية: اللعب في كرة القدم رغم إرتباطه بزملائه بالهدف الجماعي الا أنه يملك حرية كبيره في اللاعب الفردي والابداعي في اداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب الفردية.(عبد الرحمان،1980،ص71).

### 10-صفات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الاداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص المتطلبات هناك أربع متطلبات للعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، البدنية، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهارايا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية ممتازة ونقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات يمكن ان تعوض في متطلب اخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيره للوصول الى تلك الخصائص والاحصائيات المهمة.(حسن،1984،ص25-27)

### 10-1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقدنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه معنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجه لوجه لاعبين مختلفين من حيث الشكل والاسلوب، نتحقق من ان معايير اختيار لا تركز دوما على صفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم وتطلب السيطرة في الملعب الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق اخرى من اجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.(موفق مجيد،1999،ص09-10)

### 10-2 الصفات الفسيولوجية :

تميزت كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية الفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فأدائها من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الاقصى، وهذا ما يجعل تغير الشده من وقت الى اخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الالعاب الاخرى، وهي اللعبة الاكثر تعقيدا اي لعبه فردية اخرى، تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبه لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن ان تقسم الى ما يلي:

- القابلية على الاداء بشده عالية.
- القابلية على اداء الركض السريع.
- القابلية على انتاج اقوه القدرة العالية خلال وضعية معينه.

ان الاساس فيها انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي..(موفق مجيد،1999،ص62)

### 10-3 الصفات النفسية :

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

**التركيز:** يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى التالي:(المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمان وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (يحي كاضم،1990،ص384)

**الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، او تركيز العقل على الفكرة معينة من بين العديد من الافكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الاشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الاخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

**التصور العقلي:** وسيله عقلية يمكن من خلالها تكون تصورات الخبرات السابقة او التصورات جديده لم تحدث من قبل لغرض الاعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب يمكن ارسال الاشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

**الثقة بالنفس:** هي بتوقع النجاح، والاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الاداء.

**الاسترخاء:** هو فرصه المتاحة للاعب لإعداد تعبئه طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على اعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (أسامة كامل،2004،ص117)

### 11- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديده يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية للعب اهمها:

### 11-1 حب اللاعب للعبة:

ان اول ما يضعه المدرب في اعتباره هو ان الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه على المجيء الى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب ان يجعل هذا الناشئ يحس بانه يتطور وان هناك فائده من حضوره للتدريب.

### 11-2 الثقة بالنفس:

ان بث الثقة في نفسية اللاعب تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق بمجهودات أقل، وفي نفس الوقت فان هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بسرعة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على اسس لأنها تظهر على شكل غرور.

### 11-3 التحمل وتمالك النفس:

اين لعبه كرة القدم تلقي واجبات كبيره على اللاعب وكذلك فعالية ان يتحمل الضغط النفسي التي تسببه الفعاليات متتالية وكثيره من الاحيان لا يستطيع اللعب اداء ما يريد، وان الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب بتسجيل اصابه، ولذلك على اللاعب أن يتمالك نفسه (رشيد عياش، 1997، ص21-22)

### 11-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته، وعليه ان يوصل للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع ان يسجل اصابه في هدف الخصم فانه يجب ان يستمر على المثابرة لتسهيل اصابه اخرى.

### 11-5 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفه الجرأة دورا هاما في كرة القدم، وفي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة لاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضيه من المدافع جراه وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب قوته هو مقدرته المهارية ازدادت جرعته ولكن يجب ان يلاحظ اللاعب ان لا تدخل هذه الجرأة الى الاندفاع والتهور.

### 11-6 الكفاح:

أصبح الان كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة احدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب ان تصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

### 11-7 التصميم:

وهي صفة اخرى لما قيمتها بأداء الفريق العامة واللعب خاصه، التصميم يعني اصرار اللاعب على اداء واجبه الهجوم والدفاعي في كل لحظه من لحظات المباراة وعدم التأثر بصعوبات التي تقابله اثناء المباراة وخاصه ان لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الاصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (مداني محمد، 2015-2016، ص152)

### 12-اهداف رياضه كرة القدم:

يجب على مدرب رياضه كرة القدم ان يقترح اهداف اساسية هامه من اجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضه كرة القدم ضد الطابع الجماعي وتلخص هذه الاهداف الأساسية فيما

- فهم استيعاب مختلف الحالات الرياضية والجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم او الدفاع ومختلف انواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية او الفردية في مستوى اللعب.
- اعطاء رؤية واضحة أولية مصغره عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة...
- ادماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية، 1984، ص29)

### 13-الاحتراف في كرة القدم:

الاحتراف لا يعني فقط القواعد ولوائح لانتقالات اللاعبين بين الأندية لأنها وسائل تقيدية فقط، فالاحتراف يعني بانه كامل متكامل مع عده متغيرات تعمل على تغيير المفاهيم من اجل تطبيقه بنجاح.

ولذا يجب قبل ان تطبق الاحتراف يجب ان ندرس اشياء متطلبات اولاً ولا ننظر الى معناه فقط، فنحن اخذنا من الدول الأوروبية المسمى فقط، ولم نأخذه وندرس مضمونه، ولذا وصلنا الى ما نحن عليه الان من مشاكل وصعوبات تحوم على الكرة الجزائرية وما وصلت اليه في الآونة الأخيرة، بل كان يجب ان نمهد التربة لغرسه داخل المجتمع الرياضي من مفاهيم ومتغيرات احتراف في الدول العربية والأوروبية للوقوف على أفضل نموذج يلائم الرياضة الجزائرية ونعد العدة للنهوض بالاحتراف في كرة القدم على المسار الصحيح تحت اشراف المختصين من المتابعة المستمرة والتعديل للوائح التشريعية طبقاً للمستجدات الحديثة على نظم الإحتراف.

ولذا يجب دراسة الاحتراف كنظام كامل لمتغيراته مع تحليل مشكلات والمعوقات التي تؤثر فيه بطرق عملية والعمل على حلها. (مزروع السعيد، 2008، ص111-112)

كما ان العنصر البشري في المجال الرياضي هو المادة الخام والتي تتمثل في الافراد ذي المستويات الرياضية المختلفة والمستهدف تدريبهم وتنميتهم الى جانب الكوادر الإدارية والتدريبية القائمة على اتمام عمليات التدريب الرياضي: (مدرب، حكم، مشرف، مدرس، اداري)، كما تعتبر الامكانيات المادية والمختلفة في الصالات والأجهزة والملاعب والمكافأة والمرتببات هي من اهم عناصر المختلفة لإتمام العمليات للوصول الى الهدف، وهو تحقيق مستوى معين من الكفاءة في الاداء الرياضي ذوي المستوى العالي. (أمين، 2001، ص104)

#### 14- النوادي الرياضية لكرة القدم:

##### 14-1- مفهوم النادي الرياضي:

الأندية الرياضية هي العمود الفقري الذي يقوم عليه التكوين الرياضي الأهلي في أي دولة من دول العالم واي تنظيم رياضي لا يمكن ان تجني ثماره الا إذا نظمت الأندية بصورة سليمة تمكنها من ان تؤدي رسالتها الرياضية والتربوية على أكمل وجه. والأندية الرياضية هي الوسيلة العملية لتطبيق الفلسفة الرياضية الحديثة المبنية على مبادئ اجتماعية سليمة وفق عصور ونظريات تربوية ونفسية، وبهذا لا يتحقق الا إذا رسمت سياسته وخطت ببرامجه على اساس الاعتبارات والمفاهيم التالية:

✓ اشراك أكبر عدد من أعضائه في اوجه النشاط المختلفة اشتراكا فعاليا ومعنويا.

✓ اتاحه الفرصة لاكتشاف القدرات الخاصة والمهارات الكافية عند اعضاءه لتنميتها وتشجيعها.

✓ الفرصة للتدريب شباب النادي على الممارسة في الحياه داخل النادي ومساعدته على تكوين العلاقات والتكيف مع المجتمع المحيط به.

✓ اسس الحياه السليمة التي لا تكتسب الا بالممارسة العملية في جميع مراحل نمو والنادي الرياضي مجال خصب لهذه الممارسة.

وعلى هذا الاساس وبهذا المفهوم لا يستطيع النادي ان يجعل من شبابه الشخصيات متزنة متكاملة متفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق النشاط الرياضي الحر المنظم الذي تحكمه قواعد وشروط تساعد على ابراز الشخصية ، ولذلك فانه من حق العضو على ناديه ان يوفر له جميع الوسائل لممارسه مختلف الرياضات حتى تتاح له الفرصة لاشتراك في ناحية من نواحي هذا النشاط تبع لميوله وحاجاته وسنه وقدرته، فالنجاح الحقيقي لنادي ومدى حرصه على تأدية رسالته أصبح يقاس بنوع من النشاط فيه وعدد من يمارسون هذا النشاط من أعضائه لا يقاس ابدا بما يحزره من نصر او يحصل

عليه من كؤوس ودروع فان هذا يأتي في المرتبة الثانية نتيجة حتمية إذا ما استكمل النادي اسسه ومقوماته. (محمد سليمان، 2002، ص71-72)

#### 14-2- مهام النادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- السير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية.
- تطوير المستوى وجعله يتلأم مع تطلعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

#### 14-3- اختصاصات النادي الرياضي التي ترتبط بالهوية والاحتراف:

النادي الرياضي هيئه تكوينها مجموعة من الافراد بهدف تكوين شخصية الشاب بصورة متكاملة من النواحي الاجتماعية والصحية والنفسية والفكرية والروحية، وفيما يلي بعض الاختصاصات التي ترتبط بالهوية والاحتراف

- إدارة شؤون النادي وتصريف أموره وتوفير الفرص للأعضاء النشاط الرياضي والاجتماعي على أكمل وجه تنفيذ الخطة المقررة.
- وضع الأسس والبرامج التي تساعد على النهوض في المستوى الفني للفرق الرياضية في فئات السن المتدرجة التي تمثل في مباريات الاتحادات اللعبة الرياضية المشترك فيها في حدود السياسة العامة التي يضعها اتحاد اللعبة.
- وضع النظم واللوائح اللازمة لتنظيم شؤون النادي من النواحي المالية والإدارية والفنية واصدار التعليمات والقرارات التي تضمن حسن سير العمل بالنادي ومراقبه تنفيذها.
- تكوين اللجان الدائمة أو المؤقتة لبحث تنظيم شؤون النادي المتنوعة من بين اعضاء النادي من غير اعضاء مجلس الإدارة ويجوز الاستعانة في ذلك بخبراء من خارج النادي.
- الموافقة على العقود والاتفاقات التي تبرم باسم النادي.
- إعداد الحساب الختامي عن السنة المنتهية ووضع مشروع ميزانية المقبلة تمهيدا لعرضها على مراقب الحسابات والجمعية العمومية. (نبيه العلقامي، 2012، ص175)

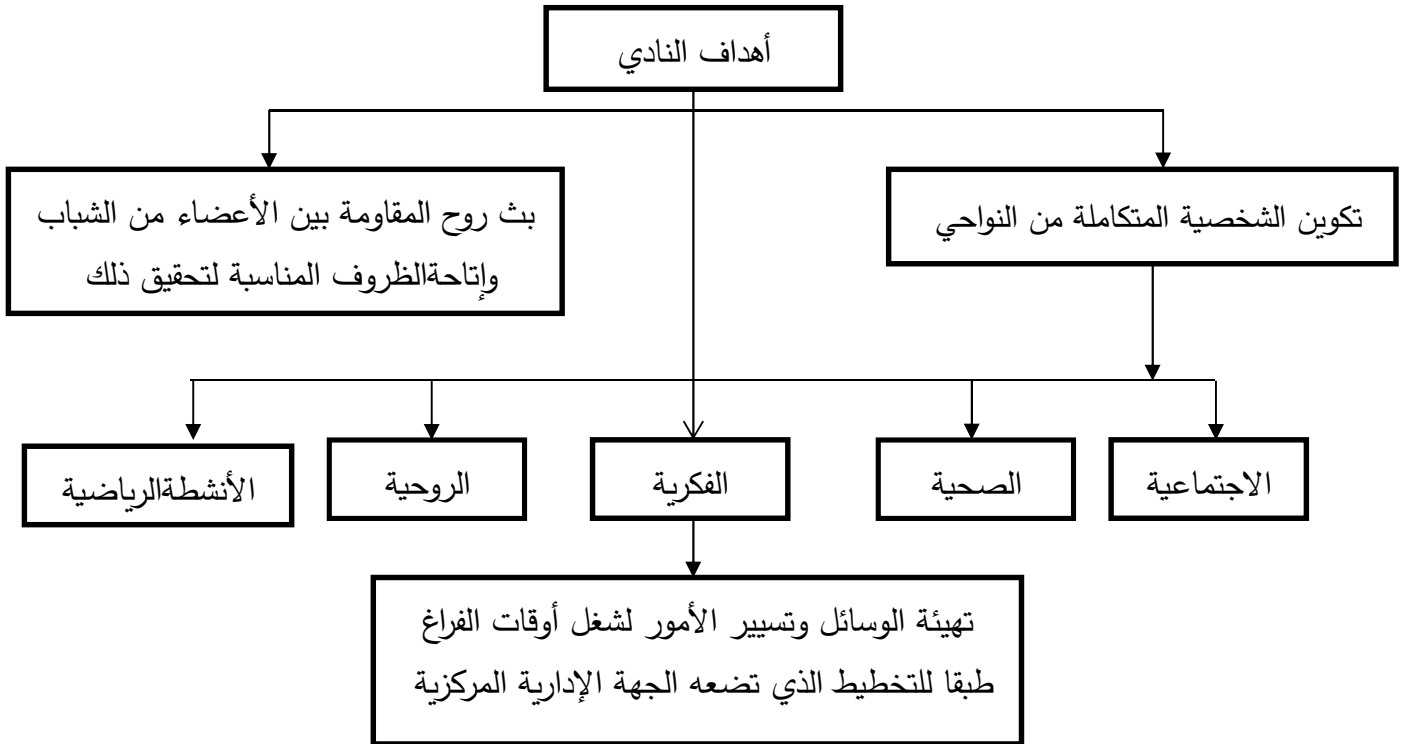
14-4- أهداف النادي:

يهدف النادي الى تكوين الشخصية المتكاملة للشباب من النواحي الاجتماعية، والصحية، والدينية، والنفسية، والفكرية، والترويحية عن طريق نشر التربية الرياضية والاجتماعية، وبت الروح الوطنية بين الاعضاء وتنمية قدراتهم المختلفة، وتهيئه الوسائل اللازمة لشغل اوقات فراغهم.(محمد عبد العزيز،2009،ص26)

وتكوين فرق الرياضية والأبطال المتميزين في الالعب المختلفة وفيها اعداد المدربين وخلق فرص التنافس الرياضي على المستوى المحلي والاقليمي.(حسن احمد،2010،ص16)

لقد اصبح للنادي في عصرنا الحديث الذي نعيش فيه رساله اعمق، عليه تحقيقها، وهدف اكبر يجب ان يصل اليه، وهو بمثابة مدرسه لها برامجها ونظمها، وتشارك في مختلف اجهزه الدولة في تعليم النشء ورعاية الشباب، في الأندية الرياضية المحترفة واتباع الطرق العلمية والمناهج السليمة، يستطيع النادي ان يجعل من شبابه شخصيات متزنة متكاملة متفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه، عن طريق النشاط الرياضي الحر المنظم الذي تحكمه الشروط وقواعد تساعد أعضائه على ابراز الكفاءة، ولذلك فحق العضو على قادته توفير كل الوسائل لممارسه الأنشطة المختلفة.(عصام الدين،1992،ص222)

الشكل 01 : يوضح أهداف النادي:



(حسن احمد 2003، ص 211)

14-5- الهيكل التنظيمي للنادي:

ان النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
  - مكتب: وهو جهاز التنفيذي للنادي.
  - رئيس النادي.
  - الموظفون التقنيون الموضوعين تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم المفعول.
  - اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسه مهامه.(مرسوم تنفيذي،2005،رقم410-
- (05

خلاصة :

من خلال تطرفنا لهذا الفصل يتضح لنا أن هدف رياضة كرة القدم هو الوصول للمستوى اللاعب الى الاحترافية العالية وهذا لا يتحقق إلا بسبب تطوير الجانب البدني والنفسي الجيد أثناء العملية التدريبية، واتباع الطرق الحديثة والبرامج والاجهزة المتطورة والاهم في كل هذا هو الاهتمام بتطوير الجوانب النفسية للاعب التي تمكنه من تحمل ومقاومه كل العقبات النفسية في المنافسات الوطنية او الدولية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

**تمهيد:**

إن استخدام أي منهج علمي في الدراسة بغية الحصول على معلومات وبيانات دقيقة وصحيحة تخص الدراسة، خاصة في المجال الرياضي في البحث الميداني يجعل الباحث يقوم ببعض الاجراءات التي تجعل الموضوع مضبوطا ومنهجيا وذلك من اجل اثبات صحه او خطأ الفرضيات المتعلقة بالدراسة، وما سنتطرق له في هذا الفصل هو خطوات الدراسة الإستطلاعية ومنهج الدراسة المتبع مع شرح التغييرات الدراسة وتوضيح منهج الدراسة والتبيان عينة الدراسة وادوات جمع المعلومات مع الخصائص السيكو متريه لها والمعالجة الإحصائية وفي الاخير مراحل اجراء الدراسة الميدانية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية قاعدة أساسية في البحث الميداني، وضرورية لمعرفة موضوع الدراسة بشكل معمق والتعرف على الجوانب المختلفة التي تخص وتعرف الدراسة الاستطلاعية على انها الخطوة الاولى في اي دراسة ميدانية قصد الإلمام والإحاطة بموضوع البحث حتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لتعرف على جوانب المشكلة المعالجة لبحثنا، في البحوث الاستطلاعية هي التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق لها اي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات او معلومات او حتى يجهل الباحث الكثير من ابعادها. (ناصر ثابت، 1984، ص47)

وتعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوه اساسيه ومهمه في البحث العلمي، اذ انه من خلالها يمكن للباحث تجربته وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقة وضوحها. (محي الدين مختار، 1995، ص47)

بحيث اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينه قدرها (25) لاعبا ينشطون في نوادي الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم صنف أكابر حيث كان الغرض من 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 لقرات المقياسين.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس الصلابة النفسية، مقياس تقدير الذات).
- معرفه الصعوبات التي تواجه الباحث اثناء الدراسة الرئيسية.

## 2- منهج الدراسة:

انطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة في بحثنا، والذي نقوم من خلاله بوصف الظواهر التي تتمحور عموما على علاقة الصلابة بالنفسية بالتقدير الذات عند لاعبي كرة القدم فالمنهج هو السبيل المؤدي الى الكشف عن الحقيقة.

ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة فالمنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة فهو: " مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل بوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليليا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج او تعليمات على الظاهرة او الموضوع محل البحث" . (الرشيدي، 2000، ص59)

بحيث قمنا في الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي والدراسة الارتباطية التي تهم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والإرتباطات الخارجية فيما بينها وبين الظواهر الاخرى. (سعدون شعيب، 2021، ص100)

وكذلك الدراسة الارتباطية هي التي توصلنا الى اكتشاف العلاقات بين متغيرين او أكثر من حيث نوع الارتباط الموجود (الموجب او السالب) وقوه الارتباط من الحد الأدنى الى الحد الأقصى (+1 و -1).

### 3 - متغيرات الدراسة:

وجب على اي باحث في بحثه ضبط و تحديد متغيرات الدراسة وهما المتغير المستقل والمتغير التابع.  
1/ المتغير المستقل: المتغير الذي يتناوله الباحث بالتغيير التحقق من علاقته بالمتغير التابع، ومعناه السبب أو الأثر.

2/ متغير التابع: والمتغير الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل . (محبوب، 2002، ص308)

- المتغير المستقل في دراستنا: الصلابة النفسية.

- المتغير التابع في دراستنا: تقدير الذات.

### 4- مجتمع وعينه الدراسة:

#### \*مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة على أنه " مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات.(رحيم يونس، 2008، ص 161)

ويعرف في منهجية البحث العلمي بانه " هو جميع مجموعة الوحدات التي تم اختيار العينة منها بالفعل " (زكريا الشربيني، 2012، ص 155) ، وفي دراستنا الحالية التي وهي تحت عنوان الصلابة النفسية

وعلاقتها بتقدير لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الاولى صنف اكابر فان المجتمع الأصلي للدراسة يشمل كل لاعبي الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم صنف اكابر الذي ينشط فيه (16) نادي كما هو

#### موضح في الجدول رقم (1)

| الرقم | اسم النادي             |
|-------|------------------------|
| 1     | نادي مولودية الجزائر   |
| 2     | نادي شباب بلوزداد      |
| 3     | نادي الرياضي القسنطيني |
| 4     | نادي وفاق سطيف         |
| 5     | نادي بارادو            |
| 6     | نادي اتحاد العاصمة     |
| 7     | نادي شبيبة القبائل     |
| 8     | نادي اتحاد بسكرة       |
| 9     | نادي اتحاد خنشلة       |
| 10    | نادي شبيبة الساورة     |

|                     |    |
|---------------------|----|
| نادي مولودية البيض  | 11 |
| نادي أولمبي الشلف   | 12 |
| نادي نجم مقرة       | 13 |
| نادي نجم بن عكنون   | 14 |
| نادي مولودية وهران  | 15 |
| نادي الاتحاد السوفي | 16 |

-ويتمثل المجتمع المتاح للدراسة في لاعبي خمس أندية كما هو موضح في الجدول رقم (2) عينة الدراسة:

تعتبر العينة جزء من مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، فهي جزء من الكل ويجب ان تكون العينة بمثابة للمجتمع الدراسة. فان التحديد واختيار عينة الدراسة له أهميه كبيره وأساسيه في اي بحث علمي، وهي تختلف في اختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة او خطأها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث ان اختيار عينة ملائمه للبحث من أهم المشكلات التي تواجه اي باحث، في العينة من الضروري ان تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الاصيلي التي اخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا.

(رشيد زرواتي، 2002، ص 122)

بحيث تم اختبار عينة الدراسة بطريقة قصديه وهي تتمثل في لاعبي انديه الرابطة المحترفة الاولى المبينة في الجدول التالي:(02) وعدد أفراد العينة الأساسية (86) لاعب بعد استخدام موقع تحديد حجم العينة وفق مستوى الثقة 5% من المجتمع بعد استثناء العينة الاستطلاعية حيث اصبح يتكون من(110) لاعب

#### الجدول رقم (2)

| الرقم | اسم النادي           |
|-------|----------------------|
| 1     | نادي مولودية الجزائر |
| 2     | نادي اتحاد خنشلة     |
| 3     | نادي نجم مقرة        |
| 4     | نادي الإتحاد السوفي  |
| 5     | نادي إتحاد بسكرة     |

#### 5- خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من الخصائص السيكو مترية لإداة دراستنا، قمنا بتطبيق مقاييس الصلابة النفسية ل: "عماد الدين مخيمر" ومقياس تقدير الذات " لكوبر سميث" على عينة استطلاعية عشوائية عددها(25) لاعبا من مجتمع الدراسة.

\*الخصائص الأساسية لعينه الدراسة:

- كل النوادي تنشط في نفس المستوى وهو الرابطة المحترفة الاولى.
- اختيار النوادي من مناطق مختلفة في الوطن الشمال والوسط والجنوب مثلا(مولوديه الجزائر، نجم مقره، الاتحاد السوفي).
- استجواب اللاعبين في ظروف ملائمة .

-أداتي الدراسة :

6- مقياس الصلابة النفسية:

6-1-1- وصف المقياس وأبعاده: هو اداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها وفقا للتراث المتاح كالتالي " بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة" (Pines,1986:171) والاداة مكونة من (47) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الاجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائما. احيانا. ابدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الاجابة (تنطبق دائما 3. إذا كانت تنطبق أحيانا 2. إذا كانت لا تنطبق ابدا 1). وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 الى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة الى زيادة إدراك المستجيب للصلابة النفسية. وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابة Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس الاتجاه العبارات الاخرى، اي تشير هذه العبارات المعكوسة الى الجانب السلبي للصلابة بالتالي فان هذه العبارات والتي تقابل في المقياس الاعداد (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47) والموضحة في استمارة التصحيح بعلامة (\*) ينبغي ان تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى ان هذه العبارات تصحح كالتالي:( تنطبق دائما1. تنطبق احيانا2. لا تنطبق3) وبلغ عدد العبارات التي يجب ان توضع لها الدرجة المعكوسة (15) عبارة اي (31%) من مجموع عبارات المقياس. ويتكون مقياس الصلابة النفسية من ثلاث أبعاد هي:

أ- **الالتزام Commitment**: هو نوع من التقاعد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمة الاخرين من حوله وهذا المؤشر يتكون من 16 عبارة.

ب- **التحكم Control**: ويشير الى مدى اعتقاد الفرد انه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا المؤشر يتكون من 15 عبارة.

ج- **التحدي challenge**: وهو اعتقاد الفرد ان ما يطرا من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، وهذا المؤشر يتكون من 16 عبارة.

الجدول رقم(03): يوضح الابعاد الثلاثة للصلابة النفسية وارقام عبارات كل بعد

| الابعاد  | ارقام العبارات   |
|----------|--|
| الالتزام | 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46      |
| التحكم   | 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41، 44.         |
| التحدي   | 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45،<br>(47) |

6-1-2- مستويات الصلابة النفسية:

اولا: مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

ثانيا: مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة.

ثالثا: مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفضة.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (24-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسطة.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (35-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة.

### 6-1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئته الاصلية:

قام مخيمر (2002) بحساب ثبات وصدق الاستبيان على عينة من طلاب الجامعة من كلية آداب الزقازيق، وبلغ عددها (ن=80) منهم 45 انثى و35 ذكر تراوحت اعمارهم ما بين 19-24 سنة بمتوسط عمري قدره 20,875 وانحراف معياري قدره 1,03.

أ- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقتين هما:

- الاتساق الداخلي.

- معامل ثبات ألفا.

1- الاتساق الداخلي: تم ايجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال:

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي اليه.

- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات الاستبيان.

وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه، وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان وجميعها دالة على مستوى 0,05 ومستوى 0,01 .

2- معامل ألفا كرونباخ : استخدم معامل الفا كرونباخ (Coronbach,1951) لحساب ثبات الاستبيان،

فارتفاع معامل ألفا يعطي دلالة واضحة على ان مفردات الاختبار متجانسة.

تم حساب معامل ثبات ألفا للاستبيان ككل ولأبعاده (الالتزام- التحكم- التحدي)

الجدول رقم (04): يوضح معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية وثبات كل بعد من ابعاده باستخدام

معامل ثبات ألفا

| البعد         | معامل الثبات |
|---------------|--------------|
| الالتزام      | 0,69         |
| التحكم        | 0,76         |
| التحدي        | 0,72         |
| الدرجة الكلية | 0,75         |

ويلاحظ من الجدول ارتفاع معامل ثبات الاستبيان ككل 0,75 عند مستوى دلالة 0,01 وكذلك يلاحظ

ارتفاع الملحوظ في معاملات الثبات للأبعاد الفرعية مما يشير الى تجانس مفردات الاستبيان.

ب- صدق المقياس: تم حساب الصدق للأداء بعدة طرق هي:

1- الصدق الظاهري: تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من المتخصصين في

مجال علم النفس، وترتب على صدق المحكمين ان تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس،

ولكن نظرا لان صدق المحكمين صدق ظاهري، فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق

الصدق التلازمي.

## 2- الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس قوة الأنا وكان معامل الارتباط بين الاداة الحالية بمقياس الأنا ( $r=0,75$ ) وهو دال عند مستوى  $0,01$ .

## 7- مقياس تقدير الذات:

### مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات:

تم اعداد المقياس من طرف الامريكي (كوبر سميث) وتمت ترجمته الى اللغة العربية ويهدف الى قياس درجات تقدير الذات للكبار وهو مكون من (25) فقره جزء للفقرات الموجبة وجزء للفقرات السالبة.

### وصف المقياس:

وهو أمريكي صمم من طرف الباحث (كوبر سميث) سنة 1967 لقياس اتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية، الشخصية ويحتوي على نماذج مختلفة خاصة بالكبار واخرى للصغار. قام عبد الفتاح موسى بترجمته وتكييفه الى البيئة العربية. (ليلي عبد الحميد، 1985، ص15) يتكون مقياس من عبارات سالبه وعددها (17) عباره، واخرى موجبه وعددها (8) عبارات كما هي موضحة في الجدول التالي: (05)

| العبارات         | ارقام العبارات                                  |
|------------------|---|
| العبارات السالبة | -25-24-23-22-21-18-17-16-15-13-12-11-10-7-6-3-2 |
| العبارات الموجبة | 20-19-14-9-8-5-4-1                              |

### تطبيق المقياس:

يطبق نموذج المقياس المستعمل في بحثنا على الافراد من 16 سنة ويمكن تطبيقه فرديا او جماعيا ومدته تطبيق لا تتجاوز 10 دقائق، ويحتوي هذا المقياس على تعليمه يوضح فيها الباحث كيفية الإجابة عن عباراته.

### تعليمات المقياس:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك، إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل المربع المرفق لخانه تنطبق. اما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل الخانة الموافقة لي لا تنطبق.

- ليست هناك اجابه صحيحه واخرى خاطئة انما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي. يجب على الباحث ان يتحاشى استخدام كلمه تقدير الذات عند قراءته للتعليمه حتى يتجنب تحيز الفحوص في الإجابة. (عبد الفتاح موسى، محمد الدسوقي، 1981، ص07)

طريق تصحيح مقياس (كوبر سميث) لتقدير الذات:

بعد وصف المقياس تأتي طريقة تصحيحه حيث يتطلب من الفحوص وضع علامة (X) في احدى الخانتين مقابلتين للعبارة، بما يتفق مع ما يشعر به حقيقة اتجاه ذاته على مقياس تقدير الذات. تعطى درجة (1) في المقياس إذا اجاب الفحوص ب(لا تنطبق) على العبارة السالبة، وتعطي الدرجة(1) في المقياس الذي اجاب الفحوص به(تنطبق) على العبارة الموجبة. وبحسب المقياس صنف حسين الى فئتين اولهما فئة منخفضة التقدير، وثانيهما فئة مرتفعي تقدير الذات وذلك حسب الجدول التالي(06):

| الدرجة       | المستوى                 |
|--------------|-------------------------|
| من 1 الى 14  | فئة تقدير الذات المنخفض |
| من 15 الى 25 | فئة تقدير الذات المرتفع |

#### ثبات مقياس التقدير الذات:

لقد لخصت نتائج الكثير من الدراسات في البيئات الاجتماعية المختلفة الى ان معامل الثبات لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث تتراوح بين(0.77) حتى (0.88) . وهذا قد تم حساب معامل الثبات للمقياس في البيئة العربية بتطبيق معادله كودر ريتشارت سون رقم(12) (K.R12) (على عينه مقدارها 526 فردا منهم 370 ذكر، 156 انثى فوجد ان معامل الثبات يساوي(0.74) عند الذكور و (0.77) عند الاناث، وقد بلغ معامل الثبات لدى العينة الكلية (0.79)

#### صدق مقياس تقدير الذات:

تم التأكد من صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المقياس على عينه قدرها152 طالب وطالبة، حيث بلغ الصدق(0.48) عند الذكور، في حين بلغ الصدق(0.94) عند الاناث ولدى العينة الكلية بلغ(0.88). (عبد الفتاح موسى، محمد الدسوقي، 1981،ص07)

وايضا تم التأكد من صدق وثبات المقياس على البيئة الجزائرية في دراسة الدكتوراه ل (نبيله خلال 2011) حيث وجدت الباحثة ان الصدق متوفر باستعمال صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وبنود المقياس وهي ذات الدلالة إحصائية. عند مستوى دلالة(0.5). (نبيله خلال، 2012،ص115)

#### 7- الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة في الدراسة الحالية:

##### 7-1- الصلابة النفسية :

1-الصدق: طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وعن طريق حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد

الذي تنتمي إليه.

-أولاً: الطريقة الأولى حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية  
الجدول رقم (07) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.

| أبعاد مقياس الصلابة النفسية | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------------------------|----------------|---------------|
| الالتزام                    | 0,931**        | 0,01          |
| التحكم                      | 0,908**        | 0,01          |
| التحدي                      | 0,710**        | 0,01          |

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصلابة النفسية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ )، حيث بلغت جميعها على التوالي: 0,93/0,90/0,71 وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الصلابة النفسية.

-2- حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

2-1- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (الالتزام) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (08) مصفوفة ارتباطات عبارات محور الالتزام مع الدرجة الكلية للمحور

| الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             |
| 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          |
| حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     |
| 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             |
| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             |
| 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          | 0,000          |
| حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     |
| 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             |
| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             |
| 0,668*         | 0,661**        | 0,661**        | 0,661**        | 0,661**        | 0,661**        | 0,661**        | 0,661**        |

|  |                |    |             |                |             |                |    |
|--|----------------|----|-------------|----------------|-------------|----------------|----|
| 0*   | الارتباط       |    | 0           |                | 0*          |                |    |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,001       | مستوى الدلالة  | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25   | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     | 25          | حجم العينة     |    |
| ,904*<br>0*  | معامل الارتباط | 43 | ,927**<br>0 | معامل الارتباط | ,888*<br>0* | معامل الارتباط | 10 |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25   | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     | 25          | حجم العينة     |    |
| ,735*<br>0*  | معامل الارتباط | 46 | ,876**<br>0 | معامل الارتباط | ,924*<br>0* | معامل الارتباط | 13 |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25   | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     | 25          | حجم العينة     |    |
| La corrélation est significative au niveau 0.01 .** (bilatéral). |                |    |             |                | ,840*<br>0* | معامل الارتباط | 16 |
| *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).  |                |    |             |                | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
|  |                |    |             |                | 25          | حجم العينة     |    |

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات الالتزام والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0,63) في العبارة رقم (25). و (0,927) في العبارة رقم (28). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس الالتزام.

2-2- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (التحكم) مع الدرجة الكلية للمحور:

الجدول رقم (09) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحكم مع الدرجة الكلية للمحور

|               |  |               |  |               |
|---------------|--|---------------|--|---------------|
| الدرجة الكلية |  | الدرجة الكلية |  | الدرجة الكلية |
|---------------|--|---------------|--|---------------|

|        |                |    |        |                |    |             |                |    |
|--------|----------------|----|--------|----------------|----|-------------|----------------|----|
| ,793** | معامل الارتباط | 32 | ,833** | معامل الارتباط | 17 | ,930**<br>0 | معامل الارتباط | 2  |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25     | حجم العينة     |    | 25     | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     |    |
| ,605** | معامل الارتباط | 35 | ,862** | معامل الارتباط | 20 | ,776**<br>0 | معامل الارتباط | 5  |
| 0,001  | مستوى الدلالة  |    | 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25     | حجم العينة     |    | 25     | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     |    |
| ,870** | معامل الارتباط | 38 | ,703** | معامل الارتباط | 23 | ,810**<br>0 | معامل الارتباط | 8  |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25     | حجم العينة     |    | 25     | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     |    |
| ,679** | معامل الارتباط | 41 | ,828** | معامل الارتباط | 26 | ,781**<br>0 | معامل الارتباط | 11 |
| 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25     | حجم العينة     |    | 25     | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     |    |
| ,615** | معامل الارتباط | 44 | ,854** | معامل الارتباط | 29 | ,856**<br>0 | معامل الارتباط | 14 |
| 0,001  | مستوى الدلالة  |    | 0,000  | مستوى الدلالة  |    | 0,000       | مستوى الدلالة  |    |
| 25     | حجم العينة     |    | 25     | حجم العينة     |    | 25          | حجم العينة     |    |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| العينة   |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>**) La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).<br/>                 *) La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).</p> |  |  |  |  |  |  |  |

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات التحكم والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0,61) في العبارة رقم (44). و (0,93) في العبارة رقم (02). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس التحكم.

2-3- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (التحدي) مع الدرجة الكلية للمحور: الجدول رقم (10) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التحدي مع الدرجة الكلية للمحور

| الدرجة الكلية | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية | الدرجة الكلية  |
|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| 0             | معامل الارتباط | 0,610**       | معامل الارتباط | 0,864*        | معامل الارتباط | 0             | معامل الارتباط |
| 0,607**       | مستوى الدلالة  | 0,001         | مستوى الدلالة  | 0,000         | مستوى الدلالة  | 0,001         | مستوى الدلالة  |
| 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     |
| 0             | معامل الارتباط | 0,601**       | معامل الارتباط | 0,688*        | معامل الارتباط | 0             | معامل الارتباط |
| 0,873**       | مستوى الدلالة  | 0,002         | مستوى الدلالة  | 0,000         | مستوى الدلالة  | 0,000         | مستوى الدلالة  |
| 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     |
| 0             | معامل الارتباط | 0,514**       | معامل الارتباط | 0,789*        | معامل الارتباط | 0             | معامل الارتباط |
| 0,863**       | مستوى الدلالة  | 0,009         | مستوى الدلالة  | 0,000         | مستوى الدلالة  | 0,000         | مستوى الدلالة  |
| 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     | 25            | حجم العينة     |

|  |                |    |         |                |    |         |                |    |
|--|----------------|----|---------|----------------|----|---------|----------------|----|
| 0  | معامل الارتباط |    | ,864**0 | معامل الارتباط |    | ,638*0* | معامل الارتباط |    |
| ,895**   | مستوى الدلالة  | 45 | 0,000   | مستوى الدلالة  | 30 | 0,001   | مستوى الدلالة  | 12 |
| 25   | حجم العينة     |    | 25      | حجم العينة     |    | 25      | حجم العينة     |    |
| 0  | معامل الارتباط |    | ,909**0 | معامل الارتباط |    | ,864*0* | معامل الارتباط |    |
| ,697**   | مستوى الدلالة  | 47 | 0,000   | مستوى الدلالة  | 33 | 0,000   | مستوى الدلالة  | 15 |
| 25   | حجم العينة     |    | 25      | حجم العينة     |    | 25      | حجم العينة     |    |
| La corrélation est significative au niveau 0.01 .** (bilatéral). |                |    |         |                |    | ,883*0* | معامل الارتباط | 18 |
| * . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |                |    |         |                |    | 0,000   | مستوى الدلالة  |    |
|  |                |    |         |                |    | 25      | حجم العينة     |    |

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات التحدي والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0,51) في العبارة رقم (27) و (0,90) في العبارة رقم (33)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثالث كمؤشر لصدق التكوين في قياس التحدي.

### 1-معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:

تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (11): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

| أبعاد المقياس والدرجة الكلية | معامل ألفا كرونباخ | عدد العبارات |
|------------------------------|--------------------|--------------|
| الالتزام                     | 0,961              | 16           |
| التحكم                       | 0,954              | 15           |
| التحدي                       | 0,951              | 16           |
| الدرجة الكلية للمقياس        | 0,972              | 47           |

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الصلابة النفسية بلغت على

التوالي (0,95/0,95/0,96) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ مقياس الصلابة النفسية ككل (0,97) وهذا

بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

3-3-2-الصدق والثبات تقدير الذات: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة:

-حساب معامل ارتباط عبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (12): مصفوفة ارتباطات العبارات مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

| الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  | الدرجة الكلية  |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             |
| 0,562*         | 0,696*         | 0,729*         | 0,399*         | 0,824*         | 0,665*         | 0,595*         | 0,593*         | 0,643*         | 0,664*         |
| 2              | 1              | 8              | 1              | 2              | 1              | 9              | 2              | 3              | 2              |
| 0              | 4              | 0,003          | 0,048          | 0,000          | 0,000          | 0,002          | 0,002          | 0,001          | 0,000          |
| مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  |
| حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     |
| 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             |
| 1              | 2              | 2              | 1              | 1              | 1              | 1              | 2              | 1              | 2              |
| معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط | معامل الارتباط |
| 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             | 0*             |
| 0,824*         | 0,665*         | 0,595*         | 0,593*         | 0,643*         | 0,664*         | 0,601*         | 0,643*         | 0,664*         | 0,664*         |
| 2              | 1              | 9              | 2              | 3              | 2              | 1              | 2              | 2              | 2              |
| 0,000          | 0,000          | 0,002          | 0,002          | 0,001          | 0,000          | 0,001          | 0,001          | 0,000          | 0,000          |
| مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  | مستوى الدلالة  |
| حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     | حجم العينة     |
| 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             | 25             |

|  |                |   |             |                |   |             |                |   |             |                |   |
|--|----------------|---|-------------|----------------|---|-------------|----------------|---|-------------|----------------|---|
|  | العينة         |   |             | العينة         |   |             | العينة         |   |             | العينة         |   |
|  | معامل الارتباط | 2 | ,644*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,516*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,590*<br>0* | معامل الارتباط | 4 |
| 0,001  | مستوى الدلالة  | 3 | 0,001       | مستوى الدلالة  | 7 | 0,008       | مستوى الدلالة  | 1 | 0,002       | مستوى الدلالة  |   |
| 25   | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   |
|  | معامل الارتباط | 2 | ,557*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,639*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,526*<br>0* | معامل الارتباط | 5 |
| 0,026  | مستوى الدلالة  | 4 | 0,004       | مستوى الدلالة  | 8 | 0,001       | مستوى الدلالة  | 2 | 0,007       | مستوى الدلالة  |   |
| 25   | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   |
|  | معامل الارتباط | 2 | ,615*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,696*<br>0* | معامل الارتباط | 1 | ,695*<br>0* | معامل الارتباط | 6 |
| 0,000  | مستوى الدلالة  | 5 | 0,001       | مستوى الدلالة  | 9 | 0,000       | مستوى الدلالة  | 3 | 0,000       | مستوى الدلالة  |   |
| 25   | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   | 25          | حجم العينة     |   |
| La corrélation est significative au niveau 0.01 (**).            |                |   |             |                |   |             |                |   | ,526*<br>0* | معامل الارتباط | 7 |
| * . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |                |   |             |                |   |             |                |   | 0,007       | مستوى الدلالة  |   |
|  |                |   |             |                |   |             |                |   | 25          | حجم العينة     |   |

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات (مقياس تقدير الذات) والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,01$ ) حيث تراوحت جميعها بين (0,51) في العبارة رقم (11). و(0,82) في العبارة رقم (21). ما عدا العبارتين رقم (01، 24) كانتا دالتين عند مستوى الدلالة (0,05) حيث تراوحت قيمتي معاملي ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس على التوالي (0,44/0,39). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس مقياس تقدير الذات.

## 2 - الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

| مقياس تقدير الذات     | معامل ألفا كرونباخ | عدد العبارات |
|-----------------------|--------------------|--------------|
| الدرجة الكلية للمقياس | 0,935              | 25           |

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات بلغ (0,93) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس تقدير الذات يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

## خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

بعد الانتهاء من اعداد نتائج الدراسة الاستطلاعية والتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث مقياس الصلابة النفسية للدكتور: (عماد الدين مخيمر 2002 ) ومقياس تقدير الذات الذي اعدت من طرف الامريكي (كوبر سميث 1967 ) بحيث يحوي مقياس الصلابة 47 عبارة ومقياس تقدير الذات على 25 عبارة، بحيث تم توزيعها على عينه الدراسة وهم 5 نوادي للرابطة المحترفة لكرة القدم، بحيث تم التنقل لكل نادي على حدي في الفترة الممتدة بين 2023/10/15 الى غاية 2023/12/10 وتم توضيح عده نقاط كالتالي:

- توضيح طريقة الإجابة وتبليغ اللاعبين أن الإجابات تحظى بالسرية التامة وغرضها للبحث العلمي.
- اعلام اللاعبين بعدم التسرع في الاجابات بتقادي نتائج السلبية.
- توضيح اي غموض او استفسار من طرف اللاعبين حول عبارات المقياسين.
- استرجاع الاستمارات التي تم الإجابة عنها واستعمال كل وسائل التواصل لتسهيل المهمة مع اللاعبين مثل الايميل و الماسنجر و الفيسبوك.
- وفي الاخير تم صب النتائج في برنامج "SPSS" واستخراج نتائج فرضيات الدراسة في برنامج "SPSS" وذلك من اجل التحليل والتفسير او مناقشه النتائج.

- فالخطوات السابقة لم يمكن أن تنجح الا باعتماد الباحث في الدراسة على جمع المعلومات النظرية والميدانية بالشكل الصحيح وذلك باتباع النقاط التالية:

مصادر جمع المادة العلمية (النظرية):

حيث تم الاعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع من الكتب والمجلات والاطروحات التي لها علاقة بالموضوع الدراسة بحيث قسم الجانب النظري الى فصول كالتالي:

- الفصل الاول: (الصلابة النفسية).

- الفصل الثاني: (تقدير الذات).

- الفصل الثالث: (كرة القدم).

مصادر جمع المادة العلمية (التطبيقية):

بما ان عنوان الدراسة هو الصلابة النفسية جمع معلومات والبيانات التي تمثل مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات التي تحدثنا عنها سابقا

- وكأي بحث علمي يواجه الباحث في الدراسة عده عواقب وصعوبات اثناء مراحل الدراسة بحيث واجهنا عده صعوبات وعراقيل تمثلت فيما يلي:

**صعوبات الدراسة:**

- قله المراجع والمصادر خاصه ما يتعلق بموضوع الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

- قله الدراسات السابقة لكي تكون خلفيه علميه لموضوعنا.

- ارتباطات الأندية المحترفة بالمنافسات والتربصات.

- ندره في موضوع الدراسة في مجال رياضة كرة القدم.

- مواجهه عراقيل في استرجاع استمارات المقاييس المجاب عنها.

- التمرکز عينه الدراسة نوادي في مناطق مختلفة من الوطن (، شمال وسط، جنوب).

**مجالات الدراسة:**

- تنقسم مجالات الدراسة الى مجال الزمني والمكاني والبشري كالتالي:

\***المجال الزمني:** حيث كان كالتالي: الجانب النظري كانت البداية من ماي 2021 اما الجانب التطبيقي كانت البداية في شهر مارس 2023.

\***مجال المكاني:** تمت الدراسة على مستوى ملاعب انديه كرة القدم المحترفة التاليه (نجم مقرة، مولوديه الجزائر، الاتحاد السوفي، اتحاد بسكرة، اتحاد خنشلة).

\***المجال البشري :**

- تم القيام بالدراسة على لاعبي الأندية السالفة الذكر

الأساليب الإحصائية:

- الفا كرونباخ (الثبات )
- معامل الارتباط بيرسون (الاتساق الداخلي)
- اختبائي كولموجروف سيمير نوف وشابيرو ويلك (الاعتدالية)
- معامل الارتباط سبيرمان (فرضية العلاقة)
- معياري الحكم على مستوى المتغيرين (الصلابة النفسية وتقدير الذات)
- برنامج SPSS V 26

**خلاصه:**

حاولنا من خلال تطرقنا لهذا الفصل ابراز الاجراءات المنهجية انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة الذي يعتبر العمود الفقري للدراسة ككل والدراسة الميدانية خصوصا وعلى تحديد عينه الدراسة وادوات الدراسة مع التحديث صدق وثبات وادوات الدراسة وفي الاخير تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية بغيه وصولنا لنتائج سليمة تترجم العلاقة الحقيقية بين متغيرات الدراسة.

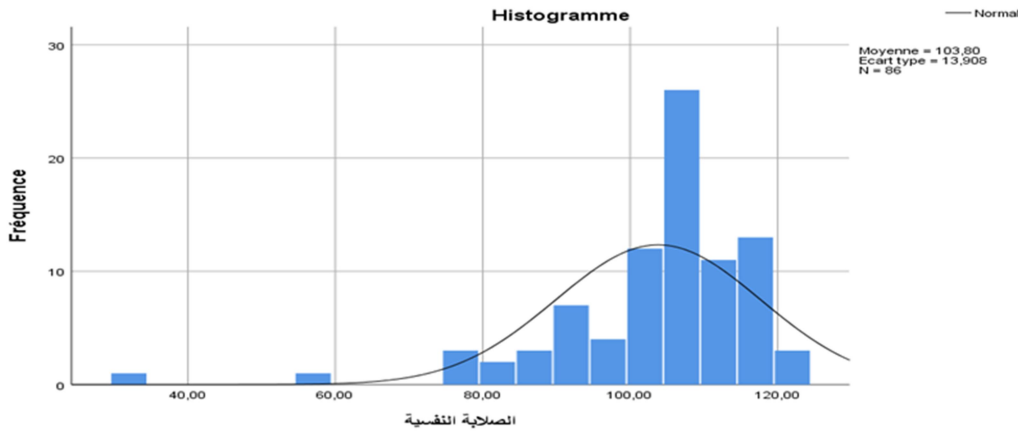
# الفصل السادس

-الدراسة الأساسية :

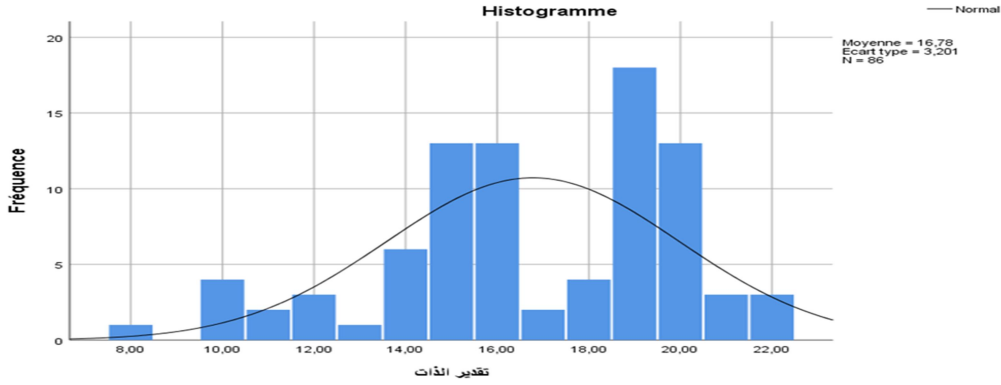
1-التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لتوزيع درجات أفراد العينة بالنسبة لمتغيري الدراسة: قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة، وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (الصلابة النفسية- تقدير الذات)، والجدول التالي يوضح ذلك: جدول رقم (14): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة

| القرار | Shapiro-Wilk  |             |           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |             |           | المتغيرات       |
|--------|---------------|-------------|-----------|---------------------------------|-------------|-----------|-----------------|
|        | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الإحصاءات | مستوى الدلالة                   | درجة الحرية | الإحصاءات |                 |
| دال    | 0,000         | 86          | 0,817     | 0,000                           | 86          | 0,176     | الصلابة النفسية |
| دال    | 0,000         | 86          | 0,937     | 0,000                           | 86          | 0,186     | تقدير الذات     |

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرنوف واختبار شابيروا ويليك أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما ( متغير الصلابة النفسية-متغير تقدير الذات) جاءتا دالتين عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ )، الشيء الذي يؤكد بأن بيانات المتغيرين لا تتوزعان توزيعاً طبيعياً، وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب لا بارامترية، كما هو موضح في الشكلين التاليين:



شكل رقم (02): يوضح توزيع بيانات متغير الصلابة النفسية



شكل رقم (03): يوضح توزيع بيانات متغير تقدير الذات.

## 2- عرض نتائج الدراسة:

1-2-أولاً: الفرضية العامة: -نصت الفرضية العامة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الالتزام وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Correlation Rho de Spearman للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (15): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

| العلاقة بين المتغيرين  |             |                |          |
|--|-------------|----------------|----------|
| القرار   | تقدير الذات |                |          |
| الارتباط دال عند مستوى<br>الدلالة ألفا 0.05  | 0,363**     | معامل الارتباط | الالتزام |
|  | 0,001       | مستوى الدلالة  |          |
|  | 86          | حجم العينة     |          |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |             |                |          |

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية و متوسطات رتب درجاتهم في مقياس تقدير الذات بلغ (\*\*0,363) وهي قيمة ضعيفة وموجبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت تتفق مع فرضية البحث العامة والقائلة **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.** ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

## 2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية:

أولا الفرضية الجزئية الأولى: -نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الالتزام وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Rho Correlation de Spearman للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعده الالتزام والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

| العلاقة بين المتغيرين  |             |                |          |
|--|-------------|----------------|----------|
| القرار   | تقدير الذات |                |          |
| الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05   | 0,229*      | معامل الارتباط | الالتزام |
|  | 0,034       | مستوى الدلالة  |          |
|  | 86          | حجم العينة     |          |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |             |                |          |

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة الدراسة في البعد الثاني من أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام) و متوسطات رتب درجاتهم في مقياس تقدير الذات بلغ (\*0,229) وهي قيمة ضعيفة وموجبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت تنفق مع فرضية البحث الأولى والقائلة توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ثانيا: الفرضية الجزئية الثانية:

-نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم وتقدير الذات لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Rho de Spearman Correlation للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (17): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التحكم والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

| العلاقة بين المتغيرين  |             |                |        |
|--|-------------|----------------|--------|
| القرار   | تقدير الذات |                |        |
| الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01   | 0,408**     | معامل الارتباط | التحكم |
|  | 0,000       | مستوى الدلالة  |        |
|  | 86          | حجم العينة     |        |
| ** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). * . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |             |                |        |

من خلال الجدول رقم (17) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة الدراسة في البعد الثاني من أبعاد الصلابة النفسية (التحكم) و متوسطات رتب درجاتهم في مقياس تقدير الذات بلغ ( $0,408^{**}$ ) وهي قيمة متوسطة وموجبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت تتفق مع فرضية البحث الثانية والقائلة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحكم و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.  
ثالثاً: الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحدي و تقدير الذات لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Rho de Spearman Correlation للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين، والجدول التالي يوضح ذلك:  
جدول رقم (18): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعء التحدي والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

| العلاقة بين المتغيرين  |             |                |        |
|--|-------------|----------------|--------|
| القرار   | تقدير الذات |                |        |
| الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01   | 0,373**     | معامل الارتباط | التحدي |
|  | 0,000       | مستوى الدلالة  |        |
|  | 86          | حجم العينة     |        |
| ** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). * . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |             |                |        |

من خلال الجدول رقم (18) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين متوسطات رتب درجات أفراد عينة الدراسة في البعد الثالث من أبعاد الصلابة النفسية (التحدي) و متوسطات رتب

درجاتهم في مقياس تقدير الذات بلغ ( $0,373^{**}$ ) وهي قيمة ضعيفة وموجبة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت تتفق مع فرضية البحث الثالثة والقائلة **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.**

رابعاً: الفرضية الجزئية الرابعة:

- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعيار الحكم وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح مستوى الصلابة النفسية.

| المتغير         | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المجال [معيار الحكم] | القرار |
|-----------------|------------|-----------------|-------------------|----------------------|--------|
| الالتزام        | 86         | 35,5000         | 4,51338           | (27-37)              | متوسط  |
| التحكم          |            | 33,5465         | 4,12355           | (24-35)              | متوسط  |
| التحدي          |            | 35,5000         | 4,32163           | (27-37)              | متوسط  |
| الصلابة النفسية |            | 103,8023        | 13,90795          | (109-79)             | متوسط  |

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس الهشاشة النفسية. تبين أن متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في المقياس بلغ ( $103,8023$ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( $13,90795$ ) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [79-109] أي المجال المتوسط وبناء عليه فإن مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى عينة الدراسة.

أما بالنسبة لمتوسطي أفراد العينة في بعدي مقياس الصلابة النفسية وهما (الالتزام والتحدي) بلغا على التوالي ( $35,50/35,50$ ) وعند إجراء المقارنة بين المتوسطين الحسابيين المتحققين (المحسوبين) مع معيار الحكم نلاحظ أن كلا المتوسطين ينتميان إلى المجال [27-37] أي المجال المتوسط، أما بالنسبة لمتوسط درجات أفراد عينة الدراسة في بعد التحكم فبلغ ( $33,5465$ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( $4,12355$ ) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [24-35] أي المجال المتوسط.

النتيجة: وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أن مستوى الصلابة

النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم .  
خامسا: الفرضية الجزئية الخامسة:

-مستوى تقدير الذات مرتفع لدى عينة الدراسة وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعيار الحكم وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) يوضح مستوى تقدير الذات

| المتغير     | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المجال [معيار الحكم] | القرار |
|-------------|------------|-----------------|-------------------|----------------------|--------|
| تقدير الذات | 86         | 16,7791         | 3,20074           | [24-15]              | مرتفع  |

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات. تبين أن متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في المقياس بلغ (16,7791) درجة وبانحراف معياري قدره (3,20074) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [24-15] أي المجال المرتفع وبناء عليه فإن مستوى تقدير الذات مرتفع لدى عينة الدراسة. النتيجة: وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على أن مستوى تقدير لذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم .

مناقشه نتائج الدراسة في ظل الفرضيات:

مناقشه النتائج على ضوء الفرضية:

مناقشه نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

\* حيث نص على انه: توجد علاقة ارتباطيه الدالة الإحصائية بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

- فبعد عرض النتائج المتحصل عليها من خلال معالجه الإحصائية المبينة في الجدول (16) الذي يوضح فيه قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعض الالتزام والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، بحيث بلغ معامل الارتباط (0\*229) نتيجة هذا الارتباط جاءت داله احصائيا عند مستوى دلالة الفا (0.05=a) من هذه النتيجة المتوصل اليها نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية ضد الدلالة إحصائية بين الالتزام والتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

\* وهذا ما يتفق مع الدراسات التي اجريت في نفس السياق نذكر منها: دراسة" باقة عبد الله وآخرون 2021" خلصت نتائج لوجود علاقة ارتباطية بين ابعاد الصلابة النفسية ودافعيه الانجاز الرياضي للعب. \*كما تتفق دراسة " هلكا عمر علاء الدين 2012" بحيث ارتبطت متغيرات الدراسة لدى الذكور اي ارتبطت الصلابة النفسية وتحمل الضيق.

وايضا تتفق مع دراسة "خالد بن عمر بن عبد الله العبدلي 2012" حيث اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) وبين غالبية اساليب مواجهه الظهور لدى الطلاب، ومن خلال مناقشتنا لنتائج هذه الفرضية نستطيع القول ان اغلب الدراسات السابقة والمشابهة اثبتت الاتفاق في العلاقة الارتباطية بين بعض الالتزام وتقدير الذات وهذا ما يترجمه واقع اللاعب المتميز بالصلابة النفسية (بعد الالتزام) تأثير حتما على تقدير الذات وهذا ما اشار اليه "عمار عمر واخرون 2013" في دراستهم حيث اجمع علماء النفس ان الصلابة النفسية المصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومه الضغوط الحياه، مما سبق فلاعب الذي يتميز بالالتزام حتما يتميز بتقدير ذات عالي وذلك بحكم العلاقة الارتباطية بينهما.

#### مناقشه نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- تنص الفرضية على انه: توجد علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين التحكم والتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

-من خلال عرض النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية المبينة في الجدول (17) الذي يوضح فيه قيمته معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعده التحكم ومتغير التقدير الذات لدى لاعب كرة القدم، حيث بلغ معامل الارتباط (0\*408) حيث ان نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة الفا (0.01=a) من هذا نستطيع القول انه توجد علاقة ارتباطيه الدالة احصائيا بين التحكم وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

وهذا ما يتفق مع دراسة "عبد النور والي 2016" وهو وجود علاقة ارتباطيه بين قلق المنافسة رياضيه والصلابة النفسية بحيث خلصت هذه الدراسة لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين بكل ابعادها لما لها من مردود ايجابي في مقاومه القلق والتحكم في الانفعالات والقلق والعامل المهم لتحقيق نتائج ايجابية في المنافسة.

ما اشار اليه "رائد فائق قاسم حسين 2021" في دراسته بوجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعيه الانجاز لدى الرياضيين، من خلال ما سبق نستنتج ان الصلابة النفسية عموما وبعد التحكم خصوصا له اهميه بالغه في المتغيرات النفسية وبالخصوص تقدير الذات وتحكم اللعب في انفعالاته يجنبه الارتباك والمشاكل وتحكمه في الوقت وينظم حياته الرياضيه واليومية وتحكموا في المنافسة يجعله لاعب ناجح في التحكم يكون في جانب السلوك وهو التحكم اللاعب في سلوكياته وما يصدر منها والتحكم المعرفي من خلال الخطط والمهارات التي يوظفها في المنافسة.

#### مناقشه نتائج الفرضية الثالثة:

بحيث تنص الفرضية على انه : توجد علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

-ومن خلال عرض النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (18)

الذي يبين قيمه معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد التحدي والدرجة الكلية لمتغير تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، بحيث بلغ معامل الارتباط ( $0.373^*$ ) ونتيجة الارتباط جاء الدالة احصائياً عند المستوى الدالة ألفا ( $a=0.01$ )

ومن هذا نستطيع القول بأنه تتفق مع فرضيه البحث وهي توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال الدراسات التي اجريت في السياق دراسة " زهير علوي 2013" بحيث اظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز (بعد دفع انجاز النجاح) وعلاقة سالبة في حاله " الفشل" حيث توصلت الدراسة الى تنميه السمات الإيجابية للشخصية وخاصة صلابه النفسية وخاصة بعد التحدي لما له من اثر في حياه اللاعب للفوز والنجاح في التحدي يجعل اللاعب يضاعف من المجهودات والعمل اكثر لوصوله لهدفه المرجو، فلولا التحدي لما كان للاعب نفس في المقابلات وخاصة الرسمية لولاه لما اجتاز اللاعب الصعاب والعراقيل، فهو يعد هام من ابعاد الصلابة النفسية لدى اللاعب وجانب مهم في شخصيه اللاعب لمقاومه وجعل اللاعب متميز لولا يتصف اللاعب بصفه" التحدي" الذي يجعله يطمح دائما لبلوغ المستويات العليا لما له هذا الاخير بجانب تقدير الذات، كما اشار الباحثه "مريم حنصالي 2014" في دراستها ان ابتسام الافراد بالتحدي يجعلهم يتميزون في التعلم من تجاربهم السابقة باعتبارها حافز للنجاح.

#### مناقشه نتائج الفرضية الرابعة:

تمص الفرضية على انه: مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

- وبعد عرض النتائج المتحصل عليها من المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول رقم(19) الذي يبين مستوى الصلابة النفسية وبعد استجابات اللاعبين على مقياس الهشاشة النفسية تبين ان متوسط درجات اللاعبين في المقاييس بلغ ( $103.8023$ ) درجه وبالانحراف معياري قدره ( $13.90795$ ) درجه وبناء على كل هذا فان مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى عينه الدراسة وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية التي نصت على ان مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

فمستوى الصلابة النفسية يتوقف عند اللاعب على عده متغيرات ومؤثرات نفسيه واجتماعيه وشخصيه فقد يكون مرتفع وقد يكون منخفض ومستويات الصلابة النفسية نتيجة عده عوامل منها التحفيز النفسي الجيد والبيئة المحيطة باللاعب في التدريب والمنافسات تلعب دور هام فكلما كان هناك تحفيز نفسي جيد للمتغيرات النفسية للاعب لبناء الشخصية قوية تمتاز بالصلابة النفسية وابعاده عن البيئة السلبية التي تخفض مستوى صلابته.

فالصلابة النفسية أحد مركبات الشخصية الهامة لدى لاعب كرة القدم وهذا ما اكدته العديد من الدراسات ان مستوى الصلابة النفسية يتأثر بمستوى التحفيز النفسي والبدني والمهاري والخطية الذي يمتاز بصلابة نفسيه منخفضه فهو لا يتلقى التحفيز الكافي من الجانب النفسي ولا يمكن ان يكون في بيئة

رياضيه متوفرة على الإمكانيات اللازمة للوصول به الى المستوى العالي.

#### مناقشه نتائج الفرضية الخامسة:

-تنص الفرضية على انه: مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

-من خلال عرض النتائج متحصل عليها في الجدول رقم(20) الموضح لمستوى تقدير الذات وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاستجابات للاعبين على مقياس تقدير الذات حيث تبين انا متوسط المحسوب ينتمي للمجال {15-24} اي المجال المرتفع ومن هنا يمكننا القول ان مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

-وهذا ما اتفق مع الدراسات التي اجريت في نفس السياق كدراسة "صالح خاضر 2022" التي توصلت لتقدير الذات مرتفع لدى حكام كرة القدم ونفس النتيجة في دراسة "معمر صابرين وبن سميحه العيد 2023" بحيث توصلت نتائج الدراسة بعد تطبيق مقياس تقدير الذات ان مستوى تقدير الذات البدنية كان مرتفع، وفي المجال التربوي الرياضي كانت دراسة "رفيس زبير 2020" بحيث توصل الى ان مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-ومن الدراسات التي تختلف في هذا السياق نجد دراسة "مرصالي حوريه 2022" توصلت الدراسة الى ان مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم متوسط ومن خلال الدراسات السابقة نقول ان التقدير الذات بأنواعه في تقدير الذات المرتفع يرجع للاعب ذو رغبه كبيره في الوصول لتحقيق نتائج جيده بحيث كل الدراسات النظرية اثبتت ان الافراد ضد تقدير الذات المرتفع هم افراد يمتازون بالاجتهاد والمثابرة ويتميزون بالثقة بالذات فلاعب كرة القدم بتميزه بالصفات الفارطة الذكر ضروري جدا فلولا تقدير الذات المرتفع لما تميز اللاعب بالشجاعة والتفاؤل بالنتيجة الإيجابية عكس تقدير الذات المنخفض الذي يرجع بمستوى الصلابة في الحضيض فتقدير الذات ركيزة اساسيه في الشخصية كل اللاعبين وخاصة لاعب كرة القدم المحترف .

#### مناقشه نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على وجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

ومما سبق من مناقشه الفرضيات الجزئية بحيث دلت الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطيه بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ودلت الفرضية الثانية على الوجود على ارتباطيه داله احصائيا بين التحكم والتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ودلت الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطيه داله احصائيا بين التحدي والتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم وعليه يمكن القول بان الفرضية العامة قد تحققت، من خلال معالجه الإحصائية الموضحة في الجدول الرقم(15)الذي وضح ان معامل الارتباط يسير بين متوسطات ورتب درجات لاعبي كرة القدم في الصلابة النفسية ومتوسطات رتب درجاتهم في مقياس تقدير الذات بلغ (\*\*363) وجاءت نتيجة الارتباط داله احصائيا عند مستوى الدالة ألفا

( $a=0.05$ ) وكل هذا يتفق مع فرضيه الدراسة العامة وهي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم ونجد ما يتفق مع هذا السياق من الدراسات دراسات "نوقال احمد واخرون 2023"

بحيث اكدت الدراسة في نتائجها على وجود علاقة بين التحمل النفسي وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة القدم مؤكداً ايضاً في المجال التربوي دراسة " شرقي حورية 2020" التي درست العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية والضبط النفسي لدى التلاميذ البكالوريا.

ومما سبق من مناقشه نتائج الفرضيات الجزئية والدراسات السابقة والتراث النظري للدراسة نؤكد ان الصلابة النفسية وتقدير الذات جانباً جوهرياً ومهماً في شخصيه اللاعب المحترف وعدم توفر أحدهم يؤثر في الثاني والعكس صحيح في ارتباط الكبير بين والمتغيرين يجعل المحضر النفسي والمدرب الرياضي يعمل دائماً لتنمية كل منهما.

فلاعب كرة القدم يتعرض للقلق والتوتر والخوف قبل واثناء وبعد المنافسة لذلك ضروري ان يمتلك متغير الصلابة النفسية وايضاً لاعب كرة القدم المحترف يتعرض لعراقيل واخفاق في بعض الاحيان وظروف خارجيه وداخليه في الميدان الرياضي تجعل ذاته تتأثر فلذلك أصبح ضروري تنميه متغير تقدير الذات في شخصيه اللاعب وخاصه اللاعب المحترف الذي يحيط به ضغط من اجل تحقيق نتائج ممتازة والفوز في المقابلات الوطنية والدولية.

الفصل السابع

الاستنتاجات

و الاقتراحات

## الاستنتاج العام:

-من خلال الدراسة التالية لموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة الاولى بحيث الدراسة كانت على بعض الأندية، بحيث تم هذا الفصل عرض نتائج الدراسة في تحليلها ومناقشتها وفقا ما سبق من الدراسات والتراث النظري، وكان الهدف من البحث توضيح العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعب في كرة القدم فقد توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

\***من خلال تبيان نتائج الفرضية الاولى:** توصلنا لوجود علاقة بين الالتزام وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم وهذا يرجع الى ان لاعبي الأندية المحترفة الاولى يخضعون النظام يشعل اللاعب يمتاز بالالتزام في اوقات التدريبات واوقات الراحة والاسترجاع مما يجعل اللاعب يمتاز بتقدير الذات مرتفع نظرا لتوفر الالتزام عند شخصيه اللاعب.

\***ومن خلال نتائج الفرضية الثانية :** التي توصلنا لوجود علاقة بين التحكم وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، وهذا راجع لمستوى لاعبي الأندية المحترفة بالتحكم في الظروف المحيطة بهم في السلوكيات الصادرة منهم قبل واثناء وبعد المنافسة الذي يجعل تقدير الذات يبني من تحكمهم في آرائهم رغم بعض العراقيل والخسارة في بعض الاحيان.

\***من خلال نتائج الفرضية الثالثة:** التي توصلنا الى انه توجد علاقة بين التحدي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، فإن دل على شيء فإنما يدل على ان لاعبي انديه الرابطة المحترفة الاولى يمتازون بهذه السمة الا لم تكن لهم مستوى تقدير الذات ولم يتحقق عندهم الا بتوفر عنصر التحدي من اجل مواصلة التحسن ومواصلة العمل للوصول لنتائج جيده وتحقيق الفوز.

\***مما سبق في نتائج الفرضية الرابعة:** توصلنا الى ان مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة، اما الفرضية كانت على اساس مستوى مرتفع لكن المستوى المتوصل اليه يترجم ان لاعب كرة القدم المحترفة تؤثر عليه كل الضغوطات محيطه به من اجل الفوز وذلك دائما يسعى لتكون له صلابه نفسيه مرتفعة.

\***من خلال نتائج الفرضية الخامسة:** توصلنا فيها عند مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم وهذا يدل على ان لاعب كرة القدم المحترفة هو في مستوى عالي يجب ان يتوفر فيه الذات الايجابي والذات المتفائل ولذلك في التقدير الذات لدى لاعبي الأندية المحترفة تظهر في مناقسات واثناء القيام بالتربصات من اجل الوصول بهم لمستوى عالي وما لوحظ الثقة في النفس والإرادة والشجاعة وهذا راجع لتحضير النفسي الذي طور عنصر تقدير الذات لديهم وذلك من اجل مقاومه كل العواقب والعراقيل والظروف التي يمكن حدوثها في اي لحظه لتجعله لاعب متميز.

## الاقتراحات:

- تحريص المدربين على التطبيق الفعلي لبرنامج تنميه الصفات النفسية ككل وخاصة الصلابة النفسية وتقدير الذات.
- تفعيل دور الاخصائي النفسي والمحضر النفسي في النوادي الرياضية.
- محاربة المشاكل والصعوبات النفسية التي تحيط باللاعب لكي لا يتأثر بها.
- تنمية مهارات النفسية منذ النشئ وخلق برنامج فعلي لها مع الحصص التدريبية.
- ضرورة اعادة النظر في مشكلة التحضير النفسي في النوادي والفرق الرياضية.
- تنظيم الندوات وأيام تكوينية في مجال التحضير النفسي لطاقم النادي للاستفادة.
- ضرورة اختيار محضر نفسي في المجال الرياضي لتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين.
- الاهتمام الكبير باللاعبين الذي تواجههم ظروف قاسيه خارج النادي والرفع من معنوياتهم.
- وضع برامج دوريه للمحضر النفسي ترفع مستوى الصلابة النفسيه ومستوى تقدير الذات ليكون دائما في جاهزية لأي ظرف قد يؤثر في على مستواهم النفسي والبدني والمهاري.

## \* الفرضيات المستقبلية:

طبقا لنتائج والاستنتاجات التي توصلنا اليها نقترح ما يلي:

- تأثير وسائل الإعلام على الصلابة النفسية لدى اللاعب المحترف لكرة القدم.
- أثر الإصابات الرياضية على تقدير الذات لدى اللاعب المحترف لكرة القدم .
- تأثير برنامج مقترح لتنمية الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .
- تأثير برنامج مقترح لتنمية الصلابة النفسية لدى اللاعب كرة القدم في فترة المنافسة.

قائمة المصادر

و المراجع

قائمة الكتب :

1. ابراهيم احمد ابو زيد (1987) سيكولوجيه الذات والتوافق، الإسكندرية دار المعرفة.
2. ابراهيم احمد ابو زيد، سيكولوجيه الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1987.
3. ابن منظور الإفريقي المصري، لسان العرب، المجلد 01، دار صادر بيروت لبنان د-ت. 1232 م .
4. أحمد الجماعين ،وائل عبد ربه "موسوعة كرة القدم " ، ط1 ، دار يافا العلمية للنشر و التوزيع،الأردن ، 2010 .
5. احمد السيد ومحمد اسماعيل، مشكله الطفل واساليب معامله الوالدين، المكتب الجامعي، الإسكندرية، 1995.
6. أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة)، دار وائل للنشر، ط3، عمان، 2009.
7. اسامه كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004.
8. اسعد يوسف ميخائيل(1998)، الضمير وأثره في الانسان، بالقاهرة مصر، الدار الغريب للطباعة.
9. اقبال بنت محمد احمد عطار، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز، مجله كليه التربية، جامعة طنطا، العدد 36، المجلد الاول، 2007.
10. امين انور: " اصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة)"، الدار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2001.
11. بشير صالح الرشيدى، مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث، الكويت, 2000 .
12. بندر عبد اللطيف الشريف، كيف تنمي الدافعية عند ابنك ،دار ايتراك للطباعة والنشر ، 1978، ط1، 2009.
13. تامر حسني اسماعيل، موقف مجيد المولي: " التمرين التطويرية لكرة القدم"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط2، عمان، الاردن، 1999.
14. جابر، جوده، العزة، سعيد حسني، المعاينة، عبد العزيز، المدخل الى علم النفس، ط1، مكتبه دار الثقافة والنشر والتوزيع الدار العلمية الدولية، عمان، 2002.
15. جبران مسعود، الرائد معجم الألفبائي في اللغة والإعلام، دار العلم للملايين بيروت، لبنان، 2003.

16. جبريل موسى(1983) : تقدير الذات، والتكيف المدرسي، لدى طلاب دمشق، المجلة العربية التي بحوث التعليم، العدد 1 .
17. الجسماني عبد الله(1994) ، سيكولوجية الطفولة، والمراهقة، وخصائصها الأساسية، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
18. حدة يوسفى (2016) ، الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية والتنمية الصحية النفسية، ط1، دار اسامه، عمان، الاردن.
19. حسن احمد الشافعي: " تطبيقات معاصره في الإدارة في التربية البدنية والرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الإسكندرية، مصر، 2010.
20. حسن عبد الجواد: " كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، الدار العالم للملايين، ط4، لبنان، 1984.
21. حماده لولو وعبد اللطيف حسن، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، ط2، دراسات نفسيه، 2002.
22. حنفي محمود مختار: " المدير الفني في كرة القدم"، دار النشر، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
23. حنفي محمود: " التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم"، الدار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1995.
24. خليل عبد الرحمن المعايطه، علم النفس الاجتماعي، دار الفكر الاردن، ط2، 2007.
25. دببى سعيد عبد الله (1993) دراسة بعض العوامل المرتبطة بالمفهوم الذات لدى المشلولين، الدراسات نفسيه رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم) ، القاهرة، مصر.
26. رحيم يونس ، كرو العزاوي ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة ، عمان، 2008.
27. رشيد زرواتي ، تدريبات على مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1 ، دار هومة ، الجزائر، 2002.
28. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: " كرة القدم، المدرسة العليا الأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
29. رشيد عياشي الدليمي، لعمر عبد الحق: كرة القدم: "كتاب منهجي لطلبه وأساتذة ت.ب.ر(د،ن)"، 1997.
30. روجي جميل: " كرة القدم"، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
31. زكرياء الشربيني واخرون، مناهج البحث العلمي ، الاسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة ،

- دار الفكر العربي ، مصر ، 2012.
32. زهران حامد عبد السلام(1977)، علم النفس النمو الطفولة، والمراهقة، القاهرة، مصر.
33. زهران حامد(1997) الصحة النفسية، والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
34. زهران، حامد عبد السلام، مفهوم الذات الخاص في الارشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، 2003.
35. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الاول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
36. سعيد ، سعاد جبر سيكولوجية التنشئة الاسرية للفتيات ، عالم الكب الحديث و جدار للكتاب العالمي 1 ، 2008 .
37. سلامه ممدوحة(1991)، المعاملة الاقتصادية في تقدير الغير، والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجله دراسات نفسيه، القاهرة، الجزء 3 .
38. سليمان عبد الرحمن(1992) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينه من الاطفال المرحلة الابتدائية، مجله علم النفس، الهيئة المصرية العامة الكتاب، العدد 24، السنة السادسة.
39. سيد محمود الطواب(1993) أثر خبره النجاح والفشل في الموقف التعليمي على تقدير الذات لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية، التربية المعاصرة، لجنة اجتماعيات التربية، القاهرة.
40. الشيخ خليل، جواد محمد (2006) السلوك العدواني وعلاقتهم بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظه غزه، رسالة الدكتوراه، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.
41. شيلي تايلور(2008) ، علم النفس الصحي، ترجمه وسام درويش بريك وفوزي شاكرا داود ط1، دار الحامد، عمان، الاردن .
42. عادل محمود المنشاوي، علم النفس الاكلينيكي، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2006.
43. عبد الرحمن عيسوي: "سيكولوجيه النمو"، ط1، دار النهضة العربية، دار بيروت، 1980.
44. عبد الفتاح دويدار(1992) ، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
45. عبد الفتاح موسى ، محمد الدسوقي ، كراسات تعليمات اختبار تقدير الذات ، دار الثقافة ، مصر ، 1981.
46. عبد الله عادل(1991) اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، مكتبه الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

47. عبد المنعم حنفي، علم النفس والتحليل النفسي دار الملايين، ط2، 1976.
48. عبد المنعم حنفي، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي دار الملايين، ط2، 1976.
49. عصام الدين محمد بدوي، كمال المطيري: "التطور العلمي لمفهوم الرياضة"، د ط، عمان، الاردن، 1992.
50. علي خليفه الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
51. علي عسكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1999.
52. عماد محمد احمد ابراهيم مخيمر (2012) استبيان الصلابة النفسية، دليل الاستبيان، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
53. عمر لعويذة (2002) التدين والتكيف النفس، الجزائر، دار الهواة.
54. فاروق السيد عثمان، القلق واداره الضغوط، دار الفكر العربي، 2008.
55. فرج عبد القادر طه ومحمود السيد أبو النيل شاكر عطيه قنديل وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، دت. 1989.
56. الفرد ادلر (1996) سيكولوجية الحياة كيف تحياها، ترجمه عبد العالي الجسماني، ط1، الدار العربية للعلوم، المؤسسات العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان.
57. كارين رود هام (2012)، علم النفس الصحي، ترجمه هناء احمد محمد شويخ، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
58. كامل علوان الزبيدي (2007)، دراسات في الصحة النفسية، ط1، مؤسسه الوراق، عمان، الاردن.
59. كفاقي، علاء الدين، ودانيال، مالميسة، سالم، سهير (2010)، علم النفس الايجابي، الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر.
60. كمال دسوقي (1979) النمر للطفل والمراهق، ط1، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية.
61. كمال دسوقي (1974) علم النفس ودراسة التوافق، ط2، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية.
62. ليلي عبد الحميد، مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، دار النهضة العربية، مصر، 1985.
63. مأمور بن حسن السلطان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، دار بن حزم، ب ط، بيروت، لبنان، 1998.. محمد عبد العزيز سلامه، سمير عبد الحميد علي: "منظور حديد في الإدارة الرياضية"، ماهي للنشر والتوزيع، د ط، الإسكندرية، مصر، 2009.

64. محمد عوده الريماوي(2004) مشكله مراهقة والشباب، ط1، بيروت، لبنان، دار نفائس للطباعة والنشر والتوزيع.
65. محمد السعيد ابو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني الشربيني(2016)، علم النفس الايجابي، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
66. محمد سليمان الاحمد: " عقود تنظيم المسابقات الرياضية والمسؤولية الناجمة عنها"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الاردن، 2002.
67. محمد فؤاد جلال(2017)، مبادئ التحليل النفسي، مؤسسه الهداوي سي اي سي، المملكة المتحدة .
68. محمود السيد الفرحاتي علم النفس الايجابي للطفل تعلم العجز تقدير الذات الأمن النفسي الثقة بالنفس المهارات الاجتماعية دار الجامعة الجديدة الاسكندرية مصر 2012 .
69. محمود غازي صالح(2011) مفهوم الذات، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
70. محي الدين مختار ،بعض تقنيات التحرير وكتابة التقرير المنهجية، الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.
71. مفتي ابراهيم: " المرجع الشامل في كرة القدم"، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة ،2010.
72. ممدوحة سلامه(1991) المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلد دراسات نفسية ،ك 1، ج3، كتصدر عن رابطة الاخصائيين.
73. المهداوي عبد الله محمد، معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعد الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المصابين في حوادث المرور بمنطقة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، 2010.
74. موفق مجيد المولي: " الاعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، ط، لبنان، 1999.
75. ناصر ثابت ،اضواء الدراسة الاستطلاعية ، ط1، مكتبة الفلاح ،الكويت ، 1984
76. نبيه العلقامي: " اقتصاديه الرياضة وقوميه الدولة"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2012.
77. وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد العراق ، 2002.
78. يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة، معهد اعداد القادة"، ب ط، السعودية، 1990.

المقالات العلمية :

79. انتصار كمال قاسم(2009) ، القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجله العلوم النفسية، العدد 15.
80. جريدة الراي: العدد 1137، 20 يناير 2002م.
81. دخان نبيل كامل والحجار بشير ابراهيم، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجله الجامعة الإسلامية، مجلد 14، العدد 2، 2006.
82. الزغبى زهير، حتامله محمود، ابو طينجه، عبد المنعم مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية من ذوي التحديات الحركية في الاردن، مجله جامعة النجاح لأبحاث العلوم الانساني، المجلد الثاني، العدد الرابع، 2008.10.41.
83. ستار ياسين عبد(جانفي 2018)، الالتزام الديني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة، الدراسات تربوية، العدد 41.
84. سناريه جبار محمود، دراسة مقارنة بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين في بعض الالعاب الفردية والجماعية كليه التربية الرياضية جامعة بغداد، مجله الرياضة المعاصرة، المجلد 12، العدد 21، 2013.
85. -عباس مدحت الصلابة النفسية كما بناها بخصف الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية، مجله كليه التربية، مجله 16(1) ، 2010. العدد 10
86. عبد الرحمن سليمان(1999) بناء مقياس تقدير الذات لدينا من الاطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر، مجله علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24، القاهرة .
87. عكاشة محمود فتحي(1986) تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية،
88. علاء الدين كفاي(1989)، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوليدية والامن النفسي، دراسة في عمليه تقدير الذات، من خلال العربية للعلوم الإنسانية، العدد 39، مجلد رقم 9، مجلس النشر العلمي الكويتي، مجله الكويت.
89. عمر، محمد دروي، فيصل القاسمي(2013)، مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيه النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية،
90. الفرد ادلر(2005)، معنى الحياه، ترجمه عادل نجيب بشرى، ط1، المجلس الاعلى للثقافة، العدد 709، القاهرة، مصر .

91. لطيف غازي مكي، براء محمد حسن(2011)، صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير لدى المتدربين في الجامعة ، مجله البحوث التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد 31.
92. لورانس، أ ، برفين(2010) ، علم النفس الشخصية الجزء الاول، ترجمه عبد الحلیم محمود السيد وايمن محمد عامر ومحمد يحيى الرخاوي، مراجعة عبد الحلیم محمود السيد، ط1، العدد 1634، المركز القومي للترجمة، القاهرة، مصر.
93. مجدي محمود فهم، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجله البحوث النفسية والتربوية (2) ، 2007.
94. مجله الحوادث: العدد 109، 23 افريل 200، الجزائر.
95. محمد بلوم ، ميريامة حنصالي(ديسمبر 2013) ، مقاربه النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية(الصلابة النفسية)، مجله علوم الانسان والمجتمع، العدد 8.
96. مخيمر عماد محمد، ادراك القبول/ الرفض الوالدي، وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، الدراسات نفسيه، المجلد 6، العدد 2، 1996.
97. مخيمر عماد محمد، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17، 1997.
98. المرسوم التنفيذي المعدل رقم 05-410 المؤرخ في 16 رمضان 1426 الموافق 19 اكتوبر 2005، يحدد صلاحية وزاره الشباب والرياضة.
99. مصطفى القمش(2006) الفروق في مركز التحكم والتقدير الذات بين ذوي الصعوبات القراءة والعادين من تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجله اتحاد الجامعات العربية للتربية، مجلد 4 ، العدد الاول .
100. مكي ، لطيف حسن، براء (2010) ، صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدربين في الجامعة، مجله البحوث التربوية والنفسية، 31، 353، 403.
101. منهاج التربية البدنية: " منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.
102. الهام عبد الرحمن محمد، بعد المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997، ص24.
103. هيام بشير حسين الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال العدد 3 المجلد 3، 2017.

المذكرات والرسائل العلمية:

104. نبيلة خلال ، التذبذب كنمط جديد في المعاملة الوالدية و علاقته ببعض المتغيرات ، 2012.
105. شعبان عبد ربه علي(2010) الخجل وعلاقته بتقدير الذات، ومستوى الطموح لدى المعاقين
106. ماضي وفاء(1993) بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضه لاستجابة الضغط النفسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
107. مداني محمد: " التوافق النفسي والتماسك الاجتماعي وتأثيرهما على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، أطروحة الدكتوراه، جامعة الجزائر(3)، 2015 / 2016.
108. مزروع السعيد: " القلق التنافسي ومستوى الاحتراف الرياضي"، ماجستير، جامعة الجزائر، 2007 / 2008.
109. بصريه، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.
110. بوزقاق سميرة(2006) ، علاقة الضغوط النفسية الاجتماعية والتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين، مذكرة مقدمه لنيل شهادة الماجستير غير منشوره، متعة بقسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.
111. حكمت عبد العزيز الغفوري، دراسة مقارنة بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لا نديه بغداد، مذكرة، كلية التربية البدنية، 2012.
112. خير شويطر(2016-2017) ، استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، اطروحة الدكتوراه غير منشوره، جامعة وهران 2
113. راضي زينب نوفل، الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضه الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، دار وائل، الاردن، 2008.
114. رسالة ماجستير غير منشوره، قسم علم النفس، كلية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2006.
115. زبيدة امزيان(2007) علاقة تقدير الذات للمراهقين بمشكلات وحاجات الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، دراسة ميدانية بمدينة باتنة ، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة الحاج الاخضر باتنة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس.
116. سعاد مرغم(2009) العلاقة بين تقدير الذات ودافعيه التعليم لدى عين التلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي بمدينة سطيف، رسالة ماجستير غير منشوره، المركز الجامعي الوادي، قسم علم النفس وعلوم التربية الارطوفونيا.

117. سعدون شعيب ،علاقة التدريب العقلي بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، دكتوراه ،جامعة الجزائر -3- الجزائر ،2021.
118. سعيدة فاتح، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، دراسة ميدانية على مستشفى الحكيم سعدان، بسكرة الجزائر، 2015.
119. الصحة النفسية (تقدير الذات و الإكتئاب ) ، اطروحة دكتوراه جامعة الجزائر - الجزائر .
120. عزه محمد الرفاعي، اصابه النفسية كم تغير وسيط بين إدراكالحياةالضاغطة واساليب مواجهتها، الرسالة الدكتوراه غير منشوره، كلية الآداب، جامعة حلوان، 2003.
121. عكاشة محمد فتحي، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات والشخصية، الكويت، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، 1990.
122. علي عبد ربه شعبان(2010) الخجل وعلاقته بتقدير الذات او مستوى الطموح لدى المعاقين بصريا: دراسة مدنيه بمدرسه النور والامل، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس.
123. عوده محمد محمد، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزه، 2010.
124. ميريامة حنصالي(2013-2014) ، اداره الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية(الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين المهام الإدارية، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
125. هانم عبد المقصود نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات رسالة ماجستير بكلية التربية جامعة عين شمس مصر 1983 .
126. والي عبد النور، قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، رسالة ماجستير، جامعة الشيخ العربي التبسي، تبسة، 2016.
127. ياغي شاهر، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزه وعلاقتها بالصلابة النفسية، 2006

#### المراجع باللغة الاجنبية:

128. maddi.sR(2002).the story of hardiness:twenty years of theorizing.research.and practice .consulting psychology journal: practice and Research.54

129. -brooks.R.B(2005).the power of preparing.in RB brooks e s.
130. -Bacon.sF(2007).positive psychology s two coltures.review of General psychology.
131. . Alain Michel:" foot- Ball", auditeur précédent, Paris, 1998, p142.
132. . Kay L Delp ( 2003) self - esteem levels of adolescent with learning disabilities or mental retardation in inclusive or non - inclusive educational settings . Master's thesis . The Graduate. School Rawan University.
133. . Kitzraw . Martha Anne ( 2006) the Montal health needs of ' today' s college students. Journal of clinical Psychology.
134. . Liz Hartz. Adrian. Mi & Lynette thick, scranton.PA (2005) , art therapy stragies to raise self- esteem in female juvenile offonders : A comparison of Art psychotherapy and as therab Approaches , Art therapy , Journal of the America, art therapy Association.
135. . McHalsem, Corneal DA.(2005) , body weight , body- image and self- esteem in Young women: Journal clin Child psycho1
136. Jean ,Michel la RQUE , henri cettour ,foot ball , Pierre tournon, Editions ,Paris, 1988.P.V
- 137.1 -Botou anastasia e marsellos petros.stylianos 2018 teens perception about social networking sites .does.facebook influence teens self.Esteem?.
138. Duruz Nicolas (1985) Narcisse enquété de soi étude desconcepts de narcissisme, de moi et soi en psychanalyse et en psychologie, Pierre Mardaga Editeur , Bruxelles.
139. .L'écuyer.(1998) le concept de soi , Edition P-U-F Paris .
140. .L'écuyer.(1978) le concept de soi , Edition P-U-F Paris .
141. .VernaJandobi ( 2002) estimedde soi et education scolaire. servicede la

recherche en éducation , Genève, Suisse.

142. kour,J, .(2011) Influenceof gender and school climate on psychological hardeness among Indian adobescents. International Conference on social science and Humanity,2,319–323

143. Bartone, p.t(2012) social and organizational influences on psychological hardiness: how leaders cam increase strees resilience

144. Bartone Security information, 1, 21–22, retreined 3/1/2016 from <http://www.Security-informatics.com/content/1/1/21>.

145. Maddi, R Salvatore (summer 2002) , the story and hardiness , twenty years of theorizing research , and practice, Consulting psychology Journal, practice and research, vol54,N3,P, 175–185.

146. Maddi Salvatore R (July 2006) , hardiness, the courage to grow for stresses, the journal of positive psychology, v1, N3.

147. Miroslav Vanek , Bryant. Gratty, psychology, the superior, Atlets, London, the McMillan company,1970.

148. Bandura A, self- efficiency mzchanism in human agency American psychologiest, No2, 1982.

الملاحق

## الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استمارة مقياس الصلابة النفسية

" لدكتور عماد محمد أحمد مخيمير 2002 "

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه في شعبة التدريب الرياضي تخصص التحضير النفسي الرياضي

بمذكرة تحت عنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم "

- دراسة ميدانية على بعض نوادي الرابطة المحترفة الأولى صنف أكابر -

نرجو من سيادة اللاعب أن تتفضل بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة ونتوخى منك كل الدقة

والموضوعية حتى نكون في حدود أداء الأمانة العلمية مع العلم أن المعلومات التي ستدلون بها تبقى

سرية ولا تستعمل الا من أجل إنجاز هذا البحث.

(ملاحظة: ضع علامة أمام الإجابة المختارة X )

إعداد الطالب الباحث:

- طنش محمد

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

حريزي عبد الهادي

## الملاحق

| الرقم | العبرة  | تنطبق دائماً | تنطبق أحياناً | لا تنطبق أبداً |
|-------|---|--------------|---------------|----------------|
| 01    | مهما كانت العقبات فاننى استطيع تحقيق اهدافى                                     |              |               |                |
| 02    | اتخذ قراراتى بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجى                                   |              |               |                |
| 03    | اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.           |              |               |                |
| 04    | قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم                              |              |               |                |
| 05    | عندما اضع خطى المستقبلية غالباً ما اكون متاكداً من قدرتى علي تنفيذها .          |              |               |                |
| 06    | اقتحم المشكلات لحظها ولاانتظر حدوثها  |              |               |                |
| 07    | معظم اوقات حياتى تضيق في أنشطة لا معنى لها.                                     |              |               |                |
| 08    | نجاحى في امورى ( عمل - دراسة... الخ ) يعتمد علي مجهودى وليس علي الحظ او الصدفة. |              |               |                |
| 09    | لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا اعرفه.                                       |              |               |                |
| 10    | اعتقد ان لحياتى هدفاً ومعنى اعيش من اجله.                                       |              |               |                |
| 11    | الحياة فرص وليست عمل وكفاح.   |              |               |                |
| 12    | اعتقد ان الحياة المثيرة هى التى تنطوى علي مشكلات استطيع ان اواجهها.             |              |               |                |
| 13    | لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها واحافظ عليها.                                    |              |               |                |
| 14    | اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.                               |              |               |                |
| 15    | لدى قدرة علي المثابرة حى انتهى من حل اى مشكلة تواجهنى.                          |              |               |                |
| 16    | لا يوجد لدى من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها                        |              |               |                |
| 17    | اعتقد ان كل ما يحدث لى غالباً هو نتيجة تخطيطى.                                  |              |               |                |
| 18    | المشكلات تستقر قواى وقدرتى علي التحدى.  |              |               |                |
| 19    | لا اتردد في المشاركة في اى نشاط يخدم المجتمع الذى اعيش فيه .                    |              |               |                |
| 20    | لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.   |              |               |                |
| 21    | اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتى من ظروف واحداث                       |              |               |                |
| 22    | ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.                             |              |               |                |
| 23    | اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتى                               |              |               |                |
| 24    | عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.                              |              |               |                |
| 25    | اعتقد ان " البعد عن الناس عنيمة "   |              |               |                |

## الملاحق

|  |  |  |    |
|--|--|--|----|
|  |  | استطيع التحكم في مجرى امور حياتي.                                  | 26 |
|  |  | اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي علي المثابرة.    | 27 |
|  |  | اهتمامى بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير في اى شئ آخر.                | 28 |
|  |  | اعتقد ان سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط                             | 29 |
|  |  | لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي                      | 30 |
|  |  | ابادر بعمل اى شئ اعتقد انه يخدم اسرتى او مجتمعى.                   | 31 |
|  |  | اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها         | 32 |
|  |  | ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدراتي على حلها.             | 33 |
|  |  | اهتم كثيراً بما يجرى من حولي من قضايا واحداث.                      | 34 |
|  |  | اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها         | 35 |
|  |  | الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.              | 36 |
|  |  | الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها.                             | 37 |
|  |  | أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "                     | 38 |
|  |  | أعتقد ان الحياة التي لا تنطوى علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.     | 39 |
|  |  | أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.                     | 40 |
|  |  | أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولي من احداث.                   | 41 |
|  |  | أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.    | 42 |
|  |  | اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما أمكن                             | 43 |
|  |  | أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية. | 44 |
|  |  | التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة على مواجهة بنجاح.           | 45 |
|  |  | أغير قيمي ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك.                             | 46 |
|  |  | أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.                    | 47 |

## الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استمارة مقياس تقدير الذات

" كوبر سميث "

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه في شعبة التدريب الرياضي تخصص التحضير النفسي الرياضي

بمذكرة تحت عنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم "

- دراسة ميدانية على بعض نوادي الرابطة المحترفة الأولى صنف أكابر -

نرجو من سيادة اللاعب أن تتفضل بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة ونتوخى منك كل الدقة

والموضوعية حتى نكون في حدود أداء الأمانة العلمية مع العلم أن المعلومات التي ستدلون بها تبقى

سرية ولا تستعمل الا من أجل إنجاز هذا البحث.

(ملاحظة: ضع علامة أمام الإجابة المختارة X )

إعداد الطالب الباحث:

- طنش محمد

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

حريزي عبد الهادي

## الملاحق

| لا تنطبق | تنطبق | العبارة  | الرقم |
|----------|-------|--|-------|
|          |       | لا تضايقني الأشياء عادة                          | 01    |
|          |       | أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس  | 02    |
|          |       | أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي              | 03    |
|          |       | لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني             | 04    |
|          |       | يسعد الآخرون بوجودهم معني                        | 05    |
|          |       | أتضايق بسرعة في المنزل                           | 06    |
|          |       | أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة    | 07    |
|          |       | أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني                 | 08    |
|          |       | تراعي عائلتي مشاعري عادة                         | 09    |
|          |       | استسلم بسهولة                                    | 10    |
|          |       | تتوقع عائلتي من الكثير                           | 11    |
|          |       | من الصعب جدا أن أضل كما أنا                      | 12    |
|          |       | تختلط الأشياء كلها في حياتني                     | 13    |
|          |       | يتبع الناس أفكارني عادة                          | 14    |
|          |       | لا أقدر نفسي حق قدرها                            | 15    |
|          |       | أود كثيرا لو أترك المنزل                         | 16    |
|          |       | أشعر بالضيق من عملي غالبا                        | 17    |
|          |       | مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس                   | 18    |
|          |       | إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة   | 19    |
|          |       | تفهمني عائلتي                                    | 20    |
|          |       | معظم الناس محبوبون أكثر منني                     | 21    |
|          |       | أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء | 22    |
|          |       | لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال     | 23    |
|          |       | أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر                      | 24    |
|          |       | لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا                    | 25    |

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical  
and Sports Activities  
Assistant Director of charge of post-graduation and  
research Scientific and external relations  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث  
العلمي و العلاقات الخارجية  
+213 35 33 23 72 Tel / Fax :

المسيلة في : 12 نونبر 2023

الرقم: 266/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد: رئيس نادي  
صوودية الجزائر

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: طنش محمد المسجل (6) بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير النفسي الرياضي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول أسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج  
والبحوث العلمي والعلاقات الخارجية

أ.د. حريزي عبد الهادي  
مدير تفتيش رياضي

موافقة الهيئة المعنية



البريد الإلكتروني: staps\_msila@yahoo.fr

الهاتف الفاكس: 035 55 80 96

وان : ص ب 166 حي اشيليا المسيلة. الجزائر

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical  
and Sports Activities  
Assistant Director of charge of post-graduation and  
researchScientific and external relations  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث  
العلمي والعلاقات الخارجية  
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

المسيلة في : 12 أكتوبر 2023

الرقم: 2023/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد: رئيس نادي نجم مغرة

## تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: طنش محمد المسجل (5) بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير النفسي الرياضي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول أسى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج  
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

توقيع الأستاذ المشرف



موافقة الهيئة المعاينة



# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical  
and Sports Activities  
Assistant Director of charge of post-graduation and  
research Scientific and external relations  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث  
العلمي والعلاقات الخارجية  
+213 35 33 23 72 Tel / Fax :

المسيلة في : 12 أكتوبر 2023

الرقم: 262/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد: رئيس نادي

البحر - بسكرة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب: طنش محمد المسجل (ة) بالسنة الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير النفسي الرياضي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول أسى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج  
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

الدكتور  
كرميش عبد المالك فريد

موافقة الهيئة المعنية



توقيع الأستاذ المشرف قسم

أ.د. حريزي عبد الهادي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical  
and Sports Activities  
Assistant Director of charge of post-graduation and  
researchScientific and external relations  
Tel / Fax :+ 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المدير المساعد المكلف بما بعد التخرج والبحث  
العلمي والعلاقات الخارجية  
+213 35 33 23 72Tel / Fax :

المسيلة في : 12 أكتوبر 2023

الرقم: 2023/م.م.ت.ب.ع.ع.خ/2023

إلى السيد: رئيس نادي - الاتحاد  
الرياضي السوفلي

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب: طنش محمد المسجل (5) بالسنة: الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير النفسي الرياضي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث, ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول أسمى معاني التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التخرج  
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

  
الدكتور  
كريم عبد المالك فريد

موافقة الهيئة المعنية



توقيع الأستاذ المشرف



أ.د. حرزي عبد الهادي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical  
and Sports Activities  
Assistant Director of charge of post-graduation and  
research/Scientific and external relations  
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وثقافة التثقيف البدنية والرياضية  
المعهد المساعد للكف بما بعد التخرج والبحث  
العلمي والعلاقات الخارجية  
+213 35 33 23 72 Tel / Fax :

المسيلة في: 12 لئبر 2023

الرقم: 266/ م.م.ت.ب.ع.خ/ 2023

إلى السيد: رئيس نادي  
اتحاد خنشلة

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن أهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وثقافة النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
تشرف أن تلتهم من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للمطالِب: طئش محمد المسجل (ة) بالسنة الثالثة دكتوراه تخصص: التحضير النفسي الرياضي للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة وذلك يتطلب تطبيق: (مقابلة/ استبيان/ مقياس/ تجربة ميدانية) على مستوى مؤسستكم المحترمة علما أن جميع البيانات المحصل عليها لا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذا نرجو من سيادتكم الكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا. تفضلوا بقبول أسى معالي التقدير والاحترام.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج  
والبحوث العلمية والعلاقات الخارجية

أ.د. حريز محمد الحادي

مواقعة اللجنة المعنية

بوكرومسة وليد  
بوكرومسة وليد

## الملاحق

ملاحق الدراسة الاستطلاعية:

-الصدق والثبات الصلابة

الطريقة الأولى

| <b>Corrélations</b> |                        |          |  |                        |        |
|---------------------|------------------------|----------|--|------------------------|--------|
|                     |                        | الالتزام |  | الالتزام               |        |
| Z1                  | Corrélation de Pearson | ,877**   | Z28  | Corrélation de Pearson | ,927** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z4                  | Corrélation de Pearson | ,905**   | Z31  | Corrélation de Pearson | ,876** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z7                  | Corrélation de Pearson | ,761**   | Z34  | Corrélation de Pearson | ,668** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z10                 | Corrélation de Pearson | ,888**   | Z37  | Corrélation de Pearson | ,734** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z13                 | Corrélation de Pearson | ,924**   | Z40  | Corrélation de Pearson | ,661** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z16                 | Corrélation de Pearson | ,840**   | Z43  | Corrélation de Pearson | ,904** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z19                 | Corrélation de Pearson | ,661**   | Z46  | Corrélation de Pearson | ,735** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z22                 | Corrélation de Pearson | ,819**   | الالتزام   | Corrélation de Pearson | 1      |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |  | Sig. (bilatérale)      |        |
|                     | N                      | 25       |  | N                      | 25     |
| Z25                 | Corrélation de Pearson | ,631**   | **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). |                        |        |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,001    | *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).  |                        |        |
|                     | N                      | 25       |  |                        |        |

## الملاحق

| <b>Corrélations</b> |                        |        |        |                        |        |
|---------------------|------------------------|--------|--------|------------------------|--------|
|                     |                        | التحكم |        |                        | التحكم |
| Z2                  | Corrélation de Pearson | ,930** | Z26    | Corrélation de Pearson | ,828** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z5                  | Corrélation de Pearson | ,776** | Z29    | Corrélation de Pearson | ,854** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z8                  | Corrélation de Pearson | ,810** | Z32    | Corrélation de Pearson | ,793** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z11                 | Corrélation de Pearson | ,781** | Z35    | Corrélation de Pearson | ,605** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,001  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z14                 | Corrélation de Pearson | ,856** | Z38    | Corrélation de Pearson | ,870** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z17                 | Corrélation de Pearson | ,833** | Z41    | Corrélation de Pearson | ,679** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z20                 | Corrélation de Pearson | ,862** | Z44    | Corrélation de Pearson | ,615** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      | 0,001  |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |
| Z23                 | Corrélation de Pearson | ,703** | التحكم | Corrélation de Pearson | 1      |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |        | Sig. (bilatérale)      |        |
|                     | N                      | 25     |        | N                      | 25     |

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).  
\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

| <b>Corrélations</b> |                        |        |   |                        |        |
|---------------------|------------------------|--------|---|------------------------|--------|
|                     |                        | التحدي |   |                        | التحدي |
| Z3                  | Corrélation de Pearson | ,864** | Z30   | Corrélation de Pearson | ,864** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z6                  | Corrélation de Pearson | ,688** | Z33   | Corrélation de Pearson | ,909** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z9                  | Corrélation de Pearson | ,789** | Z36   | Corrélation de Pearson | ,607** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,001  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z12                 | Corrélation de Pearson | ,638** | Z39   | Corrélation de Pearson | ,873** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,001  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z15                 | Corrélation de Pearson | ,864** | Z42   | Corrélation de Pearson | ,863** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z18                 | Corrélation de Pearson | ,883** | Z45   | Corrélation de Pearson | ,895** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z21                 | Corrélation de Pearson | ,610** | Z47   | Corrélation de Pearson | ,697** |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,001  |   | Sig. (bilatérale)      | 0,000  |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z24                 | Corrélation de Pearson | ,601** | التحدي  | Corrélation de Pearson | 1      |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,002  |   | Sig. (bilatérale)      |        |
|                     | N                      | 25     |   | N                      | 25     |
| Z27                 | Corrélation de Pearson | ,514** | **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).<br>*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral). |                        |        |
|                     | Sig. (bilatérale)      | 0,009  |   |                        |        |
|                     | N                      | 25     |   |                        |        |

## الملاحق

### الطريقة الثانية

| Corrélations   |                        | الالتزام | التحكم | التحدي | الصلاحية النفسية |
|--|------------------------|----------|--------|--------|------------------|
| الالتزام   | Corrélation de Pearson | 1        | ,960** | ,423*  | ,931**           |
|  | Sig. (bilatérale)      |          | 0,000  | 0,035  | 0,000            |
|  | N                      | 25       | 25     | 25     | 25               |
| التحكم   | Corrélation de Pearson | ,960**   | 1      | 0,368  | ,908**           |
|  | Sig. (bilatérale)      | 0,000    |        | 0,070  | 0,000            |
|  | N                      | 25       | 25     | 25     | 25               |
| التحدي   | Corrélation de Pearson | ,423*    | 0,368  | 1      | ,710**           |
|  | Sig. (bilatérale)      | 0,035    | 0,070  |        | 0,000            |
|  | N                      | 25       | 25     | 25     | 25               |
| الصلاحية النفسية   | Corrélation de Pearson | ,931**   | ,908** | ,710** | 1                |
|  | Sig. (bilatérale)      | 0,000    | 0,000  | 0,000  |                  |
|  | N                      | 25       | 25     | 25     | 25               |
| **. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral). |                        |          |        |        |                  |
| *. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).  |                        |          |        |        |                  |

### النتائج:

| Statistiques de fiabilité |                   | Statistiques de fiabilité |                   |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| Alpha de Cronbach         | Nombre d'éléments | Alpha de Cronbach         | Nombre d'éléments |
| 0,961                     | 16                | 0,954                     | 15                |

| Statistiques de fiabilité |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Alpha de Cronbach         | Nombre d'éléments |
| 0,951                     | 16                |

| Statistiques de fiabilité |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Alpha de Cronbach         | Nombre d'éléments |
| 0,972                     | 47                |

الصدق والثبات تقدير الذات

: الصدق

| Corrélations |                        |             |             |                        |             |
|--------------|------------------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|
|              |                        | تقدير الذات |             |                        | تقدير الذات |
| 1س           | Corrélation de Pearson | ,399*       | 14س         | Corrélation de Pearson | ,696**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,048       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 2س           | Corrélation de Pearson | ,593**      | 15س         | Corrélation de Pearson | ,665**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,002       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 3س           | Corrélation de Pearson | ,643**      | 16س         | Corrélation de Pearson | ,794**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 4س           | Corrélation de Pearson | ,590**      | 17س         | Corrélation de Pearson | ,644**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,002       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 5س           | Corrélation de Pearson | ,526**      | 18س         | Corrélation de Pearson | ,557**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,007       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,004       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 6س           | Corrélation de Pearson | ,695**      | 19س         | Corrélation de Pearson | ,615**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 7س           | Corrélation de Pearson | ,526**      | 20س         | Corrélation de Pearson | ,562**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,007       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,003       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 8س           | Corrélation de Pearson | ,729**      | 21س         | Corrélation de Pearson | ,824**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 9س           | Corrélation de Pearson | ,595**      | 22س         | Corrélation de Pearson | ,664**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,002       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 10س          | Corrélation de Pearson | ,601**      | 23س         | Corrélation de Pearson | ,616**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 11س          | Corrélation de Pearson | ,516**      | 24س         | Corrélation de Pearson | ,444*       |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,008       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,026       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 12س          | Corrélation de Pearson | ,639**      | 25س         | Corrélation de Pearson | ,789**      |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,001       |             | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |
| 13س          | Corrélation de Pearson | ,696**      | تقدير الذات | Corrélation de Pearson | 1           |
|              | Sig. (bilatérale)      | 0,000       |             | Sig. (bilatérale)      |             |
|              | N                      | 25          |             | N                      | 25          |

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

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## الملاحق

### الثبات

| Statistiques de fiabilité |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Alpha de Cronbach         | Nombre d'éléments |
| 0,935                     | 25                |

ملاحق الدراسة الأساسية:

الاعتدالية:

| Tests de normalité |                                 |     |       |              |     |       |
|--------------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|-------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |       | Shapiro-Wilk | ddl | Sig.  |
|                    | Statistiques                    | ddl | Sig.  | Statistiques |     |       |
| الصلابة النفسية    | 0,176                           | 86  | 0,000 | 0,817        | 86  | 0,000 |
| تقدير الذات        | 0,186                           | 86  | 0,000 | 0,937        | 86  | 0,000 |

a. Correction de signification de Lilliefors

### الفرضيات الارتباطية

| Corrélations    |                            |  |          |        |        |                 |             |
|-----------------|----------------------------|--|----------|--------|--------|-----------------|-------------|
| Rho de Spearman |                            |  | الالتزام | التحكم | التحدي | الصلابة النفسية | تقدير الذات |
| الالتزام        | Coefficient de corrélation |  | 1,000    | ,504** | ,639** | ,827**          | ,229*       |
|                 | Sig. (bilatéral)           |  |          | 0,000  | 0,000  | 0,000           | 0,034       |
|                 | N                          |  | 86       | 86     | 86     | 86              | 86          |
| التحكم          | Coefficient de corrélation |  | ,504**   | 1,000  | ,615** | ,821**          | ,408**      |
|                 | Sig. (bilatéral)           |  | 0,000    |        | 0,000  | 0,000           | 0,000       |
|                 | N                          |  | 86       | 86     | 86     | 86              | 86          |
| التحدي          | Coefficient de corrélation |  | ,639**   | ,615** | 1,000  | ,857**          | ,373**      |
|                 | Sig. (bilatéral)           |  | 0,000    | 0,000  |        | 0,000           | 0,000       |
|                 | N                          |  | 86       | 86     | 86     | 86              | 86          |
| الصلابة النفسية | Coefficient de corrélation |  | ,827**   | ,821** | ,857** | 1,000           | ,363**      |
|                 | Sig. (bilatéral)           |  | 0,000    | 0,000  | 0,000  |                 | 0,001       |
|                 | N                          |  | 86       | 86     | 86     | 86              | 86          |
| تقدير الذات     | Coefficient de corrélation |  | ,229*    | ,408** | ,373** | ,363**          | 1,000       |
|                 | Sig. (bilatéral)           |  | 0,034    | 0,000  | 0,000  | 0,001           |             |
|                 | N                          |  | 86       | 86     | 86     | 86              | 86          |

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

\* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### فرضيات المستوى

| Rapport         |          | Moyenne  | Ecart type |                |
|-----------------|----------|----------|------------|----------------|
|                 | الالتزام |          | 35,5000    | 4,51338        |
| التحكم          |          | 33,5465  | 4,12355    | (24-35)        |
| التحدي          |          | 35,5000  | 4,32163    | (27-37)        |
| الصلابة النفسية |          | 103,8023 | 13,90795   | متوسط (109-79) |
| تقدير الذات     |          | 16,7791  | 3,20074    | من 24-15       |

**ملخص الدراسة:**

\* **العنوان:** الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة .  
دراسة ميدانية على بعض نوادي الرابطة المحترفة الأولى لصنف أكابر.

\* **أهداف الدراسة:**

- معرفه العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها (التحكم، التزام، التحدي) وتقدير الذات لدى لاعب كرة القدم لنوادي الرابطة المحترفة الأولى.

- معرفه مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لنوادي المحترفة الأولى.

- معرفة مستوى تقدير الذات لدى اللاعب في كرة القدم لنوادي المحترفة الأولى.

\* **منهج الدراسة:** استخدام الباحث للمنهج الوصفي لنمط العلاقة (الدراسة الارتباطية).

\* **مجتمع وعينه الدراسة:** مجتمع الدراسة وهم لاعبي أندية الرابطة المحترفة الأولى صنف أكابر

للأندية التالية: (اتحاد بسكرة، نجم مقرة، مولودية الجزائر، اتحاد خنشلة، الاتحاد السوفي) أما العينة فهي عينة قصدية وتتمثل في 86 لاعب.

\* **أساليب جمع البيانات:** إستخدامنا في دراستنا ما يلائم طبيعة الموضوع وهما مقياسين مقياس

الصلابة النفسية للدكتور "عماد محمد أحمد مخيمر" ومقياس تقدير الذات "لكوبر سميث".

\* **نتائج الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباطية عالية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة المحترفة الأولى.

- مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى لاعبي كرة القدم لأندية المحترفة الأولى.

- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى لاعبي كرة القدم لأندية المحترفة الأولى.

**الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

**من خلال نتائج المتوصل إليها:**

- تنمية المهارات النفسية للاعب من النشء وخلق برنامج لها فعلي مع الحصص التدريبية.

- إتباع الطرق الحديثة والعلمية في التحضير النفسي لرفع من مستوى المهارات النفسية.

- تنظيم ندوات وأيام تكوينية في مجال تنمية المهارات النفسية من طرف المختصين لفائدة المدرب

والمحضر النفسي.

\* **الفرضيات المستقبلية:**

- تأثير وسائل الإعلام على الصلابة النفسية لدى اللاعب المحترف لكرة القدم.

- أثر الإصابات الرياضية على تقدير الذات لدى اللاعب المحترف لكرة القدم .

- تأثير برنامج مقترح لتنمية الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم .