



جامعة طرابلس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية (التدريس)

مفهوم الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية

إعداد الدارس:

حمزة محمد أبو القاسم الضبع

إشراف

أ. د / محمد سالم سعيد العجيلي

أستاذ علم النفس الرياضي بالكلية

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية (الماجستير) في التربية البدنية

وعلوم الرياضة

بتاريخ 1444/6/11 هـ الموافق 2023/01/4

الإقرار

أقر أنا حمزة محمد أبو القاسم الضبع بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وان هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي لدي أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى وللجامعة حق توظيف الرسالة أو الاطروحة والاستفادة منها كمصدر مرجعي للمعلومات لأغراض الاطلاع أو الإعارة أو النشر بما لا يتعارض مع حقوق الملكية الفكرية المقررة بالتشريعات النافذة.

التوقيع:

التاريخ:

قرار لجنة المناقشة والحكم

مفهوم الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية

اسم الطالب: حمزة محمد أبو القاسم الضبع

جامعة طرابلس (2022) رسالة ماجستير

المشرف: أ. د / محمد سالم سعيد العجيلي

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية، ومستوى مفهوم الذات والصلابة النفسية فضلا عن الفروق في مستوى مفهوم الذات ومستوى الصلابة النفسية، تبعا لمتغير (الجنس، المؤهل)، أستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية ببلديات (الشقيقة، مزدة، الأصابعة، المشاشية) والذي بلغ (161) معلما ومعلمة، تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها (115) معلما ومعلمة أي بنسبة (71.43%)، أستخدم الدارس مقياس مفهوم الذات من إعداد (ابوناهاية، 1999)، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر (2011 م). في ضوء اهداف وفروض وحدود العينة والإجراءات الإحصائية لبيانات الدراسة توصل الدارس إلى أهم النتائج لهذه الدراسة وهي وجود علاقة دالة احصائيا موجبة وطرديية عند مستوى معنوية (0.01) بين مفهوم الذات والصلابة النفسية ومستوياتها (الالتزام والتحدي والتحكم) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة، وجود علاقة دالة احصائيا موجبة وطرديية عند مستوى معنوية (0.01) بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعادها (الاكاديمي والجسمي والاجتماعي والثقة بالنفس) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة، اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات مفهوم الذات وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة تراوحت وما بين (70% 77% لدى المعلمين) وما بين (69% 76% لدى المعلمات وما بين (69% 77%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي ما بين (جيد جدا)، عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات متوسطات مفهوم الذات وابعادها تبعا لمتغيري الجنس (المعلمين والمعلمات) والمؤهلات العلمية (المتوسطة والجامعية)، اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات الصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة تراوحت ما بين (75% 82%) لدى المعلمين وما بين (75% 83%) لدى المعلمات وما بين (75% 82%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي (جيد جدا)، عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات متوسطات مفهوم الصلابة النفسية وابعادها تبعا لمتغير الجنس (المعلمين والمعلمات).

" The concept of Self and its Relationship to the Psychological Hardness of Physical Education Teachers "

Summary of the study

The study aimed to identify the relationship of self-concept with psychological toughness of physical education teachers, the level of self-concept and psychological toughness, as well as the differences in the level of self-concept and the level of psychological toughness, according to the variable (gender, qualification), the researcher used the descriptive approach in the style of associative relations, the study population consisted of physical education teachers in the municipalities of (Al-Shgega, Mizdah, Al-Asaba, Al-Mashashiah), which included (161) male and female teachers. The sample was selected randomly as it consisted of (115) male and female teachers, i.e. (71.43%), the researcher used the self-concept scale prepared by Salah El-Din Abu Nahia (1999), and the psychological hardness scale prepared by Imad Muhammad Ahmed Mukhaimer (2011). In light of the objectives, assumptions and limits of the sample and the statistical procedures for the study data, the researcher reached the most important results of this study, which is the existence of a positive and direct statistical relationship at the level of significance (0.01) between self-concept and psychological hardness and their levels between self-concept and psychological toughness and their levels (commitment, challenge and control) for physical education teachers in the study sample, there is a positive and direct statistical relationship at the level of significance (0.01) between psychological toughness and self-concept and its dimensions (academic, physical, social and self-confidence) for physical education teachers sample. The results showed that the percentages of the levels of self-concept and its dimensions for physical education teachers in the study sample ranged between (70% - 77%) for (teachers) and between (69% - 76%) for the female teachers and between (69% - 77%) of the sample teachers and at a relative estimated level between (good - very good), there are no statistically significant differences in the levels of averages of self-concept and its dimensions depending on the gender variables (teachers) and academic qualifications (middle and university), which showed. The results showed that the percentages of levels of psychological hardness and its dimensions for physical education teachers in the study sample ranged between (76%-82%) among teachers and between (75%-83%) among the female teachers and between (75%-82%) among the sample teachers and at a relative estimated level (very good), there are no statistically significant differences in the levels of average levels of self-concept, the concept of psychological toughness and its psychological dimensions according to the gender variable (teachers).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾

صدق الله العظيم

سورة العلق

الآية (1-5)

الإهداء

إلى أبي وأمي

إلى زوجتي رفيقة حياتي

إلى إخوتي وأخواتي

اعترفوا بعونهم لي أهدي إليهم هذا العمل العلمي .

الدارس

الشكر والتقدير

الحمد لله ثم الحمد لله سبحانه وتعالى على ما وهبني من توفيق تخطيت به كل ما صادفني من صعاب وأشكر وأعترف بالفضل والجهد والنصيحة في إنجاز هذا العمل فلا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير عرفاناً بالفضل للأستاذ الدكتور محمد سالم سعيد العجيلي الذي تحمل معي كثيراً من الوقت والجهد لتخرج هذه الدراسة على هذه الصورة فقد لمست فيه عطاء الأستاذ وسداد الرأي .

كما أتقدم بالشكر أ.ك.د/ ربيعة المبروك سويسي، أ.د/ مفتاح محمد ابوجناح لقبولهم مناقشة الرسالة فلهم مني جزيل الشكر والتقدير كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أبدى رأياً أو ساهم بفكرة أو قدم نصيحة ومعونة صادقة أفادتني.

والله ولي الموفق

الدارس

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

ر . م

2.....	الإقرار.....
أ.....	مستخلص الدراسة.....
ب.....	Summary of the study.....
ج.....	الآية القرآنية.....
د.....	الإهداء.....
ه.....	الشكر والتقدير.....
و.....	قائمة المحتويات.....
ح.....	قائمة الجداول.....
ط.....	قائمة بالأشكال.....
ي.....	قائمة المرفقات.....

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة الدراسة

2.....	1.1 مقدمة الدراسة :.....
7.....	2.1 مشكلة الدراسة :.....
8.....	3.1 اهداف الدراسة :.....
8.....	4.1 تساؤلات الدراسة :.....
8.....	5.1 مصطلحات الدراسة :.....

الفصل الثاني

2 الاطار النظري والدراسات السابقة

12.....	1.2 الإطار النظري.....
12.....	1.1.2 مفهوم الذات Swlf – Coneept.....
13.....	1.1.1.2 تعريفات مفهوم الذات.....
14.....	2.1.1.2 تكوين ونمو مفهوم الذات.....
15.....	3.1.1.2 مكونات مفهوم الذات :.....
16.....	4.1.1.2 سيكولوجية الذات.....
16.....	5.1.1.2 وظيفة الذات :.....
16.....	6.1.1.2 انواع مفهوم الذات.....
18.....	7.1.1.2 ابعاد مفهوم الذات.....
20.....	8.1.1.2 خصائص مفهوم الذات.....
21.....	9.1.1.2 نظريات مفهوم الذات.....
23.....	10.1.1.2 الأسس النظرية لمفهوم الذات :.....
24.....	11.1.1.2 مستويات الذات:.....
25.....	12.1.1.2 صفات الذات:.....
27.....	13.1.1.2 اشكال مفهوم الذات.....
27.....	14.1.1.2 مراحل نمو الذات:.....
27.....	15.1.1.2 مفهوم الذات في المجال الرياضي :.....
28.....	2.1.2 مفهوم الصلابة النفسية:.....

30.....	1.2.1.2 تعريفات للصلاية النفسية
32.....	2.2.1.2 نشأة مفهوم الصلاية النفسية
34.....	3.2.1.2 أهمية الصلاية النفسية
35.....	4.2.1.2 ابعاد الصلاية النفسية :
38.....	5.2.1.2 النظريات المفسرة للصلاية النفسية
42.....	6.2.1.2 الادوار التي يؤديها متغير الصلاية النفسية:
42.....	7.2.1.2 خصائص الصلاية النفسية :
44.....	8.2.1.2 أنواع الصلاية النفسية :
45.....	9.2.1.2 مفهوم الصلاية النفسية في المجال الرياضي :
45.....	10.2.1.2 العوامل المؤثرة في الصلاية النفسية في المجال الرياضي
46.....	2.2 الدراسات السابقة :
46.....	1.2.2 الدراسات التي تناولت مفهوم الذات :
48.....	2.2.2 الدراسات التي تناولت مفهوم الصلاية النفسية :

الفصل الثالث

3 اجراءات الدراسة

51.....	1.3 منهج الدراسة :
51.....	2.3 مجتمع الدراسة :
51.....	3.3 عينة الدراسة :
52.....	4.3 ادوات جمع بيانات الدراسة:
52.....	5.3 توصيف المقياسين :
53.....	6.3 اجراءات اعداد وتقنين مقياسي جمع البيانات :
53.....	7.3 الدراسة الاستطلاعية :
55.....	8.3 الدراسة الاساسية :
55.....	9.3 الاجراءات الاحصائية :

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

57.....	1-4 عرض النتائج :
61.....	2.4 مناقشة النتائج :

5.الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

66.....	1.5 الاستنتاجات :
67.....	2.5 التوصيات :
68.....	المراجع :
73.....	الملاحق:

قائمة الجداول

- جدول رقم (1) توصيف لمجتمع الدراسة.....51
- جدول رقم (2) توصيف لعينة الدراسة.....51
- جدول رقم (3) يبين قيم الصدق التكويني لمقياس مفهوم الذات بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس.....54
- جدول رقم (4) يبين قيم الصدق التكويني لمقياس الصلابة النفسية بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس.....54
- جدول رقم (5) يبين قيم معاملات الارتباط بين مفهوم الذات والصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة.....57
- جدول رقم (6) يبين قيم معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية.....57
- جدول رقم (7) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى مفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة.....58
- جدول رقم (8) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في مستوى مفهوم الذات وابعاده.....59
- جدول رقم (9) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة.....59
- جدول رقم (10) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة.....59
- جدول رقم (11) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس في مستوى الصلابة النفسية وابعادها.....60
- جدول رقم (12) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعا لمتغير المؤهل في مستوى الصلابة النفسية وابعادها.....60

قائمة بالأشكال

- شكل رقم (1) نموذج كوبازا Kopasa في الصلابة النفسية.....39
- شكل رقم (2) نموذج عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.....39
- شكل رقم (3) نظرية (كوبازا Kopasa) للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.....40
- شكل رقم (4) يبين قسم نسب مستويات الذات النفسية وأبعادها لدى عينة البحث العلمي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية.....58
- شكل رقم (5) يبين قيم نسب مستويات الصلابة النفسية وأبعادها لدى عينة البحث العلمي ومعلمات التربية البدنية.....60

قائمة المرفقات

- مرفق رقم (1) مراسلات الكلية.....
- مرفق رقم (2) مقياس مفهوم الذات.....
- مرفق رقم (3) مقياس الصلابة النفسية.....
- مرفق رقم (4) قائمة بأسماء المحكمين.....
- مرفق رقم (5) نموذج التصحيح اللغوي.....
- مرفق رقم (6) الملخص باللغة العربية.....
- مرفق رقم (7) الملخص باللغة الإنجليزية.....

الفصل الأول

1 المقدمة ومشكلة الدراسة

1.1 مقدمة الدراسة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 اهداف الدراسة

4.1 تساؤلات الدراسة

5.1 مصطلحات الدراسة

1.1 مقدمة الدراسة :

يمتاز عصرنا الحالي بالتغير السريع في جميع مناحي الحياة مما يجعل الفرد يتعرض للكثير من التحديات عند تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته، وعليه نرى أن الانسان المعاصر يعيش زمناً كثرت وتعددت فيه الضغوط النفسية والتي أصبحت تسمى بـضغوط الحياة والتي أكدتها نتائج العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية مقترنة بالعديد من المتغيرات التي تؤثر سلباً على تفاعل الفرد مع البيئة، وهذا ما أكده علماء النفس والاجتماع، ويسعى جاهدین علماء النفس في البحث عن أساليب تمكن الفرد من خلالها مواجهة هذه الضغوط والتعرف على كيفية تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع بيئته الخارجية، أو تعبئة طاقاته أو تغيير مفاهيمه وأفكاره، أو تعديل أهدافه، أو اللجوء لاستخدام التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يتطلب مستوى عالي من الثقة والتعرف على بيئته الداخلية والبيئة المحيطة به . ويعتبر مفهوم الذات هو بمثابة ما يحمله الفرد من أفكار عن نفسه، وهو مجموعة الصفات التي تعتبر مهمة بالنسبة له، والتي تتضمن مجالات عديدة منها الجسمية، الاجتماعية، العقلية، والانفعالية، والأكاديمية، وكذلك فإن مفهوم الذات هو الأساس الذي تركز عليه الشخصية، ويتكون مفهوم الذات من تجارب الفرد وتفاعله مع الأفراد المحيطين به، ومع بيئته الخارجية، وتظهر الذات عندما يكون الفرد اجتماعياً . كما أن مفهوم الذات هو نتاج لما يمر به الفرد من تجارب وخبرات، وحسب ما يراه " أريكسون areksoon " فإن الأفراد خلال سعيهم لتحقيق ذواتهم يواجهون العديد من العقبات التي قد ينجحون بتخطيها أولاً، ولا بد للفرد من معرفة نواحي الضعف والقوة لديه حتى يكون قادراً على فهم ذاته، وتمتع الفرد بالصحة النفسية يتطلب قدراً من الاتزان العاطفي، والتكيف الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع متغيرات البيئة، وطريقة الفرد في تفسيره لما يتعرض له من خلال تفاعله مع بيئته التي لها أثر ودور مهم في تمتعه بالصحة النفسية (بركات ز، 2000)

أن الذين يشعرون بالضغط الشديد ربما يصلوا إلى درجة اللامبالاة بمتطلبات العمل، مع سرعة الغضب أو الإحساس باليأس، مع انخفاض في مستوى الطاقة عن العمل وتحمل أعباءه كذلك صعوبة التركيز، كما يتصفون بالتمركز حول الذات وقد يصلوا إلى عدم القدرة على القيام بالعمل . ويمكن القول بأن لكل فرد قيود على التوافق في ضوء إمكانيته ومخزون عمليات التحمل لديه، فإن تجاوز الضغط الحد الاعلى لتلك الإمكانيات فينبغي البحث عن تلك الضغوط المؤثرة حتى يمكن الحد منها . ومن ناحية اخرى نجد أن هناك بعض الافراد ذوي قدرة على التحكم في الضغوط والأعباء ويمكنهم مواجهتها دون يأس أو اكتئاب، تلك الفئة قادرة على التعامل مع الضغوط وليها القدرة على تبسيط كل

ما هو صعب وتحفظ بقدر من روح المرح وبإمكانها تجديد طاقاتها باحثة عن مصادر الحياة السهلة وفقاً لظاهرة الفروق الفردية بين الافراد. (الخصيري، 1991)

كما ذكر طلعت منصور وفيولا السلاوي (1998) إن لفظ كلمة ضغط من الكلمات الشائعة والمألوفة في عصرنا الحاضر نظراً لما يتعرض له الفرد من ضغوط الحياة اليومية التي قد تؤثر عليه بصورة ملحوظة سواء داخلياً أو خارجياً أو في معاملاته مع الآخرين وكذلك سلوكه اليومي، فقد يتعرض العاملون في المهن والاعمال المختلفة لدرجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل وسيشعرون بان جهودهم في العمل غير فعالة ولا تلقي تقديراً أو إثابة وقد اوضحت بعض الدراسات أنه لا توجد علاقة واضحة بين مهنة معينة أو وضع مهني معين وبين الاضطرابات الناجمة عن الضغوط المرتبطة بتلك المهن أو بذلك الوضع المهني . (السلاوي و منصور، 1998)

اشار محمود عنان (1995) إلى ان الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد ان قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجياً بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي . (عنان، 1995)

ويرى محمد السيد (1994) أن الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبره الانسان في مواقف واوقات مختلفة وهددة الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية مثل القلق والصراع والاحباط والعدوان وغيرها وليس بضرورة أن تكون الضغوط النفسية سلبية فليقل منها يمثل دافعاً للإنسان نحو الإنجاز، وبالتالي فإن الهروب منها يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الاخفاق في الحياة . (السيد م، 1994)

وذكرى محمد علاوي (1998) إن مهنة التعليم من بين المهن الضاغطة والتي يواجهها المدرس أنواعاً من الضغوط المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابهة، كما قد يبدو أن لمهنة تدريس التربية البدنية بالمدرس وخاصة في بعض الدول التي لا تهتم بصورة واضحة بالرياضة المدرسية تعتبر من اهم فئات المهن التدريسية أو التعليمية التي تواجه هذه الضغوط والتي تؤدي بالتالي إلى الإجهاد ثم الإنهاك الذي يعتبر المعبر الأساس للاحتراق المهني (علاوي، 1998)

ويؤكد إبراهيم يعقوب (1992) أن تطور التربية البدنية في أي بلد يعتمد اولاً واخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والتعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على اسس قوية وصلبة ومن اهم هدة العلوم الاساسية علم النفس الرياضي . فقد بدأ العاملون في المجال الرياضي ومنذو بداية القرن الماضي بالاهتمام بالنواحي النفسية والادارية التي اخدت محلها بجانب النواحي الفوسولوجية والمهارية والخططية في اعداد الرياضي حيث أن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية

والخطبية، وجعل النواحي النفسية والإدارية لأهمية بالغة في فوز أو خسارة الرياضي أو الفريق، ويعد كمفهوم الذات من الأبعاد الهامة في بناء تكوين شخصية الفرد لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته فسلوك الفرد في البيئة تعكس فكرته عن نفسه فأى تغير أو تعديل في سلوكه لا يمكن أن يتم الا بتعديل فكرته عن ذاته . **وأضاف إبراهيم يعقوب** بان الذات هي نواة الشخصية وهي المعبرة عن النزعة العامة للكائن العضوي وأن خبرة الذات العام هي التي تكون فكرة عن نفسه. (يعقوب، 1992)

وذكر محمد علاوي (1983) " أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة تمثل ركناً أساسياً في عملية التنمية الشاملة للفرد، والمجتمع عن طريق توجيه قدرات الفرد والاستفادة من طاقاته إلى أقصى حد ممكن، ولقد تعددت الدراسات والأبحاث في مجال علم النفس الرياضي، والتي تناولت موضوع مفهوم الذات في المجال الرياضي مضيئة إلى ذلك المفهوم أبعاداً متعددة، وتنظيراً أكثر عمقاً وأوسع مجالاً، فقد اوضحت العديد من الدراسات ان هناك علاقة بين تصور الإنسان لذاته وتحصيله في حياته سواء كان هذا التحصيل أكاديمياً او رياضياً، فالتصور الجيد للذات يجعل الفرد أكثر ثقة في تعامله مع الآخرين، كذلك في اعماله التي يقوم بها، ويتضح ذلك في الثقة والافتناع بالنفس لدى الافراد سواء أن كان طلاباً او عمالاً او رياضيين ناجحين وفي نتائج تقييمهم لتطورهم لأنفسهم او عن مفهومهم لذاتهم " . (علاوي، 1983)

كما يرى محمد علاوي (1997) إن الأنشطة الرياضية تقدم فرص عديدة لتنمية مفهوم الذات ويظهر هذا بوضوح في الثقة بالنفس، والافتناع الذي يظهر المعلمين الناجحين وفي نتائج تقييمهم لذواتهم أو تصورهم لذاتهم. (علاوي، 1997)

وأشار محمد شمعون (1979) أن الأنشطة الرياضية باختلاف انواعها تقدم فرصاً كبيرة لتحديد مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارستها والشعور بالنجاح في التغلب على المهارات الحركية، كما ان الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات، وقد اتفق كلا من بيلز " Biles " و جوردن " Gorodin " وساميلو " Similn " على أن هناك تغيراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية . (شمعون، 1979)

وتسعى التربية البدنية كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد، لجعل أكثر انتراناً، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها، من خلال تفاعل انشطتها وفعاليتها المختلفة، مع الحياة الاجتماعية، بجانب عنايتها بصحة الفرد، وتنمية مهاراته وقواته البدنية والحركية، ويقع على عاتق معلم التربية البدنية، الدور الأكبر في تنفيذ تلك الأنشطة والفعاليات بالشكل الصحيح، لذا فتسلحه بالمعرفة والعادات التي تمده بالخبرة لتطوير مفاهيمه

واهتمامه، وبناء قدراته، تعد مطلباً أساسياً، والاهتمام بمهنة التدريس هي أولى الخطوات نحو اصلاح عملية التعليم، فالمعلم الذي يمتلك الكفايات المهنية المطلوبة يترك بصماته على سلوكيات طلابه، أن الاعداد الصحيح لمعلم التربية البدنية، واستمرار بناء قدراته وامكانياته، هي الوسيلة الانجح لاستمرارية إقبال الطالب على ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية، وإعادة بناء شخصيته، من خلال زيادة معارفه، وتطوير أفكاره وعاداته، وتعديل سلوكه. (التميمي واخرون، 2010)

وذكر حامد زهران (1972) أن مفهوم الذات يتأثر بالوراثة ويتأثر بالبيئة الجغرافية والمادية والاجتماعية والسلوكية ويتأثر بالمقربين لحياة الفرد مثل الوالدين والزوج والاولاد والاصدقاء ويتأثر بمواجهات مثل المعتقدات والقيم والاتجاهات والاخلاقيات، ولسعي الفرد دائماً إلى تأكيد وتحقيق ذاته فهو يحتاج إلى مفهوم موجب للذات يعبر عن توافقه النفسي وصحته النفسية. (زهران، 1972).

وأشار مصطفى الحوامدة (1976) ان مفهوم الذات قد اخذ وضعه الصحيح في مجال علم النفس المعاصر لأول مرة على يد وليام جيمس، وقد عرف الذات بأنها (مجموع ما يمتلكه الانسان او ما يستطيع أن يقول أنه له، جسمه وسماته، قدراته ممتلكاته المادية، أسرته، أصدقائه، مهنته) وأن الذات عامل تنظيمي مركزي وأن نظرية الذات هي نظرية سيكولوجية تتعامل مع الإدراك والسلوك، ويرى أن الإنسان له حاجات أساسية لحفظ وتعزيز الذات. (الحوامدة، 1976)

ويرى حامد زهران (1980) أن مفهوم الذات عن تأثير الوراثة والبيئة الجغرافية والمادية والاجتماعية وكما يتأثر الاخرون المهمون في حياة الفرد مثل الوالدين - الزوج - الأولاد - الأقران - ويتأثر ايضاً بالنضج والتعليم والحاجات الأساسية كالحب - وحزم الذات - والاخلاقيات - ويسعى الفرد دائماً لتأكيد وتحقيق ذاته. (زهران، 1980)

ذكر فورست أن مفهوم الذات يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي، حيث إن فكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه وينعكس ذلك على الجميع سلوكياً ويؤثر على رد فعله نحو الآخرين وتصرفاته معهم ورغبته في المنافسة وتحصيله ونجاحه واستجاباته ومستوى الطموح وسخر طاقاته لتحقيق ما يسمى اليه وتزداد ثقته بنفسه كما أن مفهوم الشخص عن ذاته ينعكس على جميع سلوكياته ويؤثر على رد فعله نحو الآخرين ورغبته في المنافسة وتحصيله وعدم نجاحه واستجابات للتحديات ومستوى طموحه. (Forest, 1973)

يشير على الديب (2004) أن الذات من اهم عناصر الشخصية وهو الشيء الوحيد الذي يجعل الفرد خصوصيته ولعل المخلوق الوحيد الذي يستطيع إدراك ذاته هو الانسان، حيث يجعل من الذات موضوعاً لتأمله وتفكيره وتقويمه ولكنه يبذو من الصعب تطور " الوعي بالذات " دون توفير وعي اجتماعي، وأن أي فرد لا يستطيع إدراك ذاته الا من خلال إدراك ردود افعال الآخرين اتجاه اعماله

وتصرفاته ويستطيع الافراد المؤثرون في حياة الفرد مساعدته على تكوين صورة مقبولة لذاته.
(الديب، 2004)

وأشارت هاريس (1973) أن طبيعة المجال الرياضي تساعد على زيادة التعرف على مفهوم الذات من خلال مواقف التفوق والأداء المهاري الجيد والتي يختلف فيها إدراك الفرد من موقف رياضي لأخر فالشعور بالنجاح يؤدي إلى مفهوم إيجابي أكثر للذات غير أن ممارسة الفرد لخبرة سلبية قد يؤدي إلى مفهوم سلبي وتصارع مع الذات وتضارب في الخبرات مما ينتج عنه ما يسمى عدم الرضاء. (Harris, 1973)

وتمثل الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطراب السيكو فسيولوجي الناتج عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. (السيد ع، 2007)

وقد وضعت كوبازا (1978 – 1982) الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للكثير من الاحباطات والضغوط، فهي ترى أن الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيمل يلقاه من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياتية من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له . وتؤكد كوبازا (Kopsas – 1982) على ان الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة لضغوط العمل، وأن الصلابة النفسية تعمل على تخفيف أثر الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد. (عباس، 2010)

ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى : ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية

ويشير هولاهان و موس إلى ان مسار البحث في مجال الضغوط يجب ان يتحول إلى التركيز عن متغيرات المقاومة التي تجعل الاشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، فمجال الدارسة يجب ان يتحول إلى دراسة المصادر النفسية (كالصلابة النفسية والضبط الداخلي)، والمصادر النفسية والاجتماعية (كالمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يُقيم الضغوط تقييماً واقعياً، كما انها تجعله أكثر نجاحاً وفعاليتها في مواجهتها. (مخيمر، 1996)

ثم بدأت جهود من قبل بعض الرواد، امثال كوبيزا، راتر، هولاهان، موس، حيث أشاروا إلى ان البحث في مجال الضغوط يجب ان يتحول ويركز على الصحة وليس المرض وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية او اجتماعية، تلك التي تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهة الضغوط، بل وتدعم قدرة الفرد على الواجهة الناجحة لهذه الضغوط، وقد اشار موس إلى ان نتائج ملخصات الابحاث خلال العشرين سنة الماضية تظهر العديد من الاشخاص يتعرضون إلى أحداث حياتية ضاغطة مثل التغيير في العمل او الظروف المعيشية او العلاقات الاسرية، وبرغم ذلك يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، ويؤكد ماسلو وروجرز هذا الاتجاه في تحويل مجال الدراسة في الضغوط إلى دراسة في الشخصية السوية والصحة، والذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون، وبالتالي كان التركيز على المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية وتقدير الذات والفعالية وليس فقط خفض التوتر او تحقيق الغرائز ونجح جارميري وراتر وكوبازا في لعب دور مهم في تحويل مسار البحث في الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئة الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الاثر النفسي والجسمي للضغوط . (مخير، 1997)

2.1 مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الدارس في مجال التدريس، ومن خلال علاقة الدارس بالعديد من زملاء التخصص و الدراسة والاطلاع و الملاحظة تبين له أن بعض معلمي التربية البدنية ينقصهم التعرف على ذواتهم الشخصية لما لها من اهمية كبيرة في بلورة الشخصية الذاتية لكل معلم بصفة عامة ومعلم التربية البدنية بصفة خاصة، وللدور الذي يجب أن يوليه هذا المعلم لذاته النفسية والبدنية والجسمية والاجتماعية التي تحقق شخصيته الاعتبارية داخل المدرسة وخارجها، على اعتباره عنصر فاعل من اهم عناصر أسرة التدريس في تحقيق العديد من الإنجازات داخل المدرسة وخارجها والرفع من شخصية الطالب، وكذلك اهميته وتقبله لذاته الشخصية والنفسية، ومدى مساهمته في تنظيم السلوك واوجه النشاطات المتعددة وانعكاسها الإيجابي نحو المدرسة والطالب في حياته المدرسية والمستقبلية، وكذلك مدى علاقة الصلابة النفسية بمسؤوليته، ويعتبر مفهوم الذات الايجابي هو قدرة الفرد على التخلص من الأفكار السلبية وتحويلها إلى سلوكيات و اتجاهات إيجابية، والأداء الإيجابي لمعلم التربية البدنية يعتبر من مظاهر الصحة النفسية التي تعود عليه بالنفع والتقدم له وللطالب وللمدرسة، وبناء على ذلك وجد الدارس اهمية القيام بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية . ببلدية، مزدة، الشقيقة، الاصابة، المشاشية، وذلك لأهمية الموضوع في التعرف على مفهوم الذات لمعلمي التربية البدنية و الصلابة النفسية.

3.1 اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرف على :

1. علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية .
2. مستوى مفهوم الذات لمعلمي التربية البدنية .
3. الفروق في مستوى مفهوم الذات تبعاً لمتغير الجنس (معلمين معلمات) (الجنس المؤهل) .
4. مستوى الصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية .
5. الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (معلمين معلمات) (الجنس المؤهل).

4.1 تساؤلات الدراسة :

1. هل توجد علاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى معلمي التربية البدنية .
2. ما هو مستوى مفهوم الذات عند معلمي التربية البدنية .
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تبعاً لمتغير (الجنس المؤهل) عند معلمي التربية البدنية.
4. ما هو مستوى الصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير (الجنس المؤهل) .

5.1 مصطلحات الدراسة :

1 الذات :

عرفها سعيد عزه وجودت عبدالهادي (2008) عن كارل روجرز بأنها " الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري (مدركاته) حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى "الذات " حتى يصبح هذا الجزء متميزاً في مجاله الظاهري، وان هذا التميز المستقل هو احد الدلائل على نضج الفرد" (سعيد و عبدالهادي، 2008)

2 مفهوم الذات :

عرف صلاح الدين أبو ناهية (1999) مفهوم الذات بأنه " عبارة عن مفهوم الفرد، إدراكه للعناصر المختلفة المكونة لشخصيته أو كينونته الداخلية والخارجية، ويتمثل ذلك في الجوانب الأكاديمية والجسمية والاجتماعية والثقة بالنفس". (ابوناهية، 1999)

3 الذات النفسية :

وهي " احساس الشخص بقيمته الذاتية، ومدى احساسه بكفاءته كفرد، وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه وعلاقته مع الآخرين". (الشكعة، 1999)

4 الصلابة النفسية :

عرفها عماد مخيمر عن كوزي Cozy بأنها : " متغير نفسي يساعد الفرد علي تحمل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الاهداف ". (مخيمر، 2011)

5 معلم التربية البدنية :

هو الشخص الذي يحقق أدواراً مثالية في علاقته بالطالب والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية، يتوقف هذا على بصيرة معلم التربية البدنية ونظراته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي للمعلم. (الخولي، 1996)

الفصل الثاني

2 الاطار النظري والدراسات السابقة

1 2 الإطار النظري:

1 1 2 مفهوم الذات

2 1 2 تعريفات مفهوم الذات

3 1 2 أنواع مفهوم الذات

4 1 2 أبعاد مفهوم الذات

5 1 2 خصائص مفهوم الذات

6 1 2 نظريات مفهوم الذات

7 1 2 الأسس النظرية لمفهوم الذات

8 1 2 مستويات الذات

9 1 2 صفات مفهوم الذات

10 1 2 أشكال مفهوم الذات

11 1 2 مراحل نمو الذات

12 1 2 مفهوم الذات في المجال الرياضي

13 1 2 مفهوم الصلابة النفسية

14 1 2 تعريفات الصلابة النفسية

15 1 2 نشأة مفهوم الصلابة النفسية

16 1 2 اهمية الصلابة النفسية

17 1 2 ابعاد الصلابة النفسية

18 1 2 النظريات المفسرة للصلابة النفسية

19 1 2 الابعاد التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

20 1 2 خصائص الصلابة النفسية

21 1 2 انواع الصلابة النفسية

22 1 2 مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي

23 1 2 العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي

2 2 الدراسات السابقة

1 2 2 الإستفادة من الدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 مفهوم الذات Swlf – Coneept.

يرى العالم دوايدر (1999) ان مفهوم الذات يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع من ناحية كما يتكون ايضاً نتيجة للعلاقة والاحكام ايضاً التي يتلقاها الفرد عن المحيطين به، في حين يرى الاتجاه الانساني و المتمثل بالعالم ماسلو و روجرز ان الانسان يختار سلوكه بحرية ويتميز بالوعي، فهو غير محكوم بمكونات اللا شعور، وانما يحرك السلوك الانساني هو القوة الدافعة للنمو التي تتجه به نحو تحقيق الذات، وليس خفض التوتر الناتج عن الطاقة، ويرى روجرز ان مفهوم الذات ينمو نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة وخاصة في تعامله مع الاخرين، في حين يرى السلوكيون ان الانسان يتعلم تصرفاته التي تكوّن شخصيته من البيئة المحيطة وان شخصية الانسان في نظرهم سلوك متعلم في حين ان الاتجاه المعرفي يؤكد اهمية العوامل المعرفية في تحديد السلوك الانساني . (بركات ا.، 2009)

ويرى كلاين Klein (1974) أن مفهوم الذات يبرز في الدراسات النفسية كمحور مركزي للتنظيم البنيوي للشخصية وقد اهتم به علماء النفس اهتماماً كبيراً وينظر بعض علماء النفس من ذوي النزعة الفلسفية والنوعية للذات باعتبارها عملية مستمرة للحوار الذي يدور بين الانسان ونفسه، أما العلماء الذين يميلون للاتجاهات الإيجابية والكمية فإنهم يركزون على الجوانب المستقرة من الذات ويرون أن الذات هي الأوصاف التي يطلقها الناس على انفسهم .

كما يؤكد أن للذات مكاناً هاماً في العديد من الصياغات النظرية المعاصرة، فأصحاب نظريات الشخصية تزيد اهتمامهم بالذات كمفهوم وما يتبعه من عمليات تفسير مستمر يمارسها الفرد على امتداد حياته، أصبح مفهوم الذات يستخدم باعتباره عنصراً نظرياً مركزياً للبحث في الشخصية والاتجاهات النفسية للفرد وما يصدر عنه من سلوك. (Klein, 1974)

ويرى ممدوح الكناني (1987) أن مفهوم الذات تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الابعاد عن العناصر المختلفة لكيونته تحدد خصائص الذات كما ينعكس إجرائياً يوصف الفرد لذاته كما يتصورها هو (مفهوم الذات المدرك) والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد ان الاخرين في المجتمع يتصورها التي يمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الاخرين .

(مفهوم الذات الاجتماعي) المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي
يود أن يكون (مفهوم الذات المثالي) (الكناني، 1987)

ولقد أكد علماء النفس الاجتماعيون، وخاصة ذو التوجه الاجتماعي ونظرية الذات أمثال كولي
(1902) و ميد (1934) و طبقاً لوجهة النظر هذه فإن الطفل لا يصبح عارفاً لذاته بصورة تلقائية
بوصفة فرداً ولكنه يتعلم بان الآخرين يفهمونه ككائن بصفات معينة، ومنذو أن يبدأ باكتساب معرفته
حول صفات الاشياء من والديه والآخرين في بيئته يبدأ يتقبل ذاته، ويبدأ أيضاً بالنظر إلى ذلك من
خلال تقييمات من حوله، في حين أشار مورفي ان الطفل يبدأ في بداية المراحل الاولى لنموه بمعرفة
ذاته وبعبارة اخرى كل طفل له تجارب بحيث انه من خلالها يعرف ذاته راكضاً ومتحدثاً، ويأخذ
مفهوم الذات صفة الاستحقاقات كالذكاء والجمال وتعكس مفهوم الذات لدى الطفل الآراء التي تبناها
الآخرون عنه . (حمد، 2002)

ويعتبر مفهوم الذات من الابعاد الهامة في تكوين شخصية الفرد، فهو يؤثر بدرجة كبيرة في
سلوكه وتصرفاته، وفهم الفرد لذاته يمثل محوراً هاماً في الشخصية السوية، فمن خلاله تتكون لدى
الفرد بصيرة افضل بالأفكار والمشاعر والافعال، ويكون اكثر واقعية مع النفس ومع الآخرين، واكثر
ادراكاً لأسباب السلوك و حركاته ومواجهاته. (الضامن، 2001)

"فالأشخاص الذين ينظرون إلى انفسهم نظرة سلبية يميلون إلى القيام بسلوك يتناسب مع هذه
النظرة، والأشخاص الذين لديهم مفاهيم ايجابية يتمكنون من التوافق الاجتماعي ولديهم اهتمام
بالآخرين ولا يتصرفون تصرفات هوجاء، لان القيام بمثل هذا السلوك يضر بالذات نفسها". (عطاء،
1993)

1.1.1.2 تعريفات مفهوم الذات

1. تعريف مفهوم الذات لغوياً :

أن الذات في اللغة من (الذات) وهي مؤنث (ذو) وذات الشيء نفس الشيء أو عينة أو جوهره
أو حقيقته، فهذه الكلمة مرادفة النفس .

2. تعريف الذات اصطلاحاً :

عرفها وليم جيمس في كتابه (مبادئ علم النفس) : " أن النفس أو ذات الرجل هي ذلك
المجموع الاجمالي لكل ما يمكن أن يطلق عليه، وليس فقد جسده وقواه النفسية إنما ملابسه وبيته،
وزوجته وأطفاله، أسلافه، شهرته وأعماله، أراضيهِ وخيوله وحسابه في البنك. (ابوزيد، 1987)

وعرفها كلاً من :

3. نادر حمد (2002) :

"هي كيفية ادراك الفرد لذاته، وهو عدد من الانطباعات عن الذات التي تكونت عبر الزمن وهي امال الفرد و احلامه وما يفكر به، وما يشعر به وما يفعله خلال حياته وما يريد فعله، وما يمكن ان تكون صورة الذات ايجابية تعطي الفرد ثقة شخصية في افكاره وافعاله، او سلبية تجعل الفرد يشك في قدراته وافكاره". (حمد، 2002)

4. اذار عبد اللطيف(2001)

"هو احد الابعاد الهامة في الشخصية التي لها اثر كبير في السلوك، ينمو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية والذاتية التي يمر بها". (عبد اللطيف ا، 2001)

5. فريد مويسي (2010) الذات البدنية :

هي "تلك الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته البدنية باعتبارها بعداً اساسياً في تكوين مفهوم الذات الكلي، والتي تتكون نتيجة للخبرة الاجتماعية التي يعيشها الفرد من خلال النشاط الذي يمارسه وافكار الاخرين المحيطين به، وهو ذو تركيب هرمي يشتمل مختلف الخصائص البدنية" (مويسي، 2010).

6. حازم منصور (2001): مفهوم الذات في المجال الرياضي

هو "وجهة نظر اللاعب عن الصفات التي يدركها عن نفسه ووجهة نظر الاخرين المتكونة له من خلال تفاعله وعلاقاته بهم في المجالات الجسمية والعقلية والنفسية و الادانية الحركية". (منصور، 2001)

2.1.1.2 تكوين ونمو مفهوم الذات

ترى سناء محمد سليمان (2003) إن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفول، وعبر مراحل النمو المختلفة، وفي ضوء محددات معينة، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية، فكرته عن نفسه أي أن الافكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هيا نتائج انماط التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واساليب التعزيز والعقاب، واتجاهات الوالدين، وخبرات انفعالية واجتماعية يمر بها الفرد مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، والنجاح وال فشل، ويشكل الفرد مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها في مراحل تطوره المختلفة. (سليمان، 2005)

ويؤكد حامد زهران (2003) أن مفهوم الذات ينمو تكوينياً كنتاج لتفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، وبرغم إلى انه ثابت إلى حد كبير، إلى انه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينه. (زهران، 2003)

ويرى سينج و كومبز أن الذات تتكون من إدراكات تتعلق بالفرد نفسه، ولهذا التنظيم من الإدراكات بدوره اثار مهمة على سلوك الفرد .

اما سارين (sarbin) فيعتبر الذات بناءً معرفياً يتكون من افكار الفرد عن مختلف نواحي وجوده، فقد يُكون الفرد مفهومات عن جسده (الذات الجسمية)، وعن علاقاته الاجتماعية (الذات الاجتماعية)، والذات المستقبلية الموردة التي تعبر عن اعضاء الحس لدية وبناءه العضلي. (العاسمي، 2015)

وترى ايمان الخفاف (2013) ان فكرة الفرد عن ذاته كشيء متفرد تعتمد في تكوينها وتشكيلها على البناء البيولوجي المتفرد الخاص به ولكنها عرضتاً لتعديل فيما بعد بتأثير الظروف البيئية الاجتماعية التي تحيط به، فمفهوم الذات يعتمد على تصورنا لي رأي الاخرين فينا وعلى ملاحظتنا لسلوكنا الخاص وعلى المعايير التي نستخدمها في الحكم على ذلك السلوك، هذه الاحكام تعتمد بدورها على آراء الاخرين. (الخفاف، 2013)

ويوضح عمر همشري(2013) يبدأ مفهوم الذات لدى الطفل بتكون الجزء الاخير من السنه الاولى من عمره وعبر مراحل نموه المختلفة، وفي ضوء محددات معينة حيث يكتسب الطفل خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، أي ان الافكار والمشاعر التي يكونها الطفل عن نفسه، ويصف بها ذاته، هيا نتائج انماط التنشئة الاجتماعية، واتجاهات الوالدين، والتفاعل الاجتماعي، والخبرات المختلفة التي يمر بها الطفل في مراحل نموه المختلفة وغيرها. (همشري، 2013)

3.1.1.2 مكونات مفهوم الذات :

تتكون الذات من العناصر التالية :

1. الكفاءة العقلية .
2. الثقة بالذات والاعتماد على النفس .
3. الكفاءة الجسمية من حيث القوة، وبناء الجسم والجاذبية .
4. درجة النمو في الصفات الذكورية والانثوية .
5. الخجل و الانسحابية .
6. التكيف الاجتماعي . (قطامي، 2004)

4.1.1.2 سيكولوجية الذات .

تعتمد سيكولوجية الذات على القواعد الآتية :

1. الاهتمام بالشعور وشبه الشعور، بدلاً من العمق في اللاشعور
2. إعطاء الاهتمام للذات الشعورية فهي محور التعامل
3. الانسان طاقة وقدرة يمكن أن يواجه المواقف
4. الجانب البيئي له اهمية كبيرة فإن المشكلة الفردية ماهي الا نتاج تفاعل الجانب الذاتي والبيئي معاً
5. الاهتمام بالحاضر في المقام الامل على أساس أنه هو المؤثر الأصيل في المستقبل. (أبودلو، 2009)

5.1.1.2 وظيفة الذات :

أن وظيفة الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، لذا فإنه ينظم ويحدد السلوك، إذن أن وظيفتها هي السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن غيره، وتتجلى أهميته في كونه يحدد السلوك الانساني مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الاخرين كما يؤثر في ذات الوقت في تحديد أسلوب تعامل الاخرين معه، فهو يلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق. وينمو مفهوم الذات كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنب إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات وتأكيدهما، وبالرغم من أنه ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة .

ومن الملاحظات الهامة حول مفهوم الذات أنه أهم من الذات الحقيقية في تقرير السلوك وأنه عبارة عن (جشطلت) وأن الفرد يسعى دائماً لتأكيد وتحقيق وتعزيز ذاته، بينما الذات التي على عناصر لا شعورية لا يعيها الفرد . (زهران، 2005)

6.1.1.2 انواع مفهوم الذات.

ذكرت سعدية بهادر (1983) ان هناك نوعين من مفهوم الذات هما :

1. المفهوم الايجابي للذات :

أن المفهوم الإيجابي للذات يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذاتي ايجابي بصورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، ويكشف عن أسلوب تعامله مع الاخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة

على مكانتها الاجتماعية ودورها واهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة. (بهادر، 1983)

واوضحت صفاء ونورجان (2014) أن مفهوم الذات الايجابي : يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها من حيث تظهر لمن يتمتع مفهوم ذات ايجابي صوراً واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد او يحتك به ويكشف عنها اسلوب تعامله مع الاخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها واهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاها عنها ويعود قبل الذات من لديه مفهوم ايجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها. (طارق، 2014)

وذكرت ايمان الخفاف (2013) ان مفهوم الذات الايجابي يتمثل في : تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، وتقبل الذات يرتبط ارتباطاً جوهرياً بتقبل الاخرين، ويتفق العلماء ان مفهوم الذات الايجابي يشكل النواة للشخصية القوية، ومن الاساليب والعوامل التي تسهم في توكين مفهوم ايجابي للذات هي التفاعل الطبيعي السوى مع الطفل عن طريق اعطائه الفرصة للتعبير الصريح عن الراي، ومساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة، وتدريبه وتوجيهه، وتحديد دورة ومكانته في الحياة، بتعريف وضعة واشعاره بأهميته بين أفراد أسرته . (الخفاف، 2013)

يظهر من تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها فيتمتع بصورة نقية وصافية وواضحة للذات يعلمها كل من يتعامل أو يحتك به ويكشف عنها اسلوب تعامله مع الاخرين، الذي يرجع لها في الاصل بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي والملاحظة على مكانتها الاجتماعية مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته . (الطيب، 2002)

2 المفهوم السلبي للذات:

ينطبق هذا المفهوم على مظاهر الانحراف السلوكية والانماط السلوكية أو المتناقضة أساليب الحياة العادية للفرد والتي تخرجهم عن الانماط السلوكية العادية المتوقعة من الافراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي او النفسي فنضع غي فئة غير الاسوياء، و الواقع انه من يكون لنفسه مفهوماً سلبياً كثيراً ما يكشف من هذا المفهوم أسلوب حديثة او تعاملاته أو تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه أو تجاه الاخرين مما يجعلنا نصفه بالعدواني او عدم الذكاء الاجتماعي او الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم احترام الذات وعادة ما يعاني مثل هؤلاء الافراد من نوعين من السلبية في عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه والثاني يظهر في شعور البعض منهم بالكراهية من آخرين . (بهادر، 1983)

واوضحت (صفاء، ونورجان 2014) أن مفهوم الذات السلبي يظهر نمطين :

الاول تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون لديه احساس بثبات الذات وتكاملها إذ لا يعرف مواطن الضعف و القوة لديه والأمر هنا يعود إلى سوء التكيف .

الثاني يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير .

وفي النمطين فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات (طارق،

(2014)

وذكرت ايمان الخفاف (2013) أن مفهوم الذات السلبي يتضح من خلال أسلوبه أم تصرفاته

الخاصة وتعاملاته أم من خلال تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة مما يؤدي بالفرد إلى أن يكون أقل تكيفاً من الناحية النفسية، ويتكون مفهوم الذات السلبي نتيجة النبذ، وعدم المحبة التي يبديها الوالدان، والحماية الزائدة من المشرفين على تربية الاطفال ورعايتهم والسيطرة والاهمال وعدم الاهتمام بالطفل و الاوصاف والنعت السلبية والابخار غير السارة، مما يعطل ويحبط النظام الصحي للذات . (الخفاف، 2013)

إن الشخص الذي يكون له مفهوم سلبي لذاته يمكن وصفه بصورة عامة بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بانسأ لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله وهو الذي يعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل، وكذلك يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوى ادائه يكون منخفضاً، ولأنه لا يجيد الا القليل من الأعمال ويشعر بالاستدلال من خلال ما يظهره سلوكه وتكون لديه صورة سلبية عن نفسه، فنجد أن الفرد يعتمد على الطريقة الذي يرى نفسه بها وما لديه من اتجاهات نحو الذات فضلاً عن اعتماده عن الموقف الذي يكون فتدخل اتجاهات الفرد عن نفسه ذات الطريقة التي يشبع بها حاجاته و تتضمن هذه الاتجاهات التثبيت والانتقاء والتأثير على سلوك الفرد، تلقى معرفة اعتبار الذات الضوء على السلوك الطبيعي والسلوك السيء والمواقف بعد أن اكدت اهميتها العظمى في دراسة الذات والشخصية . (الطيب، 2002)

7.1.1.2 ابعاد مفهوم الذات .

ذكر صلاح أمقيق (2007) نقلاً عن جيمس أن الفرد يملك ذوات عدة منها ما يلي :

1. الذات كما يعتقد حقيقة بما هو كائن " الذات الواقعية "
2. الذات كما يتمنى ان يكون عليه " الذات المثالية "
3. صورة الذات كما يعتقد ان الآخرين يرونها " ذات الآخرين " . (أمقيق، 2007)

تشير سناء سليمان (2005) ان تصور الذات او مفهوم الذات الجيد يجعل الفرد اكثر ثقة وامناً في معاملته مع الاخرين وفي الاعمال التي يقوم بها وهذا يظهر بوضوح في الثقة بالنفس والاقناع بالنفس التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين وفي نتائج تقييمهم او مفهومهم عن ذواتهم وخصائص الثقة والاقناع بالنفس لدى الرياضيين يمكن ان تظهر في السلوك الذي يتميز بمايلي :

1. السعادة والواقعية .
2. الصلابة والحدز .
3. اليقظة والحيوية والطاقة .
4. الخلو من الخوف والقلق والامان والطمأنينة . (سليمان، 2005)

ويؤكد محمد علاوي (1997) ان مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً، أي باعتباره مصدراً للتأثير بالنسبة للآخرين، أو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل ومفهوم الذات يتضمن عدة ابعاد منها :

1. الذات الإدراكية : وهي مدى إدراك الفرد لسلوكه .
2. لذات الجسمية : وفيها يقوم الفرد مدى تصوره عن حالته الصحية وفكرته عن جسمه .
3. الذات الاخلاقية : ويقرر الفرد فيها حالته ضوء الاطراء المرجعي الاخلاقي وعلاقته بالله والدين.
4. الذات الشخصية : وتعكس احساس الفرد بقيمته الشخصية ومدى احساسه بكفاءته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيد عن جسمه او علاقته بالآخرين .
5. الذات الاسرية : وتعكس إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه كعضو في الاسرة .
6. الذات الاجتماعية : وتعكس علاقة الذات بالآخرين وبطريقة اكثر عمومية. (علاوي، 1997)

ويذكر قحطان الظاهر (2004) أن الفروع التي تنفرع من مفهوم الذات العام لا يمكن ان تستقل بشكل مطلق، وإنما تتأثر كل منها بالأخرى فينتأثر مفهوم الذات الجسمي بمفهوم الذات الاجتماعي، كما يتأثر مفهوم الذات النفسي بالجسمي والاجتماعي،، ويتأثر مفهوم الذات المدرك والاجتماعي بمفهوم الذات المثالي وهكذا، ويصف أنه ليس بالضرورة إن يكون مفهوم الذات المثالي واقعياً، فقد يكون غير واقعي، وكما كان مفهوم الذات المدرك هو المسيطر يكون مفهوم الذات المثالي أكثر واقعياً، لأنه بني على تقييمات واقعية لكفاءات الفرد وقدرته. (الظاهر، 2004)

8.1.1.2 خصائص مفهوم الذات .

ذكر الجميل عبدالسميع (2004) أن استخدام مفهوم الذات من جانب العلماء للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته وباعتباره تنظيمياً إدراكياً من المعاني والمدرجات التي يحصلها الفرد ويكتسبها والتي تشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات . (عبدالسميع، 2004)

1. مفهوم الذات الشخصي (الذاتي) .

قد يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابياً أو سلبياً ويمكن أن يتعرض لتشويه أو التحريف فهناك من لهم مفهوم سلبي غير واقعي عن انفسهم وهناك من يرون انفسهم اكثر قسوة من الحقيقة الموضوعية الواقعية لشخصياتهم كما أن هناك من يرون أن لديهم مفهوماً إيجابياً غير واقعي عن دواتهم كما يرون انفسهم انكيا لمجرد تقبل الاخرين لهم .

2. مفهوم الذات متعدد الأبعاد.

أن اول من قسم مفهوم الذات والذات التجريبي " وليام جيمس " إلى ابعاد مختلفة فقد صنفها إلى الذات الروحية والذات المادية والذات الاجتماعية والذات الجسمية .

وأضاف أنس قاسم نقلاً عن فيرنون أنه قسم الذات إلى الذات الاجتماعية او العامة والتي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها، والذات البصرية التي يتحقق فيه الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل، اما الذات العميقة او المكبوتة التي تتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي .

3. مفهوم الذات المرن .

مفهوم الذات قابل للتغير فنحن نتغير من موقف إلى موقف فننتحدث بشكل مريح مع الاشخاص المألوفين لنا ونشعر بالارتباك مع الذين لا نعرفهم ومن اهم وظائف مفهوم الذات هو توجيه السلوك ومن هذا المنطلق بطريقة تحافظ على مفهوم الذات الواقعية لدينا وهذا يعني أن مفهوم الذات سريع التغير أي اننا يمكننا تغير مفهومنا عن ذاتنا في فترات قصيرة ولكن هناك كثيراً من سمات الشخصية التي تظل ثابتة سنوات عديدة دون تغير.

4. مفهوم الذات يقاوم التغير.

على الجانب الاخر نجد اننا نتغير وينعكس هذا التغير على مفهوم الذات لدينا ويكون في نفس الوقت لدينا ميل قوي لمقاومة تغير إدراكنا لذاتنا فحين نواجه الحقائق التي تختلف مع الصورة الفعلية التي اقمناها لأنفسنا يكون لدينا الميل لمخالفة هذه الحقائق والتعليق بالإدراك السابق للذات. (مقاسم، 1982)

وقد حدد روجرز خصائص الذات في :

أ. أن الذات تنمو من تفاعل الكائن الحي في بيئته.

ب. أن الذات قد تمتص قيم الآخرين وتدرکها بطريقة مشوهة.

ج. أن الذات تتنوع إلى الاتساق.

د. أن الكائن الحي سلك طريقة لتتفق مع الذات

هـ. الخبرات التي لا تتفق مع مفهوم الذات تدرکها بوصفها تحديداً للذات.

و. هناك تهديدات قد تغير الذات نتيجة النضج والتعلم. (Rogers, 1979)

9.1.1.2 نظريات مفهوم الذات.

وهناك العديد من النظريات التي تناولت مفهوم الذات سوف يستعرض الباحث البعض من هذه

النظريات وهي :

اولا نظرية سينج وكومبس (1949) :

أستخدم سينج وكومبس مصطلح المجال الظاهري، أن الفرد يوجد في مجال ظاهري، ويسلك الفرد ككل منظم في هذا المجال الظاهري أي المجال الشعوري والمجال الظاهري هو عالم الخبرة المتغير باستمرار وهو كل او مجموعة، وهو عالم الشخص لذاته، ويتفاعل الفرد مع المجال الظاهري كما يخبره، ويعتبر على الأقل من وجه نظر الفرد، وينقسم المجال الظاهري إلى نوعين :

1. الذات الظاهرية :

أي الذات الشعورية كما يدركها الفرد، وتشمل لأجزاء المجال الظاهري الذي يعتبره المرء كجزء أو سمة مميزة لنفسه . (ابوبكر م، 1999)

2. مفهوم الذات :

يتكون من اجزاء المجال الظاهري ويتميز عن طريق الفرد بخصائص محده وثابته لذاته، ويتميز مفهوم الذات بالجانب الأكثر تحديداً للمجال الظاهري، والذات الظاهرية في تحيد الكيفية التي يتصرف بها الفرد .

ثانياً نظرية فيرنون :

أهم التطورات الحديثة في نظرية الذات الاطار الذي قدمه فيليب فيرنون يقول أن هناك مستويات مختلفة للذات، وطبقاً لأرائه فإن الفرد يشعر أن له نواة حقيقية أو ذات مركزية تختلف عن الذات الاجتماعية التي تكشف للناس . (زهران، 2001)

ثالثاً نظرية روجرز :

تمثل الذات محور نظرية روجرز فهي الجزء المدرك من المجال الظاهري، وتتكون من الإدراكات والقيم المتعلقة بالفرد بوصفه مصراً للخبرة والسلوك، ونتيجة لتفاعل الكائن الحي مع البيئة وخلال خبرته مع الاشخاص وقيمهم التير يمكن تمثيلها في ذاته، حيث يؤكد روجرز أن الناس يمكن

فهمهم على أساس الكيفية التي ينظرون بها إلى انفسهم والعالم المحيط بهم، والذات هي جوهر الشخصية ومفهوم الذات حجر الزاوية فيها وهذا المفهوم هو الذي ينظم السلوك وتقوية نظريته في الشخصية على ثلاثة مفاهيم هي (الكائن العضوي، والمجال الظاهري، والذات) .

ومن المبادئ التي ارتكزت عليها نظرية روجرز :

1. يعيش كل فرد في عالم من الخبرة يتغير باستمرار يكون هو محوره .
2. يستجيب الفرد للمجال كما يدركه ككل منظم، أي أستجابته تكون موجهة نحو هدف معين .
3. لا يأتي فهمنا للفرد الا عن طريق الذات، فقد يرى الاخرون أن هذا السلوك لا جدوى منه غير أن الفرد يراه هدفاً وغرضاً لتحقيق غاياته، وتبنى ذات الفرد بالتدرج من خلال وعي الفرد بوجوده ونشاطه وتفاعلاته مع البيئة والآخرين، ويمتص منهم القيم التي يبلورها لتتألم مع مدركاته ومفاهيمه كأنها تكونت نتيجة للخبرة المباشرة للفرد، وتحول الذات التي يدركها الفرد إلى خبرات لها علاقة بذاته او يحاول رفضها أو أخرجها من دواخله النفسية لأنها لا تتفق مع ذاته، او خبرة لا تتسجم مع التنظيم العام لذات الفرد فإنه يميل إلى إدراكها على أنها خطر يهدد كيانه، ومن ثم يبدا في مقاومتها حتى يحافظ علي كيانه وتكامله اذ لم تكن هذه الخبرة فيها تهديد لذات فانه يميل إلى اختيارها ودراستها من خلال العلاج الممرکز حول العميل ليتمكن الفرد من ترتيب مفاهيمه عن ذاته وإدراك خبرات جديدة واقعية، ومن ثم يحدث التغيير في الشخصية، وقد اورد روجرز ثلاثة قضايا اخيرة وهي رغبة الفرد في ان يكون له اعتبار اجتماعي، وقد تصبح هذه الرغبة اكثر اهمية في خبراته الشخصية في بعض الاحيان، كذلك في أن يكون له اعتبار ذاتي، الشيء الذي يكتسبه من خلال خبراته الذاتية، وتحقيق حاجاته إلى الاعتبار الاجتماعي يؤدي إلى تحقيق الاعتبار الذاتي والاجتماعي إلى ان يتكون لديه اتجاه نحو تقدير الذات . (محمد، 2006)

ولهذه النظرية (نظرية روجرز) عدة ملاحظات هي :

1. أنها جعلت الذات نواة الشخصية
2. أنها أكدت على الطبيعة الاجتماعية للذات .
3. ركزت على أهمية النضج والطبيعة الاجتماعية للذات والتعلم في تعديل الذات
4. ربطت بين الصراع النفسي والخبرات المدركة التي لا تتسق مع ذات الفرد .

من خلال العرض السابق لهذه النظريات وبالرغم من اختلاف بعض المفاهيم التي وردت فيها، إلا أنها تتفق جميعها حول الأهمية العظمى لمفهوم الذات، وتأثيره على نمو وتطور شخصية الفرد ودوره في تحديد السلوك الانساني. (ابوبكر ا، 1999)

رابعاً نظرية الذات .

ذكر مصطفى جابر نقلاً عن فرويد أن التحليل النفسي ناتج عن تحليل فرويد عن نفسه ذاتياً ويرى أن الشخصية تتكون من (الهو والانا والانا الاعلى) فرويد قام بتقسيم الأعصاب إلى ثلاثة محاور مرتبطة هي:

التثبيت: يحدث عندما لا يسير النمو في طريقه الطبيعي بل تحدث بعض الأمور التي تعطل مسيرته وهنا يقال إنه حدث تثبيت ومن أسبابه الإحباط الشديد.

النكوص: عندما يكون الفرد متماشياً على مرحلة معينة فتواجهه صعوبات العالم الخارجي والإحباط الذي يكثف الصعوبات بل ينكص إلى مرحلة سابقة أو تمثل النقطة التي توقف عندها.

الصراع: الصراع العصبي ينشأ داخل الفرد بين الهو و الانا. (جابر، 1998).

10.1.1.2 الأسس النظرية لمفهوم الذات :

ذكر البورت (1976) أن ما نحس به تجاه انفسنا يشكل اسلوب، حياتنا وتطلعاتنا، وإذا اخضعنا هذه الظاهرة لدراسة السيكولوجية فإننا بذلك نتعامل مع سيكولوجية الأنا فيثير قضية تتعلق بالتميز بين مفهوم الذات اي رأي الإنسان في نفسه، والوسيلة التي يستخدمها معظم الباحثين في تحليل مفهوم الذات، خاصة التقرير الذاتي اي ما يقوله الشخص عن نفسه. (All port، 1976)

ذكرت كارول روجرز (1979) عن البناء النفسي باعتباره نمطاً مستقيماً ومنظماً للمرجعية الخاصة بالعلاقات والخواص التي تلتف حول الأنا او الذات، بالإضافة للقيم التي تصاحب هذه المفاهيم، ويتضح مفهوم الذات من خلال سلوك الإنسان حيث ذكر " أن سلك الفرد يعكس الطريقة التي يتفهم بها موقفاً معيناً، فإذا استطعنا أن نلعب دوراً في ان يتفهم الفرد الموقف بصورة جديدة، سيطرنا على سلوكه تجاه ذلك الموقف. (Rogers, 1979)

وذكر مصطفى فهمي (1976) أن نظريات الذات تشابهة عند روجرز وسينيغ وكومبز بدرجة كبيرة، فقد استخدم الأخير مصطلح المجال الظاهري وينقسم المجال الظاهري عند كومبز وسينيغ إلى قسمين فرعيين : الذات الظاهرية والتي تتضمن كل الأجزاء في المجال الظاهري التي تتميز عن طريق الفرد كخصائص محددة وثابتة لذاته، وفي ضوء ذلك فإن المجال الظاهري هو الذي يحدد السلوك، ومن هذا المجال الظاهري تتحدد الذات الظاهرية ويتميز مفهوم الذات على انه الجانب الأكثر اهمية والأكثر تحديداً للمجال الظاهري والذات الظاهرة في تحديد الكيفية التي يتصرف بها الفرد. (فهمي، 1976)

11.1.1.2 مستويات الذات:

ترى سناء سليمان (2005) أن هناك ثلاثة مستويات للذات وهي كما يلي:

• المستوى الأولي مفهوم الذات العام:

هو المفهوم المدرك للذات الواقعية كما يعبر عنها الشخص ويضم هذا المفهوم عدداً من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات الاجتماعية ويقصد به ذلك المفهوم المدرك للذات الاجتماعية كما يعبر عنه الشخص نفسه.

• المستوى الثاني الذات المكبوتة:

هو المفهوم الذي يتضمن أفكار الفرد عن ذاته والتي تنتج دافع تأكيد وتحقيق وتعزيز الذات في تجنيد حيل الدفاع دفعت بهل إلى اللاشعور ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي .

• المستوى الثالث مفهوم الذات الخاص:

هو أهم المستويات لأنه يختص بالجزء الشعوري السري للشخص من خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاص محرجة أو مخجلة أو غير مرغوب فيها اجتماعياً ويعد مفهوم الذات الخاص بمثابة عورة نفسية لا يجوز إظهارها أمام الناس. (سليمان، 2005)

كما يرى فيرونون ان هناك اربعة مستويات للذات وهي :

1. المستوى الاعلى أو الذات الاجتماعية أو العامة :

فهو يتكون من عدد من الذوات الاجتماعية العامة، وهي التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والاحصائيين والتقنيين .

2. الذات الشعورية الخاصة :

هي التي يدركها الفرد عادة، ويعبر عنها لفظياً ويشعر بها، وهذه يكشفها الفرد عادة لأصدقائه الحميمين فقط .

3. الذات البصرية :

وهي الذات التي يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع موقف تحليلي شامل، مثل ما يحدث في عملية العلاج النفسي الممرکز حول العميل .

4. الذات العميقة أو الذات المكبوتة :

وهي الذات التي تتوصل إلى صورتها عادة عن طرق العلاج النفسي التحليلي أو التحليل النفسي .
(زهران، 2001)

12.1.1.2 صفات الذات:

حيث ذكر أحمد عاشور (1985) انه توجد ثلاث صفات وهي :

1. مكتسب:

إن الإنسان يولد دون مفهوم لذاته، لكن هذا المفهوم يبدأ خلال الشهور الأولى من حياة الإنسان، ثم يبدأ من خلال التجارب الكثيرة المتكررة التي يتعرض لها، وخاصة تلك التي تكون مع الأشخاص المحيطين به. إن حقيقة كون مفهوم الذات شيئاً مكتسباً تحمل معها بعض المضامين المهمة مثل:

أ. أن مفهوم الذات ناتج اجتماعي تنمو من خلاله التجارب، ونظراً لأنه ليس غريزياً فإنه يملك نسبياً إمكانيات بلا حدود للنمو.

ب. بإمكان الأفراد بسبب الخبرات السابقة والإدراكات الحالية أن يروا أنفسهم بطرق مختلفة عما يراهم بها الآخرون .

ج. أن الأفراد يفهون الأوجه المختلفة لذواتهم في أوقات مختلفة بدرجات متفاوتة من الوضوح .

د. أن أي خبرات لا تنسجم مع مفهوم الفرد لذاته يجب أن يتفهم بأنها تهديداً وكلما ازدادت مثل هذه الخبرات التي لا ينسجم الفرد معها ازداد مفهوم الذات صلابة في التنظيم نفسه .

هـ. أنماط التفكير الخاطئة كالتفكير الثنائي الحد، أي إما ضد وإما مع، بدون نقطة وسط، أو المبالغة بالعموميات ما تخاد استنتاجات شاملة بناء على معلومات قليلة إنما يؤديان إلى إعطاء الإنسان تفسيرات عن ذاته .

2. منظم:

إن معظم الباحثين يتفقون على أن مفهوم الذات بشكل عام صفة مستقرة تتصف بالترتيب والانسجام، وكل إدراك يتناسق مع كل الإدراكات الأخرى، وتكون هذه الصفة المستقرة والمنظمة لمفهوم الذات عادة وراء إعطائها هذا الاتساق والثبات على مبدأ واحد، ولهذه الصفة المنظمة لمفهوم الذات نتائج طبيعية هي كالاتي:

أ. يحتاج مفهوم الذات لتماسك والاستقرار ويميل لمقاومة التغيير إذ أن التغييرات بسهولة يجعل الفرد يفقد الشخصية المتسقة التي يمكنه الاعتماد عليها .

ب. كلما كان اعتقاد ما رئيسياً او مركزياً بالنسبة لمفهوم الفرد لذاته ازدادت مقاومته لتغيير هذا الاعتقاد .

ج. تكمن الذات الفعلية (الاناء) في صميم مفهوم الذات، وهذا يسمح للإنسان بالتفكير بالأمر التي حدثت في ما مضى ويحلل الإدراكات الحالية ويحدد المستقبل .

د. تكون الإدراكات المختلفة لذات مستقرة داخل الفرد لذلك فان التغيير يتطلب وقتاً .

هـ. ان إدراكات النجاح والفشل لها تأثير على مفهوم الفرد لذاته، فالفشل في المجالات التي لها اهمية لدى الفرد تنقص من قدرته على التقييم في كافة المجالات الاخرى، بينما يكون للنجاح أثر إيجابي ينعكس على مجالات اخرى قد لا ذات علاقة واضحة .

3. متغير ديناميكي:

إننا لكي نفهم الطبيعة النشطة لمفهوم الذات من المفيد تصورها كالبوصلة الدوارة، وهي جهاز نشط باستمرار يعتمد عليه في تحديد الاتجاه الحقيقي لوجود الشخص، ونظام الإرشاد هذا لا يصوغ فقط الطرق التي ينظر بها الشخص لنفسه وللآخرين والعالم ولكنه يخدم أيضاً في توجيه وتمكين الفرد من اتخاذ موقف ثابت في الحياة، وبدلاً من النظر لمفهوم الذات على انه الدافع إلى السلوك، يمكن فهمه بشكل أفضل لو تم تصوره على انه بوصلة الشخصية الإنسانية التي تؤمن الثبات في الشخصية والتوجيه للسلوك.

وتحمل الشخصية الديناميكية لمفهوم الذات نتائج هامة منها الآتي:

أ. أن العالم والأشياء التي فيه لا يتم إدراكها كما هي فقط، بل يتم إدراكها مرتبطة مع مفهوم الفرد لذاته.

ب. أن فهم الذات عملية مستمرة، وهي الشخصية السليمة فان هناك استيعاباً مستمراً للأفكار الجديدة ونبدأ بالأفكار الأخرى خلال مسيرة الحياة .

ج. أن الناس يجاهدون للتصرف بطريقة تتماشى مع مفهومهم لذاتهم بغض النظر عن مدى نفع أو ضرر ذلك لهم أو للآخرين .

د. يكون لمفهوم الذات الأسبقية على جسم الإنسان، وغالباً ما يضحى المرء براحته الجسمية لإرضاء ذاته. (عاشور، 1985) .

13.1.1.2 أشكال مفهوم الذات .

لمفهوم الذات عدة أشكال وهي :

1. مفهوم الذات الجسمية : ويعني شكل المرء وهيئته كما يتصورها، وكما يظهر انهما يبدوان للأخرين، وتعني في قاموس (English & English 1958) الصورة التي يعتقد الفرد ان الآخرين يرونه عليها، او هو الكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته كفرد يقوم بعلاقات اجتماعية وقيادية ايجابية في المواقف الاجتماعية .
2. مفهوم الذات الاخلاقية : ويعني ادراك الفرد للجوانب الملتزمة بالقيم والمثل .
3. مفهوم الذات العصابية : ويعني ادراك الفرد لما يعانيه من قلق وخوف واعراض عصابية تؤثر على سلوكه التوافقي وفي علاقته بالآخرين . (الدسوقي، 1996)

14.1.1.2 مراحل نمو الذات:

يذكر صلاح امقيق (2007) نقلاً عن جوردن الورن إن نمو الذات يمر بعدة مراحل وهي كالاتي:

1. في السنوات الثلاث الأولى يكون لدى الطفل الإحساس بالذات الجسمية ثم هوية الذات واستمرارها ثم تقدير الذات .
2. مرحلة ما قبل لا المدرسة (4 6) سنوات يتسم الطفل بالذات المركزية .
3. المرحلة العمرية (6 12) سنة يزداد إحساس الطفل بهوية الذات وتتمثل في المزيد من الرغبة في المعرفة وحب الاستطلاع وكثرة الأسئلة والاستفسارات وهي بداية مظهر جديد من مظاهر نمو الذات وفي هذه المرحلة يميل الطفل إلى التبرير، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الذات الدفاعية.
4. مرحلة المراهقة وفيها يبدأ بالاستقلال الذاتي وفي مرحلة المراهقة المتأخرة يحدث تعديل في صورة الذات ومفهومها فيظهر الجوهر المتميز ويميز فيها الفرد بالاتجاه والقصد المعرفي الذي يساعد على تحديد ذاته .
5. في مرحلة الرشد تتكون الذات العارفة. (أمقيق، 2007)

15.1.1.2 مفهوم الذات في المجال الرياضي :

عرفه قاسم حسين (1998) " هو ما يكونه الفرد الرياضي عن نفسه بعده مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة ". (حسين ق.، 1998)

لاحظ محمد شمعون (1996) أن مفهوم الذات يؤثر على مستوى الأداء الرياضي، فالأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها تقدم فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على إتقان المهارات الحركية، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية. (شمعون، 1979)

وتذكر (مارتنز) إن مفهوم الذات ليس مفهوماً مفرداً لكنه نظاماً مؤلفاً من مفاهيم ومكونات حول شخصية الفرد، وهذه المفاهيم والمكونات هي الإدراكية والوجدانية والسلوكية.

فالإدراكية أو المعرفية تتضمن التصنيفات التي يستخدمها الرياضي لوصف نفسه أما المكونات الوجدانية وتسمى احترام وتقدير الذات وتشير إلى الكيفية التي يشعر بها الرياضي تجاه نفسه أما المكونات السلوكية فهي ميل الرياضي للتصرف تجاه الآخرين في المجال الرياضي بطرق مختلفة. (Martens، 1975)

كما يرى محمد علاوي أن نظرت الرياضيين الإيجابية نحو انفسهم تعد قوة دافعه ضرورية نحو الاداء والفوز . وفي المقابل فان الرياضيين الذين لديهم نظرة سلبية نحو انفسهم فان دافعتهم وطموحهم للتحصيل والاداء والفوز ستكون ضعيفة ويشعرون لتقدير اقل لذواتهم .

وهذا الشعور يظهر بوضوح في الثقة والافتناع بالنفس اي تظهر لدى الرياضي وفي نتائج تقييمهم لتصور انفسهم او مفهومهم عن انفسهم او ذواتهم . (علاوي، 1994)

2.1.2 مفهوم الصلابة النفسية:

يشهد عالمنا المعاصر حركة تقدم كبيرة، وثورة في المعلومات، واكتشافات تكنولوجية حديثة حققت الكثير من الرفاهية لإنسان اليوم، إلى إنه قد بدأ يدفع ضريبة هذا التقدم والرفاهية، فقد اسرع إيفاع الزمن عن ذي قبل، حدثت تغيرات متلاحقة في القيم مما ضاعف من حدة وقع أزمات النمو، وجعل الفرد يشعر بالاغتراب، والعجز، واليأس، والتشاؤم، والفشل.

وقد أشارت كوبازا (Kobasa) الي ان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في اي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط. (Kobasa S. , 1982)

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة

الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي "المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها" . (مخير، 1996)

وقد اتجه علماء النفس في السنوات الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات الواقية التي يمكن أن تقي أو تعدل من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، وهذه المتغيرات الواقية قد تكون متغيرات نفسية، أو قد تكون متغيرات اجتماعية.

ويعرف روتر Ruttar المتغيرات الواقية بأنها "تلك الخصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن ان تخفف أو تقلل من واقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة علي الأفراد" . ويحدد روتر المتغيرات الواقية كما يلي:

- 1- سمات الشخصية (الاستقلالية تقدير الذات العالي).
 - 2- متغيرات اسرية (ترابط الأسرة وتماسكها، وإدراك الفرد للدفع ولوالديه) .
 - 3- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفظ قدرة الفرد علي مواجهة الضغوط.
- (مخير، 1996)

والمتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف أو تقي من آثار الأحداث الحياتية الضاغطة كما تعرضت لها كوبازا وآخرون قد تتعلق بعدة عوامل وهي :

- **عوامل وراثية:** مثل عدم الإصابة بالاضطراب النفسي في التاريخ الأسري للفرد.
- **عوامل بيئية اجتماعية:** ويقصد بها ما يتاح للفرد من مساندة اجتماعية، فالتفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة بينة وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وما تقدمه له من مساندة اثناء تعرضه لا حداث حياتية ضاغطة .
- **عوامل تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد:** مثل تقدير الذات، الكفاية الشخصية، الصلابة النفسية، مركز الضبط، والاستقلالية والتفؤل. (راضي، 2008)

وقد اشار مخير نقلا عن مايكل راتر إلى كلاً من العوامل الواقية من الضغوط والعوامل التي تزيد من القابلية لمعانة الاضطراب النفسي، ماهي الا عوامل خاملة، وهو قياس يستمد من علم الكيمياء تنشط في وجود الاحداث الضاغطة، فإذا زادت من رفع التأثير السلبي للحدث الضاغط اعتبرت عوامل خطورة تزيد من القابلية للمعانة النفسية وإذا خفضت من واقع الحدث الضاغط اعتبرت عوامل وقائية، وهذه العوامل الوقائية لا تعمل بشكل تلقائي في مواجهة ضغوط الحياة، أو ان دورها كمصادر مقاومة لا يكون فاعلاً الا بقدر استخدام الفرد لها . ومن تلك النقطة تحولت

التوجهات في الاهتمام البحثي في الآونة الاخير على تحويل المتغيرات النفسية التي تعمل على وقاية الفرد من الأثر الضار للحدث الضاغط، حيث كانت الدراسات السابقة تهتم ببحث العلاقة بين مواقف الشدة، وبين صور المعاناة النفسية، ولكن خلال السنوات الاخير اتجه التركيز نحو متغيرات المقاومة النفسية للأثار السلبية للضغوط والازمات والصدمات والاحباطات كمتغير الصلابة النفسية الذي درسته كوبازا Kopasa في رسالتها للدكتوراه وفي ابحاثها فيما بعد الصلابة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها. (مخير، 2011)

وقد توصلت كوبازا (1979) إلى ان الاشخاص الاكثر صلابة، هم اكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة ومبادأة ونشاطاً ودافعية، وهذا يؤكد صحة فروض نظرية (كوبازا) التي اشارت إلى ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فالأشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. (Kopasa، 1979) .

كما اكد توماس (1998) على ان الافراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية كانوا اكثر نشاطاً وتحملاً للأعباء وحل استراتيجيات مواجهة مصاعب الكوارث وانهم اكثر قدرة على التحكم والتحدي، وذلك على النقيض من الافراد الذين لا يمتلكون الصلابة النفسية فهم يتجهون إلى سلوك التجنب وقت وقوع الحوادث. (Thomas, 1998) .

ويشير عبدالله الشهري وسالم المفرجي (2008) الى: "ان هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية، وهو ما يؤكد بيرنارد واخرون (et, Bernard، 1998) الذي يرى ان الافراد الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك، لأن الكفاءة الذاتية ترتبط إيجابياً بالصلابة النفسية وان الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية اقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة " (الشهري و المفرجي، 2008) .

1.2.1.2 تعريفات للصلابة النفسية

عرفها فنك (1992) "بأنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر". (Funk, 1992)

وعرفتها كوبازا بأنها : " مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي " كما عرفها بنز Pines بأنها

" اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية احداث الحياة الضاغطة " .

كما عرفها كوزي بأنها: " متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الحياة الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الاهداف " . (مخيمر، 2011)

التعريف اللغوي للصلابة : صلب، صلابة أي صلبا، صلب الخشب أي اشدت وقوي، و صلابة أي قساوة، فيقال صلابة الطين أي قساوة، ومقاومة، كما تعني مقاومة التعب، والقدرة علي الاحتمال، ويقال برهن عن صبر و صلابة أي ثبات على قرار، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدء به، ويقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش، وشجاعة على تحمل الالم، ومقاوسة الحرمان . (أنطوان واخرون، 2000)

التعريف الاصطلاحي : ظهرت تعريفات كثيرة للصلابة النفسية، يمكن الاكتفاء ببعضها على النحو التالي :

عرفها نبيل دخان وبشير الحجار (2006) : اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . (دخان و الحجاز، 2006)

عرفتها كوبازا وجنتري (1984) " على انها مجموعة سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة، والتي تسهم في الحد من الاثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط " **وعرفها عماد مخيمر : (1996) :** هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والاخرين من حوله، إعتقاد الفرد أن يكون فيما يلقاه من أحداث بتحمل المسؤولية عنخا، أن ما يطرا على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو من كونه تهديداً، او اعاقاة له (مخيمر، 1996)

كذلك عرفها انتوفكي : " بأنها مصدر مقاومة يمكن من خلالها معالجة الأثار المحتملة للضغط " (دخان و الحجاز، 2006)

كما عرفها محمد غانم : (2002) : بأنها " مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفر على أنها خصال مهمه له في التصدي للمواقف الصعبة أم المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح. (غانم، 2002)

عرفها كالانتر وآخرون (Kalantar،elt) 2013 : "بأنها بناء مكون من ثلاثة مركبات : الالتزام، والتحكم، والتحدي تعمل جميعاً على تحويل الظروف الضاغطة او المجهدة إلى فرص للنمو (Kalantar، Khedri، Nikbakht، و Motvalian، 2013) .

2.2.1.2 نشأة مفهوم الصلابة النفسية .

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا Kobasa Sozanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه إشراف أستاذها مادي Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة 1977 . (مخيمر، 2011)

ذكر عماد مخيمر (1996) نقلاً عن كوبازا حيث قال لقد استطاعت كوبازا من خلال سلسلة الدراسات السابقة التي أجرتها عام (1979، 1982، 1983، 1985م) الكشف عن الصلابة النفسية بوصفها متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ على صحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة، وأثبتت دورها الفعال في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على نحو إيجابي، وأنها تشارك إلى حد كبير في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبرته في مواجهة المشكلات الشاقة.

لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينها، حيث ان معظم الباحثين قد اعطوا اهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الاسرة وحتى الاقران، فقد تحدث عنها إريكسون (1983) موضحاً اهمية الدور الاساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة، فمن خلال اشباعهم للحاجات الاساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة إلى اشباعهم إلى للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية والثقة بالنفس وبالأخرين في مرحلة العمرية التالية . (مخيمر، 1996)

ذكرت يسرى أبوجودت نقلاً عن لازروس بأن كتبت ... جاء الاتجاه المعرفي عند لازروس (1966 م) والذي أكد على آراء اريكسون وأضاف إليها، مشيراً إلى ان احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر، ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة، وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عند اداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفا بالأمان وبالقيمة الذاتية ويجعله أكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر قدرة على تحديد اهدافه في مراحل العمرية، اما في حالة رفض الاسرة لآراء الطفل ولإنجازاته، وفرض الوالدين لآرائهم، ان ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار، كما يفقده الثقة بنفسه وبالأخرين، ضمان تقدم الاسرة للطفل

من اساليب تربوية تتحكم في طريقة ادراكه وتعامله مع المواقف في مرحلة العمرية التالية . (ابوجودة، 2002)

كما ذكرت جيهان حمزة (2002) عن ماكوبيبائه ايد ماكوبي آراء من سبقه من العلماء والدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة، وذلك من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) بهدف معرفة دور البيئة الاسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك لمشقة والتعايش معها . وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى ان العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفع والقبول والاهتمام بالطفل والثقة فيه والاحترام والتقدير له تنمي لديه الاعتقاد بان خبرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابرتة وتحديه للأحداث الشاقفة المحيطة به . (حمزه، 2002)

ويرى أحمد الدبور نقلا عن (كوليريك Colerick) ان أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر، فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته، فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلاً عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدي الحياة . (الدبور، 2007)

ويذكر عماد مخيمر بأن (كوبازا Kobasa) هي من أطلق على مجموعة الخصائص التي تميز الاشخاص الذين يقاومون الضغوط (People Stress (Resistant مصطلح (الصلابة النفسية Psychological Hardiness)، ولم تغفل اونتي هل لكوبازا دور المتغيرات الاخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة، والتدين، والمساعدة النفسية و الاجتماعية، والدخل المرتفع، والوظيفة، والرعاية الطبية الجيدة، وهؤلاء الاشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام تجاه القيم والاخلاق، ولديهم القدرة على التحدي واعتبار ان التغيير ليس تهديداً لهم بقدر ما هو اختيار حقوقهم وصلابتهم . (مخيمر، 1996)

وتؤكد كوبازا (1979) على دور التعلم الاجتماعي من الاسرة والمجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي ومقاوم لضغوط، ويساعد على الصحة النفسية والجسمية. (Kopasa، 1979)

وتتبع كوبازا (1983) منذ عام 1979م وحتى 1985م دور القدوة او النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته، فذكرت ان وجود نماذج والدية ايجابية تتسم بالثقة بالنفس بالصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل له اساساً لارتقاء هذه السمة في مرحلة العمرية التالية. (Kobasa و Pvcctim، 1983)

ويذكر أحمد الدبور نقلا عن (ساندلر وأروين Sandler & Irwin) بأنهما أيدا آراء كوبازا (Kobasa) من خلال دراستيهما التي اجريت على عينة قوامها 258 طفلاً من ذوي الأسر المفككة،

وأظهرت نتائجها أن وجود نماذج والدية سلبية في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة (أحداث الحياة الشاقة)، ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لدية فيما بعد. . (الدبور، 2007)

3.2.1.2 أهمية الصلابة النفسية .

تعد الصلابة النفسية احد العوامل المهمة والاساسية من عوامل الشخصية في تحسين الاداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية .

وقد اشارت العديد من الدراسات إلى اهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والازمات، كما يرى (Holahan & Moos، 1990) أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب ان يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الاشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للأحداث الضاغطة، فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية مثل (الصلابة النفسية، والضغط النفسي، وتقدير الذات)، والمصادر الاجتماعية (المساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييماً واقعياً، كما تجعله أكثر نجاحاً وفعالاً في مواجهتها .

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الانسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً، وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية . (راضي، 2008)

وذكر عماد مخيمر 1997 نقلا عن شيلي وتايلور : " أنه منذ الدراسة الاولى التي قامت بها كوبازا (1979) أجريت العديد من الأبحاث (Kobasaa، et al، 1989 – 1981) التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة، والصحة النفسية الجيدة . فقد أشارت كوبازا إلى ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون". (مخيمر، 1997)

و ذكرت لؤلؤة وعبداللطيف (2002) نقلا عن (كوبازا Kobasaa) بأنها أوجدت عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط النفسية التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص يرى كل من مادي وكوبازا الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الارجاع تودي استشاري الجهاز

العصبي الذاتي وبضغط الزمن يؤدي إلى الإرهاق وما يصاحبه من امراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط النفسي وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال عدة طرق متعددة فالصلابة :

اولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .

ثانياً: تؤدي إلى أساليب موجهة نشطة أو تنقله من حاد إلى عادي .

ثالثاً: تؤثر على اساليب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثير على الدعم الاجتماعي .

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع يقلل من الاصابة بالأمراض الجسمية . (عبداللطيف و حمادة، 2002)

ويرى قريين وآخرون Green (2007) إن الافراد مرتفعي الصلابة يدركون الاحداث الإيجابية أنها ذات معني، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم، وأنهم أشخاص مسئولون عما يقومون به من قرارات وأفعال، وأيضاً فإنهم يدركون الأحداث السلبية بأنها غير هامة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية معمة وأنهم غير مسئولين عنها شخصياً، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة، ويمكن أن تنمو الصلابة النفسية من خلال التدريب على برامج حياتية شاملة يتعرضون لها، تلك البرامج التدريبية متمثلة في السلوكيات المعرفية، استخدام الحياة المركز في الحل مما ينتج عنه زيادة صلابتهم وقلة الاكتئاب. (Green, Grant, & Rysaardt, 2007)

4.2.1.2 ابعاد الصلابة النفسية :

يذكر **عبدالعزيز العنزي نقلا عن كوبازا (1982)** بأنها توصلت إلى ثلاثة ابعاد تتكون منها الصلابة وهي : الالتزام، التحكم، التحدي .

فالشخص المتمتع بالصلابة النفسية يجب ان يحصل على درجة مرتفعة في هذه الابعاد، فمن يحصل على درجة مرتفعة على بعد واحد فقط ميل بعد الالتزام ويحصل على درجة منخفضة في بعد التحدي والضبط لا يتمتع بالصلابة النفسية، فهو يعيش حالة من القلق او فقدان الثقة بالنفس، لدى فان التعامل مع الصلابة النفسية يشمل التعامل الكلي مع جميع مكوناتها، الامر الذي سيعطي دافعاً لتغلب على مشاق الحياة. (العنزي، 1432هـ)

اولا : الالتزام مقابل الاغتراب (Commitment) :

وهو يتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة، الالتزام تجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الاجتماعية (Kopasa)، فالأشخاص الملتزمون تكون علاقاتهم مع انفسهم ومع البيئة نشطة، ولديهم

احساس عام بالهدف فالحياة والقدرة على ايجاد معنى في الظروف التي يتعرضون لها. (حسين و حسين، 2006)

يعرف فاروق عثمان (2001) الالتزام بأنه : اعتقاد الفرد في حقيقة واهمية قيمة ذاته وفيما يفعله. ويمكن ان يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده ان لحياته هدفاً ومعنى يعيش من اجله . (عثمان، 2001)

ويعرفه عماد مخيمر (1997) بأنه : نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الشخص تجاه نفسه واهدافه وقيمه واخرين من حوله . (مخيمر، 1997)

كما تعرف جيهان حمزة (2002) الإلتزام بأنه : اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وانه يشير ايضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته للجميع. (حمزه، 2002)

اما رياضياً فتعرفه نهال سليمان وهدي عبد الوهاب (2005) بأنه : قدرة الفرد الرياضي دو الاعاقة على الانتظام في مواعيد التدريب والمنافسات وتنفيذ جميع القرارات من المدرب والحكام والالتزام الفرد تجاه نفسه وتجاه الاخرين لتحقيق اهدافه وقيمه من خلال المواقف الرياضية. (عبدالوهاب و سليمان، 2005)

ويشير وايب (1991) إن الالتزام انواعاً مختلفة، فهناك الالتزام الشخصي الذي يطلق عليه الالتزام تجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الاخلاقي، والالتزام الديني، والالتزام القانوني. (Wiepe, 1991) –

ويعتبر عبدالرحمن ابو ندى (2007) ان الالتزام قد يأتي مصدره من داخل الفرد نفسه، وقد يفرض عليه جبراً كالاتزام القانوني، وبالتالي فلا يمكننا الحسم بكون الالتزام يمثل بعداً عاماً امام مجموعه من الابعاد الفرعية، ولكن يمكننا القول بان المعاني السابقة تتجسد نفسياً في مفهوم الالتزام الذي بدوره احد مكونات الصلابة النفسية . (ابوندى، 2007)

ثانياً : التحكم : (Control) :

يُمائل مركز التحكم الداخلي التي تعود اصولها للعالم " جوليان روتر " والمستمدة من نظريته التعلم الاجتماعي . حيث قدم هذا المفهوم لأول مرة عام (1954) في شكل مقال بعنوان "التعلم الاجتماعي وعلم النفس الاكلينيكي"، وقد تأثر " روتر " إلى حد كبير بأعمال " هال " و " سبنس " و أفكار " سكينر " بشأن التعزيز، وفكرة التوقع التي طورها " تولمان " كما تأثر بنظرية المجال " للوين كورت " Lewin Kurt . (Elliott, 1993)

وأشارت اليه (كوبازا و بوسيتي Kopasa) ، S، Pucceti & (1983) بان التحكم "اعتقاد الفرد بان مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي امور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها". (Kobasa و Pvcctim، 1983)

كما يعرفه وايب (1991) بانه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الاحداث الضاغطة ورؤيتها كموقف واحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها او امكانية الفعال بها . (Wiepe, 1991)

ويصفه فاروق عثمان (2001) انه يعني الاستقلالية و القدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الازمات . (عثمان، 2001)

ويقصد به عماد مخيمر (1997) " مدى اعتقاد الفرد ان بإمكانه التحكم فيما يلقاه من احداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، مما يحدث له من حيث القدرة من حيث اتخاذ القرارات وتفسير الاحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي". (مخيمر، 1997)

ورياًضياً تعرفه نهال عبدالحميد وهدى صلاح الدين (2005) بانه "قدرة الرياضي ذو الاعاقة في التغلب على الصعوبات واحداث الحياة الرياضية وضغوطها وانفعالاتها واتخاذ القرارات السليمة لثناء المباراة، وتقدير سليم للموقف واختيار انسب الحلول وبذل الجهد للإنجاز والتفوق". (عبدالحميد و صلاح الدين، 2005)

وتشير كوبازا (1979) إلى ان الاشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد في قدراتهم على التحكم في امور في حياتهم هم اكثر صحة نفسية وجسمية من اقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وترى ان ادراك التحكم يظهر من خلال القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير و القدرة على مواجهة الفاعلة. (Kopasa، 1979)

ثالثاً : التحدي

عرفت كوبازا وبوستي (1983) مفهوم التحدي بانه : اعتقاد الفرد بان التغير المتجدد في احداث الحياة، هو امر طبيعي بال حتمي لبد منه لارتقائه، اكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية . (Kobasa و Pvcctim، 1983)

بينما عرفه مخيمر (1997) انه : اعتقاد الشخص بان ما يطراً من تغيير على جوانب حياته، هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية . (مخيمر، 1997)

اما رياضياً فتشير نهال عبدالحميد وهدى صلاح الدين (2005) ان: التحدي هو قدرة الفرد ذو الاعاقة على التغلب و مقاومة مواقف الضغوط سواء في التدريب او المنافسة وتحويلها لصالحه، وايمانه بقدراته ومهاراته للمبادأة والاقترام وامتصاص الصعوبات لتحقيق الهدف . (عبدالحميد و صلاح الدين، 2005)

5.2.1.2 النظريات المفسرة للصلابة النفسية .

اولاً : نظرية كوبازا (Kopasa، 1979)

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة للاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفعوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الاصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الاسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء امثال : ماسلو و روجرز و فرانكل والتي اشارت إلى ان وجود هدف للفرد او معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة، ويتقبلها، وان يتحمل الفرد الاحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية صورة جيدة .

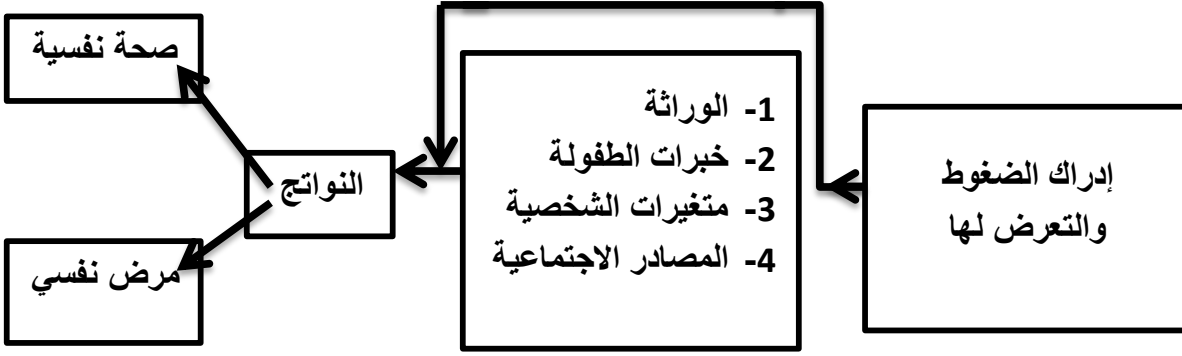
نكرت يسرى أبوجودت (2002) نقلا عن (كوبازا Kopasa) أن النموذج المعرفي للازروس، والذي يرى ان احداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة او ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف او الحدث الضاغط، ولعل اهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فتقييم الفرد بقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملامتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالاحباط، متضمناً الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل . (ابوجودة، 2002)

ويذكر محمد عودة أن نموذج للازروس يعد من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي :

1. البنية الداخلية للفرد .
2. الأسلوب الإدراكي المعرفي .
3. الشعور بالتهديد والاحباط . (عودة، 1431هـ)

نموذج كوبازا Kopasa في الصلابة النفسية :

رأت كوبازا أن السبب في عدم تأثر الاشخاص بالضغوط هوالعوامل الوسيطة Mwdiators بين التعرض للضغوط ونواتجها، وقدمت كوبازا نموذجها الاول عن العلاقة بين الضغوط والامراض Stress and illness connection في سنة (1979) وهذا النموذج كما يلي :

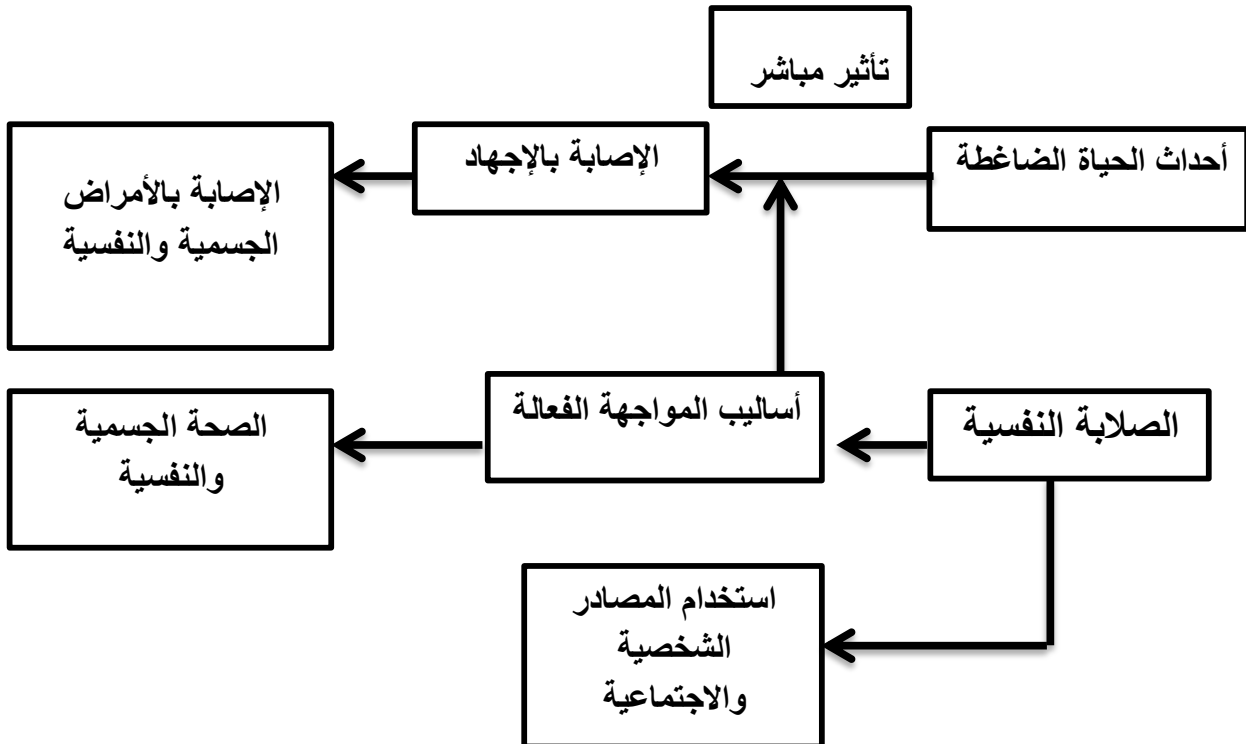


شكل رقم (1) نموذج كوبازا Kopasa في الصلابة النفسية

ويذكر عماد مخيمر (2011) أن نموذج (كوبازا Kopasa) يوضح وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين ان نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية، والمرض الجسيمي و النفسي)، ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، حيث أن المتغيرات الوسيطة، من وجهة نظر كوبازا Kopasa تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط، ومن ثم بدأت كوبازا تركز على المتغيرات الوسيطة .

وفي سنة 1983 قدمت كوبازا نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة

الضاغطة كما يلي:



شكل رقم (2) نموذج عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

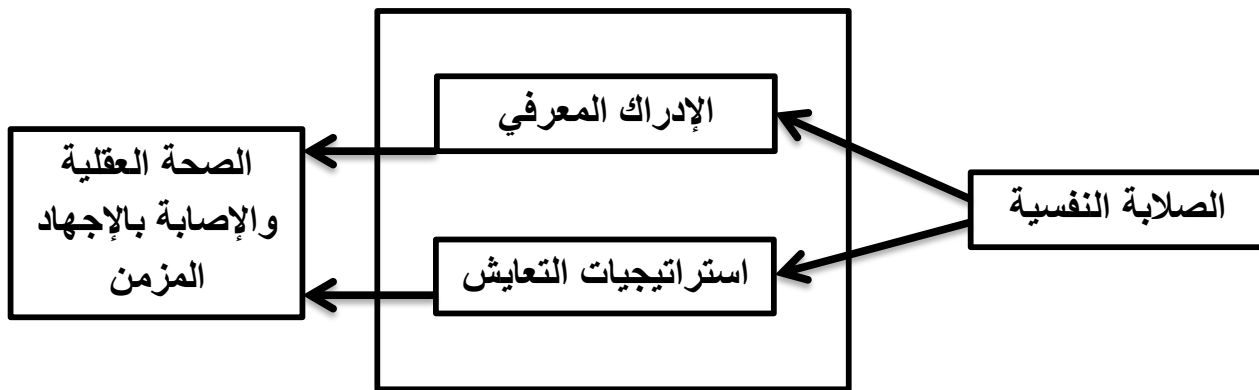
ويوضح الشكل السابق أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد أيضاً

من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة .
(مخير، 2011)

ثانياً نموذج فنك المحلل لنظرية (كوبازا Kopasa) (1979)

ذكر محمد عودة (1431) نقلا عن (كوبازا Kopasa) لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحداث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك (1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية اخرى، على عينة قوامها (167 جندياً إسرائيلياً)، وقد اعتمدت في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل المقياس لمتغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي اعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة اشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة توصل إلى نتائج مهمة وهي : ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من تخفيف الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على انه اقل مشقة، واستخدام استراتيجيات حل المشكلات للتعايش . كما قام فنك بإجراء دراسة أخرى في عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الاولى، وعلى عينة من الجنود ايضاً، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس الدراسة الاولى . (عودة، 1431هـ).

ثم طرح فنك نموذج المعدل لنظرية (كوبازا Kopasa) للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.



شكل رقم (3) نظرية (كوبازا Kopasa) للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

(راضي، 2008)

ثالثاً : النظرية الوجودية :

من الافكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة الوحدة الغير قابلة للتفكيك أو الذوبان من الوعي الإنساني وهي ما يطلق عليه الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم) . تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت عليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية واتفقت هذه النظريات على أن الانسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد فالأفعال طبقاً للنظريات لا تبرر على أساس نتائجها إذ هناك عوامل اخرى تحدد سلامة القرار أو عدمه من الناحية الاخلاقية فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت. (. http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim ، 2009)

رابعاً : نظرية فرويد (التحمل النفسي وقوة الانا) :

ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين في محاولة فرويد في تفسير لمضمون الواقع النفسي والظواهر السلبية، وقدم فرويد (1856 1939) تحليلاً لمفهوم الصلابة من خلال طرحه لمفهوم الاناء، ويرى فرويد أن الاناء تظهر من خلال نمو الطفل لتحكم في تعاملاتهم اليومية أثناء التعلم وهناك حقيقة منفصلة عن حاجاتهم ورغباتهم وبراي فرويد هذا هو جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ويمثل القدرة على قيام الانا بوظائفه وهي (السيطرة على منافذ السلوك والفعل واختيار مناسب من البيئة وكلما كان الانا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد اكثر نضجاً وتحملاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه). (. http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim ، 2009)

خامساً : نظرية ليفين (الصلابة النفسية طاقة البيئة النفسية الموجهة) :

يصور ليفين الشخصية بوصفها بنية يفصلها عن العالم الخارجي بسياج نفاذ تعقبه مباشرة الأجهزة الإدراكية الحركية التي تتصل بالمحيط الخارجي فتحس بالمشيرات وترد عليه مباشرة بالمشير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وإدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي .

ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) التي تحدد مباشرة سلوك الفرد في لحظة معينة ويعتبر ليفين (حيز الحياة) مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغيرات الحادثة في

حالات التوتر الداخلي للفرد وخبرته وكذلك التغيرات الحادثة في البيئة . (// http : www.iraqacad.org/lib/ hazim . 2009)

6.2.1.2 الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية:

- نقلا عن (كوبازا Kopasa) حيث حددت ادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في انها :
1. تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الادراك السلبي للأحداث والوقاية من الاجهاد المزمن.
 2. ترتبط مواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها .
 3. تغير الادراك المعرفي للأحداث الشاقة
 4. تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الاداء النفسي. (مخيمر، 2011)

7.2.1.2 خصائص الصلابة النفسية :

حصر (Taylor & Shaunna) (1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

1. الاحساس بالالتزام (Son so of commitment) او النية لدفع النفس للانخراط في اي مستجدات تراجعهم .
 2. الإيمان (الاعتقاد) والسيطرة (Belief of control) الاحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وان الشخص يستطيع ان يؤثر على بيئته .
 3. الرغبة في احداث التغير ومواجهة الانشطة التي تمثل او تكون مثابة فرص للنماء والتطوير
- اولا خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت كوبازا Kopasa من سلسلة دراستها (1979، 1982، 1983) وكذلك مادي madye واخرون (1998) إلى إن اهم الخصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة Personality Theology هي :

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف، او الامراض، او الادمان .
- وجود اهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها .
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة .
- المبدأ والنشاط .
- المثابرة وبدل الجهد والقدرة على التحمل و العمق تحت الضغوط .
- القدرة على الإنجاز والابداع .
- الميل للقيادة .

- القدرة على الصمود والمقاومة .
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة .
- القدرة على اتخاذ قرارات و الإختيار بين بدائل متعددة .
- الهدوء والقدرة على التنظيم الإنفعالي والتحكم في الانفعالات .
- إدراك التحكم الداخلي .
- التحكم المعرفي : اي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة .
- الاعتقاد بان النجاح فالحياة يعود للعمل والمجهود، وليس للصدفة او الحظ والظروف .
- القدرة على تحقيق الذات .
- يتسمون بإتقان العمل والدراسة .
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والاحداث، ووضع الاهداف المستقبلية .
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
- الاهتمام بالبيئة، والمشاركة والحفاظ عليها.
- توقع المشكلات والاستعداد لها .
- القدرة على التحديد والارتقاء .
- الشعور بالرضاء عن الذات .
- اعتبار ان الاحداث الضاغطة امر طبيعي، وليس تهديداً.
- الممارسات الصحية (نظام غذائي، وممارسة رياضية، وعدم التدخين).
- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر، فهي حالة نمو مستمر .
- اقتحام المشكلات لحلها، وعدم انتظار حدوثها .
- الرغبة في استكشاف البيئة، ومعرفة ما يجهلونه .
- الصحة الجسمية . (مخيمر، 2011)

وذكر أبوندى نقلا عن كلاً من دبلار (1990)، وكوزي (1991) و كريستوفر (1996)، إن اصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم اعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمرکز كبير حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الإجتماعي، وارتفاع الواقعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية، واكثر توجهاً بالحياة، ويمكنهم التغلب على الإضطرابات النفس جسمية، وتلاشي الاجهاد . (ابوندى، 2007)

ثانياً : خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

تتمثل في اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما انهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (راضي، 2008)

8.2.1.2 أنواع الصلابة النفسية :

1. **تحمل الاحباط :** الاحباط هو ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او رغباته او تحقيق هدف او توقع هذا في المستقبل . وهي حالة انفعاله تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة او حاجة او هدف او توقع عمل ما كذلك هي حالة غير مرغوبة وتحدث تغيراً في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان إلى التراجع والانسحاب يسبب الاحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الاحباط : اي محاولة الفرد تبديد الاثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحة و يرى (ستيلي) ان تحمل الاحباط طاقة تكيفية يمتلكها الانسان لمواجهة المواقف الخطئة والمؤلمة، او هي قدرة الفرد على الصمود امام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي وينشأ الاحباط عن تكرار احداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها وتجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم على الاحداث التي تواجههم في حياتهم ويعد تحمل الاحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي او الصمود ضد مظاهر الاثار التي تتولد عند منع الشخص مكن الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه .

2. **تحمل الغموض :** يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعرة المتناقضة و استجابته لكل المواقف الاجتماعية والادراكية والانفعالية وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التميز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع بنفسه او قدرة الفرد ليصمد او يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة او الغامضة هي مواقف جديدة على خيرة الفرد او المواقف المتناقضة بتفاصيلها او محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستوى الظاهري والاجرائي .

3. **تحمل عدم التطابق :** التطابق (Congruence) هو مصطلح جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل و بين ما يعبر عنه نحو الخارج . (// : http

(2009 ،www.iraqacad.org/lib/ hazim .

9.2.1.2 مفهوم الصلابة النفسية في المجال الرياضي :

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وعلاقته التفاعلية مع البيئة ويتفاوت اللاعبون في صلاحياتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدداً للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له، وأن تأثير الصلابة النفسية يمكن ان تتخذ اشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح او عدم التركيز على الاداء وان اوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهرة قد تحفز لاعباً لزيادة انجازه بينما تعيق اخر عن اداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب او بالمنافسات ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط فأن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه . وان جهد التدريب لا ينسجم فقط على حجم التدريب وكثافة وتكرار التدريب ورتابة الجهد وانما يتعلق ايضاً بالحالة النفسية الانية لدى الرياضي وان درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات – الاحتياجات – الاهداف) وعلى نوع السمات الشخصية التي يتحملها وكذلك على الموقف والحالات الآتية التي يوجهه في بيئته الشخصية أو الرياضية .

(. http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim ، 2009)

10.2.1.2 العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي .

1. الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب .
2. خبرات اللاعب السابقة .
3. التنشئة واساليب المعاملة الوالدية في السنوات الاولى للاعب.
4. القدرات العقلية للاعب.
5. ثقافة اللاعب.
6. القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب.

(. http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim ، 2009)

2.2 الدراسات السابقة :

1.2.2 الدراسات التي تناولت مفهوم الذات :

1. دراسة (زهران، 1977):

بعنوان: "مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي للشباب بين الواقع والمثالية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات الواقعي، ومفهوم الذات المثالي لدى الشباب والتأكيد على تطبيقها، ودراسة السلوك الاجتماعي الواقعي والمثالي لدى الشباب لمعرفة مدى تطبيقها والاختلاف بين الواقع والمثالية لأبعاد مفهوم، واستخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (125) طالباً وطالبة من طلاب السنة الثالثة، والبعالوريوس بجامعة الملك عبدالعزيز بمكة، وكانت أداة الدراسة تصميم مقياس من إعداد الباحث عن طريق استخدام تقدير الذات التصنيفي والسلوك الاجتماعي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات درجات مفهوم الذات الواقعي ارتباطاً موجباً مع درجات مفهوم الذات المثالي، ووجود معامل ارتباط بين دليل السلوك الاجتماعي والواقعي والمثالي، وأظهرت النتائج الاحصائية ان التباعد بين مفهوم الذات الواقعي والمثالي ترتب حسب متوسط درجات التباعد من الاقل إلى الاكثر تباعداً.

2. دراسة (اسماعيل، 1982):

بعنوان: "مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات ومستوى الاداء في مادة الجمباز والفروق في مفهوم الذات بين المتفوقات وغير المتفوقات في الجمباز تكونت عينة الدراسة من (150) طالبة، واستخدمت الدارسة مقياس تنسى لمفهوم الذات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين ابعاد مفهوم الذات، الذات الإدراكية والذات الجسمية ومستوى الاداء في مادة الجمباز، وكذلك اوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين المتفوقات وغير المتفوقات في مادة الجمباز في بعدي الذات الادراكية والذات الجسمية لصالح المتفوقات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين المتفوقات وغير متفوقات.

3. دراسة (خليل م، 1990):

بعنوان: " مفهوم الذات وعلاقته بسمات الشخصية لدى السباحين "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بسمات الشخصية بين السباحين وغير السباحين، واستخدم الدارس المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .وتكونت عينة الدراسة من (100) سباح وسباحة و(100) غير ممارسين لأي رياضة، واستخدمت الدارسة مقياس تنسى لمفهوم الذات

ومقياس إدوارد (T.S.C.S)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود اختلاف دال احصائياً في مفهوم الذات لصالح الرياضيات اللاتي يدرسن الرياضة كمادة أساسية، والمشاركات في الانشطة الرياضية.

4. دراسة (Blute & anake, 2000) :

بعنوان: العلاقة بالمفهوم المدرك في / نفس الطالب "معاملة المعلم التفاضلية

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات لدى الطلاب وسلوك المعلم اتجاههم، وتكونت عينة الدراسة (529) طالباً وطالبة من المدارس الاساسية الهولندية، وكشفت نتائج الدراسة ان الطلاب ذوي التحصيل المرتفع يتمتعون بمستوى مرتفع لذواتهم، وانه لا توجد فروق جوهرية في مفهوم الذات ومتغيرات الجنس ومستوى الصف والدخل الشهري للأسرة .

5. دراسة (منصور، 2001):

بعنوان: "بناء مقياس لمفهوم الذات و تقنيته لدى لاعبي كرة اليد".

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لمفهوم الذات لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة اليد فلعراق، وتقنين مقياس مفهوم الذات لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة اليد فلعراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من مجتمع البحث بأكمله، تمثلت عينة التقنين كافة اندية الدرجة الاولى المشاركة بدوري القطري للموسم (2000 2001) وعددها (13) نادياً، بلغ مجموع اللاعبين لكافة اندية الممتازة والاولى (259) لاعباً، وكشفت نتائج الدراسة إلى التوصل إلى بناء مقياس مفهوم الذات في المجال الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة كرة اليد في العراق، والتوصل إلى تقنين مقياس مفهوم الذات في المجال الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة اليد في العراق.

6. دراسة (غانم، 2003):

بعنوان: "مفهوم الذات وعلاقته بالانبساطية و العصابية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة التعرف على مفهوم الذات لدى الجنسين في ضوء بعض السمات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (69) طالب وطالبة ممارسين وغير ممارسين. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً لمفهوم الذات الجسمية والاجتماعية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً لمفهوم الانفعالية والقلق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث

7. دراسة (بدر، 2006) :

بعنوان: "وجهة الضبط وتوكيد الذات، دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في وجهة الضبط وتوكيد الذات لدى الطلاب الجامعيين السعوديين، أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وتكونت عينة

الدراسة من (200) طالباً وطالبة من داخل وخارج السعودية أستخدم الباحث مقياس وجهة الضبط (الداخلي الخارجي) ومقياس توكيد الذات. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائياً على مقياس توكيد الذات بين الذكور والاناث و لصالح الذكور .

8. دراسة (الحداد، 2006)

بعنوان: "العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الخارجي بمرحلة التعليم المتوسط بشعبية الكفرة " .

هدفت الدراسة إلى معرفة الفرق في مفهوم الذات الاجتماعي بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الخارجي، ومعرفة الفرق في مفهوم الذات الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي، ومعرفة الفرق في السلوك الاجتماعي بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، وتكونت عينة الدراسة على اربعة مجموعات متساوية من طلبة وطالبات كل مجموعة (135) من مدارس مرحلة التعليم المتوسط بشعبية الكفرة، استخدم الدارس مقياس تنسي لمفهوم الذات (T.S.C.S)، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة احصائياً في مفهوم الذات الاجتماعية بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الخارجي كما وجد فرق ذي دلالة احصائية في مفهوم الذات الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير ممارسات للنشاط الرياضي الخارجي ولصالح ممارسة النشاط الرياضي الخارجي .

2.2.2 الدراسات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية :

1. دراسة (خليل أ.، 2007):

بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة "

هدفت الدراسة التعرف على الفروق بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور واناث) في ابعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط للسباحين (ذكور واناث)، تكونت عينة الدراسة مجتمع البحث السباحين والسباحات المقيدين في الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والذين يتراوح اعمارهم من (17 14) سنة لعام 2006 من اندية (المعاري الاهلي الزمالك)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط معنوي موجب لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين و السباحات في بعد التحكم والانفعال وارتباط موجب لدى السباحين في بعد الإلتزام وسالب لدى السباحات .

2. دراسة (الشهري و المفرجي، 2008) :

بعنوان: "الصلابة النفسية والامن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات ام القرى بمكة المكرمة".
هدفت الدراسة: إلى كشف العلاقة بين الصلابة التنفسية والامن النفسي لدى افراد العينة، وكذلك الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية والامن النفسي تعباً لمتغير (الجنس، و العمر، والتخصص، والسنة الدراسية، و مستوى دخل الاسرة)، وتكونت عينة الدراسة من (445) من الطلاب والطالبات جامعة ام القرى (مرحلة البكالوريوس، الدبلوم العالي في التربية)، منهم (223) ذكراً و (222) انثى تراوحت اعمارهم بين 19 26 عاماً، استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية لونكن، بنز، ومقياس الطمأنينة النفسية لماسلو، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الصلابة النفسية والامن النفسي لكل أفراد العينة .

3. دراسة (Ross, Lynne, Sheldon, & Rich, 2012):

بعنوان: فحص الصلابة طوال عملية الإصابة الرياضية

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير الصلابة النفسية على التنبؤ بالإصابة قبل حدوثها، بالإضافة إلى تأثير الصلابة النفسية المباشر وغير مباشر على ردود افعال واستجابات اللاعبين عند حضور الإصابة الرياضية، واستخدم الدارس منهج التصميم الطولي (طويل الامد)، تكونت عينة الدراسة من (694) لاعباً ظهرت لديهم اعراض حدوث الإصابة خلال فترة عامين، ثم بعد ذلك حدثت الإصابة ل (104) لاعباً تم اخذ استجاباتهم على فقرات الاستبيان، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الصلابة النفسية والاستجابات وردود الفعل النفسية والتأقلم عند حدوث الإصابة واثناء فترة الاستفتاء، كما وجدت الدراسة ان للصلابة النفسية تأثير جيد في القدرة على التأقلم والاستجابة النفسية لدى الرياضيين المصابين، فيما افضت الدراسة إلى ان الصلابة النفسية لها انعكاسات هامة لدى الممارسين للنشاط الرياضي، حيث تعمل على التقليل من معدلات حدوث الإصابة واستعادة الشفاء بشكل اسرع.

الاستفادة من الدراسات السابقة

تحديد المنهج المناسب

كيفية اختيار العينة وتحديد حجمها

تحديد الاختبارات المناسبة

كيفية إجراء التجربة الاستطلاعية والاساسية

تحديد المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

3 اجراءات الدراسة

1.3 منهج الدراسة :

أستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية ببلديات، مزدة بعدد (17 معلما و13 معلمة)، الشقيقة بعدد (19 معلما و7 معلمات)، الأصابعة بعدد (35 معلما و47 معلمة)، المشاشية بعدد (17 معلما و6 معلمات) والذي بلغ مجموعهم (161) معلما ومعلمة كما بالجدول رقم (1).

جدول رقم (1) توصيف لمجتمع الدراسة

ر.م	البلدية	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع	ملاحظات
1	مزدة	17	13	30	
2	الشقيقة	19	7	26	
3	الأصابعة	35	47	82	
4	المشاشية	17	6	23	
	المجموع	88	73	161	

3.3 عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية ببلديات (الشقيقة، مزدة، الأصابعة، المشاشية) . والتي بلغ مجموعها (110) معلما ومعلمة أي بنسبة 68.32 % من إجمالي مجتمع الدراسة كما بالجدول رقم (2).

جدول رقم (2) توصيف لعينة الدراسة

ر.م	المؤهل	معلمين	معلمات	المجموع	ملاحظات
1	متوسط	17	11	28	
2	بكالوريوس	39	43	82	
	المجموع	56	54	110	

4.3 ادوات جمع بيانات الدراسة:

استخدم الدارس في جمع بيانات الدراسة المصادر العلمية التالية .

- المراجع العلمية المتخصصة في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والاختبارات و القياس والتقويم .
- البحوث والدراسات السابقة المرتبطة فيما توصلت اليه من نتائج، وكذلك ما اتبعته من خطوات اجرائية علمية في بناء واعداد وتقنين المقاييس .
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والرأي من الاساتذة اعضاء هيئات التدريس بكليات التربية البدنية. مرفق رقم (6)
أستخدم الدارس المقاييس الآتية .
- مقياسي (مفهوم الذات) و(الصلابة النفسية)

5.3 توصيف المقاييس :

اولا : - مقياس مفهوم الذات الذي اعدت (ابوناھية، 1999) ويتكون المقياس من (78) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي (البعد الأكاديمي وعدد عباراته (20) عبارة، البعد الجسمي وعدد عباراته (19) عبارة، البعد الاجتماعي وعدد عباراته (20) عبارة، بعد الثقة بالنفس وعدد عباراته (19) عبارة) مرفق رقم (2) يتم الاجابة عليها من ثلاثة خيارات وهي (نعم إلى حد ما لا) ويتم احتساب درجتين مطابقة لمفتاح التصحيح ودرجة واحدة لكل استجابة تقع تحت (الى حد ما) وصفر تقع (لا) علما بان المقياس يشمل عبارات موجبة واخرى عكسية التصحيح وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (0 156) درجة وتعبر الدرجة المنخفضة عن مستوى متدني من مفهوم الذات، فيما تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى مرتفع من مفهوم الذات.

ثانيا : مقياس الصلابة النفسية الذي اعدده عماد محمد أحمد مخيمر (2011 م) ويتكون من (47) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي كا التالي:

- بعد الالتزام وعدد عباراته (16) عبارة ..
- بعد التحدي وعدد عباراته (15) عبارة .
- بعد التحكم وعدد عباراته (16) عبارة .

تتم الإجابة على عبارات المقياس في ثلاثة مستويات هي (دائما أحيانا أبدا) يتراوح المجموع الكلي للمقياس بين 47 إلى 141 درجة .حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية مرفق رقم (3) . .

6.3 اجراءات اعداد وتقنين مقياسي جمع البيانات :

المقياسين لم يتم تطبيقها على البيئة الليبية حسب علم الباحث وبناء على ذلك قام الدارس بإعداد المقياسين في استمارة مرفق (3، 4) وتم عرضهما على بعض الخبراء في علم النفس لمعرفة مدى وضوح عبارتهما ومناسبتها لعينة الدراسة كمرحلة اولى لمعرفة صدق محتوى المقياسين. وبعد تجميع الاستمارات والاطلاع على ملاحظات الخبراء اتضح ان جميع الخبراء اكدوا في ملاحظاتهم على وضوح لغة وصياغة العبارات ومناسبتها لقياس كل من مستوى مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بليبيا .

7.3 الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يومي الأحد والاثنين الموافق 2019/2/25-24 وبعد التحقق من صدق محتوى المقياسين عن طريق الخبراء، ونظرا لعدم تطبيق المقياسين في البيئة الليبية، قام الدارس بتطبيقهم على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) معلم ومعلمة من مجتمع الدراسة . وقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على الآتي :

1. درجة استعداد المعلمين والمعلمات للمشاركة في الاجابة على عبارات المقياسين.
 2. حساب معامل الارتباط والصدق للمقياسين .
 3. استنتاج بعض الحلول لحل المشكلات التي قد تواجه الدارس اثناء الدراسة الاساسية .
- بعد تطبيق المقياسين وتجميع الاستمارات، توصل الدارس إلى النتائج التالية :
 - درجة استعداد ايجابية من المعلمين والمعلمات في الاجابة على عبارات المقياسين.
 - تحديد بعض الحلول المناسبة في حالة حدوث بعض المشكلات اثناء الدراسة الاساسية .
 - من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية تم حساب المعاملات العلمية للمقياسين (معاملات الثبات بطريقة الفا كرنباخ) و (الصدق التكويني) بطريقة الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الابعاد . والجدولين التاليين رقمي (3، 4) تبين تلك المعاملات .

اولا - مقياس مفهوم الذات :

جدول رقم (3) يبين قيم الصدق التكويني لمقياس مفهوم الذات بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس.

مستوى الدلالة	معامل الصدق	ابعاد المقياس	معامل الثبات	لمقياس
0.00	0.75**	الاكاديمي	0.82	مفهوم الذات
0.00	0.64**	الجسمي		
0.00	0.93**	الاجتماعي		
0.00	0.77**	الثقة بالنفس		

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) ان قيمة معامل الارتباط (الفا) بلغت (0.82)، وهي دالة احصائيا أي انها اكبر من (0.70) وفقا لمعيار (كرونباخ للثبات) . كما يتضح من نتائج الجدول ان قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد قد تراوحت من (0.64 الي 0.93) ويلاحظ ان مستوى دلالة الاختبارات الاحصائية جميعها اصغر من مستوى المعنوية (0.05) هذه النتيجة تظهر وتؤكد احصائيا صدق البناء الداخلي للمقياس وتميزه بدرجة صدق تكويني وثبات عالية في قياس مفهوم الذات في البيئة اللببية لمعلمي ومعلمات التربية البدنية .

ثانيا - مقياس الصلابة النفسية :

جدول رقم (4) يبين قيم الصدق التكويني لمقياس الصلابة النفسية بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الصدق	ابعاد المقياس	معامل الثبات	المقياس
0.00	0.65**	مستوى الالتزام	0.74	الصلابة النفسية
0.00	0.75**	مستوى التحدي		
0.00	0.83**	مستوى التحكم		

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) ان قيمة معامل الارتباط (الفا) بلغ (0.74)، وهي دالة احصائيا أي انها اكبر من (0.70) وفقا لمعيار (كرونباخ للثبات) . كما يتضح من نتائج الجدول ان قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد قد تراوحت من (0.65 إلى 0.83) ويلاحظ ان مستوى دلالة الاختبارات الاحصائية جميعها اصغر من مستوى المعنوية

(0.05) هذه النتيجة تظهر وتؤكد احصائيا صدق البناء الداخلى للمقياس وتميزه بدرجة صدق تكويني وثبات عالية في قياس مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في البيئة الليبية.

8.3 الدراسة الاساسية :

بعد إستكمال كل الإجراءات المطلوبة نحو المقاييس والدراسة الإستطلاعية تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة الدراسة البالغ عددها (115) معلما ومعلمة يمثلون بلديات (الشقيقة، مزدة، الأصابعة، المشاشية) حيث تم توزيع المقاييس على المعلمين كل حسب بلديته في الفترة من (يوم الإثنين الموافق 2019 / 3 / 4 م يوم الخميس الموافق 2019 / 3 / 14 م) وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقاييس حوالي من (20 25) دقيقة ثم جمعت أستجابات المختبرين وعند تفرغ البيانات تم أستبعاد (5) استمارات لعدم دقة الإستجابات ولم يحققوا الشروط المطلوبة وبذلك أصبح حجم العينة (110) معلما ومعلمة ونقلت النتائج التي تحصل عليها الدارس إلى برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) .

9.3 الاجراءات الاحصائية :

- التوصيف الاحصائي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية).
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة

الفصل الرابع
عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج :

يتضمن هذا الجزء من الفصل الرابع عرض نتائج التحليل الاحصائي لبيانات الدراسة والجدول التالية تبين ذلك .

جدول رقم (5) يبين قيم معاملات الارتباط بين مفهوم الذات والصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة

م	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1	الصلابة النفسية بصورة عامة	0.45**	0.00
2	مستوى الالتزام	0.65**	0.00
3	مستوى التحدي	0.75**	0.00
4	مستوى التحكم	0.83**	0.00

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) والخاص بقم معاملات الارتباط بوجود معاملات دالة احصائيا وجميعها موجبة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة وهذا ما تؤكد قيم مستوى دلالة الاختبارات والتي جميعها (0.00) وهي اصغر من مستوى المعنوية (0.05) .

جدول رقم (6) يبين قيم معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية

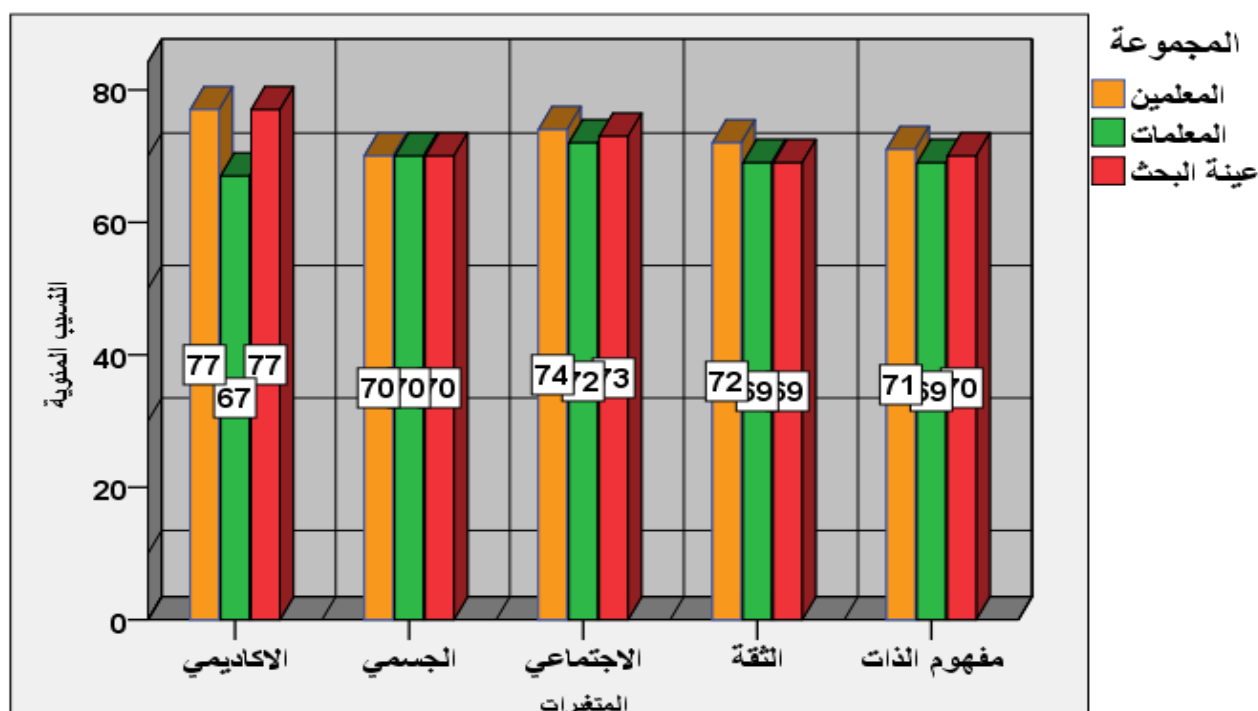
م	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1	مفهوم الذات بصورة عامة	0.45**	0.00
2	البعد الاكاديمي	0.75**	0.00
3	البعد الجسمي	0.64**	0.00
4	البعد الاجتماعي	0.93**	0.00
5	بعد الثقة بالنفس	0.77**	0.00

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) الخاص بقم معاملات الارتباط بوجود معاملات دالة احصائيا وجميعها موجبة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة

الدراسة وهذا ما تؤكد قيم مستوى دلالة الاختبارات والتي جميعها (0.00) وهي اصغر من مستوى المعنوية (0.05) .

جدول رقم (7) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى مفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة

احصاء المتغيرات	المعلمين			المعلمات			معلمي عينة الدراسة	
	النسبة المئوية	ع	س	النسبة المئوية	ع	س	ع	س
مفهوم الذات	%71	15.5	111.2	%69	15.8	108.4	15.7	109.9
البعد الاكاديمي	%77	4.9	29.3	%76	4.8	28.9	4.8	29.2
البعد الجسمي	%70	4.5	26.7	%70	4.4	26.3	4.5	26.5
البعد الاجتماعي	%74	5.2	28.1	%72	5.1	27.2	5.2	27.6
بعد الثقة	%72	4.7	27.2	%69	5.9	26.4	5.3	26.4



شكل رقم (4) يبين قسم نسب مستويات الذات النفسية وأبعادها لدى عينة البحث العلمي لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية

يتضح من الجدول رقم (7) والشكل البياني رقمي (1) ان قيم النسب المئوية لمستوى مفهوم الذات وابعاده قد تراوحت من (%70 الي %77) . والمعلمات من (%69 الي %76) . ام بالنسبة للعينة الكلية فقد بلغت نسب مستوى مفهوم الذات وابعاده من (%70 الي %77) .

جدول رقم (8) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس في مستوى مفهوم الذات وابعاده

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعلمات		المعلمين		الاحصاء المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.42	0.80	15.8	108.4	15.5	111.2	مفهوم الذات بصورة عامة
0.67	0.42	4.8	28.9	4.9	29.3	البعد الاكاديمي
0.61	0.51	4.4	26.3	4.5	26.7	البعد الجسمي
0.34	0.95	5.1	27.2	5.2	28.1	البعد الاجتماعي
0.52	0.65	5.9	26.4	4.7	27.2	بعد الثقة بالنفس

من نتائج الجدول رقم (8) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى مفهوم الذات وابعاده تبعاً لمتغير الجنس ومعلمات عينة الدراسة. وهذا ما تؤكد قيم مستوى دلالة الاختبارات والتي تراوحت من (0.34 الي 0.67) وهي اكبر من مستوى المعنوية (0.05) .

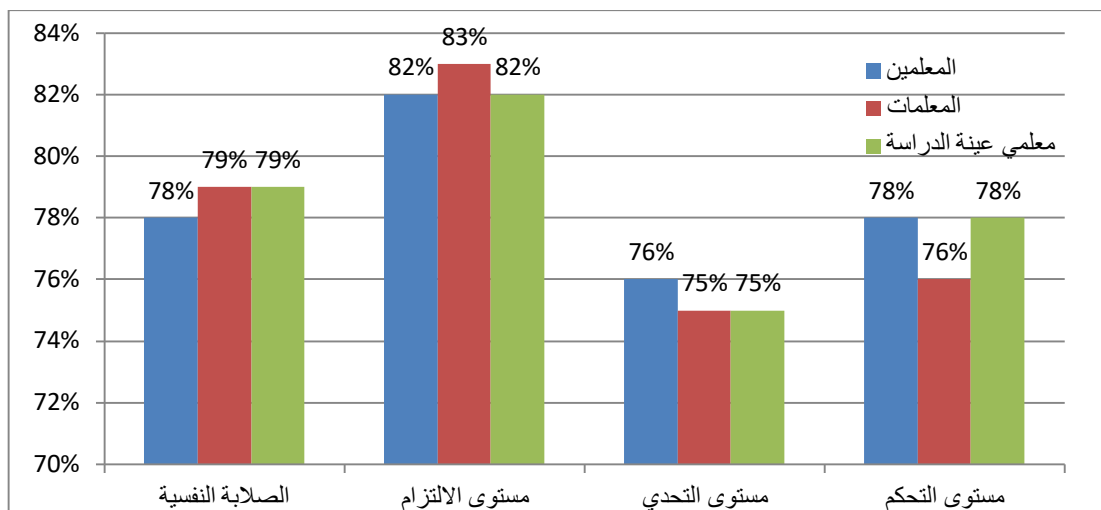
جدول رقم (9) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	البكالوريوس		المتوسط		الاحصاء المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.23	1.15	16.0	108.9	14.5	112.8	مفهوم الذات بصورة عامة
0.26	1.14	5.1	28.8	3.9	30.0	البعد الاكاديمي
0.19	1.31	4.5	26.2	4.2	27.4	البعد الجسمي
0.66	0.44	5.2	27.5	5.2	28.0	البعد الاجتماعي
0.37	0.88	5.4	26.5	5.0	27.5	بعد الثقة بالنفس

من نتائج الجدول رقم (9) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى مفهوم الذات وابعاده بين معلمي ومعلمات عينة الدراسة من حملة المؤهلات العلمية المتوسطة والبكالوريوس . وهذا ما تؤكد قيم مستوى دلالة الاختبارات والتي تراوحت من (0.19 إلى 0.66) وهي اكبر من مستوى المعنوية (0.05) .

جدول رقم (10) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة

معلمي عينة الدراسة			المعلمات			المعلمين			احصاء المتغيرات
النسبة المئوية	ع	س	النسبة المئوية	ع	س	النسبة المئوية	ع	س	
%79	9.2	110.8	%79	9.8	110.9	%78	8.6	110.6	الصلابة النفسية
%82	4.5	39.5	%83	4.7	39.7	%82	4.3	39.3	مستوى الالتزام
%75	3.5	33.9	%75	3.9	33.9	%76	3.1	34.0	مستوى التحدي
%78	3.6	37.3	%76	3.3	37.2	%78	3.8	37.3	مستوى التحكم



شكل رقم (5) يبين قيم نسب مستويات الصلابة النفسية وأبعادها لدى عينة البحث معلمي ومعلمات التربية البدنية

يتضح من الجدول رقم (10) والشكل البياني رقمي (2) ان قيم النسب المئوية لمستوى الصلابة النفسية وابعادها قد تراوحت من (76% إلى 82%) لدى المعلمين . والمعلمات من (75% الي 83) . ام بالنسبة للعينة الكلية فقد بلغت نسب مستوى الصلابة النفسية وابعادها من (75% الي 82%) .

جدول رقم (11) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس في مستوى الصلابة النفسية وابعادها

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المعلمات		المعلمين		الاحصاء المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.87	0.17	9.8	110.9	8.6	110.6	الصلابة النفسية
0.63	0.49	4.7	39.7	4.3	39.3	مستوى الالتزام
0.95	0.06	3.9	33.9	3.1	34.0	مستوى التحدي
0.98	0.12	3.3	37.2	3.8	37.3	مستوى التحكم

من نتائج الجدول رقم (11) يتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الصلابة النفسية وابعادها تبعاً لمتغير المؤهل العلمي المعلمين والمعلمات عينة الدراسة. وهذا يؤكد قيم مستوي دلالة الاختبارات والتي تراوحت من (0.63 الي 0.98) وهي اكبر من مستوى المعنوية (0.05) .

جدول رقم (12) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين معلمي عينة الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل في مستوى الصلابة النفسية وابعادها

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	البكالوريوس		المتوسط		الاحصاء المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.90	0.12	9.9	110.8	6.6	110.6	الصلابة النفسية
0.00	4.04**	4.8	38.9	2.7	41.1	مستوى الالتزام
0.23	1.21	3.6	34.2	3.3	33.3	مستوى التحدي
0.03	2.27*	2.7	37.7	2.9	36.1	مستوى التحكم

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الالتزام ولصالح المعلمين و مستوى التحكم لصالح المعلمات وهذا ما اكدته مستوى معنوية الاختبارين وهي اصغر من المعنوية (0.05) بينما لم تظهر فروق تبعا لمتغير المؤهل العلمي بين المعلمين والمعلمات عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية وكذلك مستوى التحدي .وهذا ما تؤكد قيم مستوى دلالة الاختبارين وهي اكبر من مستوى المعنوية (0.05) .

2.4 مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج التي تم عرضها في جداول الجزء الاول من الفصل الرابع قام الدراسة بمناقشة نتائجها وفقا لترتيب تساؤلات البحث كما يلي :

للإجابة على التساؤل الأول الذي استهدف معرفة علاقة مفهوم الذات وابعاده بالصلابة النفسية وابعادها لدى عينة الدراسة من المعلمين والمعلمات، اتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود علاقة دالة احصائيا وموجبة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية وابعادها (الالتزام، التحدي، والتحكم) لدى عينة البحث . حيث بلغت هذه العلاقات الارتباطية بين مفهوم الذات والصلابة النفسية وابعادها (**0.45) بين المتغيرين مفهوم الذات والصلابة النفسية بصور عامة، ومفهوم الذات ومستوى الالتزام (**0.65) ومستوي التحدي (**0.75)، ومستوى التحكم (**0.83) وعند مستوى معنوية (0.01) ومستوي ثقة (99%) . وهذه النتيجة الاحصائية تفسر وجود علاقة ارتباط قوية وسببية بين المتغيرين . أي ان مستوى مفهوم الذات يمثل احد العوامل الاساسية المؤثرة علي اكتساب وتنمية مستويات الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة.

ومن نتائج الجدول رقم (6) يتضح ايضا وجود علاقات ارتباط بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده (الاكاديمي والجسمي والاجتماعي والثقة) وبمستوى معنوية (0.01) ومستوى ثقة (99%) حيث بلغت هذه العلاقات الارتباطية بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات كمتغيرين بصور عامة (**0.45)، والصلابة النفسية وبعد مفهوم الذات الاكاديمي (**0.75) والبعد الجسمي (**0.64)، والبعد الاجتماعي (**0.93) وبعد الثقة بالنفس (**0.77%) وهذه النتيجة الاحصائية تفسر وجود علاقة ارتباطات قوية وسببية بين المتغيرين. أي ان الصلابة النفسية تمثل احد العوامل الاساسية المؤثرة على اكتساب وتنمية مفهوم الذات (الاكاديمي والجسمي والاجتماعي والثقة بالنفس) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة. ويعزو الدارس إلى ما أكده بيرنارد واخرون (Bernard et,1998) الذي يرى ان الافراد الذين لديهم مستوى عال من كفاءة الذات يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك، لأن كفاءة الذات ترتبط إيجابياً بالصلابة النفسية وان الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية اقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية

نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة، ويرى (Klein, 1974) أن الذات تبرز في الدراسات النفسية كمحور مركزي للتنظيم البيوي للشخصية. وأصبح مفهوم الذات يستخدم باعتباره عنصراً نظرياً مركزياً للبحث في السمات الشخصية ومنها الطلاقة النفسية للفرد وما يصدر عنه من سلوك.

أما للإجابة على التساؤل الثاني الذي يتساءل عن مستوى مفهوم الذات لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة يتضح من نتائج الجدول رقم (7) والخاص بالمتوسطات والنسب المئوية لمستوى مفهوم الذات وابعاده لدى كل من المعلمين والمعلمات وكذلك معلمي عينة الدراسة جميعاً. ان النتائج اظهرت ان مستوى مفهوم الذات بالنسبة للمعلمين قد بلغت نسبته 71%، والمعلمات 69%، ومعلمي العينة جميعاً 70% هذه النسب تقع جميعها في المستوى التقدير (جيد) وفقاً لمعيار النسب المئوية. أما بالنسبة لمستوى مفهوم الذات في البعد الأكاديمي فقد بلغت نسبته لدى المعلمين 77% والمعلمات 76% و معلمي العينة جميعاً 77%، وهذه النسب تحقق مستوى تقديري (جيد جداً). بينما تظهر النتائج ان مستوى مفهوم الذات في البعد الاجتماعي بلغت 70% لكل من المعلمين والمعلمات والعينة جميعاً وبمستوى تقدير (جيد). أما مستوى مفهوم الذات بالنسبة للبعد الاجتماعي فقد بلغت نسبته 74% لدى المعلمين و72% لدى المعلمات و73% لدى معلمي العينة جميعاً وبمستوى تقديري (جيد). بينما تظهر النتائج ان مستوى مفهوم الذات في بعد الثقة بالنفس قد بلغت نسبته لدى المعلمين (72%) ولدى المعلمات ومعلمي العينة جميعاً (69%) وبمستوى تقديري (جيد) هذه النتائج تظهر ان مستوى مفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة تراوحت نسبه ما بين (70% الي 77%) وبمستوى تقديري من (جيد إلى جيد جداً) لدى عينة الدراسة. وبناء على هذه النتيجة يرى الدارس أن مفهوم الذات ينمو نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة وخاصة في تعامله مع الآخرين، في حين يرى السلوكيون ان الانسان يتعلم من تصرفاته التي تكوّن شخصيته من البيئة المحيطة وان شخصية الإنسان في نظر العلماء السلوكيين هو سلوك متعلم في حين ان الاتجاه المعرفي يؤكد اهمية العوامل المعرفية في تحديد السلوك الانساني، وتعتبر هذه النتيجة تحدثت عن واقع الذكر الذي بإستطاعته المغامرة في البيئة المحيطة به عكس الأنثي التي من الممكن أنها تكتفي بالحضور إلى المدرسة وتؤدي عملها دون الخوض في بعض الأشياء التي ترها صعبة المنال أو صعبة التنفيذ وهذا يحدث لعدة إعتبارات، منها عادات المجتمع والبيئة التي تحيط بها.

ولمناقشة الجزء الأول من التساؤل الثالث الخاص بالتعرف على الفروق في مستوى مفهوم الذات وابعاده تبعاً لمتغير الجنس بالجدول رقم (8) اتضح عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المعلمين والمعلمات عينة الدراسة وهذا ما اكدته قيم (ت) التي تراوحت من (0.41 الى 0.95) ومستوى معنوية الاختبارات التي تراوحت من (0.34 الى 0.67) وهي جميعها اكبر من مستوى المعنوية المعيارية (0.05). هذه النتيجة تشير إلى ان معلمي ومعلمات التربية البدنية يمتلكون مستويات متقاربة جداً

لمفهوم الذات وابعاده مع تميز نسبي غير معنوي لدى المعلمين وهذا ما ظهر واضحا من نسب مستويات مفهوم الذات وابعاده بالجدول رقم (9) والتي تراوحت بالنسبة المعلمين من (70% الي 77%) والمعلمات من (69% الي 76%) وبمستوى تقديري من (جيد الي جيد جدا).

وللإجابة على الجزء الثاني من التساؤل الثالث لمعرفة الفروق في مستوى مفهوم الذات وابعاده تبعا لمتغير المؤهل العلمي لمعلمي ومعلمات التربية البدنية (المتوسط والبيكالوريوس) اتضح من نتائج الجدول (9) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين معلمي المؤهلات العلمية المتوسطة (اجازة التدريس الخاصة) ومؤهلات درجة البكالوريوس وهذا ما اكدته قيم (ت) التي تراوحت من (0.44 إلى 31.1) ومستوى معنوية الاختبارات التي تراوحت من (0.19 الي 0.66) وهي جميعها اكبر من مستوى المعنوية المعيارية (0.05) . هذه النتيجة تشير إلى ان معلمي التربية البدنية المؤهلات العلمية المتوسطة والبيكالوريوس يمتلكون مستويات متقاربة جدا لمفهوم الذات وابعاده . يعزو الدارس هذه النتيجة إلى أن كل معلمو التربية البدنية أصحاب المؤهلات المتوسطة هم من الخريجين القدامى والذين أصبحت خبراتهم في هذا المجال وهو تدريس التربية البدنية تضاهي أحيانا خريجو المؤهلات العالية بإعتبارهم حديثي التخرج ولذلك ترجع هذه النتيجة تعود لعامل الخبرة .

اما للإجابة على التساؤل الرابع الذي يتساءل عن مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة يتضح من نتائج الجدول رقم (10) والخاص بالمتوسطات والنسب المئوية لمستوى الصلابة النفسية وابعادها لدى كل من المعلمين والمعلمات وكذلك معلمي عينة الدراسة جميعا . ان النتائج اظهرت ان مستوى الصلابة النفسية بالنسبة للمعلمين قد بلغت نسبته 78%، والمعلمات 79%، ومعلمي العينة جميعا 79% هذه النسب تقع جميعها في المستوى التقدير (جيد جدا) وفقا لمعيار النسب المئوية . اما بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية في مستوى الالتزام فقد بلغت نسبته لدى المعلمين 82% والمعلمات 83% و معلمي العينة جميعا 82%، وهذه النسب تحقق مستوى تقديري (جيد جدا) . بينما تظهر النتائج ان مستوي الصلابة النفسية في مستوى التحدى بلغت 76% للمعلمين و 75% لكل من المعلمات والعينة جميعا وبمستوى تقدير (جيد جدا) . ام مستوى الصلابة النفسية في مستوى التحكم فقد بلغت نسبته 78% لدى المعلمين و 76% لدي المعلمات و 78% لدى معلمي العينة جميعا وبمستوى تقديري (جيد جدا) . هذه النتائج تظهر ان مستوى الصلابة النفسية وابعاده لدى معلمي ومعلمات عينة الدراسة تراوحت نسبها ما بين (75% الي 83%) وبمستوى تقديري من (جيد جدا) لدى عينة الدراسة.

ولمناقشة نتائج التساؤل الخامس الخاص بالتعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية وابعادها تبعا لمتغير الجنس اتضح من نتائج الجدول رقم (11) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المعلمين والمعلمات عينة الدراسة وهذا ما اكدته قيم (ت) التي تراوحت من (0.06 الي 0.49)

ومستوى معنوية الاختبارات التي تراوحت من (0.63 الي 0.98) وهي جميعها اكبر من مستوى المعنوية المعيارية (0.05) . هذه النتيجة تشير إلى ان معلمي ومعلمات التربية البدنية يمتلكون مستويات متقاربة جدا من الصلابة النفسية وابعاده مع تميز نسبي بسيط غير معنوي بينهما وهذا ما ظهر واضحا من نسب مستويات الصلابة النفسية وابعادها بالجدول رقم (8) والتي تراوحت بالنسبة المعلمين من (76% الي 82%) والمعلمات من (75% الي 83%) وبمستوى تقديري (جيد جدا). وللإجابة علي الجزء الثاني من التساؤل الخامس لمعرفة الفروق في مستوى مفهوم الذات وابعاده تبعا لمتغير المؤهل العلمي لمعلمي ومعلمات التربية البدنية (المتوسط والبيكالوريوس) اتضح من نتائج الجدول (12) وجود فروق دالة احصائيا بين معلمي المؤهلات العلمية المتوسطة (اجازة التدريس الخاصة) ومؤهلات درجة البكالوريوس في مستوي الصلابة النفسية لمستوى الالتزام و الصالح المؤهلات المتوسطة، ومستوى التحكم لصالح معلمي مؤهلات البكالوريوس وهذا ما اكدته قيمة مستوى معنوية الاختبارين التي بلغت (0.00 و 0.03) وهي اصغر من مستوى المعنوية المعيارية (0.05) . بينما لم تظهر النتائج فروق احصائية في مستوي الصلابة النفسية بصفة عامة وكذلك مستوى التحدي.

5. الفصل الخامس
الإستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات :

في ضوء اهداف وفروض وحدود العينة والإجراءات الإحصائية لبيانات الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1. وجود علاقة دالة احصائيا موجبة وطرديّة عند مستوى معنوية (0.01) بين مفهوم الذات والصلابة النفسية ومستوياتها (الالتزام والتحدي والتحكم) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة
2. وجود علاقة دالة احصائيا موجبة وطرديّة وعند مستوى معنوية (0.01) بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده (الأكاديمي والجسمي والاجتماعي والثقة بالنفس) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة
3. اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات مفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة تراوحت من (70% إلى 77% لدى المعلمين ومن (69% الي 76%) لدى المعلمات ومن (69% الي 77%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي (من جيد الي جيد جدا)
4. عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات متوسطات مفهوم الذات وابعاده تبعا لمتغيري الجنس (المعلمين والمعلمات) والمؤهلات العلمية (المتوسطة والجامعية).
5. اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات الصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة البحث تراوحت من (76% الي 82%) لدى المعلمين ومن (75% الي 83%) لدى المعلمات ومن (75% الي 82%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي (جيد جدا)
6. عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات متوسطات مفهوم الصلابة النفسية وابعادها تبعا لمتغير الجنس (المعلمين والمعلمات).
7. وجود فروق دالة احصائيا وفقا للمؤهل العلمي في مستوى الصلابة النفسية لمستويي الالتزام ولصالح المؤهلات المتوسطة ومستوى التحكم لصالح المؤهلات الجامعية .
8. عدم وجود فروق دالة احصائيا وفقا للمؤهل العلمي في مستوى الصلابة النفسية ومستويي التحدي بين معلمي المؤهلات المتوسطة و معلمي المؤهلات الجامعية.

2.5 التوصيات :

يوصي الدارس بالآتي :

1. العمل على الإهتمام بمعلم التربية البدنية من الناحية النفسية وأعطائه الحق في الرفع من مادته التدريسية
2. على الباحثين الأهتمام بتطوير مقاييس مفهوم الذات والصلابة النفسية لمعلم التربية البدنية لتساهم في الرفع من حالته النفسية والعملية .
3. إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية إذ أن البيئة الليبية تفتقر إلى التركيز على هذا الموضوع للمعلمين عامة ومعلمي التربية البدنية خاصة .
4. البحث في علاقة مفهوم الذات بمتغيرات أخرى مثل الذكاء، الطلاقة النفسية، السلوك التوافقي.
5. البحث في علاقة الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى مثل الذكاء الإنفعالي، العزو السببي، الثقة بالنفس، عوامل الشخصية.

المراجع :

أولا / المراجع باللغة العربية :

- 9, 23 الاسترداد 2022 . . http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim (5 8 ، 2009). الأكاديمية الرياضية العراقية. تاريخ الاسترداد 23 9، 2022
- إبراهيم يعقوب. (1992). مفهوم الذات لمرحلة المراهقة أبعاده وفرق الجنس والمستوى الدراسي ، دارسة ميدانية. مجلة أبحاث اليرموك ، المجلد الثامن ، العدد 4 ، الاردن.
- أحمد ابوزيد. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- احمد الدبور. (2007). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه. القاهرة: كلية الآداب جامعة المنوفية.
- أحمد عاشور. (1985). السلوك الإنساني في المنظمات. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- اذار عبداللطيف. (2001). العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً رسالة ماجستير. دمشق: كلية التربية، جامعة دمشق.
- اسيانيت بركات. (2009). العلاقة بين اساليب المعاملة الوالدية والاكنتاب لدى المراهقين والمرافقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف . رسالة ماجستير غير منشورة. السعودية: كلية التربية، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- الجميل عبدالسميع. (2004). الانجاز الأكاديمي وعلاقته بمستوى الطموح مفهوم الذات والحاجة للمعرفة لدى طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة "دراسة تنبؤية". مجلة كلية التربية أ بها العدد75.
- أمل خليل. (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير. القاهرة.
- أمين الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضة، . البحوث التربوية، جامعة قطر، دار الفكر العربي القاهرة .عدد 15.
- أنس مقاسم. (1982). مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين، رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية الآداب جامعة عين شمس.
- انتسراح ابوبكر. (1999). التمتمة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي وعلاقتها بمفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الخرطوم.
- ايمان الخفاف. (2013). الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعالياً. عمان، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- توفيق الحداد. (2006). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك الاجتماعي لدى الطلبة والطالبات الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي الخارجي بمرحلة التعليم المتوسط بشعبية الكفرة، رسالة ماجستير (غير منشورة). الكفرة: جامعة طرابلس.
- جمال أبو دلو. (2009). الصحة النفسية. الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع.
- جيهان حمزه. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- حازم منصور. (2001). بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- حامد زهران. (1972). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتاب.
- حامد زهران. (1977). علم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتب.
- حامد زهران. (1980). التوجيه والارشاد النفسي. مصر: عالم الكتب.
- حامد زهران. (2001). علم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- حامد زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي. القاهرة: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- حامد زهران. (2005). علم النفس النمو والمراهقة. القاهرة: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- حسن عبداللطيف، و لؤلؤة حمادة. (2002). الصلابة النفسية والرغبة النفسية في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، المجلد (12)، العدد (2).

- حواء الطيب. (2002). سمة التدين وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزيرة.
- راوية الدسوقي. (1996). الحرمان الابوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكتئاب لدى طلبة الجامعة " دراسة مقارنة . مجلة علم النفس ، مجلد 10، 11 ، عدد (40 ، 41).
- رياض العاسمي. (2015). الارشاد المتمركز حول الشخص بين الخبرة ومفهوم الذات . عمان، الأردن: دار الإصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- زياد بركت. (2000). علاقة مفهوم الذات بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة ،المجلد (1)، العدد (2) جامعة القدس المفتوحة فلسطين.
- زينب راضي. (2008). الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: الجامعة الاسلامية.
- سعدية بهادر. (1983). البرنامج التربوي والنفسي لخبرة من أنا الموجهة لأطفال الرياض بين النظرية والتجربة. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- سلامة حسين، و طه حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.
- سناء سليمان. (2005). تحسين مفهوم الذات تنمية الوعي بالذات. القاهرة: دار عالم الكتب.
- سيد البهاص. (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. القاهرة: كلية التربية، جامعة طنطا.
- صفاء طارق. (2014). قوة الذكاء الاجتماعي في تفعيل المسؤولية الاجتماعية ومفهوم الذات الاجتماعية. بغداد، العراق: دار الكتب الجامعي الحديث.
- صفاء محمد. (2006). مفهوم الذات لدى المكفوفين والمعاقين حركياً وارتباطه ببعض المتغيرات (بود مدني)، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الطبية التطبيقية، جامعة الجزيرة.
- صلاح الدين ابوناهاية. (1999). التقويم والقياس النفسي والتربوي، مقياس مفهوم الذات للراشدين. العدد (13) السنة الرابعة، جامعة الازهر بغزة، فلسطين.
- صلاح أميق. (2007). اتجاهات طلبة وطالبات كلية المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها بمفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة. الزاوية: كلية الآداب جامعة.
- عبدالرحمن ابوندى. (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة الازهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: كلية التربية، جامعة الازهر.
- عبدالعزيز العنزي. (1432هـ). الصلابة النفسية لدى المعاقين جسدياً في ضوء نظرية مادي، رسالة دكتوراه، غير منشورة. السعودية: كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.
- عبدالله الشهري، و سالم المفرجي. (2008). الصلابة النفسية والامن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة ام القرى، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، جامعة المنيا.
- عبدالمعتمد السيد. (2007). ابعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الارشاد النفسي، مكة المكرمة . عدد (21).
- عزة سعيد، و جودت عبدالهادي. (2008). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. الاسكندرية، مصر: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- علي الديب. (2004). نمو مفهوم الذات لدى الأطفال والمراهقين من الجنسين وعلاقته بالتحصيل الدراسي.
- علي الشكعة. (1999). الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، عدد(14) جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
- عماد مخيمر. (1996). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، مصر.
- عماد مخيمر. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (7) العدد (17).
- عماد مخيمر. (2011). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عمر همشري. (2013). التنشئة الاجتماعية للطفل. عمان، الاردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- فاروق عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فائقة بدر. (2006). وجهة الضبط وتوكيد الذات، دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها. مجلة الدراسات العربية في علم النفس مجلد 5، عدد 1، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- فريد مويسي. (2010). الملمح الجنسي ومفهوم الذات البدني لرياضي المستوى العالي، دراسة ميدانية لرياضي المستوى العالي بولاية الشلف، مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر: جامعة الجزائر.
- فيولا السلوي، و طلعت منصور. (1998). قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، دليل التعرف على الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- قاسم حسين. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية. عمان: دار الفكر للطباعة.
- قحطان الظاهر. (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. عمان: دار النشر والتوزيع.
- ماجدة اسماعيل. (1982). مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الاداء في مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- محسن الخضيرى. (1991). الضغوط الادارية، الظاهرة، الاسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- محمد علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد السيد. (1994). العلاقات بين الضغوط النفسية لدى المعلمين ووجهة الضبط وعلاقتها لتحقيق الذات، رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية التربية، جامعة عين شمس.
- محمد شمعون. (1979). السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة. القاهرة: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- محمد علاوي. (1983). علم النفس التربوي الرياضي، ط7. القاهرة: دار المعارف.
- محمد علاوي. (1997). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- محمد علاوي. (1998). سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- محمد عودة. (1431هـ). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية، رسالة ماجستير، غير منشورة. غزة: كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
- محمد غانم. (2002). مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الاول، العدد الثالث، القاهرة.
- محمد غانم. (2002). المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات ايواء وأسر طبيعية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الاول، العدد الثالث، القاهرة.
- محمد غانم. (2003). مفهوم الذات وعلاقته بالانبساطية والعصابية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة.
- محمود عطاء. (1993). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، العدد (11).
- محمود عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مدحت عباس. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، بأسوان.
- مصطفى ابوبكر. (1999). التمتمة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي وعلاقتها بمفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة. السودان: كلية التربية، جامعة الخرطوم.
- مصطفى الحوامدة. (1976). علم النفس الاكلينيكي. القاهرة: دار مصر للطباعة.
- مصطفى جابر. (1998). التوافق الاجتماعي والشخصي والمهني وعلاقته بالاتجاهات التربوية، رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة: كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- مصطفى فهمي. (1976). علم النفس الإكلينيكي. القاهرة: دار مصر للطباعة.
- مدوح الكنانى. (1987). التحقق من التنظيم الهرمي للحاجات عند ماسلو. مصر: مكتبة مصر.
- مدوح سلامة. (1991). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، المجلد الرابع، العدد الاول.

منذر الضامن. (2001). العلاقة بين مفهوم الذات وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس واختلاف ذلك باختلاف الجنس ونوع الكلية والتحصيل الدراسي، رسالة نكتوراه غير منشورة. القاهرة: كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (25).

منى خليل. (1990). مفهوم الذات وعلاقته بسمات الشخصية لدى السباحين، رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة: كلية التربية البننية للبنات، جامعة حلوان.

نابغة قطامي. (2004). طرق دراسة الطفل. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

نادر حمد. (2002). صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة. بغداد: كلية الآداب جامعة بغداد.

نبيل دخان، و بشير الحجاز. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية غزة – فلسطين) المجلد 14، عدد 2.

نعمة أنطوان واخرون. (2000). المنجد في اللغة العربية المعاصرة. بيروت: دار المشرق.

هدى عبدالحميد، و نهال صلاح الدين. (2005). العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية وذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة البحوث النفسية والتربوية. كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد الثالث.

هدى عبدالوهاب، و نهال سليمان. (2005). العلاقة بين الصلابة النفسية وإدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: جامعة المنوفية.

ياسين التميمي واخرون. (2010). مفهوم الذات الجسمية كدالة للتنبؤ بالاتجاهات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني.

يسرى ابوجودة. (2002). تأثير نوعية الاعاقة السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة المنوفية.

المراجع الأجنبية

All port. (1976) *Basc Consideration For A personality*, Yale University press, . New Hayn , U . S . A.

Blute, D., & anake, H. (2000). *Studentself Differential Relation to perceived Concept in teacher treatment ERIC.*

C . S Kopasa. (1979) *Stressful The Events Personality and health : An inquiry in hardiness*, *journal Of Personality and Social Psychologu.*

Elliott, J. (1993). *Locus of Sontrol in Children With Emotional and Behavioural Difficulties : An Exploratory Study . Journal of Durham E – Theses . Durham University : Durham Theses.*

Forest, R. (1973). *motivement in sport A some to bsyshic Rationale for bphysical physical Activity lea and Fbiyer philadel phia. . U. S. A.*

Funk, S. (1992). *Hardiness : A Rrvie of Theory and Resawrch Psychology.*

Green, S., Grant, A., & Rysaardt, J. (2007). Evidence – based life coaching for senior high school students : Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review.*

Harris, R. (1973). *involvement in sport A some to psychic Rstchic Rationale for physical Activity lea and Fbiyer phiiladel phia.*

http : // www.iraqacad.org/lib/ hazim . . تاريخ الاسترداد 23 9، 5 8 (2009). *الأكاديمية الرياضية العراقية . تاريخ الاسترداد 23 9، 5 8 (2009)*

- J Kalantar ,L Khedri ,A Nikbakht و ,M Motvalian. .(2013) *Effect Psychological Hardiness Training On Mental Health Of Students . Intrnational Journal Of Academic Research in Business and Social Sciences.*
- Klein, G. (1974). *Psychoanalytic Theory : An Exploration Of Essintials, international University Perssm.* New york, U. S . A.
- Kobasa, S. (1982). *Commitment and eoping in stress resistance among lawyers, Journaal of Personality and Sociaal Psychology.*
- Rainer Martens.) .(1975) *social psychology , & physical , Activity , New York , Harper & Row publishers.*
- Rogers, C. (1979). *On becoming person. A Therapists View of Psychotherapy, Miffiin Co., Boston, Mass. U. S. A.*
- Ross, W., Lynne, E., Sheldon, H., & Rich, N. (2012). *An examination of hardiness throughout the sport injury process. Bretish Journal of Health Psychology.*
- S Kobasa و ,Pvcctim. .(1983) *Personality and Social in stress Resistance, journal of personality and social psychology.*
- Thomas, S. (1998). *Disaster Workers : Coping and Hardiness. Dissertation Abstrasts International.*
- Wiepe, D. (1991). *Hardiness and stress moqeration: A test proposed meshanisms . Journal of Personality and Social Psychology.*

الملاحق

مرفق رقم (1) مراسلات الكلية

مرفق رقم (2) مقياس مفهوم الذات

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
1	استطيع التحدث والمناقشة امام الآخرين.			
2	أرى أن مذهري حسن.			
3	اشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.			
4	اتشجار مع الآخرين بسرعة.			
5	لا أرغب في الذهاب إلى العمل.			
6	لدي مهارات كثيرة..			
7	لا أميل إلى الجنس الآخر.			
8	أشعر بالضيق من نفسي دائما.			
9	استطيع عمل وانجاز كل ما يطلب مني.			
10	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.			
11	لا يفهمني زملائي دائما.			
12	اشعر بالسعادة دائما.			
13	أتابر واجتهد لتحقيق اهدافي.			
14	اشعر ان شكلي جميل.			
15	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.			
16	اشعر ان زملائي أفضل مني.			
17	لا أجد صعوبة في تذكر ما أستذكره.			
18	اشعر بالتعب بسرعة.			
19	استطيع أن أكون صداقات كثيرة.			
20	اشعر بالحزن في كثير من الاحيان.			
21	اشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي دائما.			
22	أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك فيها			
23	اشعر أننني محبوب بين زملائي.			
24	اشعر أن والداي لا يتقون بي.			
25	اشعر بعدم الرضا عن ذاتي في العمل.			
26	أرى أن عيناي جميلتان.			
27	احب المرح واللعب مع الآخرين.			
28	اشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.			
29	اشعر دائما بقلّة فائدة ما اعمله.			
30	اشعر أن شكلي يجذب الآخرين.			
31	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الآخرين.			
32	اشعر بأنني جدير بحب واحترام الآخرين.			
33	لا أشعر بالراحة والسرور عندما أذهب للعمل.			
34	اتمتع بقوام رشيق.			
35	أضايق زملائي.			
36	أشعر دائما بالقلق في مواقف الاختبار.			
37	لدي أفكار جيدة وجديدة.			
38	أشعر بالضيق من شكلي ومظهري.			
39	يهتم والدي بمشاعري وأرائي.			
40	أنا عصبي.			
41	أميل للقراءة والاطلاع.			
42	أشعر دائما بالحاجة للتشجيع للقيام بالأعمال الجيدة.			
43	اشعر بالرضا عن علاقتي بزملائي.			
44	أنا شخص مهم.			
45	أجد صعوبة في فهم معظم القرارات والانظمة.			
46	اشعر أنني أجمل زملائي.			

م	العبارة	نعم	الى حد ما	لا
47	اشعر بعدم الرضا عن الاشياء من حولي.			
48	اشعر أنني مختلف عن زملائي.			
49	أميل للبطء في الانتهاء من أي عمل.			
50	اشرف على بعض الفرق الرياضية.			
51	اعتبر أن تصرفاتي سيئة في المنزل.			
52	أخاف من اتفه الأشياء.			
53	احرص دائما على ان اتفوق على كل زملائي.			
54	اشعر ان وجهي جذاب وجميل.			
55	اشعر أن زملائي لا يحبونني دائما.			
56	اشعر بخيبة أمل والدي في.			
57	لا أجد صعوبة في شرح وتوضيح الامور أمام زملائي.			
58	اشعر دائما بالقوة والنشاط.			
59	لا يهتم الآخرون بأفكاري وأرائي.			
60	أنا شخص سعيد الحظ.			
61	أنا متفوق في دراستي.			
62	أشعر بالخجل من مظهري.			
63	أختلف دائما مع الآخرين.			
64	اشعر بالخوف في كثير من الاحيان.			
65	يتوقع الآخرون أن لي مستقبلا كبيرا عظيما.			
66	لا اميل إلى الالعاب الرياضية العنيفة.			
67	اشعر انني غير قادر على الاحتفاظ بالأصدقاء.			
68	أنا متقلب المزاج.			
69	اشعر بالضيق عندما يطلب مني الاجابة على سؤال معين			
70	لدي شعر جميل.			
71	اشعر بالخجل عندما اتحدث مع الجنس الآخر.			
72	اتصرف بطريقة حسنة أثناء العمل.			
73	أشعر بقلّة أهميتي في أسرّتي.			
74	لدي قدرة على التحكم في انفعالاتي في كثير من الاشياء.			
75	أنا شخص مهم في عملي.			
76	لا أشارك في الأنشطة المختلفة في العمل.			
77	اشعر بعدم ثقته الآخرين بي وبأرائي.			
78	اشعر بأنني سبب كثير من المشاكل.			

مرفق رقم (3) مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي.			
2	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي.			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم .			
5	عندما اضع خططي المستقبلية غالباً ما اكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها.			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها .			
7	معظم اوقات حياتي تضيع في انشطة لا معنى لها .			
8	نجاحي في اموري (دراسة عمل.. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ او الصدفة.			
9	اهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا واحداث.			
10	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع ان أوجهها.			
13	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها .			
14	اعتقد ان الفشل يعود إلى اسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15	لدي قدرة على المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني .			
16	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو لتمسك بها والدفاع عنها .			
17	اعتقد ان كل ما يحدث غالباً هو نتيجة تخطيبي .			
18	المشكلات تستنفق قواي وقدرتي على التحدي.			
19	لا اتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه.			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرا على حياتي من ظروف واحداث.			
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
23	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.			
24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.			
25	اعتقد ان " البعد عن الناس غنيمة ".			
26	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي.			
27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة .			
28	اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء اخر.			
29	اعتقد ان سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.			
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
31	ابادر بعمل أي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي.			
32	اعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي .			
33	ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدراتي على حلها.			
34	اهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا واحداث.			
35	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .			
36	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة بالنسبة لي.			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها .			

			أؤمن بالمثل الشعبي " قراط حظ ولا فدان شطارة ".	38
			اعتقد ان الحياة لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.	39
			اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وابادر بمساعدتهم .	40
			اعتقد ان لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من احداث.	41
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.	42
			اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما امكن .	43
			اخطط لأمر حياتي ولا اتركها تحت رحمة الصدفة ار الحظ والظروف الخارجية.	44
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة علي مواجهتها بنجاح.	45
			اغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك.	46
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث.	47

مرفق رقم (4) قائمة بأسماء المحكمين

م	الإسم	التخصص	الكلية	الجامعة
1	أ. د / الصديق سالم الخبولي	مناهج و طرق تدريس	التربية البدنية	طرابلس
2	أ. د / عمر سالم العياط	قياس نفسي	التربية البدنية	طرابلس
3	أ. د / الهادي أحمد علي السيد	مناهج و طرق تدريس	التربية البدنية	طرابلس
4	أ. د / علي محمد أحمد	مناهج و طرق تدريس	التربية البدنية	طرابلس
5	أ. د / رمضان علي القطيوي	علم نفس رياضي	التربية البدنية	طرابلس
6	أ. د / البهلول ميلود العجيلي	علم نفس رياضي	التربية البدنية	طرابلس
7	أ.م.د / إسماعيل الهادي الحصن	علم نفس رياضي	التربية البدنية	طرابلس

مرفق رقم (5) نموذج التصحيح اللغوي

مرفق رقم (6) الملخص باللغة العربية

1.1 المقدمة :

يمتاز عصرنا الحالي بالتغير السريع في جميع مناحي الحياة مما يجعل الفرد يتعرض للكثير من التحديات عند تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته، وعليه نرى أن الإنسان المعاصر يعيش زمناً كثرت وتعددت فيه الضغوط النفسية والتي أصبحت تسمى بضغوط الحياة والتي أكدت نتائج العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية مقترنة بالعديد من المتغيرات التي تؤثر سلباً على تفاعل الفرد مع البيئة، وهذا ما أكده علماء النفس والاجتماع، ويسعى جاهدين علماء النفس في البحث عن أساليب تمكن الفرد من خلالها مواجهة هذه الضغوط والتعرف على كيفية تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع بيئته الخارجية، أو تعبئة طاقاته أو تغيير مفاهيمه وأفكاره، أو تعديل أهدافه، أو اللجوء لاستخدام التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يتطلب مستوى عالي من الثقة والتعرف على بيئته الداخلية والبيئة المحيطة به . ويعتبر مفهوم الذات هو بمثابة ما يحمله الفرد من أفكار عن نفسه، وهو مجموعة الصفات التي تعتبر مهمة بالنسبة له، والتي تتضمن مجالات عديدة منها الجسمية، الاجتماعية، العقلية، والانفعالية، والأكاديمية، وكذلك فإن مفهوم الذات هو الأساس الذي تركز عليه الشخصية، ويتكون مفهوم الذات من تجارب الفرد وتفاعله مع الأفراد المحيطين به، ومع بيئته الخارجية، وتظهر الذات عندما يكون الفرد اجتماعياً . كما أن مفهوم الذات هو نتاج لما يمر به الفرد من تجارب وخبرات، وذكر محمد علاوي (1998) إن مهنة التعليم من بين المهن الضاغطة والتي يواجه المدرس أنواعاً من الضغوط المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابكة، كما قد يبدو أن لمهنة تدريس التربية البدنية بالمدرس وخاصة في بعض الدول التي لا تهتم بصورة واضحة بالرياضة المدرسية تعتبر من اهم فئات المهن التدريسية أو التعليمية التي تواجه هذه الضغوط والتي تؤدي بالتالي إلى الإجهاد ثم الانهاك الذي يعتبر المعبر الأساس للاحتراق المهني، ويعد كمفهوم الذات من الابعاد الهامة في بناء تكوين شخصية الفرد لها من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته فسلوك الفرد في البيئة تعكس فكرته عن نفسه فأى تغير أو تعديل في سلوكه لا يمكن أن يتم الا بتعديل فكرته عن ذاته . وأضاف إبراهيم يعقوب بان الذات هي نواة الشخصية وهي المعبرة عن النزعة العامة للكائن العضوي وأن خبرة الذات العام هي التي تكون فكرة عن نفسه كما يرى علاوي (1997) إن الانشطة الرياضية تقدم فرص عديدة لتنمية مفهوم الذات ويظهر هذا بوضوح في الثقة بالنفس، والاقتناع الذي يظهر المعلمين الناجحين وفي نتائج تقييمهم لذواتهم أو تصورهم لذاته، وأشار محمد شمعون (1979) أن الانشطة الرياضية باختلاف انواعها تقدم فرصاً كبيرة لتحديد مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارستها والشعور بالنجاح في التغلب على المهارات الحركية، كما ان الخبرة الرياضية الناجحة

تعمل على تدعيم مفهوم الذات، وقد اتفق كلا من بيلز " Biles " و جوردن " Gorodin " وساميلو " Simln " على أن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق ممارسة برامج الأنشطة الرياضية وتوسعي التربية البدنية كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد، لجعل أكثر اتزاناً، وله القدرة على التوافق مع بيئته ومجتمعه، فهي تهتم بإكساب القيم بحكم طبيعتها وأهدافها، من خلال تفاعل انشطتها وفعاليتها المختلفة، مع الحياة الاجتماعية، بجانب عنايتها بصحة الفرد، وتنمية مهاراته وقراته البدنية والحركية، ويقع على عاتق معلم التربية البدنية، الدور الأكبر في تنفيذ تلك الأنشطة والفعاليات بالشكل الصحيح، لذا فتسلحه بالمعرفة والعادات التي تمده بالخبرة لتطوير مفاهيمه واهتمامه، وبناء قدراته، تعد مطلباً أساسياً، والاهتمام بمهنة التدريس هي أولى الخطوات نحو اصلاح عملية التعليم، فالمعلم الذي يمتلك الكفايات المهنية المطلوبة يترك بصماته على سلوكيات طلابه، وأن الاعداد الصحيح لمعلم التربية البدنية، واستمرار بناء قدراته وامكانياته، هي الوسيلة الانجح لاستمرارية إقبال الطالب على ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية، وإعادة بناء شخصيته، من خلال زيادة معارفه، وتطوير أفكاره وعاداته، وتعديل سلوكه،

ذكر فورست أن مفهوم الذات يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي، حيث إن فكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه وينعكس ذلك على الجميع سلوكياً ويؤثر على رد فعله نحو الآخرين وتصرفاته معهم ورغبته في المنافسة وتحصيله ونجاحه واستجاباته ومستوى الطموح وسخر طاقاته لتحقيق ما يسمى اليه وتزداد ثقته بنفسه كما أن مفهوم الشخص عن ذاته ينعكس على جميع سلوكياته ويؤثر على رد فعله نحو الآخرين ورغبته في المنافسة وتحصيله وعدم نجاحه واستجابات للتحديات ومستوى طموحه. يشير على الديب (2004) أن الذات من اهم عناصر الشخصية وهو الشيء الوحيد الذي يجعل الفرد خصوصيته ولعل المخلوق الوحيد الذي يستطيع إدراك ذاته هو الانسان، حيث يجعل من الذات موضوعاً لتأمله وتفكيره وتقويمه ولكنه يبني من الصعب تطور " الوعي بالذات " دون توفير وعي اجتماعي، وأن أي فرد لا يستطيع إدراك ذاته الا من خلال إدراك ردود افعال الآخرين اتجاه اعماله وتصرفاته ويستطيع الافراد المؤثرون في حياة الفرد مساعدته على تكوين صورة مقبولة لذاته وأشارت هاريس (1973) أن طبيعة المجال الرياضي تساعد على زيادة التعرف على مفهوم الذات من خلال مواقف التفوق والأداء المهاري الجيد والتي يختلف فيها إدراك الفرد من موقف رياضي لآخر فالشعور بالنجاح يؤدي إلى مفهوم إيجابي أكثر للذات غير أن ممارسة الفرد لخبرة سلبية قد يؤدي إلى مفهوم سلبي وتصارع مع الذات وتضارب في الخبرات مما ينتج عنه ما يسمى عدم الرضاء وتمثل الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه

للاضطراب السيكو فسيولوجي الناتج عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وقد وضعت كوبازا (1978 - 1982) الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للكثير من الاحباطات والضغوط، فهي ترى أن الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والأخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيمل يلقاه من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياتية من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقاً له . وتؤكد كوبازا (Kopsas - 1982) على أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة لضغوط العمل، وأن الصلابة النفسية تعمل على تخفيف أثر الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد.

ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى : ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض . حيث تعمل الصلابة النفسية كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية السيئة وتعد الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للأثار السلبية للأزمات والتي يحقق وجودها لدى الفرد أهمية كبرى في التحطم في الظروف المحيطة وتحقيق التحدي المطلوب وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة محاور وهي " الالتزام والتحكم والتحدي، ويشير (البهاص، 2002) إلى أن الصلابة النفسية باعتبارها مصدراً من المصادر الشخصية (الذاتية) لمقاومة الأثار السلبية لم يكن الاهتمام بها على المستوى المطلوب.

وان الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية، يخبرها الانسان في اوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافراً إعادة توافق مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها او ان نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفايته، ومن ثم الاخفاق فلا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط

2.1 مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الدارس في مجال التدريس، ومن خلال علاقة الدارس بالعديد من زملاء التخصص و الدراسة والاطلاع و الملاحظة تبين له أن بعض معلمي التربية البدنية ينقصهم التعرف على ذواتهم الشخصية لما لها من أهمية كبيرة في بلورة الشخصية الذاتية لكل معلم بصفة عامة ومعلم التربية البدنية بصفة خاصة، وللدور الذي يجب أن يولييه هذا المعلم لذاته النفسية والبدنية

والجسمية والاجتماعية التي تحقق شخصيته الاعتبارية داخل المدرسة وخارجها، على اعتباره عنصر فاعل من اهم عناصر أسرة التدريس في تحقيق العديد من الإنجازات داخل المدرسة وخارجها والرفع من شخصية الطالب، وكذلك اهميته وتقبله لذاته الشخصية والنفسية، ومدى مساهمته في تنظيم السلوك وواجه النشاطات المتعددة وانعكاسها الإيجابي نحو المدرسة والطالب في حياته المدرسية والمستقبلية، وكذلك مدى علاقة الصلابة النفسية بمسؤوليته، ويعتبر مفهوم الذات الايجابي هو قدرة الفرد على التخلص من الأفكار السلبية وتحويلها إلى سلوكيات و اتجاهات إيجابية، والأداء الإيجابي لمعلم التربية البدنية يعتبر من مظاهر الصحة النفسية التي تعود عليه بالنفع والتقدم له وللطالب وللمدرسة، وبناء على ذلك وجد الدارس اهمية القيام بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية . ببلدية، مزدة، الشقيقة، الاصابة، المشاشية، وذلك لأهمية الموضوع في التعرف على مفهوم الذات لمعلمي التربية البدنية و الصلابة النفسية.

3.1 اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرف على :

- 1 علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية .
- 2 مستوى مفهوم الذات لمعلمي التربية البدنية .
- 3 الفروق في مستوى مفهوم الذات تبعاً لمتغير الجنس (معلمين معلمات) (الجنس المؤهل) .
- 4 مستوى الصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية .
- 5 الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (معلمين معلمات) (الجنس المؤهل).

4.1 تساؤلات الدراسة :

- 1 هل توجد علاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى معلمي التربية البدنية .
- 2 ما هو مستوى مفهوم الذات عند معلمي التربية البدنية .
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تبعاً لمتغير (الجنس المؤهل) عند معلمي التربية البدنية.
- 4 ما هو مستوى الصلابة النفسية لمعلمي التربية البدنية
- 5 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير (الجنس المؤهل) .

5.1 مصطلحات الدراسة :

1 الذات :

عرفها سعيد عزه وجودت عبدالهادي (2008) عن كارل روجرز بأنها " الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين ومن خلال مجاله الظاهري (مدركاته) حيث يبدأ الفرد تدريجياً بتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى "الذات" حتى يصبح هذا الجزء متميزاً في مجاله الظاهري، وان هذا التمييز المستقل هو احد الدلائل على نضج الفرد". (سعيد و عبدالهادي، 2008)

2 مفهوم الذات :

عرف صلاح الدين أبو ناهية (1999) مفهوم الذات بأنه " عبارة عن مفهوم الفرد، إدراكه للعناصر المختلفة المكونة لشخصيته أو كينونته الداخلية والخارجية، ويتمثل ذلك في الجوانب الأكاديمية والجسمية والاجتماعية والثقة بالنفس "

3 الذات النفسية :

وهي " احساس الشخص بقيمته الذاتية، ومدى احساسه بكفاءته كفرد، وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه وعلاقته مع الآخرين " .

4 الصلابة النفسية :

عرفها عماد مخيمر عن (كوزي Cozy) بانها : " متغير نفسي يساعد الفرد علي تحمل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الاهداف " .

5 معلم التربية البدنية :

هو الشخص الذي يحقق أدواراً مثالية في علاقته بالطالب والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية و الرياضية، يتوقف هذا على بصيرة معلم التربية البدنية ونظرته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي للمعلم .

6.1 إجراءات الدراسة :

1 منهج الدراسة :

أستخدم الدارس المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة

2 مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية ببلديات مزدة بعدد (17 معلما و 13 معلمة)، الشقيقة بعدد (19 معلما و 7 معلمات)، الأصابعة بعدد (35 معلما و 47 معلمة)، المشاشية بعدد (17 معلما و 6 معلمات) والذي بلغ مجموعهم (161) معلما ومعلمة كما بالجدول رقم (1).

جدول رقم (1) توصيف مجتمع الدراسة

ر.م	البلدية	عدد المعلمين	عدد المعلمات	المجموع	ملاحظات
1	مزدة	17	13	30	
2	الشقيقة	19	7	26	
3	الأصابعة	35	47	82	
4	المشاشية	17	6	23	
	المجموع	88	73	161	

3 عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية ببلديات (الشقيقة، مزدة، الأصابعة، المشاشية) . والتي بلغ عددها (110) معلما ومعلمة كما بالجدول رقم (2).

جدول رقم (2) توصيف لعينة الدراسة

ر.م	المؤهل	معلمين	معلمات	المجموع	ملاحظات
1	متوسط	17	11	28	
2	بكالوريوس	39	43	82	
	المجموع	56	54	110	

4 الادوات المستخدمة في الدراسة :

أستخدم الدارس المقاييس الآتية .

- مقياسي (مفهوم الذات) و(الصلابة النفسية)

5.3 توصيف المقياسين :

اولا : - مقياس مفهوم الذات الذي اعدت (ابوناھية، 1999) ويتكون المقياس من (78) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي (البعد الأكاديمي وعدد عباراته (20) عبارة، البعد الجسمي وعدد

عباراته (19) عبارة، البعد الاجتماعي وعدد عباراته (20) عبارة، بعد الثقة بالنفس وعدد عباراته (19) عبارة)، مرفق رقم () يتم الاجابة عليها من ثلاثة خيارات وهي (نعم إلى حد ما لا) ويتم احتساب درجتين مطابقة لمفتاح التصحيح ودرجة واحدة لكل استجابة تقع تحت (الى حد ما) وصفر تقع تحت (لا) علما بان المقياس يشمل عبارات موجبة واخرى عكسية التصحيح وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (0 156) درجة وتعتبر الدرجة المنخفضة عن مستوى متدني من مفهوم الذات، فيما تعبر الدرجة المرتفعة عن مستوى مرتفع من مفهوم الذات .

ثانيا : - مقياس الصلابة النفسية الذي اعده عماد محمد أحمد مخيمر (2011 م) ويتكون من (47) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي كا التالي:

- بعد الالتزام وعدد عباراته (16) عبارة ..
- بعد التحدي وعدد عباراته (15) عبارة .
- بعد التحكم وعدد عباراته (16) عبارة .

تتم الاجابة الإجابة على عبارات المقياس في ثلاثة مستويات هي (دائما أحيانا أبدا)

يتراوح المجموع الكلي للمقياس بين 47 إلى 141 درجة .حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية .

6.3 اجراءات اعداد وتقنين مقياسي جمع البيانات :

المقياسين لم يتم تطبيقهما على البيئة اللببية حسب علم الباحث وبناء علي ذلك قام الدارس بإعداد المقياسين في استمارة بالمرفقين (3، 4) وتم عرضهما علي بعض الخبراء في علم النفس لمعرفة مدي وضوح عباراتهما ومناسبتها لعينة البحث كمرحلة اولى لمعرفة صدق محتوى المقياسين . وبعد تجميع الاستمارات والاطلاع علي ملاحظات الخبراء اتضح ان جميع الخبراء اكدوا في ملاحظاتهم علي وضوح لغة وصياغة العبارات ومناسبتها لقياس كل من مستوى مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية بليبيا .

3 – 6 الدراسة الاستطلاعية :

بعد التحقق من صدق محتوى المقياسين عن طريق الخبراء، ونظرا لعدم تطبيق المقياسين في البيئة اللببية، قام الدارس بتطبيقهم على عينة استطلاعية بلغ عددها (20) معلم ومعلمة من مجتمع الدراسة . وقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على الاتي :

1 – درجة استعداد المعلمين والمعلمات للمشاركة في الاجابة على عبارات المقياسين .

2 - حساب معامل الارتباط والصدق للمقياسين .

3- استنتاج بعض الحلول لحل المشكلات التي قد تواجه الدارس اثناء الدراسة الاساسية.

- بعد تطبيق المقياسين وتجميع الاستمارات، توصل الدارس إلى النتائج التالية :
 - درجة استعداد ايجابية من المعلمين والمعلمات في الاجابة على عبارات المقياسين .
 - تحديد بعض الحلول المناسبة في حالة حدوث بعض المشكلات اثناء الدراسة الاساسية .
 - من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية تم حساب المعاملات العلمية للمقياسين (معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ) و (الصدق التكويني) بطريقة الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الابعاد . . والجدولين التاليين رقمي (3، 4) تبين تلك المعاملات .
- اولا – مقياس مفهوم الذات :

جدول رقم (3)
يبين قيم الصدق التكويني لمقياس مفهوم الذات بين درجات الابعاد
والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس .

مستوى الدلالة	معامل الصدق	ابعاد المقياس	معامل الثبات	لمقياس
0.00	0.75**	الاكاديمي	0.82	مفهوم الذات
0.00	0.64**	الجسمي		
0.00	0.93**	الاجتماعي		
0.00	0.77**	الثقة بالنفس		

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) ان قيمة معامل الارتباط (الفا) بلغت (0.82)، وهي دالة احصائيا أي انها اكبر من (0.70) وفقا لمعيار (كرونباخ للثبات) . كما يتضح من نتائج الجدول ان قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد قد تراوحت من (0.64 الي (0.93) ويلاحظ ان مستوى دلالة الاختبارات الاحصائية جميعها اصغر من مستوى المعنوية (0.05) هذه النتيجة تظهر وتؤكد احصائيا صدق البناء الداخل للمقياس وتميزه بدرجة صدق تكويني وثبات عالية في قياس مفهوم الذات في البيئة اللببية لمعلمي ومعلمات التربية البدنية .

ثانيا - مقياس الصلابة النفسية :

جدول رقم (4)

يبين قيم الصدق التكويني لمقياس الصلابة النفسية بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الثبات بطريقة (الفا) كرونباخ للمقياس .

المقياس	معامل الثبات	ابعاد المقياس	معامل الصدق	مستوي الدلالة
الصلابة النفسية	0.74	مستوى الالتزام	0.65**	0.00
		مستوى التحدي	0.75**	0.00
		مستوى التحكم	0.83**	0.00

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) ان قيمة معامل الارتباط (الفا) بلغ (0.74)، وهي دالة احصائيا أي انها اكبر من (0.70) وفقا لمعيار (كرونباخ للثبات) . كما يتضح من نتائج الجدول ان قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد قد تراوحت من (0.65) إلى (0.83) ويلاحظ ان مستوى دلالة الاختبارات الاحصائية جميعها اصغر من مستوى المعنوية (0.05) هذه النتيجة تظهر وتؤكد احصائيا صدق البناء الداخلى للمقياس وتميزه بدرجة صدق تكويني وثبات عالية في قياس مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية في البيئة الليبية.

3 – 6 الدراسة الأساسية :

بعد إكمال كل الإجراءات المطلوبة نحو المقاييس والدراسة الإستطلاعية تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة الدراسة البالغ عددها (115) معلما ومعلمة يمثلون بلديات (مزدة، الشقيقة، الأصابعة، المشاشية) تم توزيع المقياسين على المعلمين كل حسب بلديته في الفترة من (يوم الإثنين الموافق 4 / 3 / 2019 م يوم الخميس الموافق 14 / 3 / 2019م) وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين من (20 25) دقيقة ثم جمعت أستجابات المختبرين وعند تفريغ البيانات تم أستبعاد (5) استمارات لعدم دقة الإستجابات ولم يحققوا الشروط المطلوبة وبذلك أصبح حجم العينة (110) معلما ومعلمة ونقلت النتائج التي تحصل عليها الدارس إلى برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) .

3 - 7 الإجراءات الإحصائية :

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية).
 - معامل الارتباط .
 - اختبار (ت) للعينات المستقلة
- الاستنتاجات والتوصيات :

5- 1 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض وحدود العينة والإجراءات الإحصائية لبيانات الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1 وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة وطرديّة عند مستوى معنوية (0.01) بين مفهوم الذات والصلابة النفسية ومستوياتها (الالتزام والتحدى والتحكم) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة.

2 وجود علاقة دالة إحصائياً موجبة وطرديّة وعند مستوى معنوية (0.01) بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وابعاده (الأكاديمي والجسمي والاجتماعي والثقة بالنفس) لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة.

3 اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات مفهوم الذات وابعاده لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة الدراسة تراوحت من (70% إلى 77% لدى المعلمين ومن (69% الي 76%) لدى المعلمات ومن (69% الي 77%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي (من جيد الي جيد جدا).

4 - عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات متوسطات مفهوم الذات وابعاده تبعاً لمتغيري الجنس (المعلمين والمعلمات) والمؤهلات العلمية (المتوسطة والجامعية) .

5 - اظهرت النتائج ان النسب المئوية لمستويات الصلابة النفسية وابعادها لدى معلمي ومعلمات التربية البدنية عينة البحث تراوحت من (76% الي 82%) لدى المعلمين ومن (75% الي 83%) لدى المعلمات ومن (75% الي 82%) لدى معلمي العينة وبمستوى تقديري نسبي (جيد جدا)

6- عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستويات متوسطات مفهوم الصلابة النفسية وابعادها تبعا لمتغير الجنس (المعلمين والمعلمات).

7 - وجود فروق دالة احصائيا وفقا للمؤهل العلمي في مستوى الصلابة النفسية لمستويي الالتزام ولصالح المؤهلات المتوسطة ومستوى التحكم لصالح المؤهلات الجامعية .

8 عدم وجود فروق دالة احصائيا وفقا للمؤهل العلمي في مستوى الصلابة النفسية ومستويي التحدي بين معلمي المؤهلات المتوسطة و معلمي المؤهلات الجامعية.

5 – 2 التوصيات :

يوصي الدارس بالآتي :

1. العمل على الإهتمام بمعلم التربية البدنية من الناحية النفسية وأعطائه الحق في الرفع من مادته التدريسية
2. على الباحثين الأهتمام بتطوير مقاييس مفهوم الذات والصلابة النفسية لمعلم التربية البدنية لتساهم في الرفع من حالته النفسية والعملية .
3. إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية إذ أن البيئة اللببية تفتقر إلى التركيز على هذا الموضوع للمعلمين عامة ومعلمي التربية البدنية خاصة.
4. البحث في علاقة مفهوم الذات بمتغيرات أخرى مثل الذكاء، الطلاقة النفسية، السلوك التوافقي .
5. البحث في علاقة الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى مثل الذكاء الإنفعالي، العزو السببي، الثقة بالنفس، عوامل الشخصية.

مرفق رقم (7) الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

1 Introduction:

Our current era is characterized by rapid change in all aspects of life, which makes the individual exposed to many challenges when determining his goals and meeting his needs. Accordingly, we see that the contemporary man lives in a time in which psychological pressures abound and multiply, which are called life stresses and confirmed by the results of many psychological and social studies that indicated that there are many variables that negatively affect the interaction of the individual with the environment, and this was confirmed by psychologists and sociologists, and psychologists strive to search for methods through which the individual can face these pressures and learn how to achieve a balance between himself and his external circumstances, whether by internally changing himself like how to deal with the environment or changing his ideas or adjusting his future goals or resort to using assessment and coping strategies effectively, and this requires a high level of confidence and familiarization with its internal and surrounding environment.

The concept of self comes from the experiences of the individual and his interaction with the surrounding individuals, and with his external environment, and the self appears when the individual is social. Also, the self-concept is a product of the individual's experiences and expertise, and Muhammad Allawi (1998) stated that the teaching profession is among the stressful professions in which the teacher faces types of pressures related to multiple and intertwined factors.

It may also seem that the profession of teaching physical education, especially in some countries that are not clearly interested in school sports, is considered one of the most important categories of teaching or educational professions that face these pressures, which consequently lead to stress and exhaustion, which is considered the main crossing point for professional combustion, and is considered as a self-concept. One of the important dimensions in building the formation of an individual's personality has a significant impact on the individual's behavior and actions. The individual's

behavior in the environment reflects his idea of himself. Any change or modification in his behavior can only be done by modifying his ideas of himself. Ibrahim Yaqoub added that the self is the nucleus of the personality and expresses the general tendency of the organic being, and that the experience of the general self is what constitutes an idea of himself. Allawi sees (1997) sport activities of all kinds provide great opportunities to define an individual's concept of himself through their practice and a sense of success in overcoming motor skills, and successful sports experience works to strengthen the self-concept, and Biles, Gordon and Samilo agreed Similn" that there is a change in the self-concept through the practice of sport activities programs.

Physical education seeks to serve and balance persons as a part of the general education for advancement, so that it can obtain the ability to conform with its environment and society. It is the job of the physical education teacher to develop those activities and events in the correct manner, empowering him with knowledge and habits that provide him with experience, his concepts and interests and building his abilities is a basic requirement, and paying attention to the teaching profession is the first step towards reforming the education process. The teacher who possesses the required professional competencies leaves his mark on the behavior of his students, and that the correct preparation of the physical education teacher, and the continuation of building his abilities and capabilities, is the most successful way for the student to continue to engage in sports activities and events, and to rebuild his personality, by increasing his knowledge, developing his ideas and habits, and modifying his behavior.

Forrest mentioned that the self-concept plays an important role in the sports field, as the individual's idea of himself affects his conviction and this is reflected on everyone behaviorally and affects his reaction towards others, his behavior with them, his desire to compete, his achievement, success, responses, level of ambition, and he harnessed his energies to achieve his goals which increases his confidence just as a person's self-concept is reflected in all his behaviors and affects his reaction to others, his desire to compete, his

achievement, his lack of success, responses to challenges, and his level of ambition.

Ali Al-Deeb (2004) indicates that the self is one of the most important elements of personality, and it is the only thing that provides privacy for the individual, and perhaps the only creature that can realize himself is the human being, as he makes the self a subject for his contemplation, thinking and evaluation, but it is difficult to develop “self-awareness” without providing social awareness and that any individual can only realize himself through awareness of the reactions of others towards his actions and behaviors, and influential individuals in the life of the individual can help him to form an acceptable image of himself. Harris (1973) indicated that the nature of the sports field helps increase self-concept through attitudes of excellence and good skill performance, in which the individual's perception varies from one sporting situation to another. Negative self-conflict and conflicting experiences, which results in what is called dissatisfaction. Psychological hardness is one of the personality traits that helps the individual to deal well with pressures, maintain physical and psychological health, and not be exposed to psychophysiological disorders resulting from stress. Such as diseases of the heart, circulatory system, and others, where the solid personality is characterized by optimism, emotional calmness, and effective and direct dealing with pressures. Therefore, they achieve success in dealing with pressures, and they are able to transform stressful situations into less threatening situations.

Kopsas (1978 - 1982) formed the basis for the term Psychological hardness, where it has noticed that some people are able to realize themselves and their potential despite being exposed to a lot of frustrations and pressures. It sees that psychological hardness is a pattern of psychological contract by which an individual is committed towards himself, his goals and values, and others around him, and the individual's belief that he can have control over his feelings, events, and that the change that takes place in aspects of his life is an exciting and necessary matter for growth rather than a threat and an impediment to it. Kopsas (1982 - Kopsas) stresses that the more solid people are more resilient and

resistant to work pressures, and that psychological toughness works on the impact of stressful events on the psychological health of the individual.

The concept of psychological hardness refers to: the individual's welcome and acceptance of the psychological changes or pressures that he is exposed to where psychological toughness acts as a prevention from bad physical and psychological consequences, and psychological toughness is one of the most important variables of prevention or psychological resistance to the negative effects of crises, whose presence in the individual achieves great importance in the crash in the surrounding conditions and the achievement of the required challenge. Al-Bahas (2002) indicates that psychological hardness, as one of the personal (self) sources of resistance to negative effects, was not given enough attention. Stress is one of the phenomena of human life, told by man at different times and situations, that require him to reconcile with the environment, and this phenomenon is like most psychological phenomena such as anxiety, frustration, aggression and others. Individual activities and insufficiency, and then failure, there is no life without pressures, and where there is life, there are pressures.

2 The problem of the study:

Through the student's work in the field of teaching, and through the student's relationship with many colleagues of specialization, study, knowledge and observation, it became clear that some physical education teachers lack recognition of their personal selves because of their great importance in crystallizing the personality of each teacher in general and the teacher of physical education in particular. Especially, and for the role that this teacher should give to his psychological, physical, physical and social self that achieves his legal personality inside and outside the school, considering him an active element of the most important elements of the teaching family in achieving many achievements inside and outside the school and raising the student's personality as well as its importance and acceptance of his personal and psychological self, and the extent of his contribution to the regulation of behavior and aspects of multiple activities and their positive reflection towards the school and the student in his school and future life, as well as the extent of the relationship of

psychological toughness to his responsibility. The positive self-concept is the individual's ability to get rid of negative thoughts and transform them into positive behaviors and directions and the positive performance of the physical education teacher is considered one of the manifestations of mental health that benefits him and progresses him, the student and the school, and accordingly the student found the importance of studying the relationship between self-concept and psychological toughness for physical education teachers. In the municipality of Mizdah, Ashgega, Alasaba, due to the importance of the topic in identifying the self-concept of physical education teachers and psychological hardness.

3 Objectives of the study:

This study aims to find out:

- 1- The relationship of self-concept with psychological hardness of physical education teachers.
- 2- The level of self-concept of physical education teachers.
- 3- The differences in the level of self-concept according to the gender variable (teachers) - (gender - qualification).
- 4- The level of psychological hardness of physical education teachers.
- 5- The differences in the level of psychological hardness according to the gender variable (teachers) - (qualified gender).

4 Research Questions:

- 1 Is there a relationship between self-concept and psychological toughness among physical education teachers?
- 2 What is the level of self-concept for physical education teachers?
- 3 . Are there statistically significant differences in the self-concept according to the variable (gender - qualification) among physical education teachers?
- 4 What is the level of psychological hardness of physical education teachers?
- 5- Are there statistically significant differences in psychological hardness according to the variable (gender - qualification)?

5 Terminology of the Study

1-Self:

Said Ezza and Jawdat Abdel Hadi (1999) defined it as mentioned in Carl Rogers as “the experiences that an individual distinguishes through his interaction with others and through the exemplary image in the virtual (realizations), gradually, beginning, the distinction begins in the distinctive letter in the “self” until this part becomes distinct in his apparent field, and that this independent distinction is one of the indications of the maturity of the individual.

2- Self concept:

Salah al-Din Abu Nahia (1999) defined the concept of the concept of the concept of the individual, the concept of self, his concept of the constituent elements that make up his personality or his inner being, and this is represented in the first part of the academic, physical and self-confidence "

3- The psychological self:

It is "a person's sense of his self-worth, the extent of his sense of his competence as an individual, and his assessment of his personality away from his body and his relationship with others."

4- Psychological hardness:

Imad Mukhaymar defined it cited in (Cozy) as: “a psychological variable that helps the individual to bear pressures and frustrations and confront them successfully until the goals are achieved.”

5- The physical education teacher:

He is the person who achieves ideal roles in his relationship with the student, society, school, and the field of physical and sports education. This depends on the physical education teacher's insight and his view of his academic system and profession, as well as on the educational contexts and the educational climate of the teacher.

Procedures of the Study:

1 Methodology of the Study:

The student used the descriptive approach in the associative relations method, due to its relevance to the nature of the study.

2 - Population of the Study

The study population consisted of physical education teachers in the municipalities of Mizdah with (17 teachers and 13 female teachers), sister (19 male and 7 female teachers), Al-Asaba (35 male and 47 female teachers), Al-Aweeniya (17 male and 6 female), whose total amounted to (161) male and female teachers. in Table No. (1).

Table No (1)

Population of the Study

No	Municipally	Male Teachers	Female Teachers	Total	Notes
1	Mizdah	17	13	30	
2	Ashegega	19	7	19	
3	Alasaba	35	47	35	
4	Al-Mashashiah	17	6	17	
Total		88	73	161	

3- Sample of the Study:

The study sample was randomly selected from physical education teachers in the municipalities of (Al Shaiqa, Mizdah, Al Asaba, Al-Mashashiah). Which numbered (110) male and female teachers, as shown in Table No. (2).

Table No (2)

No	Qualification	Male Teachers	Female Teachers	Total	Notes
1	Middle	17	11	28	
2	Bachelor	39	43	82	
Total		56	54	110	

4 The tools used in the study:

The student used the following scales.

- Scales (self-concept) and (psychological hardness)

3-5 Description of the two scales:

First: The self-concept scale prepared by Salah El-Din Abu Nahia (1999). The scale consists of (78) items distributed over four dimensions, namely (the

academic dimension and the number of its phrases (20) phrases, the physical dimension and the number of its phrases (19) phrases, the social dimension and the number of its phrases) 20) A phrase, after self-confidence and the number of its phrases (19) phrases, Annex No. ()They are answered from three options, which are (yes - to some extent - no) and two marks are calculated for the correction key and one mark for each response that falls under (to some extent) and zero falls under (no). Note that the scale includes positive and opposite statements of correction - and it varies the total score of the subject ranged between (0-156) degrees, and a low score reflects a low level of self-concept, while a high score indicates a high level of self-concept.

Second: - The Psychological Hardness Scale, which was prepared by Imad Muhammad Ahmad Mukhaimer (2011 AD), and it consists of (47) phrases distributed over three dimensions, which are as follows:

- After the commitment and the number of its phrases (16) phrases..
- After the challenge and the number of its phrases (15) phrases.
- After the control and the number of its phrases (16) phrases.

The answer to the scale statements is carried out in three levels: (always - sometimes - never).

The total sum of the scale ranges between 47 to 141 degrees. A higher score indicates an increase in the respondent's awareness of his psychological hardness.

5- Procedures for preparing and standardizing data collection standards:

The two scales have not been applied to the Libyan environment, according to the researcher's knowledge. Accordingly, the student prepared the two scales in a form attached to the annexes (3, 4) and they were presented to some experts in psychology to find out the extent of their clarity and their relevance to the research sample as a first stage to know the validity of the content of the two scales. After collecting the forms and reviewing the experts' observations, it became clear that all the experts emphasized in their observations the clarity of the language and wording of phrases and their

suitability for measuring both the level of self-concept and psychological toughness of physical education teachers in Libya.

6- Pilot Study:

After verifying the validity of the content of the two scales by experts, and due to the lack of application of the two scales in the Libyan environment, the student applied them to an exploratory sample of (20) male and female teachers from the study community. This study aimed to identify the following:

- 1 - The degree of willingness of male and female teachers to participate in answering the expressions of the two scales.
 - 2- Calculating the correlation coefficient and validity for the two scales.
 - 3- Deduce some solutions to solve the problems that the student may face during the main study.
- After applying the two scales and compiling the questionnaires, the student reached the following results:

Positive degree of readiness of male and female teachers in answering the two scales statements.

Determining some appropriate solutions in the event of some problems occurring during the basic study.

- Through the results of the exploratory study, the scientific coefficients of the two scales (stability coefficients by Alpha Cranbach method) and (formative validity) were calculated by the method of internal consistency between the total score of the scale and the dimensional degrees. . The following two tables (3, 4) show those coefficients.

First - Self-concept scale:

Table No. (3)

It shows the values of the formative validity of the self-concept scale between the degrees of the dimensions and the total degree of the scale and the stability coefficients by Cronbach's (Alpha) method for the scale.

Scale	Reliability Coefficient	Scale Dimensions	Validity Coefficient	Indication Level
Self-concept	0.82	Academic	0.75**	0.00
		Physical	0.64**	0.00
		Social	0.93**	0.00
		Confidence	0.77**	0.00

It is clear from the results of Table No. (3) that the value of the correlation coefficient (alpha) amounted to (0.82) which is a statistical function that is, it is greater than (0.70) according to the Cronbach stability criterion. It is also clear from the results of the table that the values of the correlation coefficients between the total score of the scale and the total score for each dimension ranged from (0.64 to 0.93) and it is noted that the significance level of all statistical tests is less than the level of significance (0.05). Formative validity and high stability in measuring self-concept in the Libyan environment for physical education teachers.

Second - Psychological Hardness Scale:

Table No. (4)

It shows the values of the formative validity of the psychological hardness scale between the degrees of the dimensions and the total degree of the scale and the stability coefficients by Cronbach's (Alpha) method for the scale.

Scale	Reliability Coefficient	Scale Dimensions	Validity Coefficient	Indication Level
Mental Toughness	0.74	Commitment level	0.65**	0.00
		Challenge level	0.75**	0.00
		Control level	0.83**	0.00

It is clear from the results of Table No. (4) that the value of the correlation coefficient (Alpha) reached (0.0.74) which is a statistical function that is, it is greater than (0.70) according to the Cronbach stability criterion. It is also clear from the results of the table that the values of the correlation coefficients between the total score of the scale and the total score for each dimension ranged from (0.65 to 0.83). It is noted that the significance level of all statistical tests is less than the level of significance (0.05). Formative validity and high stability in measuring the level of psychological hardness of physical education teachers in the Libyan environment.

7- The Main Study:

After completing all the required procedures towards the standards and the exploratory study, the basic study was applied to the study sample of (115) male

and female teachers representing the municipalities (Mizdah, Al-Shaqaqa, Al-Asaba, Al-Mashashiah). / 3 / 2019 AD - on Thursday, March 14, 2019 AD) The time taken to answer the items of the two scales ranged from (20-25) minutes, then the testers' responses were collected and when the data was unloaded, (5) forms were excluded because the responses were inaccurate and did not meet the required conditions. Thus, the sample size became (110) male and female teachers, and the results obtained by the student were transferred to the statistical package (SPSS).

8 Statistics:

- Statistical characterization (arithmetic mean, standard deviation, percentages).
- Correlation coefficient.
- Test (T) for independent samples

Conclusions and recommendations:

1 Conclusions:

In light of the objectives, assumptions and limits of the sample and the statistical procedures of the study data, the following conclusions were reached:

- 1 - There is a positive and direct statistical relationship at the level of significance (0.01) between self-concept and psychological toughness and their levels (commitment, challenge and control) among physical education teachers in the study sample.
- 2- There is a positive and direct statistical relationship at a significant level (0.01) between psychological hardness and self-concept and its dimensions (academic, physical, social and self-confidence) among physical education teachers in the study sample.
- 3- The results showed that the percentages of the levels of self-concept and its dimensions for physical education teachers in the study sample ranged from (70% to 77% for teachers and from (69% - 76%) for female teachers and from (69% - 77%) for the sample teachers and at the level of My rating is relative (from good to very good).

4 - There are no statistically significant differences in the levels of averages of self-concept and its dimensions according to gender variables (teachers) and educational qualifications (intermediate and university).

5- The results showed that the percentages of levels of psychological hardness and its dimensions for physical education teachers in the purely sample ranged from (76% - 82%) for teachers, from (75% - 83%) for female teachers, and from (75% - 82%) for the sample teachers. Relative rating (Very good)

6- There are no statistically significant differences in the levels of average levels of the concept of psychological hardness and its dimensions according to the gender variable (teachers).

7 - There are statistically significant differences according to the academic qualification in the level of psychological hardness for the two levels of commitment in favor of intermediate qualifications and the level of control in favor of university qualifications.

8- There are no statistically significant differences according to the academic qualification in the level of psychological toughness and the two levels of challenge between teachers of intermediate qualifications and teachers of university qualifications.

5-2 Recommendations:

The student recommends the following:

1 – More importance need to be given to the physical education teacher from a psychological point of view and give him the right to raise his teaching material

2 Researchers should pay attention to developing measures of self-concept and psychological hardness of the physical education teacher to contribute to raising his psychological and practical condition.

3 Conducting more studies on the relationship of self-concept with psychological hardness, as the Libyan environment lacks focus on this subject for teachers in general and physical education teachers in particular.

4- Researching the relationship of self-concept with other variables such as intelligence, psychological fluency, and harmonic behavior.

5- Researching the relationship of psychological hardness with other variables such as emotional intelligence, causal attribution, self-confidence, personality factors.

State of Libya
Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Tripoli
Faculty of Physical Education and Sport Sciences
Postgraduate Studies and Training Office
Physical Education Department (Teaching)

**The concept of Self and its Relationship to the
Psychological Hardness of Physical Education
Teachers.**

By: Hamza Mohamed Abul-Qasim Al-Dabaa

A study submitted in partial fulfillments of the
requirements for obtaining a bachelor's degree (Master's)
in physical education and sport sciences

Supervised by:

Professor Dr. Mohamed Salem Saeed Al-ejeli
Professor of sports psychology

Faculty of Physical Education and Sport Sciences
Tripoli University

2021/2022