

علاقة المرونة النفسية بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أقل من (19 سنة)

The relationship of psychological flexibility with self-esteem among football players (U 19)

لعور الطاهر^{1*}، عروج فضيلة²

¹ جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)، T.LAOUAR@UNIV-SBKM.DZ

² جامعة أم البواقي (الجزائر)، FADILA.ARROUDJ@UNIV.OEB.DZ

تاريخ الاستقبال: 2022/07/11؛ تاريخ القبول: 2023/07/26؛ تاريخ النشر: 2023/08/06

ملخص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين الممارسين لرياضة كرة القدم، ومعرفة مستوى كلا من المرونة النفسية وتقدير الذات لدى أفراد العينة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، وتكونت العينة (80 لاعب مراهق) من فرق كرة القدم لولاية أم البواقي، واستخدم مقياس المرونة النفسية، ومقياس تقدير الذات لرونزبورغ، وتوصلت الدراسة إلى توجد علاقة موجبة ضعيفة جدا بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين الممارسين لرياضة كرة القدم لكنها غير دالة إحصائيا، مستوى المرونة النفسية لدى العينة مرتفع، مستوى تقدير الذات لدى العينة متوسط. **الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، تقدير الذات، لاعبي كرة القدم.

Abstract: The study aimed to reveal the relationship between psychological resilience and self-esteem among adolescents who practice football, and the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study, and the sample was formed (80 adolescent players) from the football teams of the state of Oum El Bouaghi, and used the psychological resilience scale, and the Runzenburg self-esteem scale, and the study reached the following results: There is a very weak positive relationship between psychological resilience and self-esteem among adolescents who practice football, but it is not statistically significant. The level of psychological resilience of the sample is high. The sample's self-esteem level is average.

Keywords: psychological resilience; self-esteem; football players.

I- تمهيد:

يهتم علم النفس بشخصية الفرد ومكوناتها، حيث يسعى دائما إلى الإحاطة بنقاط القوة والضعف، إما تطوير نقاط القوة أو التخفيف من اضطرابات، وقد ظهر علم النفس الإيجابي الذي يهتم بنقاط القوة أكثر في شخصية الفرد ويسعى لتطويرها باستمرار ومن بين أهم هذه الأبعاد المرونة النفسية التي تعد من المصطلحات الجديدة نسبيا والتي يهتم بها علم النفس الإيجابي، إذ تعتبر مفتاح التكيف مع مختلف المواقف والتعلم واكتساب خبرات حياتية جديدة وجيدة دون ضغوط تفوق قدرة الفرد على تجاوزها، وارتباطها الوثيق مع مكونات الشخصية الأخرى جعلها محل أنظار واهتمام الباحثين والعلماء، حيث سعى العديد من الباحثين للكشف عن علاقتها بمكونات الشخصية الأخرى واستغلال كل ما هو إيجابي في تنمية وتطوير شخصية الفرد إيجابيا.

يتسم البعض بالمرونة والنفاذية لدرجة أنهم لا يستطيعون حتى الحفاظ على الفروق الواضحة بين الأفكار، وليس لديهم قيم أو دوافع مثل النزوات، والبعض الآخر يتميز بعقلية جامدة لدرجة أنهم بمجرد أن يصلوا إلى قناعة، لا يمكنهم تغييرها، مواقفهم لا تزال غير قابلة للاختراق للتأثيرات أو المعلومات الجديدة (Norman, 2017, p 76)، إذا للمرونة النفسية دور كبير في تكيف الفرد وتجاوز الضغوط بطريقة إيجابية، ويشير نيومان إلى أن "المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والحن والمواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة الصدمات النفسية ومصادر الضغط النفسي" (سلامة، 2017، ص 242)، ويرى (الزغي، 2017) أن المرونة النفسية تؤدي إلى إنجازات عندما يتبنى الفرد اعتقاداً بشأن قدرته، وتوقع العواقب المحتملة لسلوكياته، ووضع الأهداف ووضع الخطط التي من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق النتيجة المرجوة، ولذا فالعمليات المحددة للمرونة النفسية مثل: النظرة الإيجابية للذات، الدعم الاجتماعي. (ص 84) والواجب منا كأخصائيين في الميدان النفسي الاهتمام بتنمية وتطوير وكشف العلاقات بين مكونات الشخصية لتعزيزها وتطويرها، ومن أهمها، المرونة النفسية والتي "تحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات. (فريطع، الغزو، 2018، ص 117)، وتأكد "رويتز" (Rutter, 1987) أن تقدير الذات يمكن أن يعزز المرونة النفسية. (زيد، 2017، ص 242) إذ أن "تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله" (تونسية، 2012، ص 84).

يتطور احترام الذات وينمو ضمن حياة الأفراد اليومية إذ نبنى صورة أنفسنا من خلال تجاربنا مع الآخرين وتلعب التجارب التي ارتبطت بالنجاح والفشل أثناء طفولتنا دورا كبيرا خصوصا في تشكيل احترام ذاتنا، ويتأثر تطور المفهوم بطريقة معاملتنا من قبل أعضاء عائلتنا، من قبل مدرسينا، المسؤولين، ومن قبل نظرائنا، كل ذلك ساهم في خلق احترام ذاتنا الأساسي، والطفولة هي محور تطوير الذات. (بطرس، 2008، ص 487-488)، ويعتمد ذلك على مرونة الفرد وقدرته على التكيف مع البيئات المختلفة، حيث "يتمتع الشخص السوي بقدرته على التكيف والتوافق فظروف الحياة دائمة التغيير لذلك يضطر الانسان الى ان يعدل استجاباته او يغير نشاطاته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها". (الزويني وآخرون، 2016، ص 126).

كنتيجة للتطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الثقافية والاجتماعية والتطور الحضاري والتكنولوجي، والتي أدت في مجملها إلى تعقد الحياة، فقد أصبحت الضغوط من أهم الظواهر التي تنصدر مشكلات عصرنا الحالي، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً (شقورة، 2012، ص 15)، حيث "يتمتع الشخص السوي بقدرته على التكيف والتوافق فظروف الحياة دائمة التغيير لذلك يضطر الانسان الى ان يعدل استجاباته او يغير نشاطاته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها". (الزويني وآخرون، 2016، ص 126)، وقد تكون البيئة الرياضية مليئة بمثيرات وتغيرات للأحداث والمواقف التي يمر بها الفرد يوميا من خلال تفاعله مع المجتمع خصوصا، وقد تؤثر فيه ردود المجتمع اتجاهه، فالبيئة التي يتفاعل ضمنها المراهق إما بيئة داعمة أو متناقضة مع اعتقادات الفرد حول ذاته.

قد لاحظ الباحث أن البيئة الرياضية تستقطب المراهقين بشكل خاص، وفي نفس الوقت قد تكون البيئة الرياضية مليئة بمثيرات وتغيرات للأحداث والمواقف التي يمر بها الفرد يوميا من خلال تفاعله مع المجتمع خصوصا، وقد تؤثر فيه ردود المجتمع اتجاهه، فالبيئة التي يتفاعل ضمنها المراهق إما بيئة داعمة أو متناقضة مع اعتقادات الفرد حول ذاته، والملاحظ أن الكثير من المراهقين في بعض النوادي الرياضية يجدون صعوبات في التعامل بمرونة والتكيف مع المتغيرات الميدانية مثل عدم إشراكهم في المنافسات أو بعض الانتقادات الموجهة لهم، وقد يعود هذا سلبا على نظرهم لدوائهم.

وتتلخص إشكالية البحث في التساؤل التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين مستوى المرونة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أقل (من 19 سنة)؟

1. فرضيات البحث:

- العلاقة موجبة بين مستوى المرونة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أقل (من 19 سنة).
- مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم أقل (من 19 سنة).
- مستوى تقدير الذات متوسط لدى لاعبي كرة القدم أقل (من 19 سنة).

2. أهداف البحث:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وتقدير الذات.
- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

3. أهمية البحث:

- التنبيه الى ضرورة مراعات الخصائص النفسية للاعبين الشباب.
- فتح المجال لدراسات أخرى انطلاقا من هذه البحث.
- الاستفادة من نتائج البحث الحالية عمليا وعلميا.
- اثراء المعرفة في هذا الجانب من الدراسات.
- دعم الجانب المعرفي والعلمي في مجال التربية الصحية والنفسية للرياضيين.
- دور الرياضة في تنمية وتقوية الجانب النفسي للإنسان.

4. التحديد الاجرائي للمصطلحات:

- **المرونة النفسية:** وهي الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في استجابته لمقياس المرونة النفسية.
- **تقدير الذات:** الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في استجابته لمقياس تقدير الذات.
- **لاعبي كرة القدم:** هم فئة أقل من (19 سنة) يمارسون كرة القدم في النوادي الرياضية بانتظام.

5. الدراسات السابقة:

1.5. دراسة (عبود، 2005): قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية في جمهورية العراق.

- **الهدف:** استهدفت قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق).
- **المنهج:** المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- **العينة:** اشتملت على عدد (200) لاعبا في كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.
- **الأدوات:** مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث.

- النتائج: تمتع لاعبي الألعاب الفرقية (كرة القدم والسلة واليد) بدرجة مقبولة من المرونة النفسية.
 - 2.5. دراسة (جاسم وآخرون، 2007): بعنوان دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان
 - الهدف: التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان تبعاً لفعاليات الركض القصيرة والمتوسطة والطويلة والرمي والوثب.
 - المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
 - العينة: بلغ حجم عينة البحث عدد الساحة والميدان.
 - الأدوات: مقياس المرونة النفسية من إعداد عبد العباس عبد الرزاق عبود (2005).
 - النتائج: جميع لاعبي الساحة والميدان الشباب لديهم مرونة نفسية عالية.
 - 3.5. دراسة (إسماعيل، وسلامة، 2017) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين.
 - الهدف: التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية (البعد الانفعالي - البعد العقلي - البعد الاجتماعي) ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفضل) لدى الرياضيين.
 - المنهج: استخدم المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي.
 - العينة: عينة قوامها (60) لاعبا يمارسون الرياضات التالية: كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة - هوكي - كاراتيه - ألعاب القوى.
 - الأدوات: مقياس المرونة النفسية - مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط
 - النتائج:
 - ✓ تمتع الرياضيين بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط.
 - ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع إنجاز النجاح" لدى الرياضيين.
 - ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس المرونة النفسية وبعد "دافع تجنب الفضل" لدى الرياضيين.
 - 6. التعقيب على الدراسات السابقة:
 - من حيث الهدف: سعت كل الدراسات السابقة للكشف عن علاقات المرونة النفسية بعوامل وصفات إيجابية أخرى في الشخصية، ودور المرونة في تنمية وتطوير ودعم هذه الصفات في شخصية الفرد.
 - من حيث المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي لملائمته نوع الدراسة والمتغيرات المراد الكشف عن العلاقات بينها وتأثيرها وتأثرها ببعض.
 - من حيث الأدوات: يميل بعض الباحثين إلى بناء مقياس المرونة النفسية، إلا أن البعض يميل إلى استخدام مقياس تم بناءه من طرف باحثين وتم التأكد من صدقه وثباته، ذلك أن تعدد المتغيرات في أي دراسة قد يؤدي إلى صعوبات كثيرة من حيث الضبط والتحكم في مجريات البحث، ما قد يؤول دون نجاح العملية البحثية.
 - من حيث العينة: نرى أن كل الدراسات استخدمت عينة تفوق ل (50 فرد) ذلك بأنه كلما كانت العينة أكبر كلما كانت مصداقية النتائج أكثر.
 - من حيث النتائج: توصلت معظم الدراسات إلى نتائج إيجابية، أي وجود علاقة لمتغير المرونة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى مثل تقديري الذات والدافعية، وهذا يفسر دور المرونة النفسية في الرقي بشخصية الفرد وإنجازاته.
- إلا أنه يتوجب العمل أكثر في بحوث أخرى للتأكد من صدق هذه النتائج، أو ربما كشف ملومات أخرى تتعلق بهذه المتغيرات والتي قد تفتح آفاق أخرى لدراسات أخرى من شأنها إفادة الإنسانية مستقبلاً.

II – الطريقة والأدوات :

1. الدراسة الاستطلاعية:

تضمنت الدراسة الاستطلاعية العديد من الإجراءات، لغرض تهيئة كل الظروف والمستلزمات التي تحتاجها الدراسة الأساسية، وتتمثل في النقاط التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة للموضوع ومناقشته مع المشرف عليه وكذا بعض الأساتذة والخبراء في مجال علم النفس (علم النفس، علم النفس الرياضي).
- الاتصال بإدارة النوادي الرياضية، محل الدراسة من أجل توفير التسهيلات والمساعدات الميدانية والإدارية.
- الاتصال بمدربي الفرق الرياضية المعنية بالدراسة ومناقشتهم في خطوات سير وتنفيذ الإجراءات اللازمة.
- مقابلة أفراد العينة للتعرف عليها والتركيز على الجانب النفسي لتهيئتها معرفيا ونفسيا للاختبار.
- تحديد طرق ووسائل القياس المناسبة، وتحديد وسائل جمع البيانات الميدانية.
- ضبط وقت إجراء القياس.

2. منهج البحث:

هو الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث، وهو يجيب على الكلمة الاستفهامية كيف؟ (متولي، 2007، ص 34)، وحسب ما تناولت دراسة الباحث يستلزم المنهج الوصفي وهو الكشف عن أثر متغير مستقل والذي يتمثل في المرونة النفسية الذي تناولته الدراسة للكشف عن علاقته بالمتغير التابع المتمثل في تقدير الذات لدى اللاعبين المراهقين، لغرض التأكد من وجود علاقة بين المتغيرين أو عدمها.

3. مجتمع البحث:

عبارة عن جميع المفردات التي يمكن أن يأخذها المتغير، ويتم استخدامه بأسلوب الحصر الشامل الذي يجمع فيه الباحث بيانات بحثه من جميع المفردات التي تمثل مجتمعه، والمجتمع يدل على الكون أو إجمالية المفردات التي سحبت منها العينة. (التكريتي، العبيدي، 2012، ص 16)، شمل مجتمع الدراسة جميع اللاعبين في كرة القدم فئة المراهقين أقل من 19 سنة في الأندية الرياضية لولاية أم البواقي.

4. عينة البحث:

ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وطرق علمية بحيث يمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (التكريتي، العبيدي، 2012، ص 17)، شملت عينة الدراسة جميع اللاعبين في فريق كرة القدم فئة المراهقين أقل من 19 سنة في بعض نوادي كرة القدم لولاية أم البواقي والبالغ عددهم 80 مراهق (لاعب) من فرق كرة القدم لولاية أم البواقي، تم اختيارها بطريقة قصدية.

5. متغيرات البحث:

لكل دراسة متغيرات أساسية يستلزم ضبطها قدر الإمكان، من أجل حصر وعزل المتغيرات العشوائية التي قد تحول دون نجاح الدراسة، وتتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

1.5. المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي، راتب، 1999، ص 219)، وهو مجموعة من المثيرات المستخدمة لإحداث تغير في المتغير التابع، أي أنه المتغير الذي يؤثر في المتغيرات التابعة ولا يتأثر بها، ويتمثل المتغير المستقل لدراسة في المرونة النفسية.

2.5. المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي، راتب، 1999، ص 220)، ويرى الباحث أنه المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، ويتمثل في الدراسة في تقدير الذات.

6. مجالات البحث:

1.6. المجال الزمني: بدأت الدراسة الفعلية بعد تحديد موضوع البحث في أوائل أكتوبر 2021، حيث تواصلت الدراسة النظرية مع باقي مراحل البحث، وقد تم إجراء القياس على العينة في 20 فيفري 2022.

2.6. المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في نوادي الفرق الرياضية لكرة القدم (جمعية بلدية عين كرشة، جمعية بلدية عين فكرون، جمعية بلدية الحرملية، جمعية بلدية هنشير تومغني).

3.6. المجال البشري: تمت الدراسة على لاعبين تتراوح أعمارهم بين (17 – 19 سنة)، وبلغ عددهم 80 لاعب في كرة القدم.

7. أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث في أي دراسة العمود الأساسي للكشف عن المشكلة المطروحة في الدراسة، ويجب أن تكون ذات صلة بالدراسة ودقة لقياس الأثر الحقيقي لتجربة، وقد اعتمد الباحث على الوسائل التي يعتقد الباحث استنادا على الدراسات السابقة وموضوع البحث أنها مناسبة لتحقيق الهدف المطلوب وهي كالتالي:

1.7. استمارة تسجيل البيانات.

2.7. مقياس المرونة النفسية لربيعه مانع الحمداي: يتكون المقياس من (40) فقرة، مقسمة على أربعة عوامل (التماسك العاطفي، التحكم، الرعاية والدعم النفسي، الالتزام).

- التماسك العاطفي: الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10)
- التحكم: الفقرات (11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20)
- الرعاية والدعم النفسي: الفقرات (21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30)
- الالتزام: الفقرات (31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40)

لأجل الحصول على الدرجة الكلية تم تحديد أوزان البدائل (1-4)، وكانت البدائل (تنطبق عليها بدرجة كبيرة، تنطبق عليها بدرجة متوسطة، تنطبق عليها بدرجة قليلة، لا تنطبق)، إذ تمنح العبارات السالبة (4، 5، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 23، 25، 32، 37، 40) الدرجات من (1، 2، 3، 4) على التوالي، والعبارات الموجبة (1، 2، 3، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 15، 16، 17، 19، 20، 21، 22، 24، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 33، 34، 35، 36، 38، 39) الدرجات من (1، 2، 3، 4) على التوالي، وتقدر أعلى درجة للمقياس (160)، وأقل درجة (40)، والوسط الفرضي للمقياس يبلغ (100). (ربيعه. 2017. ص 143)

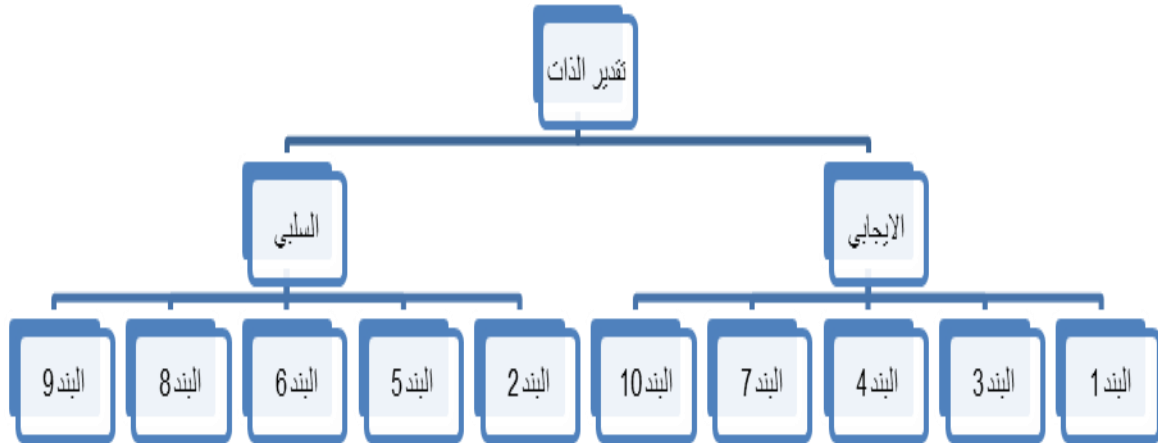
3.7. مقياس تقدير الذات لروزنبرج:

حسب (Rosenberg, 1965) المقياس الأكثر استخداما في جميع مجالات وميادين علم النفس، حيث تم ترجمته إلى العديد من اللغات، ففي دراسة أجراها (Schmitt and Allik, 2005) تم ترجمة المقياس إلى 28 لغة وطبق في 53 دولة. (كريش، 2017، ص 213)

اعتمد الباحث على النموذج الثاني الذي يتضمن بعدين (تقدير الذات السلبي وتقدير الذات الإيجابي)، فقد اثبتت العديد من الدراسات أن تقدير الذات يتضمن البعدين الإيجابي والسلبي، لأنه يمكن أن يقيسا مظهرين مختلفين لتقدير الذات، حيث ترتبط المظاهر السلبية بتقدير الذات السلبي ويتشبع هذا العامل بالبنود السلبية وهي البنود (2، 5، 6، 8، 9)، وترتبط المظاهر الإيجابية بتقدير الذات الإيجابي السلبي ويتشبع هذا العامل بالبنود السلبية وهي البنود (1، 3، 4، 7، 10).

أول من تحدث على وجود عاملين كامنين للبنود السلبية والإيجابية هما (Carmines & Zeller, 1979)، حيث ذكرا بأنه إذا كان تقدير الذات السلبي والإيجابي كبعدين يقيسان مظهرين مختلفين لتقدير الذات فهما حتما سيرتبطان ارتباطات مختلفة متغيرات خارجية، وفي دراسة أجراها (Ang & Leong, 2006) توصلوا إلى وجود عاملين كامنين كذلك، وهما تقدير الذات السلبي الذي تتشبع عليه البنود السلبية، وتقدير الذات الإيجابي الذي تتشبع عليه البنود الموجبة، وتم تأكيد حسن مطابقة هذا النموذج كذلك في دراسة (Boduszek and all, 2012). (كريش، 2017، ص 213)

الشكل رقم (1): النموذج النظري الثاني



المصدر: (كريش، 2017، ص 213)

يتكون المقياس من (10) فقرات، بطريقة ليكرت الخماسية حيث تتضمن الاستجابات (موافق بقوة، موافق بدرجة بسيطة، بين الموافقة وعدمها، غير موافق بدرجة بسيطة، غير موافق بشدة)، وتكون الدرجات بالتوالي في العبارات الموجبة (0.1.2.3.4)، وفي العبارات السالبة (4.3.2.1.0)، وتجمع الدرجات وكلما كان الفرد لديه علامات أعلى دل ذلك على تقدير مرتفع للذات، حيث تتراوح الدرجة الكلية بين (0 - 40) والمتوسط هو (20). (أبو أسعد، 2011، ص 44)

8. الخصائص السيكومترية للأدوات القياس:

الاختبار هو مجموعة متعاقبة من المثبرات نظمت لقياس بعض المتغيرات (رضوان، 2006، ص 21)، وهو مجموعة الدرجة الكلية لأدوات القياس (المرونة النفسية، تقدير الذات) التي يتحصل عليها المختبر، حيث يتمتع المقياسين بالخصائص السيكومترية (الموضوعية والصدق والثبات) وهي:

1.8. مقياس المرونة النفسية:

✓ ثبات المقياس: (0.84)

✓ صدق المقياس: (0.92). (ربيع، 2017، ص 143)

2.8. مقياس تقدير الذات:

في دراسة أجراها كريش (2017) لحسن المطابقة بين النماذج الثلاثة بين عيّنتين (عينة جزائرية، وعينة أمريكية)، توصل إلى أن النموذج الثاني كان يتمتع بحسن المطابقة أفضل من النموذجين الأول والثاني لذلك قام بحساب الثبات، ولحساب الصدق قام الباحث بحساب الجذر التربيعي للثبات والتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح نتائج الثبات والصدق لمقياس روزنبرغ النموذج الثاني

معامل الثبات	الثبات	الصدق
معامل الثبات العام	0.81	0.90
معامل الثبات لتقدير الذات الايجابي	0.68	0.82
معامل الثبات لتقدير الذات السلبي	0.68	0.82

المصدر: (كريش، 2017، ص 213)

9. الأساليب الإحصائية:

لاختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لا بدا للباحث من التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام قانون (Kolmogorov-Smirnov^a) لأن العينة أكبر من (30) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): يوضح درجة المعنوية للتوزيع الطبيعي للمتغيرات

المتغير	المعنوية (Kolmogorov-Smirnov ^a)
المرونة النفسية	0.055
تقدير الذات	0.073

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (03): يتضح أن المعنوية للمتغيرين المرونة النفسية وتقدير الذات التي تبلغ على التوالي (0.073، 0.055) أكبر من مستوى الدلالة المقدر ب (0.05)، وهذا يعني أن معامل الارتباط المناسب استخدامه هو (معامل الارتباط بيرسون) - الحقيبة الإحصائية spss.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون: (> 20 علاقة ضعيفة جدا، $20 - 39$ علاقة ضعيفة، $40 - 59$ علاقة متوسطة، $60 - 79$ علاقة قوية، $80 <$ علاقة قوية جدا). (Lehman, 2005, p 123)

III- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

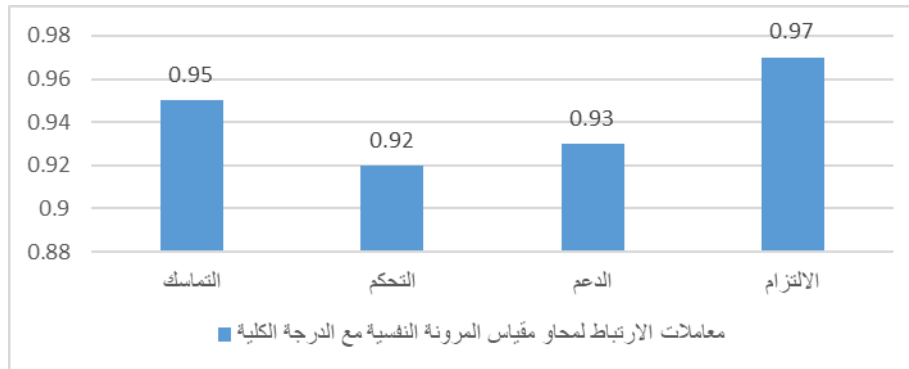
جدول رقم (03): يوضح معاملات الارتباط بين محاور مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

المتغير	الدرجة الكلية	المعنوية
التماسك	0.95**	0.00
التحكم	0.92**	0.00
الدعم	0.93**	0.00
الالتزام	0.97**	0.00
مستوى الدلالة: 0.01		

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (03): ستضح أن معاملات الارتباط بين محاور مقياس المرونة النفسية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام) بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية على التوالي (0.95**، 0.92**، 0.93**، 0.97**) حيث أكبر درجة هي الالتزام (0.97**) وأقل درجة هي التحكم (0.92**) وهي قريبة من (1) وقد ميزة ب (**) لتشير إلى الدلالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي علاقة قوية جدا.

شكل رقم (02): يوضح معاملات الارتباط لمحاور مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس



المصدر: إعداد الباحث

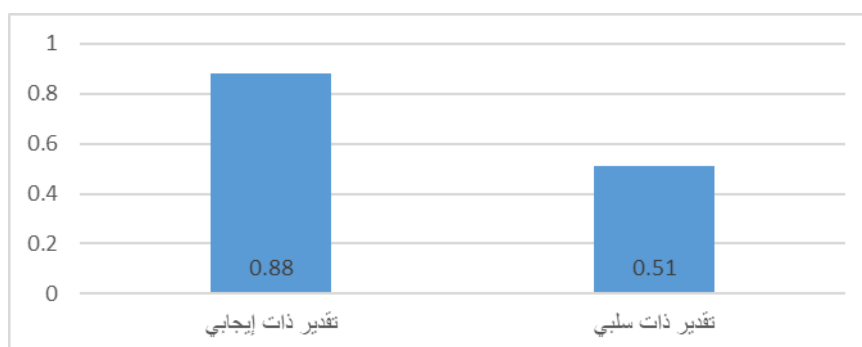
جدول رقم (04): يوضح معاملات الارتباط بين تقدير الذات الإيجابي والسلبي بالدرجة الكلية

المتغير	الدرجة الكلية	المعنوية
تقدير الذات الإيجابية	0.88**	0.00
تقدير الذات السالبة	0.51**	0.00
مستوى الدلالة: 0.01		

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (04): نجد معامل الارتباط بين (تقدير الذات الإيجابية، تقدير الذات السلبية) مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات على التوالي (0.88**، 0.51**) وقد ميزه ب (**) لتشير إلى الدلالة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث كانت العلاقة بين تقدير الذات الإيجابية مع الدرجة الكلية للمقياس علاقة قوية جدا بتقدير (0.88**)، في حين كانت العلاقة بين تقدير الذات السلبية مع الدرجة الكلية للمقياس علاقة متوسطة بتقدير (0.51**).

شكل رقم (03): يوضح معاملات الارتباط بين تقدير الذات الإيجابي والسلبي بالدرجة الكلية للمقياس



المصدر: إعداد الباحث

جدول رقم (05): يوضح متوسطات وانحرافات متغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط	الانحراف
المرونة النفسية	139.96	7.62
التماسك	38.42	1.96
التحكم	35.61	2.09
الدعم	34.62	1.94
الالتزام	31.17	1.75
تقدير الذات	26.32	4.91
تقدير ذات إيجابي	23.84	4.20
تقدير ذات سلبي	2.49	2.38

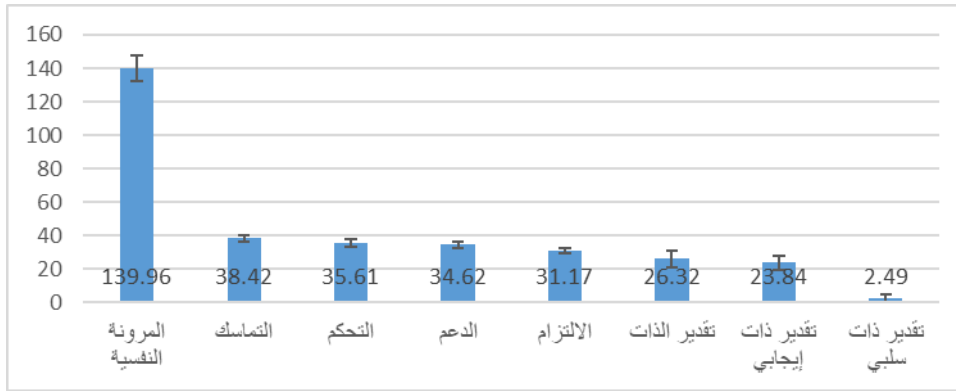
المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (05): يتضح لنا متوسطات وانحرافات متغيرات المقياسين حيث بلغ متوسط مقياس المرونة النفسية (139.96) وهو أكبر من متوسط درجات المقياس بانحراف معياري يقدر ب (7.62)، في حين بلغت متوسطات عوامل مقياس المرونة النفسية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام) على التوالي (38.42، 35.61، 34.62، 31.17) بانحرافات معيارية على التوالي (1.96، 2.09، 1.94، 1.75).

بلغ متوسط الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (26.32) بانحراف معياري قدره (4.91) وهو أكبر من متوسط درجة المقياس، في حين بلغ متوسط تقدير الذات الإيجابية وتقدير الذات السلبية على التوالي (23.84، 2.49) بانحرافات معيارية على التوالي (2.38).

الملاحظ من خلال المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية يمكن القول إن عينة البحث تتمتع بمستوى من المرونة النفسية، إضافة إلى متوسط الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات أكبر من متوسط درجات المقياس ما يمكننا من القول إن عينة البحث تتمتع بمستوى من تقدير الذات.

شكل رقم (04): يوضح متوسطات وانحرافات متغيرات الدراسة



المصدر: إعداد الباحث

جدول رقم (06): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعادها بتقدير الذات الإيجابية

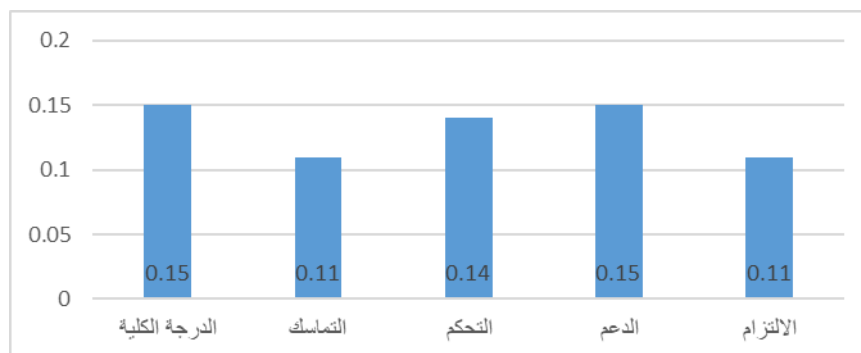
تقدير الذات الإيجابية		
المعنوية	بيرسون	المرونة النفسية
0.17	0.15	الدرجة الكلية
0.32	0.11	التماسك
0.19	0.14	التحكم
0.19	0.15	الدعم
0.31	0.11	الالتزام
مستوى الدلالة: 0.05		درجة الحرية: 79

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (06) كانت درجات معامل الارتباط بين عوامل المرونة النفسية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام) بتقدير الذات الإيجابية على التوالي (0.11، 0.15، 0.14، 0.11) بمستوى المعنوية على التوالي (0.32، 0.19، 0.19، 0.31) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، أي وجود علاقة ضعيفة جداً.

في حين علاقة الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية بتقدير الذات الإيجابية كانت (0.15) بمستوى المعنوية (0.17) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، أي وجود علاقة ضعيفة جداً.

شكل رقم (05): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعادها بتقدير الذات الإيجابية



المصدر: إعداد الباحث

جدول رقم (07): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعاده بتقدير الذات السلبية

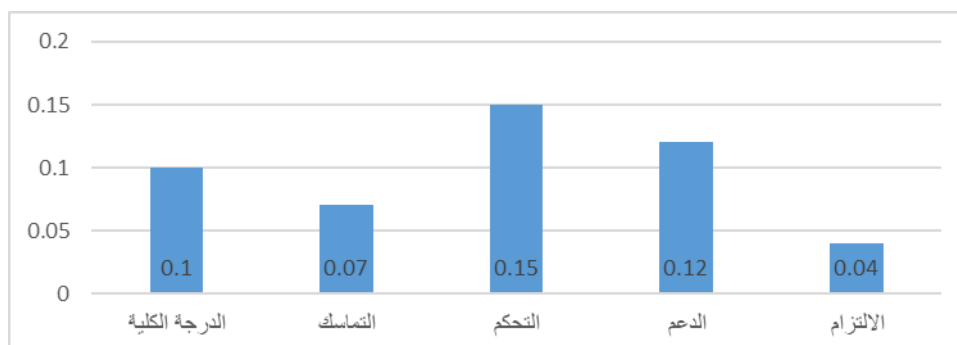
تقدير الذات السلبية		المرونة النفسية
المعنوية	بيرسون	
0.35	0.10	الدرجة الكلية
0.52	0.07	التماسك
0.17	0.15	التحكم
0.28	0.12	الدعم
0.70	0.04	الالتزام
مستوى الدلالة: 0.05		درجة الحرية: 79

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (07) كانت درجات معامل الارتباط بين عوامل المرونة النفسية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام) بتقدير الذات السلبية على التوالي (0.04، 0.12، 0.15، 0.07) بمستوى المعنوية على التوالي (0.52، 0.17، 0.28، 0.70) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، أي وجود علاقة ضعيفة جداً.

في حين علاقة الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية بتقدير الذات السلبية كانت (0.10) بمستوى المعنوية (0.35) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، أي وجود علاقة ضعيفة جداً.

شكل رقم (06): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعاده بتقدير الذات السلبية



المصدر: إعداد الباحث

جدول رقم (08): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعاده بتقدير الذات

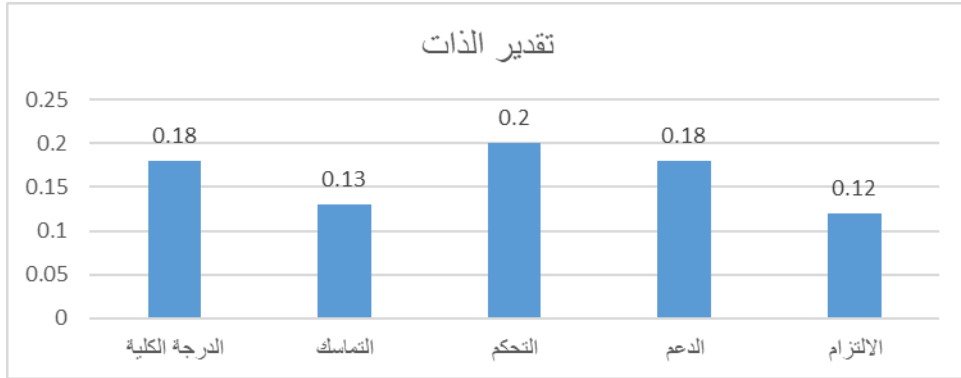
تقدير الذات		
المرونة النفسية	بيرسون	المعنوية
الدرجة الكلية	0.18	0.10
التماسك	0.13	0.25
التحكم	0.20	0.07
الدعم	0.18	0.10
الالتزام	0.12	0.30
درجة الحرية: 79		مستوى الدلالة: 0.05

المصدر: مخرجات برنامج spss

من خلال الجدول رقم (08) كانت درجات معامل الارتباط لمحاور المرونة النفسية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام) بالدرجة الكلية لتقدير الذات على التوالي (0.13، 0.20، 0.18، 0.12) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، والعلاقة موجبة ضعيفة جداً.

أما درجة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات كانت (0.18) بمستوى المعنوية (0.10) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، أي توجد علاقة طردية ضعيفة جداً.

شكل رقم (07): يوضح علاقة المرونة النفسية وأبعاده بتقدير الذات



المصدر: إعداد الباحث

تحديد المتوسطات التقديرية:

المرونة النفسية:

لتحديد متوسطات تقديرية تم تحويل البدائل الخمسة إلى ثلاثة مستويات بالمعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أصغر قيمة}}{\text{عدد المستويات}}$$

حيث أصغر قيمة (40) وأكبر قيمة (160)، وعدد المستويات ثلاثة (مرتفع، متوسط، منخفض)

$$\text{✓ طول المدى} = \frac{160 - 40}{3} = 54.66$$

وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

✓ من 40 إلى 80 مستوى منخفض.

✓ من 80 إلى 120 مستوى متوسط.

✓ من 120 إلى 160 مستوى مرتفع.

تقدير الذات:

لتحديد متوسطات تقديرية تم تحويل البدائل الخمسة إلى ثلاثة مستويات بالمعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{أكبر قيمة} - \text{أصغر قيمة}}{\text{عدد المستويات}}$$

حيث أصغر قيمة (0) وأكبر قيمة (40)، وعدد المستويات ثلاثة (مرتفع، متوسط، منخفض)

$$\checkmark \text{ طول المدى} = \frac{0-40}{3} = 13.33.$$

وعليه تصبح فئات الحكم على المتوسطات كما يلي:

✓ من 0 إلى 13.33 مستوى منخفض.

✓ من 13.33 إلى 26.66 مستوى متوسط.

✓ من 26.66 إلى 40 مستوى مرتفع.

جدول رقم (09) يوضح مستوى المرونة النفسية

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	أصغر قيمة	أكبر قيمة
المرونة النفسية	139.96	7.62	122	159

المصدر: إعداد الباحث

من خلال الجدول رقم () يتضح أن أفراد العينة تحصلوا في استجاباتهم لاستبيان المرونة النفسية على متوسط حسابي بقيمة (139.96) بانحراف معياري بقيمة (7.62)، وتبلغ أقل قيمة (122) وأكبر قيمة (159).

بما أن الاستبيان يحتوي على (40) عبارة بأقل قيمة (40) وأكبر قيمة (160)، وأربعة بدائل، تم تقسيمه إلى ثلاثة مستويات (من 40 إلى 80 مستوى منخفض)، (من 80 إلى 120 مستوى متوسط)، (من 120 إلى 160 مستوى مرتفع)، وبما أن متوسط العينة (139.96) وهو يقع في المجال (من 120 إلى 160) فإن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مستوى مرتفع.

جدول رقم (10) يوضح مستوى تقدير الذات

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	أصغر قيمة	أكبر قيمة
تقدير الذات	26.32	4.91	18	38

المصدر: إعداد الباحث

من خلال الجدول رقم () يتضح أن أفراد العينة تحصلوا في استجاباتهم لتقدير الذات على متوسط حسابي بقيمة (26.32) بانحراف معياري بقيمة (4.91)، وتبلغ أقل قيمة (18) وأكبر قيمة (38).

بما أن الاستبيان يحتوي على (10) عبارة بأقل قيمة (00) وأكبر قيمة (40)، وخمسة بدائل، تم تقسيمه إلى ثلاثة مستويات (من 0 إلى 13.33 مستوى منخفض)، (من 13.33 إلى 26.66 مستوى متوسط)، (من 26.66 إلى 40 مستوى مرتفع)، وبما أن متوسط العينة (26.32) وهو يقع في المجال (من 13.33 إلى 26.66) فإن مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة مستوى متوسط.

1. مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول رقم (03) إلى أن العلاقة بين محمول مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية على التوالي (0.95^{**} ، 0.92^{**})، وهذا يدل على وجود علاقة قوية جدا بين محمول مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية.

إضافة إلى نتائج الجدول رقم (05) الذي يوضح متوسطات أفراد العينة في محاور مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية (التماسك، التحكم، الدعم، الالتزام، الدرجة الكلية) على التوالي (38.42، 35.61، 34.62، 31.17، 139.96)، وهي أكبر من المتوسط لكل محور والدرجة الكلية.

من خلال الجدول رقم (08) يتضح أن المراهقين الممارسين للرياضة بانتظام يتمتعون بمستوى مرونة نفسية مرتفع، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تعرض المراهقين باستمرار لضغوطات مختلفة في المجال الرياضي من تحمل المسؤولية الفردية والجماعية ضمن الفريق وضغوطات القوانين والجمهور، وهذا يطور لديهم القدرة على التكيف معها، واكتساب مرونة نفسية من خلال الخبرات التي يكتسبها بالاحتكاك بالأقران ومع اشراف مسؤولين وارشادهم لهم، وتتفق نتائج الباحث مع دراسة (إسماعيل، وسلامة، 2017) بأن الرياضيين يتمتعون بدرجة من المرونة النفسية فوق المتوسط، ودراسة (جاسم وآخرون، 2007) حيث توصل إلى أن جميع الرياضيين لديهم مرونة نفسية عالية، ويضيف (عبود، 2005) أن جميع لاعبي الساحة والميدان الشباب لديهم مرونة نفسية عالية.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن العلاقة بين محور تقدير الذات الإيجابية لمقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية علاقة قوية جدا، في حين علاقة محور تقدير الذات السلبية بالدرجة الكلية متوسطة.

إضافة إلى نتائج الجدول رقم (05) الذي يوضح حصول أفراد العينة على متوسطات تقدير الذات الإيجابية وتقدير الذات السلبية والدرجة الكلية لتقدير الذات على التوالي (23.84، 2.49، 26.32)، إضافة إلى الجدول رقم (09) الذي يوضح أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى تقدير الذات متوسط.

يعزو الباحث مستوى تقدير الذات الإيجابية والدرجة الكلية في أن الفرد لديه دائما نظرة إيجابية لقدراته وامكانياته، وهذا ما يفسر انخفاض متوسط أفراد العينة في تقدير الذات السلبية، إضافة إلى نتائج الجدول رقم (08) الذي يوضح درجة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات كانت (0.18) بمستوى المعنوية (0.10) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) غير دالة إحصائيا، أي توجد علاقة طردية ضعيفة جدا.

يعزو الباحث ضعف العلاقة إلى ارتباط المرونة النفسية بعوامل أخرى وسمات الشخصية والعوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر في المرونة النفسية بصفة أو بأخرى، وهذا ما تؤكد عليه دراسة (قريطع، الغزو، 2018) بأن المرونة النفسية تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي.

من خلال النتائج المتحصل عليها يمكن القول بأن الفرضية تحققت بوجود علاقة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين الممارسين للرياضة كرة القدم.

الاستنتاجات:

- توجد علاقة موجبة ضعيفة جدا بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أقل (من 19 سنة) لكنها غير دالة إحصائيا.
- مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة مستوى مرتفع.
- مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة مستوى متوسط.

IV- الخلاصة:

المرونة النفسية من أهم المكونات الإيجابية في الشخصية، وهي تتطلب من الباحثين دراستها بطرق مختلفة ومتنوعة ولدى جميع الفئات في جميع الظروف والبيئات، من أجل الحصول على معلومات أكثر دقة عن ماهيتها وعلاقتها بالجوانب الأخرى في الشخصية، والعمل على بنائها وتطويرها، كما لتقدير الذات دور كبير في سواء الفرد وكيونته، لأن مفهوم الفرد للذات تقوده إلى تكوين فكرة عن الذات وبناء عليها يقدر نفسه.

توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية وتقدير الذات إلا أنها ضعيفة جدا وغير دالة إحصائيا، وما يؤكد ذلك هو النتائج التي توصلت إليها الدراسة من حيث مستوى المرونة النفسية المرتفع لدى العينة في حين كان مستوى تقدير الذات متوسط لدى العينة، وهذا ما يفسر أن المرونة النفسية قد ترتبط بمتغيرات أخرى إما تتأثر بها إيجابيا أو سلبيا، إلا أن العلاقة بين مكونات الشخصية وإن كانت ضعيفة قد تفيد الأخصائيين في فهم وتنمية وتطوير شخصية الفرد، حيث تبين العلاقة التفاعلات بين مكونات الشخصية والتأثير المتبادل بينها، وتعتمد على قدرة الفرد على التكيف بطريقة إيجابية وسوية مع المواقف والضغوط التي يصادفها في الحياة، والتي تعتبر مصدر التعلم بالنسبة للفرد.

الاقتراحات:

- السعي إلى توفير مراكز رياضية للشباب والمراهقين والأطفال باعتبارها بيئة الاحتكاك بالمواقف الضاغطة والتعلم والتكيف معها.
- التركيز على دفع الفئات العمرية إلى ممارسة الرياضة لما تحتويه من فوائد على الصعيدين البدني والنفسي.
- البحث عن طرق إرشاد المراهقين للتعامل مع المواقف بطرق إيجابية واستغلال كل نقاط القوة في شخصيتهم.

- الإحالات والمراجع :

- ابتسام، صاحب موسى الزويني. رائدة، حسين حميد. عبد الرضا عبد الجليل، التميمي. (2016). علم النفس الإيجابي: نشأته - أهدافه - تطبيقاته. ط1. دار صفاء. عمان.
- أبو أسعد، أحمد. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية الجزء الأول. ط2. مركز ديونو لتعليم التفكير. عمان.
- بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. ط1. دار المسيرة. عمان.
- التكريتي، وديع ياسين محمد. حسن محمد، عبد العبيدي. (2012). الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية. ط1. دار الوفاء. الإسكندرية. مصر.
- ربيعة مانع، الحمداني. (2018). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية نفسية ومعاصرة. ط1. الوراق للنشر والتوزيع. عمان-الأردن.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- علاوي، محمد حسن. راتب، أسامة كامل. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- متولي، عبد الله عصام الدين. (2007). كيفية إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية والرياضية. ط1. دار الوفاء. الإسكندرية. مصر.
- أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة. العدد 18. 228-298. <http://search.mandumah.com/Record/796165>. (زيارة 2021/11/10).

- سمر الزغي، عبير عطا الله. (2021). العوامل الضاغطة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان خلال التعليم عن بعد. مجلة وميض الفكر للبحوث. العدد 10. ص 73-99. (زيارة 2021/12/03).
- فراس قريطع، أحمد الغزو. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبات المتزوجات. المجلة الدولية في التربية وعلم النفس. 6(1). ص 115-138. doi: org/10.12785/ijcmt/060105 (زيارة 2021/12/04).
- كرش، أحمد. (2017). اختبار ثبات القياس لمقياس روزنبرج لتقدير الذات بين مجموعتين من الجزائر والولايات المتحدة الأمريكية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي المتعدد المجموعات. مجلة دراسات نفسية وتربوية. 4(16). 214-234. (زيارة 2021/12/04).
- محمد جاسم محمد، محمد نعمة حسن، علي خضير عيسى. (2007). دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان. المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق. جامعة بابل. 45-57. (زيارة 2021/12/22).
- محمد عبد العزيز سلامة، سكينه محمد نصر إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين. مجلة تطبيقات علوم الرياضة. العدد 94. ص 242-258. DOI: JAAR.2017.83733/10.21608. (2021/12/22).
- تونسية، يونس. (2012). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبحرين والمكفوفين. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- عبد العباس عبد الرزاق عبود. (2005). قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية في جمهورية العراق. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة البصرة. كلية التربية الرياضية. العراق.
- يحيى عمر شعبان، شقورة. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. (رسالة ماجستير منشورة). علم النفس من كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة.
- Lehman & Ann. (2005). **Jmp for basic univariate and multivariate statistics: A step-by-step guide**. Cary. NC: SAS press. P 123-141. ISBN 978-1-59047-576-8.
- Norman A, Polansky. (2017). **Ego Psychology**, 2nd Ed, by Routledge.

- ملاحق:

الملحق رقم 01: مقياس المرونة النفسية.

باسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله

أعزائي اللاعبين الأبطال

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تتعامل معها في حياتك اليومية، يرجى منكم قراءتها بإمعان وتحديد رأيك في كل فقرة بدقة وبصراحة وفق ما يتناسب معك حقيقة بعلامة (X).

فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ضع علامة (X) في خانة ينطبق عليا بدرجة كبيرة، أما إذا كانت تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة (X) في خانة ينطبق عليا بدرجة متوسطة ... وهكذا.

تأكد أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإجابتك ستكون في سرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، فضلاً وليس أمراً لا تترك أي عبارة دون الإجابة عليها ... يرجى الإجابة على المعلومات بدقة.

رقم	العبارات	تنطبق عليا بدرجة كبيرة	تنطبق عليا بدرجة متوسطة	تنطبق عليا بدرجة قليلة	لا تنطبق عليا أبدا
1	أستطيع الانسجام والتآلف مع الآخرين				
2	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة				
3	أشعر بتماسك شخصية في المواقف الصعبة				
4	أتحاشى مشاركة الآخرين مناسباتهم				
5	أشعر بعدم تقبل الناس لي				
6	لدي عاطفة قوية تجاه الآخرين				
7	تربطني بأصدقائي علاقات حميمة				
8	أشعر بروح معنوية عالية عندما أكون وسط جماعة				
9	روابطي الأسرية جيدة وقوية				
10	لدي الشجاعة لمواجهة الواقع مع الآخرين				
11	لدي القدرة على تعديل سلوكي مع الآخرين				
12	أحرص على أداء الصلاة في وقتها باطمئنان وخشوع				
13	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي عند الغضب				
14	أشعر بالغيرة من الأفراد الأكثر مني اتزاناً وثباتاً				
15	أقبل التغيرات التي تحدث من حولي				
16	أنا كثير التأمل فيما يحيط بي				
17	أواجه مشكلاتي بهدوء				
18	أحبط وتثبط عزيمتي بسهولة				
19	أستخدم التفكير الإيجابي حين أكون طرفاً في النزاع				
20	أسترد هدوئي بسهولة بعد مواجهة موقف مثير يغضبني				
21	أتمتع بقدر كافي من العزيمة والإرادة				
22	أنا قادر على تحمل المسؤولية				
23	أجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظري				
24	أسعى للوصول إلى حل وسط في الآراء المتضاربة				
25	أتردد في اتخاذ القرارات				
26	أسعى لتحقيق ما أحدد من أهداف				
27	أعتذر لمن أخطأت في حقه ولو كان ذلك أمام الآخرين				
28	أشجع الناس على التسامح				
29	إن لي شخصية مرموقة في المجتمع				
30	أعبر عن رأيي بسهولة وحرية				
31	أخطط للأعمال التي أود القيام بها				
32	أنا حساس لنقد الآخرين				

33	أعتقد أن قيمة الحياة تكمن في تمسك الفرد ببعض المبادئ والقيم			
34	أؤدي الأمانة إلى أهلها			
35	أبادر إلى زيارة من قاطعني			
36	أوفي بالعهود التي أقطعها على نفسي والآخرين مهما كلف الأمر			
37	أغير قيمي ومبادئتي إذا دعت الظروف لذلك			
38	أتوكل على الله في تحقيق أهدافي			
39	أشعر بالرضا الحقيقي لما منحه الله لي			
40	ليس لدي من الأهداف ما يدعوا لتمسك به أو الدفاع عنه			

المصدر: (ربيعه مانع، 2017، ص 308)

الملحق رقم (02): مقياس تقدير الذات

رقم	العبارات	موافق بقوة	موافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة وعدمها	غير موافق بدرجة بسيطة	غير موافق بشدة
1	في المجمل أنا راضي عن نفسي					
2	أعتقد أحيانا أنني جيد في كل شيء					
3	أشعر بأن لدى عدد من الأمور ذات النوعية الجيدة					
4	قادر على أن أعمل أشياء جيدة في كل شيء					
5	أشعر بأنه ليس لدى الشيء الكثير لأحجل منه					
6	بالتأكيد أشعر بعدم الفائدة في بعض الأحيان					
7	أشعر بأنني شخص له قيمة أو على الأقل مساوي لمستوى الآخرين					
8	أرغب أن أمتلك احترام أكثر مع نفسي					
9	بشكل عام، أميل إلى الشعور بأنني فاشل					
10	لدى اتجاه إيجابي تجاه نفسي					

المصدر: (أبو أسعد، أحمد، 2011، ص 45).

الملحق رقم (03): جدول التوزيع الطبيعي للمتغيرات:

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart type	N
المرونة	139.9625	7.62149	80
الذات	26.3250	4.90614	80
التماسك	38.4250	1.96021	80
التحكم	35.6125	2.09577	80
الدعم	34.6250	1.93813	80
الالتزام	31.1750	1.75582	80
الإيجابي	23.8375	4.20501	80
سلي	2.4875	2.38664	80

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج spss

الملحق رقم (04): جدول العلاقة بين المتغيرات:

Corrélations									
		المرونة	الذات	التماسك	التحكم	الدعم	الالتزام	الاجابي	سلي
المرونة	Corrélation de Pearson	1	.181	.946**	.924**	.933**	.972**	.154	.105
	Sig. (bilatérale)		.107	.000	.000	.000	.000	.172	.352
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
الذات	Corrélation de Pearson	.181	1	.128	.203	.185	.115	.878**	.507**
	Sig. (bilatérale)	.107		.259	.071	.101	.309	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
التماسك	Corrélation de Pearson	.946**	.128	1	.820**	.882**	.905**	.111	.071
	Sig. (bilatérale)	.000	.259		.000	.000	.000	.325	.529
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
التحكم	Corrélation de Pearson	.924**	.203	.820**	1	.877**	.886**	.149	.155
	Sig. (bilatérale)	.000	.071	.000		.000	.000	.186	.171
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
الدعم	Corrélation de Pearson	.933**	.185	.882**	.877**	1	.901**	.149	.122
	Sig. (bilatérale)	.000	.101	.000	.000		.000	.186	.281
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
الالتزام	Corrélation de Pearson	.972**	.115	.905**	.886**	.901**	1	.114	.043
	Sig. (bilatérale)	.000	.309	.000	.000	.000		.316	.706
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
الاجابي	Corrélation de Pearson	.154	.878**	.111	.149	.149	.114	1	.033
	Sig. (bilatérale)	.172	.000	.325	.186	.186	.316		.770
	N	80	80	80	80	80	80	80	80
سلي	Corrélation de Pearson	.105	.507**	.071	.155	.122	.043	.033	1
	Sig. (bilatérale)	.352	.000	.529	.171	.281	.706	.770	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80

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

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج spss

الملحق رقم (05): جدول الوصف الاحصائي للمتغيرات:

Statistiques descriptives					
	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المرونة	80	122.00	159.00	139.9625	7.62149
الذات	80	18.00	38.00	26.3250	4.90614
التماسك	80	34.00	42.00	38.4250	1.96021
التحكم	80	30.00	39.00	35.6125	2.09577
الدعم	80	30.00	39.00	34.6250	1.93813
الالتزام	80	27.00	35.00	31.1750	1.75582
الاجابي	80	18.00	34.00	23.8375	4.20501
سلي	80	.00	8.00	2.4875	2.38664

N valide (liste)	80				
------------------	----	--	--	--	--

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج spss

الملحق رقم (06): النتائج الخام للعينة

العينة	المرونة النفسية	تقدير الذات	التماسك العاطفي	التحكم	الرعاية والدعم	الالتزام
1	146	25	40	38	36	32
2	143	25	39	37	35	32
3	142	36	40	36	35	31
4	129	20	35	32	33	29
5	137	18	38	34	34	31
6	122	22	34	31	30	27
7	144	24	40	36	36	32
8	125	19	34	31	31	29
9	135	21	37	34	34	30
10	148	30	41	37	37	33
11	134	35	36	35	33	30
12	131	20	37	33	32	29
13	124	28	34	32	31	27
14	151	23	41	39	37	34
15	146	27	40	38	36	32
16	147	31	40	37	36	34
17	135	29	37	35	33	30
18	150	38	41	37	39	33
19	138	37	38	34	35	31
20	139	28	38	36	34	31
21	142	29	39	37	35	31
22	146	21	40	36	37	33
23	137	26	37	36	34	30
24	140	25	38	36	35	31
25	138	22	37	36	34	31
26	137	32	37	36	34	30
27	139	24	38	35	35	31
28	142	31	39	37	35	31
29	135	30	37	35	33	30
30	143	29	39	36	36	32
31	152	28	41	39	38	34
32	143	24	39	37	35	32
33	147	25	40	38	36	33
34	138	27	37	36	34	31
35	148	28	40	38	37	33
36	139	26	38	36	34	31
37	130	23	35	34	32	29
38	132	25	36	34	33	29
39	149	32	40	39	37	33

32	37	37	39	24	145	40
31	34	35	38	31	138	41
33	35	39	40	30	147	42
34	39	38	42	25	153	43
33	37	38	40	30	148	44
30	34	35	37	31	136	45
35	35	37	42	32	149	46
32	35	37	39	26	143	47
33	37	38	40	29	148	48
30	33	35	37	28	135	49
31	33	34	36	25	134	50
29	34	33	36	35	132	51
32	35	36	39	34	142	52
31	34	36	37	25	138	53
33	36	38	40	26	147	54
30	34	35	37	28	136	55
32	36	38	39	29	145	56
34	36	37	40	27	147	57
33	37	38	40	22	148	58
31	34	35	39	20	139	59
31	35	36	40	19	142	60
31	34	34	39	18	138	61
30	33	35	37	20	135	62
30	34	34	38	32	136	63
33	36	37	41	20	147	64
31	35	36	40	35	142	65
27	30	30	36	21	123	66
28	32	32	36	25	128	67
31	34	34	39	24	138	68
33	37	38	41	22	149	69
33	38	38	42	26	151	70
33	37	38	40	23	148	71
29	32	32	36	20	129	72
33	36	37	41	20	147	73
31	34	34	39	24	138	74
30	33	33	38	27	134	75
31	34	35	39	20	139	76
30	33	34	38	23	135	77
28	31	32	36	35	127	78
31	34	35	39	32	139	79
29	32	33	35	21	129	80

المصدر: من إعداد الباحث