

الصلابة النفسية وعلاقتها بالاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات

كلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق

الباحثة / حنان سليمان عبد الرحمن

أن التطور المتزايد الذي شهده العصر الحالي في جميع مجالات الحياة ، أدى إلى المزيد من الحاجات الناشئة عن هذا التطور، وقد انعكس ذلك على الحياة الإنسانية في حد ذاتها فأصبحنا نعيش عصرا مليئا بالضغوطات الكبيرة العائدة إلى التطور السريع سواء في المجال العلمي أو التكنولوجي أو الاجتماعي المتسارع ، كل هذه الأمور ساهمت وساعدت في تعقيد أمور الحياة مما ولدت توترات نفسية لدى الأفراد، مما اعتبر الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة .(١٣ : ١٨٢)

و يذكر سامر رضوان (٢٠٠٢م) أن الصلابة النفسية تمثل إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة 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 .(٣ : ٩٧)

ويتفق كلاً من محمد عنان ، مصطفى باهى (٢٠٠٠م) أن الصلابة لها تأثير يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة و بين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية .(٩ : ٤٨)

و يشير سمير شيخاني(٢٠٠٣م) أن الفرد لكي يستطيع من مواجهة هذه الضغوط والإضطرابات بصلابة نفسية ، فإنه يجب أن يتمتع بمجموعة من الخصائص التي تتمثل بالقدر على الإلتزام والتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى ، وأن يكون لديه القدر على التحكم والتأثير في هذه الضغوط التي يتعرض لها ، بالإضافة بالإضافة إلى قدرته على تحدي التغيرات التي تحدثها هذه الضغوط من خلال قدرته على تحقيق التكيف والتوافق مع هذه التغيرات .(٤ : ١١٨)

ويذكر سينجر رو **Singir Ro** (٢٠٠١م) أن الصلابة النفسية تتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة قبل واثناء المباريات تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية وهي:

- **الالتزام:** ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار .
- **التحكم:** ويقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة .
- **التحدي:** ويقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات. (١٥ : ٢٠١)

وتشير **لولوة حمادة و حسن عبد اللطيف** (٢٠٠٢م) أن الصلابة النفسية والجسمية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود الى التوصل الى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة . (٧ : ٣٩)

ويتفق كلا من **عزة الرفاعي** (٢٠٠٣م) و **تغريد حفنى** (٢٠٠٧م) أن الصلابة النفسية انها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الاسرية والعلاقات مع الاخرين وضغوط العمل والأزمات المالية وتعمل البيئة على تعزيزها و تنميتها بالشخص منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتساهم في مساعدة الافراد على الاستمرار في إعادة التوافق و ذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار .

(٦ : ٦٦)(٢ : ٧٥)

ويشير كلاً من **مادى Mady** (٢٠٠٧م) و **بروس Bruce** (٢٠٠٩م) أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة هي الان وسيلة ذات مضمون ملائم للقرن الحادي والعشرين يساعدنا على فهم ذواتنا و إمكاناتنا بشكل إيجابي ويمكننا من التعامل مع مشكلاتنا الحياتية المتوقعة دائماً بأكثر حكمة وتفاؤل وأيضا ثقة بالنفس لإنقاذ حياتنا وإزالة القلق النفسي والتمتع بمستويات عالية من الصحة النفسية. (١٦ : ٥٢)(١٣ : ٥٨)

مشكلة البحث وأهميته :

وتعتبر رياضة السباحة أيضاً من الألعاب الرياضية التي يتعرض لاعبيها إلى العديد من الضغوط النفسية الداخلية والخارجية ، التي تتنوع مصادرها سواء كانت ناتجة عن ظروف حياة اللاعب الخاصة ، أو التي تنتج عن ممارسته للعبة كالجمهور والمنافسات والإدارة ونظام التدريب لذلك رأت الباحثة إجراء هذه الدراسة للتعرف على الضغوطات النفسية التي يتعرض لها لاعبي السباحة ، من أجل الوقوف على أهم تلك الضغوطات النفسية ، لضمان قدرة الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوطات الواقعة على كاهله لعدم حدوث عملية التكيف السلبي للرياضي مع

هذه الضغوطات، وبالتالي ضمان استمرارية اللاعب لمواصلة تحقيق الإنجازات الرياضية المطلوب تحقيقها. (١١ : ٤٥)

ووجدت الباحثة رياضة السباحة من الرياضات التي يتعرض فيها الطالبات للكثير من الضغوط النفسية والانفعالات التي تؤثر على أدائهم لذلك ترجع الباحثة انخفاض مستوى بعض طالبات الفرقة الأولى في السباحة يرجع إلي أن كل ما يحيط بالطالبة من عوامل داخلية او خارجية من الضغوط قد تؤثر في نفسياتها ، بينما هناك بعض الطالبات لديهم المقدرة علي التأقلم مع هذه ضغوط ومواجهتها ومن هنا قد استدعي انتباه الباحثة من خلال خبراتها النظرية والتطبيقية كمدربة للسباحة ، وأن العامل النفسي هو الفيصل عندما يتساوي المستوي البدني والمهاري أن تلقي الضوء والقيام بهذا البحث لما للصلابة النفسية من أهمية بالغة في تحسين مستوى الأداء وهذا ما دعا الباحثة للقيام بهذا البحث للتعرف على " الصلابة النفسية وعلاقتها بالاداء المهارى بالسباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق "

هدف البحث :

التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالاداء المهارى بالسباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق .

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق ؟
٢. ما هي العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق ؟

مصطلحات البحث:

• الصلابة النفسية :

مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل إعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية ، والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة ، هي الالتزام ، والتحكم ، والتحدى.(١٠ : ٧)

• الأداء المهاري :

درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية وأنها لا تمثل (بالمقارنة المنطقية أو مثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهاري. (١٤ : ٣٣)
الدراسات المرجعية العربية:

١. أجرى محمود لطفى (٢٠٢١م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية لحكام الملاكمة ونتائج المباريات ، المنهج المستخدم : المنهج الوصفي ، و عينة البحث: (٨٠) حكم من من حكام الملاكمة ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٣٠) حكم من حكام الملاكمة ، اهم الاستنتاجات : وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين محاور مقياس الصلابة النفسية للحكام (محور الإلتزام ، محور التحدى ، محور التحكم) ومستوي الأداء تقييم نتائج المباريات .
٢. أجرى أحمد عبدالمطلب (٢٠٢٠م) (١) بهدف بناء مقياس الصلابة النفسية لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة ، التعرف مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة، التعرف على مستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة ، التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٠٠) فرد مشترك في بطولة الكفاءة البدنية ، وكانت من أهم النتائج التوصل الى مقياس الصلابة النفسية ، هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و مستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة .
٣. أجرى محمد حسن (٢٠١٧م) (٨) بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي العاب القوى ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٢٥) لاعب ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية موجبة بين المقاييس الثلاثة .
٤. أجرى وائل الأسيوطى (٢٠١٦م) (١٢) بهدف مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق أفراد ، مستوى الطموح لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق أفراد عينة البحث ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٥٥) طالباً ، مقياس الصلابة النفسية ، وكانت أهم النتائج تمتع طلاب الفرقة الرابعة (أفراد عينة البحث الأساسية) بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية

بإبعادها الثلاث الالتزام والتحكم والتحدي ، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق .

٥. أجرى دراسة عامر موسى (٢٠١٤م) (٥) بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية (الثابتة والمتحركة) لدى لاعبي المصارعة الرومانية في نادي الرافدين الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٦٥) مصارعاً ، وكانت أهم النتائج للصلابة النفسية أثر كبي في الاستجابة الانفعالية الثابتة والمتحركة لدى لاعبي ناد الرافدين بالمصارعة الرومانية للفتتين العمرية (الناشئين، والشباب) .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

لقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات لعام ٢٠٢١م/٢٠٢٢م والبالغ عددهن (١١٠٠) طالبة ، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (٢٠٠) طالبة ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ويوضح جدول (١) إجمالي أعداد العينة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية)

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٨١.١%	٢٠	١٨,١٨%	٢٠٠	١٠٠%	١١٠٠

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثة

خطوات بناء مقياس الصلابة النفسية :

١. المسح المرجعي .مرفق (٢)

٢. الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث

٣. تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس
 ٤. تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة
 ٥. عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس
 ٦. صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل محور
 ٧. عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي
 ٨. صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس
- قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقياس الصلابة النفسية بهدف تحديد المحاور الافتراضية المقترحة للمقياس، والتي بلغت في صورتها الأولى (٢) محاور.

جدول (٢)

المحاور المقترحة للمقياس في صورتها الأولية

١. ١	٢. الإلتزام : هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه
٣. ٢	٤. التحدي : هو اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة
٥. ٣	٦. التحكم : هو مدى اعتقاد أنه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات

- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في السباحة و علم النفس

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور الصلابة النفسية ن = ٧

٧. م	٨. المحاور	٩. رأي الخبير	
		١٠. عدد آراء الاتفاق	١١. %
١٢. ١	١٣. الإلتزام	١٤. ٧	١٥. ١٠٠% .١٥
١٦. ٢	١٧. التحكم	١٨. ٦	١٩. ٨٥,٧١% .١٩
٢٠. ٣	٢١. التحدي	٢٢. ٧	٢٣. ١٠٠% .٢٣

يتضح من جدول (٣) آراء السادة الخبراء حول محاور الصلابة النفسية وقد إرتضت الباحثة بقبول المحاور التي تكون نسبتها أعلى من ٨٠ % ، وبالتالي تم التوصل إلى ثلاث محاور لقياس محاور الصلابة النفسية .

• **صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل محور**

لقد صاغت الباحثة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال اطلاعها على المراجع و الدراسات المرجعية، وآراء الخبراء المتخصصين في مجال السباحة علم النفس.

وقد راعت الباحثة في صياغتها العبارات ما يلي:

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.
- عدم إحاء العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ولا تقبل أكثر من تفسير.
- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى):

قامت الباحثة بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٩) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٦٤) بدلاً من (٧٣) عبارة، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٣) محاور تتضمن (٦٤) عبارة ، ويوضح جدول (٤) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الصلابة النفسية ن=٧

٢٦. التحكم			٢٥. التحدى			٢٤. الالتزام		
٤٠. %	٣٨. عد	٣٧. قم العبارة	٣٥. %	٣٣. ع	٣٢. قم	٣٠. %	٢٨. عد	٢٧. قم
٤١. %	د		٣٦. %	د		٣١. %	د	
٨٥,٧١	٦	٤٩	١	٧	٤٦	٨	٦	٤٣
٥٠	٧	٥٨	٨	٦	٥٥	١	٧	٥٢
١٠٠%	٧	٦٧	١	٧	٦٤	٨	٦	٦١
٦٨	٦	٧٦	٨	٦	٧٣	٨	٦	٧٠
٨٥,٧١	٦	٨٥	١	٧	٨٢	١	٧	٧٩
٨٦	٧	٩٤	٨	٦	٩١	٨	٦	٨٨
٨٥,٧١	٦	١٠٣	١	٧	١٠٠	١	٧	٩٧
١٠٤	٧	١١٢	٨	٦	١٠٩	١	٧	١٠٦
١٠٠%	٧	١٢١	١	٧	١١٨	٨	٦	١١٥
١٢٢	٦	١٢٩	٨	٦	١٢٧	١	٧	١٢٤
٨٥,٧١	٧	١٣٩	١	٧	١٣٦	٨	٦	١٣٣
١٤٠	٦	١٤٧	٨	٦	١٤٥	١	٧	١٤٢
٨٥,٧١	٦	١٥٧	٨	٦	١٥٤	٨	٦	١٥١
١٥٨	٦	١٦٦	١	٧	١٦٣	١	٧	١٦٠
٨٥,٧١	٦	١٧٥	٨	٦	١٧٢	٨	٦	١٦٩
١٧٦	٧	١٨٤	٨	٦	١٨١	١	٧	١٧٨
١٨٥	٦	١٩٣	١	٧	١٩٠	١	٧	١٨٧
٨٥,٧١	٧	٢٠٢	٨	٦	١٩٩	٨	٦	١٩٦
٢٠٣	٦	٢١٠	١	٧	٢٠٨	١	٧	٢٠٥
٨٥,٧١	٦	٢٢٠	١	٧	٢١٧	١	٧	٢١٤
٢٢١	٧	٢٢٩	٨	٦	٢٢٦	٨	٦	٢٢٣
٨٥,٧١	٦	٢٣٨	٤	٣	٢٣٥	٤	٣	٢٣٢
٢٣٩	١	٢٤٧	٤	٣	٢٤٤	٤	٣	٢٤١
١٤,٢٨	٢	٢٥٥	٢	٢	٢٥٣	٢	٢	٢٥٠
٢٥٧	٢	٢٦٤	٢	٢	٢٦٢	٢	٢	٢٥٩
٢٦٦								

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصلابة النفسية ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤,٢٨% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء.

وبعد العرض على السادة الخبراء قامت الباحثة باستبعاد العبارات التي اتفق السادة الخبراء على عدم أهميتها، والجدول (٥) يوضح أرقام العبارات التي تم استبعادها، والتي بلغ عددها (٩) عبارة، ليصبح إجمالي عدد العبارات (٦٤) عبارة.

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الصلابة النفسية

العدد النهائي للعبارات	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المستبعدة	العدد المبدئي	المحور	م
٢٧٢	٢٧١	٢٧٠	٢٦٩	٢٦٨	٢٦٧
٢٧٣	٢٧٧	٢٧٦	٢٧٥	٢٧٤	٢٧٣
٢٧٩	٢٨٣	٢٨٢	٢٨١	٢٨٠	٢٧٩
٢٨٥	٢٨٩	٢٨٨	٢٨٧	٢٨٦	٢٨٥

يتضح من جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الصلابة النفسية .

صياغة الصورة النهائية للمقياس:

بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمن (٧٣) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٦٤) عبارة، وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، ويتم توزيع الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، قامت الباحثة بوضع الشكل النهائي للمقياس، ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي، لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح ، حيث تجيب الطالبة على كل فقرة من فقرات المقياس كالاتي (دائماً = خمسة درجات - غالباً = أربعة درجات - أحياناً = ثلاث درجات - نادراً = درجتان - أبداً = درجة واحدة) و ذلك في حالة العبارات السلبية أما في حالة العبارات الايجابية فيتم تبديل الدرجات التي تأخذها كل إجابة من الإجابات الخمسة فتكون على النحو التالي (دائماً = درجة واحدة - غالباً = درجتان - أحياناً = ثلاث درجات - نادراً = أربعة درجات - أبداً = خمسة درجات) .

المعاملات العلمية لمقياس الصلابة النفسية :

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى من مجتمع البحث وخارج عينة العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٦) توضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة
ن = ٢٠
الكلية لمقياس الصلابة النفسية للطالبات

م	العبارات	معامل الارتباط
١	التزم بالأهداف التي وضعتها لنفسى .	٠,٨٤٥
٢	التزم بالمحافظة على وزني .	٠,٨٦٢
٣	أحرص على الحضور قبل مواعيد التدريب .	٠,٨٧٣
٤	التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لغير	٠,٨٦٠
٥	التزم بتعليمات المدرب .	٠,٨٨٥
٦	مهما كانت صعوبة المهارة فأنتني أستطيع أدائها بنجاح .	٠,٨٤٦
٧	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم .	٠,٨١٩
٨	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدة من قدرتي على تنفيذها	٠,٨٨٢
٩	أهتم بما ارتكبه من أخطاء	٠,٨٢٤
١٠	أريد ان أكون أحسن لاعبة في اللعبة	٠,٨٦٢
١١	تشجيع والداي يساعدي على تطوير مستوى أدائي في التدريب والبطولات	٠,٨٥٨
١٢	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج	٠,٨٢٦
١٣	أتحمل المسؤولية الكاملة في اللعب	٠,٨٧٩
١٤	قلة اهتمامي بالمشاركة في المنافسات هو خوف والداي على مستقبلي	٠,٨١٤
١٥	حضور عائلتي في قاعة المنافسات يساعدي على تقديم أداء متميز	٠,٨٤٣
١٦	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات	٠,٨٩٧
١٧	كثيرا ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي أثناء المنافسة	٠,٨٥٩
١٨	اشعر بالحاجة لبذل الجهد في التدريب والمنافسة	٠,٨٧٠
١٩	أبادر بأي عمل يخدم كليتي	٠,٨٧٨
٢٠	أبادر بالمساعدة الى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة أثناء التدريب	٠,٨٢٥

تابع جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ٢٠

الكلية لمقياس الصلابة النفسية للطلّابات

م	العبارات	معامل الارتباط
٢١	اهتمامى بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير فى أى شىء آخر	٠,٨٥١
٢٢	أخطط لأمر حىاتى ولا أتركها للصدفة .	٠,٨٠٤
٢٣	أتحمل مسؤولة الهزيمة فى المباراة .	٠,٨٢٣
٢٤	أعمل جاهدة للفوز بالمباراة .	٠,٧٩٦
٢٥	أتسلح بالمهارة فى اللعبة لمواجهة المنافس .	٠,٨٠٢
٢٦	أحب التحدى واستمتع بالظروف الصعبة أثناء الأداء	٠,٨٢٧
٢٧	ان متعة الرياضة تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة متطلباتها	٠,٨٠٩
٢٨	لدى حب استطلاع المجهول	٠,٨٦٤
٢٩	المشكلات تستتفر قواى على التحدى	٠,٨٥٥
٣٠	ارغب التنوع فى أساليب التدريب	٠,٨٨٠
٣١	مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملى	٠,٨٧٦
٣٢	اتصف بالإصرار فى اللعب	٠,٧٩٩
٣٣	تكون أعصابى قوية (من حديد) أثناء المباراة	٠,٨٤٣
٣٤	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكى انجح فى رياضتى .	٠,٧٩٧
٣٥	لا أفكر مطلقا بالهزيمة او الفشل فى المنافسة	٠,٨٦٣
٣٦	قوة أرادتى تدفعنى للأداء الجيد فى المنافسة	٠,٨٤٠
٣٧	اشعر بالميل للعب فى حالة وجود تحدى	٠,٨٠٦
٣٨	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكى فى المنافسة او التدريب	٠,٨٢١
٣٩	أميل الى تحدى المنافسين الذى يتميزون بالمستوى العالى	٠,٨٠٣
٤٠	اشعر بأن لدى القدرة على هزيمة أى منافس	٠,٨٩٢
٤١	اشعر بالخوف لما يطرأ على او أى من ظروف وأحداث أخرى	٠,٨١٧
٤٢	لدى من الاهداف غير مستعدة للدفاع عنها	٠,٨٧٨
٤٣	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسى كلاعبة .	٠,٨٣٦
٤٤	استطيع التحكم فى أحداث المباراة لصالحى .	٠,٨٧٢
٤٥	لدى القدرة على الاسترخاء فى الاشتراك فى منافسة هامة	٠,٨٣٥
٤٦	أتحكم فى ضيقى وغضبى عند الفشل وأستطيع تخطى الفشل بسهولة	٠,٨١٥

تابع جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ٢٠

الكلية لمقياس الصلابة النفسية للطلّبات

م	العبارات	معامل الارتباط
٤٧	أأخذ قراراتي بنفسي	٠,٨٥٨
٤٨	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة ليس لها معنى	٠,٨١٢
٤٩	نجاحي يعتمد على مجهودى وليس على الحظ والصدفة	٠,٨٤٦
٥٠	الفشل يعود الى أسباب شخصية	٠,٨٧٤
٥١	كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	٠,٨١٥
٥٢	أومن بعبارة البعد عن الناس غنيمة	٠,٨٤٩
٥٣	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	٠,٨٢٦
٥٤	سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	٠,٨٠٣
٥٥	تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	٠,٨٣٨
٥٦	حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية غير مسيطر عليها	٠,٨١٧
٥٧	الحياة بكل ما فيها تستحق ان أحيها	٠,٨٢٠
٥٨	أسيطر على انفعالاتي في بعض المواقف أثناء التدريب والمنافسات	٠,٨٧١
٥٩	أخشى الفشل قبل ان تبدأ المباراة	٠,٨١٩
٦٠	أقبل انتقادات الجمهور لمستوى أدائي بروح معنوية عالية	٠,٨٤٥
٦١	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه	٠,٩٠٣
٦٢	اشعر بالإحباط لعدم موافقة عائلتي على المشاركة في المنافسات الخارجية	٠,٨٩١
٦٣	استطيع اجتياز المسابقة على الرغم من صعوبتها اتجاهي	٠,٨٣٨
٦٤	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة	٠,٨٦٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية للطلّبات .
ثبات مقياس الصلابة النفسية للطلّبات .
ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الصلابة النفسية للطالبات ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية من ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الصلابة النفسية للطالبات

ن = ٢٠

م	المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الصلابة النفسية	١١٨,٠٥٠	٣٦,٣٢٦	١١٩,٨٠٠	٣٦,١٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس الصلابة النفسية للطالبات ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثبات مقياس الصلابة النفسية للطالبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد لأبعاد مقياس الصلابة النفسية للطالبات عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لأبعاد المقياس ، جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية للطالبات

م	المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الصلابة النفسية للطالبات	٦٤	٠,٨٩١

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية للطالبات، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وذو معامل ثبات عالي، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس .

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٢/٥م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/٩م على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف:

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات
- التعرف على مدى فهم عينة لعبارات الاستبيان المستخدم
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة الاستبيان قيد البحث

خامساً: الإجراءات التنفيذية للبحث:

الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقياس المستخدم قيد البحث، قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على العينة الأساسية، في الفترة من يوم الأحد ٢٠٢١/١٢/١٢م الى يوم الخميس ٢٠٢٢/١٢/١٣م وبعد ذلك قامت الباحثة بتجميع استمارة الاستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها، ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

سادساً: المعالجات الإحصائية

قامت الباحثة بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة على تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية، وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية)، وتم حساب ما يلي:

Mean.	المتوسط الحسابي .
Standard Deviation.	الانحراف المعياري .
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Cronbachs Alpha	معامل الفا كرونباخ .
Chi - Square	اختبار دلالة الفروق "كا ^٢ ".
Percentage.	النسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج الخاصة التساؤل الأول :

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء

العينة بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية

ن = ٢٠٠

رقم العبارة	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	٣٨,٠٠٠	٧٦	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١٤,٠٠٠	٢٨	٧,٥٠٠	١٥	٧٤٣	٧٤,٣٠٠	٥٥,٢٥٠
٢	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٨,٠٠٠	٧٦	١٩,٠٠٠	٣٨	١٠,٥٠٠	٢١	٨,٥٠٠	١٧	٧١٧	٧١,٧٠٠	٦٥,٣٥٠
٣	١٠,٥٠٠	٢١	١٦,٠٠٠	٣٢	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٦,٥٠٠	٧٣	١٤,٥٠٠	٢٩	٥٤٣	٥٤,٣٠٠	٤١,١٠٠
٤	٨,٥٠٠	١٧	١٢,٠٠٠	٢٤	١٨,٥٠٠	٣٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٦,٥٠٠	٧٣	٤٦٣	٤٦,٣٠٠	٤٩,١٠٠
٥	٤١,٥٠٠	٨٣	٢٣,٥٠٠	٤٧	١٥,٥٠٠	٣١	١٣,٥٠٠	٢٧	٦,٠٠٠	١٢	٧٦٢	٧٦,٢٠٠	٧٣,٣٠٠
٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٢,٥٠٠	٦٥	٢١,٥٠٠	٤٣	١٣,٠٠٠	٢٦	٥٩٦	٥٩,٦٠٠	٢٦,٤٠٠
٧	١٥,٠٠٠	٣٠	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٦,٠٠٠	٧٢	١٧,٥٠٠	٣٥	٩,٠٠٠	١٨	٦٣٤	٦٣,٤٠٠	٤١,٤٥٠
٨	٧,٥٠٠	١٥	١١,٥٠٠	٢٣	١٩,٥٠٠	٣٩	٢٦,٠٠٠	٥٢	٣٥,٥٠٠	٧١	٤٥٩	٤٥,٩٠٠	٥٠,٥٠٠
٩	٣٦,٠٠٠	٧٢	٢٢,٥٠٠	٤٥	٢٠,٥٠٠	٤١	١٤,٠٠٠	٢٨	٧,٠٠٠	١٤	٧٣٣	٧٣,٣٠٠	٤٦,٧٥٠
١٠	١٧,٠٠٠	٣٤	٢١,٠٠٠	٤٢	٣١,٥٠٠	٦٣	١٨,٠٠٠	٣٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٦٢٤	٦٢,٤٠٠	٢٠,٢٥٠
١١	١١,٥٠٠	٢٣	١٩,٠٠٠	٣٨	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٩,٠٠٠	٧٨	٩,٠٠٠	١٨	٥٧٠	٥٧,٠٠٠	٥٥,٧٥٠
١٢	٩,٥٠٠	١٩	١٥,٥٠٠	٢٥	٢٢,٥٠٠	٤٥	٤٢,٠٠٠	٨٤	١٠,٥٠٠	٢١	٥٤٣	٥٤,٣٠٠	٧١,١٠٠
١٣	٣١,٥٠٠	٦٣	٢٦,٠٠٠	٥٢	٢٠,٥٠٠	٤١	١٣,٠٠٠	٢٦	٩,٠٠٠	١٨	٧١٦	٧١,٦٠٠	٣٣,٨٥٠
١٤	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٤,٥٠٠	٦٩	١٩,٠٠٠	٣٨	١٥,٥٠٠	٣١	٧,٥٠٠	١٥	٧٠٢	٧٠,٢٠٠	٤٠,٠٠٠
١٥	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٣,٥٠٠	٦٧	٢١,٠٠٠	٤٢	١٨,٥٠٠	٣٧	٥,٥٠٠	١١	٦٩٤	٦٩,٤٠٠	٣٩,٨٠٠
١٦	١٠,٠٠٠	٢٠	٢١,٠٠٠	٤٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٨,٠٠٠	٧٦	٨,٠٠٠	١٦	٥٧٤	٥٧,٤٠٠	٥٧,٨٠٠
١٧	٣٦,٠٠٠	٧٢	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١٤,٠٠٠	٢٨	٩,٥٠٠	١٩	٧٢٧	٧٢,٧٠٠	٤٣,٨٥٠
١٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٥,٥٠٠	٧١	١٨,٠٠٠	٣٦	١٢,٥٠٠	٢٥	٦٠٧	٦٠,٧٠٠	٣٥,٩٠٠
١٩	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٩,٠٠٠	٧٨	١٧,٠٠٠	٣٤	١١,٥٠٠	٢٣	٨,٥٠٠	١٧	٧١٧	٧١,٧٠٠	٥٩,٠٥٠
٢٠	١٨,٠٠٠	٣٦	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٣,٠٠٠	٦٦	١٥,٥٠٠	٣١	١٠,٠٠٠	٢٠	٦٤٨	٦٤,٨٠٠	٣٠,٥٥٠
٢١	١٦,٠٠٠	٣٢	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٢,٥٠٠	٢٥	٩,٠٠٠	١٨	٦٤٩	٦٤,٩٠٠	٥٨,٢٥٠
٢٢	٩,٠٠٠	١٨	١١,٥٠٠	٢٣	١٨,٥٠٠	٣٧	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٩,٥٠٠	٧٩	٤٥٨	٤٥,٨٠٠	٥٧,٨٠٠
٢٣	٤٠,٥٠٠	٨١	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٦,٠٠٠	٣٢	١٢,٥٠٠	٢٧	٧,٥٠٠	١٥	٧٥٠	٧٥,٨٠٠	٦٤,١٠٠
٢٤	١٥,٥٠٠	٣١	٢٣,٥٠٠	٤٧	٣٢,٠٠٠	٦٤	١٧,٥٠٠	٣٥	١١,٥٠٠	٢٣	٦٢٨	٦٢,٨٠٠	٢٥,٥٠٠
٢٥	١١,٠٠٠	٢٢	١٧,٥٠٠	٣٥	٤١,٠٠٠	٨٢	١٨,٥٠٠	٣٩	١١,٠٠٠	٢٢	٥٩٦	٥٩,٦٠٠	٦٠,٩٥٠

تابع جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ آراء

ن = ٢٠٠

العينة بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية

قيمة كا ٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		دائماً		رقم العبارة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٤٢,٦٠٠	٥١,٣٠٠	٥١٣	٢٥,٥٠٠	٤١	٣٧,٠٠٠	٧٤	١٧,٥٠٠	٣٥	١٥,٥٠٠	٣١	٩,٥٠٠	١٩	٢٦
٤١,٦٥٠	٦١,٨٠٠	٦١٨	١٠,٠٠٠	٢٠	١٩,٠٠٠	٣٨	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢١,٠٠٠	٤٢	١٣,٥٠٠	٢٧	٢٧
٥٧,٥٠٠	٦٧,٠٠٠	٦٧٠	٨,٥٠٠	١٧	١٥,٥٠٠	٣١	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٤,٠٠٠	٢٨	٢٨
٤٦,٦٥٠	٧٣,٠٠٠	٧٣٠	٧,٥٠٠	١٥	١٤,٠٠٠	٢٨	٢١,٠٠٠	٤٢	٢١,٠٠٠	٤٢	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٩
٤٥,٠٠٠	٥٧,٦٠٠	٥٧٦	٩,٥٠٠	١٩	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٣,٥٠٠	٤٧	١٧,٥٠٠	٣٥	١٣,٠٠٠	٢٦	٣٠
٥٨,٨٠٠	٤٥,٦٠٠	٤٥٦	٣٩,٥٠٠	٧٩	٢١,٥٠٠	٤٣	١٩,٠٠٠	٣٨	١١,٥٠٠	٢٣	٨,٥٠٠	١٧	٣١
٤٣,٣٥٠	٥٧,٠٠٠	٥٧٠	١٣,٥٠٠	٢٧	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٦,٠٠٠	٧٢	١٧,٠٠٠	٣٤	٩,٥٠٠	١٩	٣٢
٥٧,٢٠٠	٦٦,٧٠٠	٦٦٧	٧,٥٠٠	١٥	١٧,٥٠٠	٣٥	٢٢,٥٠٠	٤٥	٣٩,٠٠٠	٧٨	١٣,٥٠٠	٢٧	٣٣
٥٥,٨٥٠	٥٧,٥٠٠	٥٧٥	١١,٥٠٠	٢٣	٢٤,٠٠٠	٤٨	٣٨,٠٠٠	٧٦	١٨,٥٠٠	٣٧	٨,٠٠٠	١٦	٣٤
٣٢,٦٥٠	٦٤,٦٠٠	٦٤٦	١٠,٠٠٠	٢٠	١٥,٥٠٠	٣١	٣٤,٠٠٠	٦٨	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٨,٠٠٠	٣٦	٣٥
٢٨,٥٥٠	٥٩,١٠٠	٥٩١	١٢,٠٠٠	٢٤	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٢,٠٠٠	٦٤	١٩,٠٠٠	٣٨	١٢,٥٠٠	٢٥	٣٦
٥٤,٥٠٠	٦٢,٢٠٠	٦٥٢	٨,٠٠٠	١٦	١٨,٥٠٠	٣٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٧,٥٠٠	٧٥	١١,٥٠٠	٢٣	٣٧
٦٧,٨٥٠	٥٨,٥٠٠	٥٨٥	١٠,٥٠٠	٢١	٢١,٥٠٠	٤٣	٤١,٠٠٠	٨٢	١٩,٠٠٠	٣٨	٨,٠٠٠	١٦	٣٨
٥٢,٥٠٠	٥٨,٧٠٠	٥٨٧	١٢,٥٠٠	٢٥	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٩,٥٠٠	٧٩	١٦,٠٠٠	٣٢	١١,٥٠٠	٢٣	٣٩
٣٧,٤٥٠	٧١,٣٠٠	٧١٣	٩,٠٠٠	١٨	١٧,٠٠٠	٣٤	١٨,٠٠٠	٣٦	٢٠,٥٠٠	٤١	٣٥,٥٠٠	٧١	٤٠
٣٧,١٠٠	٧١,٥٠٠	٧١٥	٩,٥٠٠	١٩	١٢,٠٠٠	٢٤	٢٣,٥٠٠	٤٧	٢١,٥٠٠	٤٣	٣٣,٥٠٠	٦٧	٤١
٣٠,٦٠٠	٦٢,٣٠٠	٦٢٣	١٢,٥٠٠	٢٥	١٩,٠٠٠	٣٨	٢٤,٥٠٠	٤٩	٣٢,٥٠٠	٦٥	١١,٥٠٠	٢٣	٤٢
٤٨,٥٠٠	٦٣,٦٠٠	٦٣٦	٨,٠٠٠	١٦	١٧,٥٠٠	٣٥	٣٦,٥٠٠	٧٣	٢٤,٥٠٠	٤٩	١٣,٥٠٠	٢٧	٤٣
٣٧,٣٥٠	٦٢,٥٠٠	٦٢٥	٩,٠٠٠	١٨	٢٠,٠٠٠	٤٠	٣٤,٥٠٠	٦٩	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٤,٠٠٠	٢٨	٤٤
٢٤,٨٥٠	٥٨,٨٠٠	٥٨٨	١١,٥٠٠	٢٣	٣٢,٠٠٠	٦٤	٢٢,٥٠٠	٤٥	١٩,٠٠٠	٣٨	١٥,٠٠٠	٣٠	٤٥
٣٥,٠٠٠	٧١,٨٠٠	٧١٨	٧,٥٠٠	١٥	١٤,٥٠٠	٢٩	٢١,٠٠٠	٤٢	٢٥,٥٠٠	٥١	٣١,٥٠٠	٦٣	٤٦
٣١,٧٥٠	٦٢,٧٠٠	٦٢٧	١٠,٠٠٠	٢٠	١٩,٠٠٠	٣٨	٣٢,٠٠٠	٦٤	٢٥,٥٠٠	٥١	١٣,٥٠٠	٢٧	٤٧
٦١,٤٠٠	٧٤,٧٠٠	٧٤٧	٥,٥٠٠	١١	١٥,٥٠٠	٣١	١٨,٥٠٠	٣٧	٢١,٠٠٠	٤٢	٣٩,٥٠٠	٧٩	٤٨
٣١,٧٥٠	٧٠,٧٠٠	٧٠٧	١٢,٠٠٠	٢٤	١٣,٥٠٠	٢٧	١٧,٥٠٠	٣٥	٢٣,٠٠٠	٤٦	٣٤,٠٠٠	٦٨	٤٩
٧٦,٥٠٠	٥٨,٤٠٠	٥٨٤	٨,٥٠٠	١٧	٢٤,٥٠٠	٤٩	٤١,٥٠٠	٨٣	١٧,٥٠٠	٣٥	٨,٠٠٠	١٦	٥٠

تابع جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ آراء

العينة بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية

ن = ٢٠٠

رقم العبارة	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
٥١	٢٥	١٢,٥٠٠	٧٨	٣٩,٠٠٠	٤٦	٢٣,٠٠٠	٣٢	١٦,٠٠٠	١٩	٩,٥٠٠	٦٥٨	٦٥,٨٠٠	٥٥,٢٥٠
٥٢	٢٣	١١,٥٠٠	٣١	١٥,٥٠٠	٤٣	٢١,٥٠٠	٧٨	٣٩,٠٠٠	٢٥	١٢,٥٠٠	٥٤٩	٥٤,٩٠٠	٥١,٢٠٠
٥٣	١٨	٩,٠٠٠	٣٧	١٨,٥٠٠	٤٨	٢٤,٠٠٠	٨٢	٤١,٠٠٠	١٥	٧,٥٠٠	٥٦١	٥٦,١٠٠	٧٣,٦٥٠
٥٤	٢١	١٠,٥٠٠	٢٩	١٤,٥٠٠	٣٢	١٦,٠٠٠	٤٥	٢٢,٥٠٠	٧٣	٣٦,٥٠٠	٤٨٠	٤٨,٠٠٠	٤١,٥٠٠
٥٥	٤٢	٢١,٠٠٠	٧٤	٣٧,٠٠٠	٣٩	١٩,٥٠٠	٢٧	١٣,٥٠٠	١٨	٩,٠٠٠	٦٩٥	٦٩,٥٠٠	٤٥,٣٥٠
٥٦	٧٦	٣٨,٠٠٠	٤١	٢٠,٥٠٠	٤٥	٢٢,٥٠٠	٢٢	١١,٠٠٠	١٦	٨,٠٠٠	٧٣٩	٧٣,٩٠٠	٥٥,٥٥٠
٥٧	٢٥	١٢,٥٠٠	٣٨	١٩,٠٠٠	٤١	٢٠,٥٠٠	٦٩	٣٤,٥٠٠	٢٧	١٣,٥٠٠	٥٦٥	٥٦,٥٠٠	٣١,٠٠٠
٥٨	٢٧	١٣,٥٠٠	٤٦	٢٣,٠٠٠	٧٢	٣٦,٠٠٠	٣٣	١٦,٥٠٠	٢٢	١١,٠٠٠	٦٢٣	٦٢,٣٠٠	٤٠,٠٥٠
٥٩	٢٩	١٤,٥٠٠	٤٣	٢١,٥٠٠	٦٩	٣٤,٥٠٠	٤١	٢٠,٥٠٠	١٨	٩,٠٠٠	٦٢٤	٦٢,٤٠٠	٣٦,٤٠٠
٦٠	٢٤	١٢,٠٠٠	٣٦	١٨,٠٠٠	٧٦	٣٨,٠٠٠	٤٠	٢٠,٠٠٠	٢٤	١٢,٠٠٠	٥٩٦	٥٩,٦٠٠	٤٥,٦٠٠
٦١	٢٧	١٣,٥٠٠	٤٦	٢٣,٠٠٠	٦٩	٣٤,٥٠٠	٣٨	١٩,٠٠٠	٢٠	١٠,٠٠٠	٦٢٢	٦٢,٢٠٠	٣٦,٢٥٠
٦٢	٧٦	٣٨,٠٠٠	٣٩	١٩,٥٠٠	٤٢	٢١,٠٠٠	٢٥	١٢,٥٠٠	١٨	٩,٠٠٠	٧٣٠	٧٣,٠٠٠	٥٠,٢٥٠
٦٣	٧٢	٣٦,٠٠٠	٤٥	٢٢,٥٠٠	٣٨	١٩,٠٠٠	٢٩	١٤,٥٠٠	١٦	٨,٠٠٠	٧٢٨	٧٢,٨٠٠	٤٣,٧٥٠
٦٤	٢٥	١٢,٥٠٠	٤٣	٢١,٥٠٠	٧١	٣٥,٥٠٠	٣٦	١٨,٠٠٠	٢٥	١٢,٥٠٠	٦٠٧	٦٠,٧٠٠	٣٥,٩٠٠

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٤) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٩,٤٩

يتضح من نتائج جدول (٩) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الصلابة النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠ % : ٤٢,٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠ % : ٧٦,٢٠٠ %).

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني

جدول (١٠)

مصفوفة معاملات الارتباط بين مقياس الصلابة النفسية ومستوي

الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ن = ٢٠٠

م	المقياس	مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن
١	الصلابة النفسية	٠,٨٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٩٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٧

يتضح من جدول (١٠) العلاقات الارتباطية بين مقياس الصلابة النفسية ومستوي الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين قياس الصلابة النفسية ومستوي الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن .

ثانيا مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة التساؤل الاول : " ما مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعته الزقازيق ؟ "

يتضح من نتائج جدول (٩) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس الصلابة النفسية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٠,٢٥٠ : ٧٦,٥٠٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (٧,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (غالباً) ما بين (١١,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٥,٥٠٠ % : ٤١,٥٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نادراً) ما بين (١٠,٥٠٠ % : ٤٢,٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (٥,٥٠٠ % : ٣٩,٥٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٥,٦٠٠ % : ٧٦,٢٠٠ %) .

وجدت الباحثة أن الطالبات الأكثر شعوراً بالالتزام (اتجاه أنفسهم والآخرين والقيم) هم الذين يشعرون بالالتزام والمسئولية اتجاه زواتهن واتجاه الآخرين ولديهن أهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط النفسية المختلفة .

والطالبات اللذين يعانون ضغطاً خارجياً لديهم أكثر دافع للصلابة النفسية مما يجعلهن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والحياتية .

وفى المجال الرياضى عموماً وفى رياضة السباحة خاصة يعتبر الالتزام من ضمن أساسيات اللعبة ، وهذا لا يسبب عبءاً على الطالبات ولا يحتاج الى صلابة نفسية أو تفاؤل لانه من ضمن السياق المعتاد عليه فى التدريب .

والتحكم بالنسبة للطالبات يشير الى مواجهة الطالبة بإمكانياتها فى تحمل المسؤولية أثناء التدريب ونتائج والقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة ولديهن القدرة على التقييم الموضوعى للحدوث التى تحدث أثناء التدريب وقدرتهن على مواجهتها .

أما بالنسبة للتحدى للطالبات يعتبر أى تغيير يحدث خلال التدريب ، كما يعتبر أمر ضرورى وهو من متطلبات اللعب ولا يشكل تهديداً لقدراتهن البدنية أو يؤثر على أدائهن أثناء التدريب ، كما يساعدها على إكتشاف متغيرات جديدة والبحث عنها والتحسب لكل ما يكون ليس من ضمن المخطط ، وبهذا تكون للطالبة القدرة على مواجهة الظروف الصعبة أثناء التدريب .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من وائل الأسيوطى (٢٠١٦م) (١٢) ، محمد حسن

(٢٠١٧م) (٨) ، محمود لطفى (٢٠٢١م) (١٠)

وبهذا استطاعت الباحثة الإجابة على التساؤل الأول "ما مستوى الصلابة النفسية لدى

طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق؟"

مناقشة التساؤل الثانى : " ما هى العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهارى لسباحة

الزحف على البطن لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق ؟ "

يتضح من جدول (١٠) العلاقات الإرتباطية بين مقياس الصلابة النفسية ومستوي الاداء

المهاري لسباحة الزحف على البطن ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة

إحصائية بين قياس الصلابة النفسية ومستوي الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .

ترجع الباحثة هذه العلاقة الطردية الى أن طبيعة الدراسة داخل كلية التربية الرياضية بنات

جامعة الزقازيق والتي تعتمد على الالتزام والانضباط والنظام ، كما أن طبيعة رياضة السباحة

التي تعرض الطالبات للكثير من المواقف الضاغطة والمشاكل النفسية للوصول للأداء الأمثل فى

سباحة الزحف على البطن الأمر الذى يجعلهن الاتصاف بالصلابة النفسية لتحقيق مستوى عالٍ

من الأداء الأمر الذى ساهم بفاعلية فى تنمية الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث الإلتزام ، التحكم ،

التحدى ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة عامر موسى (٢٠١٤م) (٥) .

كما أن الباحثة وجدت أنه من المهم تمتع الطالبة بسمة الصلابة النفسية وأهمية تميزها

بهذه السمة وذلك لانه تعنى القدرة على مواجهة الصعاب وعدم النكوص فى حالة الهزيمة أو عدم

التوفيق أثناء الأداء والقدرة على تحمل النقد دون فقد الاتزان ، وعدم الحاجة الى تشجيع وحماس

الآخرين ، والقدرة على تحمل ضغوط التدريب دون فقد التركيز أو الثقة بالنفس .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد عبدالمطلب (٢٠٢٠م) (١) أن الصلابة النفسية تتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الإيجابي وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصرى والأفراد أصحاب المستوى العالى من الصلابة النفسية قادرون على الاداء بفاعلية . كما يشير أيضا فى هذا الصدد بروس Bruce (٢٠٠٩م) (١٣) أن الصلابة النفسية الاله فى تحقيق الغنجاز الرياضى .

وبهذا استطاعت الباحثة الإجابة على التساؤل الثانى " ما هى العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق ؟"

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

فى ضوء عرض النتائج وماقشتها ونتائج التحليل الاحصائى وفى حدود عينة البحث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

• توجد علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين قياس الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.

التوصيات:

- وضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لما لها دور فعال فى تحسن مستوى اداء الطالبات فى سباحة الزحف على البطن.
- تطبيق مقياس الصلابة النفسية قيد البحث فى تشخيص الحالة النفسية للطالبات .
- إنشاء مركز لرعاية طالبات التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وتقديم الدعم والحلول لمشاكلهم النفسية ورفع معنوياتهم وزيادة الثقة بالنفس .
- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طالبات التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق والجامعات الأخرى .

أولاً: المراجع العربية:

٢٩١. أحمد عبدالمطلب (٢٠٢٠م): الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (٢٥) ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
٢٩٢. تغريد حسنين حنفي(٢٠٠٧م): المناخ الاسرى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة
٢٩٣. سامر رضوان (٢٠٠٢م): الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن
٢٩٤. سمير شيخاني(٢٠٠٣م) : الضغط النفسي ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان
٢٩٥. عامر موسى (٢٠١٤م): أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية الثابتة والمتحركة لدى لاعبي نادي الرفادين بالمصارعة الرومانية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤) ، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية
٢٩٦. عزة محمد الرفاعي(٢٠٠٣م): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك احداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعه حلوان
٢٩٧. لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف(٢٠٠٢م): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة مجلة دراسات نفسية ،المجلة (١٢) ،القاهرة
٢٩٨. محمد حسن (٢٠١٧م): الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي ، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٠) ، العدد (٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
٢٩٩. محمد عنان ، مصطفى باهى (٢٠٠٠م): مقدمة فى علم نفس الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٣٠٠. محمود لطفى (٢٠٢١م): الصلابة النفسية لحكام الملاكمة وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣٠١.نادية شوشة (٢٠٠٢م): بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين: (دراسة عاملية) ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد (٢) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق
٣٠٢. وائل الأسيوطى (٢٠١٦م): الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوي الطموح والتحصيل الدراسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

ثانيا: المراجع الأجنبية:

٣٠٣. **Bruce**(٢٠٠٩): "Psychological Hardiness in these Times" ٢٤, August
٣٠٤. **Hassan A**(٢٠١١): The effect of variance training on the development of special strength and its relation to the skill performance level on some catching strategies in Romanian wrestling. Journal of Physical Education Sciences , ٤(٣).
٣٠٥. **Singer , ro , hausenblas ,he , Janelle ,ch** (٢٠٠١): handbook of sport Psychology , copy right clearance center , new york , second edition .
٣٠٦. **Maddi. S. R.** (٢٠٠٧):"Relationship of Hardiness and other styles of life and Motional Function in late life" The journal of Gernatology :psychological science and social scenes ,vol.(٥٨),no.٢١.

مخلص البحث باللغة العربية

اسم البحث : الصلابة النفسية وعلاقتها بالاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق

اسم الباحثين : الدكتور / محمد عبد الكريم نبهان الدكتور / محمد جودة قنديل،

الباحثة/ حنان سليمان عبد الرحمن سليمان

التخصص الدقيق : نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

اسم الكلية : كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

هدف البحث : الصلابة النفسية وعلاقتها بالاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات تربية رياضية بنات جامعه الزقازيق

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة البحث وخصائصها : اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات لعام ٢٠٢١م/٢٠٢٢م والبالغ عددهن (١١٠٠) طالبة ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (٢٠٠) طالبة ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

اهم الاستنتاجات :

توجد علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين قياس الصلابة النفسية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.

أهم التوصيات :

وضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لما لها دور فعال في تحسن مستوى اداء الطالبات فى سباحة الزحف على البطن.

تطبيق مقياس الصلابة النفسية قيد البحث فى تشخيص الحالة النفسية للطالبات .

إنشاء مركز لرعاية طالبات التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وتقديم الدعم والحلول لمشاكلهم النفسية ورفع معنوياتهم وزيادة الثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية ، الاداء المهارى سباحة الزحف على البطن

Search summary in Arabic

Search Name: Psychological hardness and its relationship to the skill performance of belly crawl swimming among female students of the Faculty of Physical Education, Girls of Zagazig University

Researcher Name : Mr. Dr. Muhammad Abdul Karim Nabhan
Mr. Dr. Mohamed Gouda Qandil hanan soliman abdelrahman soliman
Faculty Name : Faculty of Physical Education
University Name : Banha
Name of the country : Egypt
E-mail :

Search aim: Identify the effect of Psychological hardness and its relationship to the skill performance of belly crawl swimming among female students of physical education at Zagazig University

Curriculum used : Descriptive method

Research Sample and Characteristics: The research community included the first year students of the Faculty of Physical Education for Girls for the year ٢٠٢١/٢٠٢٢, who numbered (١١٠٠) students, and the researcher chose the research sample in a deliberate way. The research community and outside the main research sample

Results:

There are direct (positive) relationships with statistical significance between the measurement of psychological hardness and the level of skill performance for belly crawl swimming.

Recommendations

Developing counseling programs to develop psychological toughness among female students of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University, because they have an effective role in improving the performance level of female students in belly crawl swimming.

Application of the psychological hardness scale under discussion in diagnosing the psychological state of female students.

Establishing a center for the care of female students of physical education at Zagazig University, providing support and solutions to their psychological problems, raising their morale and increasing self-confidence.

Keywords: psychological toughness, skill performance, swimming, crawling on the abdomen