



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological resilience and its relationship to self-confidence for female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala

Naseema Abbas Saleh ¹  

General Directorate of Education Diyala

Article information

Article history:

Received 14/6/2024

Accepted 11/10/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological resilience, self-confidence



website

Abstract

The research aims to know the psychological resilience of female students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala and to know their self-confidence and to identify the relationship between the two variables. The researcher used the descriptive approach using the correlational relations method. The research sample was selected randomly and by lottery from the second and third stage students – College of Physical Education and Sports Sciences – University of Diyala, numbering (70) students. Then the psychological resilience and self-confidence scale was applied to the sample, and the necessary statistical methods were used. Through statistical processing, the researcher concluded that there is a significant correlation between psychological resilience and self-confidence in the sample. The researcher recommends supporting the variables of resilience and self-confidence because they constitute a basic foundation for achieving high results





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sports.uobasrah.edu.iq



الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

نسمة عباس صالح¹  

المديرية العامة لتربية ديالى

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/6/14

القبول: 2024/10/11

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

الصمود النفسي ، الثقة بالنفس

الملخص

يهدف البحث الى معرفة الصمود النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ومعرفة الثقة بالنفس لديهن والتعرف على العلاقة بين المتغيرين ، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، واما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وعن طريق القرعة من طالبات المرحلة الثانية والثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم (70) طالبة ، ثم طبق مقياس الصمود النفسي والثقة بالنفس على العينة ، وتم استعمال الوسائل الاحصائية اللازمة ، ومن خلال المعالجة الإحصائية استنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ، وتوصي الباحثة بدعم متغيري الصمود والثقة بالنفس لأنهما يشكلان مرتكزا أساسياً لإحراز النتائج العالية.

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ولطالما يشكل مفهومى الصمود والثقة بالنفس تشكيلا بنائيا للعلوم التربوية والنفسية حيث تعد مؤشرات لنواحي القوة والارادة عند الطالب في الوسط الرياضي وطالما تعد القدرات البشرية قدرات رصينة في ذات الطالب وتعد مؤشرا لما يمتلكه من مواصفات وقدرات بدنية ونفسية تنمي وتعزز لديه الثقة بالنفس والتي تبين مدى قدرته على الصمود للمشاركة مع الطلبة في الانشطة الرياضية " الصمود هو احد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي فعلم النفس الايجابي هو المنحني الذي يعظم القوى الانسانية باعتبارها قوى اصلية في الانسان التي تعظم القصور وواجه الضعف الانساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة " (Shalaby, 2010) (Masoud & Shabib, 2024)

لذا اقتضت الضرورة الى اهتمام الباحثين بالمؤثرات الايجابية والمتمثلة بالصمود والثقة التي يتم التماسها من خلال الضغوط التي يتعرض لها الطالب نتيجة لشدة وصعوبة اداء المهارة وتنفيذ المزيد من الواجبات الملقاة على عاتقه من خلال مطالبته بتحقيق الانجازات العالية وان تكون لديه الخبرة والممارسة التي تؤهله لأداء المهارة الحركية وان يكون له استعدادا بدنيا ونفسيا للمشاركة في البطولة لذا لا بد للباحثين ان يكون لهم دور بارز لإيجاد افضل الطرق التي تنمي وتعزز ثقة الطالب بنفسه مما يجعله هادئا ومسترخيا ومتحميا بالصمود لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها من الوسط المحيط به وبما ان الميدان الرياضي يواكب تقدما وتطورا ملحوظا في جميع الالعاب الفردية والفرقية مما يعرض طلبة التربية الرياضية لضغوط متعددة تتمثل بصعوبة ظروف الدراسة ومتاعبها وبالرغم منها تبين وجود طالبات لهن القدرة على مواجهتها بكل عزم وجدارة وصمود مما دفع العديد من الباحثين الى البحث والتقصي عن مفهوم الصمود النفسي (Nasief, 2024) الذي يشكل مكونا نفسيا ويمنح الطالب القدرة على تذليل الصعوبات ويجعله منسجما انسجاما ايجابيا بشعره بالإبداع والتألق محققا اعلى المستويات الرياضية . (Amir, 2024)

إذ اثبتت العديد من الحقائق العلمية بان الثقة بالنفس ظاهرة نفسية لها تأثير على العمليات العقلية حيث كلما اتسم الطالب بتركيز وانتباه عال مما يساعده ذلك من تطوير مهارته البدنية والحركية حيث ان الثقة العالية تضفي طابعا حيويا مليء بالأمل والشموخ يجعل الطالب ثابتا ومحافظا على اتزانه ومسيطرًا على انفعالاته وبالتالي يجعله اكثر تركيزا وانتباها على خطوات اداء المهارة ولأجل المحافظة على هذا المستوى لأداء (Ghazi et al., 2024) المهارة لذا لا بد أن يتقضى الهزيمة والخيبة والانكسار محاولاً منه بتحويل تركيزه وانتباهه نحو الاداء بعيدا عن المتغيرات السلبية التي تؤثر عليه " تساعد ثقة اللاعب بنفسه على تركيز الانتباه في المباراة ويرجع ذلك الى ان اللاعب (Abdel-Rahman et al., 2022) لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح توجيه الاهتمام نحو الاداء ، فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة ويتملكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي نتائج الاداء اكثر ما يهتم بالأداء ذاته " (Rateb, 1995)

ولهذا فالصمود متغير نفسي يمكن الكشف عنه من خلال عدة مؤشرات ودلائل تتمثل بالصعوبات وكثرة المخاوف والمشاكل التي تعرضه لازمات وصددمات نفسية وحيثما يتمكن الطالب من التغلب على هذه المؤشرات والدلائل والتكيف معها ايجابيا مما يمنحه فرصة لتجنب العديد من المظاهر السلبية التي تفرضها عليه صعوبات الممارسة الرياضية . (Aldewan, 2005)

وتتمثل أهمية البحث بالدور البالغ الأهمية للمتغيرات النفسية (الصمود والثقة بالنفس) أثناء اداء المهارة الرياضية الصعبة ، فتعزيز الثقة بالنفس وتمييزها تمنح الطلبة القوة والارادة والاصرار مما يؤدي إلى زيادة صمودهم أثناء اداء المهارة الصعبة فضلاً عن التعامل مع المؤثرات السلبية بإيجابية .

2-1 مشكلة البحث

احتوى علم النفس الرياضي على متغيرات نفسية متعددة تم تناولها من قبل الباحثين في دراساتهم وبحوثهم وبعد اطلاع الباحثة عليها توجه اهتمامها للكشف عن متغيرين يشكلان مسارا ايجابيا يرتبط احدهما بالآخر ارتباطا قويا فالثقة تعد دافعا ايجابيا يعزز وينمي نقاط القوة لدى الفرد فيجعله مفعما بالنشاط والصلابة والارادة متمتعاً بالرضا عن ذاته مما يؤثر ذلك ايجابياً على قدرته في الصمود للتخلي بالشجاعة والإصرار ليتمكن من تذليل جميع العقبات والصعوبات التي تواجهه أثناء الاداء متمكناً من السيطرة والتحكم في انفعالاته تجنباً للمظاهر السلبية لذا حاولت الباحثة الكشف ومعرفة الصمود ومدى علاقته بالثقة بالنفس والذان لهما أثر إيجابي على تنفيذ الاداء الرياضي .

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على الصمود النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .
- 1- التعرف على الثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .
- 2- التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

4-1 فرض البحث

- 1- يمثل فرض البحث بوجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين متغير الصمود النفسي ومتغير الثقة بالنفس.

5-1 مجالات البحث

- أ- المجال البشري: عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الثانية والثالثة / جامعة ديالى والبالغ عددهن (70) طالبة.
- ب- المجال الزمني: للفترة 2024/4/7 لغاية 2024/4/14 .
- ت- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى.

6-1 تحديد المصطلحات

- أ- الصمود النفسي : بأنه الاستجابة الانفعالية التي تمكن الفرد من التكيف الايجابي في مواقف مختلفة والاعتماد على الحلول (Anas, 2007)
- وترى الباحثة بان الصمود النفسي : هو مدى استطاعة الفرد على تحمل العناء والتعب والمشقة اثناء مروره ببعض المصاعب والصراعات والعودة لحالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن.
- ب- الثقة بالنفس : قدرة اللاعب الايمانية نحو تحقيق الفوز في ضوء معرفته بنواحي قوته وضعفه واستفادته منها للوصول لأفضل النتائج (Badran, 2007) .
- ومن وجهة نظر الباحثة ترى بان الثقة بالنفس تمثل معيارا للكشف عن قوة اللاعب وقدرته على استخدام مهارته البدنية والخطية محققا اعلى قمة في الاداء الرياضي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إن البحث لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب الى ابعاد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقسم بقصد الوصول الى تقييمات ذات معنى بقصد التبصر بتلك الظاهرة فضلا عن الابحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل انها تنفذ من الحاضر الى الماضي لكي تزداد تبصرا بالحاضر (Al-Azzawi, 2008) وتعد مواضيع البحوث التربوية والنفسية أكثر المواضيع استعمالا للمنهج الوصفي مما دفع الباحثة الى اعتماد المنهج الوصفي لكونه أكثر ملائمة لحل المشكلة وتحقيق الاهداف.

2-2 مجتمع البحث وعينته

إن مجتمع البحث تمثل بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى - المرحلة الثانية والثالثة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (94) طالبة ، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً وبطريقة القرعة والتي بلغ عددها (70) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تشكل نسبة 74.46% من مجتمع البحث كما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين عينة البحث

عدد العينة	المرحلة	الاستمارات التي وزعت على العينة	الاستمارات المسترجعة من العينة
70	الثانية	35	35
	الثالثة	35	35
	المجموع	70	70

2-3 وسائل وأدوات جمع المعلومات

(المصادر العربية والاجنبية ، مقياس الصمود النفسي ، مقياس الثقة بالنفس ، السادة الخبراء والمختصين ، اقلام جاف- حاسبة يدوية- حاسبة نوع (DELL).

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 شرح مقياس الصمود النفسي وطريقة تصحيحه

لأجل التوصل الى معرفة مدى تمتع الطالبات بالصمود امام المهارة الصعبة استخدمت الباحثة المقياس المعد من قبل (Zahra, 2019) والذي يتألف من (25) فقرة وبدائل الإجابة هي (دائماً - غالباً - احياناً - نادراً - ابداً) وبعد عرض المقياس على الخبراء لأجل تعديل فقراته وبعد التعديلات وتكييفه على البيئة العراقية من قبل (Khalaf et al., 2021) . اصبح المقياس يتألف من (23) فقرة وان اعلى درجة للمقياس هي (115) واقل درجة للمقياس هي (23).

2-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق: لأجل معرفة مدى صدق فقرات المقياس اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري من خلال عرض فقراته على مجموعة من خبراء علم النفس الرياضي حيث استعانت الباحثة بأرائهم حول صدق الفقرة وكانت النتائج الاتفاق من قبلهم جميعا على صلاحية الفقرات للغرض الذي اعدت من اجله وبنسبة 100% .
- الثبات : لكي تتأكد الباحثة من ثبات المقياس طبقت طريقة اعادة الاختبار بتاريخ 2024/3/25 من خلال توزيعها المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (70) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للتعرف على الصمود ، وبعد (7) ايام من التوزيع الاولي اعيد توزيع المقياس للمرة الثانية بتاريخ 2024/3/31 وعلى العينة نفسها ، وبعد الحصول على البيانات وتفرغها تبين ان المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية تبلغ(0,87).

2-4-3 شرح مقياس الثقة بالنفس وطريقة تصحيحه

- لقياس الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة تم الاعتماد من قبل الباحثة للمقياس الذي اعده (روبين فيلي ، 1986) حيث تم تعريب وتقنين المقياس من قبل (Allawi, 1999) اذ يتكون المقياس من (13) فقرة وتكون درجة الطالب من (9) درجات غير اجابته على فقرات المقياس وتسلسل الدرجات من (1-9) وبالإمكان تحديد الثقة بين الطلاب من خلال هذه الدرجات حيث اعلى درجة تعطى الاجابة الطالب هي (9) وادنى درجة على اجابته هي (1) وان اعلى درجة للمقياس هي $9 \times 13 = 117$ واول درجة للمقياس هي (13) ، واما طريقة تصحيح المقياس فتتم بجمع درجات الطالب اثناء حصوله عليها من الاداء من (1-9) من مجموع الاجابات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة (117) كما تميز اللاعب بدرجة اكبر من الثقة الرياضية الخصائص السيكومترية للمقياس

- الصدق الظاهري : لكي تتعرف الباحثة على صدق الاختبار عرضت فقراته على عدد من الخبراء ذوي التخصص النفسي وطلبت منهم بيان رأيهم على مدى صدق الفقرة وبعد الاطلاع من قبلهم على الفقرات تم تأكيد جميع الخبراء على صلاحية فقرات المقياس للغرض الذي اعدت من اجله وبنسبة 100%.
- ثبات المقياس: للتعرف على ثبات المقياس تم تطبيق طريقة الاختبار واعادته بتاريخ 2024/3/25 حيث وزع المقياس على عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والتي يبلغ عددهن (70) طالبة وبعد اكمال الاختبار الاولي ، وبعد (7) ايام منه أعيد توزيع المقياس ثانية بتاريخ 2024/3/31 على نفس العينة وبنفس ظروف الاختبار الاولي حيث تم تفرغ البيانات احصائيا وظهرت النتائج ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية تبلغ(0,88) .

2-5 التجربة الاستطلاعية

- لأجل تطبيق فقرات المقياس وضبطها لكي تتماشى مع السياق العلمي الصحيح قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة اخرى يبلغ عددها (5) طالبات وهم ليس من عينة البحث الاصلية في يوم الاحد المصادف 2024/4/7 الغرض منها التعرف على المعوقات التي تواجه التجربة الرئيسية.

2-6 التجربة الرئيسية

- اما تجربة البحث الرئيسية طبقت على عينة البحث الاصلية في يوم الاحد 2024/4/14 حيث وزعت الباحثة استمارات المقياس الاول على العينة وطلبت منهم الاجابة عليها وبعدها جمعت الاستمارات وفي نفس اليوم وزعت المقياس الثاني وايضا تم جمع الاستمارات ثم بدء تفرغ البيانات وتحليلها من قبل الباحثة.

7-2 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة، كذلك تم استخدام قانون النسبة المئوية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-3 عرض نتائج وتحليل مقياس الصمود النفسي لدى العينة

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي للعينة الكلية لمقياس الصمود النفسي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	7.48	69	69	7.22	120.19	70

ومن اجل تحقيق الهدف الأول فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددها (70) طالبة (120.19) وبانحراف معياري بلغ (7.22) ولاختبار الدلالة الإحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (69) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (7.48) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (69) أي توجد فروق جوهرية ولصالح المتوسط الحسابي.

2-3 عرض نتائج وتحليل مقياس الثقة بالنفس لدى العينة

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي للعينة الكلية لمقياس الثقة بالنفس

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	5.69	69	65	6.11	81.66	70

ومن اجل تحقيق الهدف الثاني فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددها (70) طالبة (81.66) وبانحراف معياري بلغ (6.11) ولاختبار الدلالة الإحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (69) فقد تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وقد أظهرت النتائج بان القيمة التائية المحسوبة بلغت (5.69) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية بلغت (69) أي توجد فروق جوهرية ولصالح المتوسط الحسابي.

جدول (4)

يبين العلاقة بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة

معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدالة
0.82	68	28.61	1.96	0.05

من اجل التحقق من الهدف الثالث والذي يتضمن معرفة العلاقة الارتباطية ما بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ، فقد تم استخراج معامل الارتباط ما بين المقياسين والتي بلغت (0.82) قيمة معامل الارتباط وبعد تطبيق الاختبار التائي لمعرفة معنوية الارتباط بلغت قيمة (T) المحسوبة (28.61) وهي اكبر من قيمة (T) الجدوية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (68) تشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى العينة ؛ إذ بينت هذه الدراسة بأن الثقة تؤثر على الصمود، فكلما زادت ثقة الفرد بنفسه أدى ذلك الى تمتعه بصمود عالي .

وتعزو الباحثة هذه العلاقة المعنوية بين المتغيرين إلى مدى تأثر الصمود النفسي بالثقة بالنفس الذي تعد مصدراً أساسياً لصقل شخصية الطالب ودراكه لكفاءته ومدى ما يمتلكه من مهارة وخبرة والتي تثمر عنها انفعالات إيجابية تتمثل بالمثابرة والجد والإصرار والإرادة مما يجعله قادراً على الصمود والتغلب على معوقات وسلبيات الأداء الرياضي . (Kadhum & Al-Dewan, 2021)

وتتفق الباحثة مع ما ذكره (علاوي، 1998) إذ يقول هي " ايمان اللاعب بقدرته وثقته في مواجهة وتقبل التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول الى افضل النتائج وهي تعني ان هناك استعداداً لمواجهة آلية عقبات في حدود قدرات اللاعب" (HassanAllawi, 1998)

وتفسّر الباحثة هذه العلاقة المعنوية إلى ما يمتلكه الطالب من قدرات ومهارات وامكانيات وخبرات مما يجعله اكثر صموداً وثقة بنفسه متمكناً من أداء المهارة بشكلها الصحيح ، إذ ان " الرياضي الذي يتميز بثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه من غير المتوقعة وله الامكانية على اتخاذ القرار بثبات نحو مستوى اللعبة ونجده متصفاً بالاستقرار والقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه سواء المدرب ام لزملائه اللاعبين" (Oudah et al., 2022)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. تبين النتائج الإحصائية وجود فرق معنوي بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة لمتغير الصمود النفسي.
2. تبين النتائج الإحصائية وجود فرق معنوي بين طالبات المرحلة الثانية والثالثة لمتغير الثقة بالنفس.
3. تبين النتائج الإحصائية وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصمود النفسي والثقة بالنفس .

2-4 التوصيات

1. دعم متغيري الصمود والثقة بالنفس لأنهما يشكلان مرتكزا أساسياً لأحراز النتائج العالية.
2. اشراك الطالبات بعدد من الأنشطة الرياضية لتنمية ثقتهن بنفسهم ولدعم الصمود النفسي .

3. وجب على المدرب ان يهتم ويركز على الجانب النفسي للفرد لتنمية ثقته بمهاراته الخططية والتصرف الصحيح للتغلب على متطلبات اللعب المختلفة.
4. عقد جلسات ارشادية يتم من خلالها توجيه وحث الطالبات على الصمود للتمكن من تخطي معوقات الاداء الرياضي .
5. القيام ببحوث مشابهة لمتغيري الصمود والثقة بالنفس للعديد من الفعاليات الرياضية .

الشكر والتقدير

ولا يسعني إلا أن أقدم شكري وتقديري إلى المؤسسة التي كان لها دور كبير في نشر بحثي ، كما أقدم شكري لكل من ساعدني وساهم في إتمام هذا البحث .

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

نسبمة عباس صالح <https://orcid.org/0009-0009-9233-3307>

References

- Abdel-Rahman, M. A.-Q., Hammad, S. H., & Mikhlif, A. K. (2022). The impact of compound exercises using simulation tools in developing the accuracy of handling and scoring skills for soccer players. *Sciences Journal Of Physical Education, 15*(6).
- Al-Azzawi, R. Y. K. (2008). *Scientific Research Methodology* (3rd ed, p. 82). Dar Dijlah.
- Aldewan, L. H. (2005). The most important obstacles facing girls' clubs in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 17*.
- Allawi, M. H. (1999). *Encyclopedia of psychological tests for athletes: Vol. first edition*. Al-Kitab Center for Publishing.
- Amir, H. A. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(3). [https://doi.org/ 10.55998/jsrse.v34i3.719](https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.719)
- Anas, A.-A. (2007). *The Limits of Flexibility between Constants and Variables* (p. 403). Al-Ummah Foundation for Publishing and Distribution.
- Badran, A. H. A. (2007). *Sports Training Psychology* (2nd ed, p. 68). Dar Al Salam for Printing and Publishing.
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite). *Journal of Human Sport and Exercise, 19*(2). DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.192.20>
- HassanAllawi, M. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*. book publishing center, Cairo.
- Kadhun, M. A. A., & Al-Dewan, L. H. (2021). The effectiveness of the guided discovery method in developing the motor dexterity skills of the second graders female students. *Karbala Journal of Physical Education Sciences, 6*(4), 237–250. <https://www.iasj.net/iasj/article/226429>
- Khalaf, D. N., Al-Taie, M. H. K., & Abu Aleem, M. A. (2021). Psychological endurance and its relationship to exam anxiety and the level of ambition among students of the fourth stage at AlMustaqbal University College in the shadow of the Corona pandemic. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES, 13*(49). <https://www.iasj.net/iasj/article/234669>

- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716>
- Oudah, A. Y., Diwan, L. H., & Shehab, S. G. (2022). The Effect Of The Interactive Blended Learning Strategy In Learning The Skill Of Crushing Hitting In Volleyball For Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6).
- Rateb, O. K. (1995). *Training of psychological skills in the sports field*. Cairo, Egypt: Arab Fikr House.
- Shalaby, A. I. (2010). Steadfastness from a Positive Psychology Perspective. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 20(66), 25–29.
- Zahra, S. (2019). *Psychological resilience and its relationship to life orientation among students about to graduate* [Master's thesis]. Mohamed Boudiaf University, M'sila.

ملحق (1)

يبين مقياس الصمود النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1-	اعمل على تحقيق اهدافي مهما كانت العقبات					
2-	استطيع صياغة افكاري بطريقة مناسبة					
3-	تجعلني طبيعتي محبوبا لدى زملائي في العمل					
4-	اقدم المشورة لزملائي عند حاجتهم اليها					
5-	تدفعني نجاحات الماضي لمواجهة صعوبات المستقبل					
6-	اعمل على تنمية قدراتي العلمية بشتى الطرق					
7-	احترم الوقت واستثمره بشكل مناسب					
8-	اجمع المعلومات الكافية حول المشكلة للوصول لحلها					
9-	اتصرف بحكمة مع المواقف المفاجئة					
10-	أقوم بانتقاء أفضل الخيارات من بدائل متعددة					
11-	اشعر بالسعادة عند الحصول على نتيجة مرضية					
12-	اجد من يقف معي عند مواجهتي المشكلة ما					
13-	يمكنني حل مشكلاتي بمساعدة زملائي في العمل					
14-	احدد ما يواجهني من مشكلات بصورة واضحة ودقيقة					
15-	استفيد من خبراتي السابقة في تخطي الازمات					

					16-	اواجه المشكلات ولا انتظر حدوثها
					17-	تتفق نتائج قراراتي مع توقعاتي لحل المشكلة
					18-	أرى ان وقوع المشكلة يكسبني خبرة جديدة للتعلم
					19-	اشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف المختلفة بطريقة مرنة
					20-	أحاول التعايش مع الاحداث التي تواجهني لأتمكن من حلها
					21-	الحوار والمناقشة مع الزملاء يجعلني اكثر قدرة على الإنتاج في العمل
					22-	اقبل تغيير وجهة نظري طالما يؤدي الى نتائج إيجابية
					23-	أشارك في رحلات ترفيهية مع زملائي من حين لآخر

ملحق (2)

يبين الخبراء والمختصين الذين ابدو رأيهم حول صلاحية المقاييس

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	ساهرة رزاق كاظم	علم النفس الرياضي - جمناستك	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي - ساحة وميدان	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	سها عباس عبود	تعلم حركي - علم النفس الرياضي - كرة السلة	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	فاضل جبار جودة	علم النفس التربوي	كلية التربية ابن الهيثم جامعة بغداد
5	ا.م.د	هيام سعدون عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى- مركز ابحاث الطفولة والامومة

ملحق (3)

يبين مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائية

ت	العبارات	الدرجات								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح									
6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز بالمنافسة									
7	في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	في القدرة على ان أكون ناجحاً في المنافسة									
9	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة									

									10	في القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة
									11	في القدرة على ان أكون ناجحا على أساس اعدادي لهذه المنافسة
									12	في القدرة على استمرار ادائي الجيد لكي أكون ناجحا في المنافسة
									13	في القدرة على محاولة النجاح حتى وان كان المنافس أقوى مني