

الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الجازم لطالبات جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. رواء علاوي كاظم ، أ.د. حيدر محمود عبود ، الباحثة ريام مثنى ثامر

تاريخ نشر البحث 2024/6/25

تاريخ استلام البحث 2024/3/17

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الآتي :

- التعرف على الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى طالبات جامعة بابل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى طالبات جامعة بابل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بطالبات جامعة بابل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن 42 طالبة ثم اختير منهن عينة عددها (5) طالبات بالطريقة العشوائية وبالقرعة للتجربة الاستطلاعية ، ثم بعد ذلك قام الباحثون باختيار وتطبيق مقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم على عينة البحث ، وتم استخراج النتائج و استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات وهي الآتية:

- تتمتع طالبات جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية والسلوك الجازم.

- هنالك علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم.

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية . السلوك الجازم . طالبات.

Psychological resilience and its relationship to assertive behavior among female students at the University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Rawaa Alawi Kazim, Prof. Dr. Haider Mahmoud Abboud, Researcher
Riyam Muthanna Thamer

Date of receipt of the research 3/17/2024 Date of publication of the research 6/25/2024

Abstract

The research aims to identify the following:

- Identify psychological resilience and assertive behavior among female students at the University of Babylon in the College of Physical Education and Sports Sciences.
- Identify the relationship between psychological resilience and assertive behavior among female students at the University of Babylon in the College of Physical Education and Sports Sciences.

The researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The research community was determined by the female students of the University of Babylon in the College of Physical Education and Sports Sciences, numbering 42 students. Then a sample of (5) students was chosen from them randomly and by lottery for the exploratory experiment. Then, the researchers chose and applied the psychological resilience and assertive behavior scales to the research sample. The results were extracted and appropriate statistical treatments were used to reach the results. After that, the results were presented, analyzed and discussed. The researchers reached the most important conclusions, which are as follows:

- The female students of the University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, enjoy a high level of psychological resilience and assertive behavior.
- There is a correlation between psychological resilience and assertive behavior.

Keywords: Psychological resilience. Assertive behavior. Female students

التعريف بالبحث:**مقدمة البحث وأهمية:**

يسهم علم النفس الرياضي بمعطياته في تشكيل القاعدة الرئيسية لعملية التعلم و التدريب, فانه من الصعب بدونه تحقيق الأداء والانجاز العالي, فالأداء الجيد ليس لوحده يتحكم في او يتكفل في تحقيق الفوز وإنما هناك عوامل اخرى تتحكم في الحصول على الانجاز العالي في ممارسة النشاط الرياضي بل امور عدة منها الحالة الصحية ومنها الجمهور والظروف المحيطة ومستوى المنافسة اضافة الى الدافعية والحافز لتحقيق الفوز, وهذه جميعها امور تسمى العوامل النفسية, إذ أن العوامل النفسية جديرة بان تقلب الموازين في المباراة وتساعد في التغلب الفريق على الفريق المنافس, اما الجوانب الاخرى البدنية والمهارية والخططية فإنه ممكن السيطرة عليها وبالتالي تطويرها عند الطالبات وذلك عن طريق التدريب الجيد المبني على الأسس العلمية الحديثة, لذلك يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة الذي يؤدي الى تحقيق التفوق في مجال الرياضي, ذلك لأن الاستثمار الجيد لقدرات الطالبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية يعتمد على توظيف ما يتطلبه هذا العلم من مبادئ ونظريات.

وتعد الصلابة النفسية احدى العوامل النفسية المهمة التي تلعب دورا مهما في تحقيق الفوز والتفوق في المجال الرياضي من حيث الاستعداد النفسي والبدني والمهاري والخططي, بوصفها عاملا حيويا ومهما من عوامل الشخصية لدى الطلبة والتي لها دور حاسم في تحسين الاداء النفسي والبدني ومواجهة الضغوط النفسية المختلفة التي تتعرض لها الطالبات في اثناء التدريب والمنافسة والحياة العامة وان الطالبة الاكثر صلابة هي الاكثر صمودا ومقاومة اداء وانجازا حيث ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للطالبة وهي تتعرض اي الطالبة للضغوط النفسية الداخلية والخارجية بنسبة كبيرة جدا, فضغوط المنافسة والتدريب والتعلم والبيئة المحيطة ومتغيرات الانشطة المتعددة كلها امور تعد من معوقات تحقيق الانجاز والتفوق.

فاهتم علم النفس الرياضي بدراسة سلوك الرياضيين ومعرفة الدوافع المختلفة التي تدفع الرياضيين الى ارتكاب تصرفات تؤثر في المنافسة الرياضية ويتسم النشاط الرياضي بالحركة والتفاعل والمواقف العديدة التي تمارسها اللاعبات والطالبات للتمارين الرياضية والالعاب وخصوصا في المنافسات بما يجعل من الطالبة عرضة لحدوث السلوك العدواني.

ولقد عرف علم النفس بدراسة واعداد طرائق عدة تهدف الى تعديل سلوك الطالبات والجوانب النفسية, حيث تعد من الامور الهامة جدا للطالبة اثناء ممارسة النشاط وتزداد اهميتها بصورة كبيرة كلما اشتد التنافس في الرياضات التي تتطلب احتكاك بين الطالبات نتيجة المواقف المتغيرة اثناء الممارسة النشاط الرياضي بنجاح.

ان اهمية هذا البحث تتجلى في كونه يحاول التعرف على الصلابة النفسية والسلوك الجازم للطالبات في الكلية والعلاقة فيما بينهما باعتبارها من اهم الجوانب التي يؤدي تكاملها عند الطالبة لتحقيق الفوز والانتصارات.

1-2 مشكلة البحث:

يعد اعداد الرياضي سواء كان لاعبا ام طالبا نفسيا احد المهام الرئيسية التي تتضمنها العملية التعليمية والتدريبية بالإضافة الى الاعداد البدني والمهاري والحركي ومن خلال ملاحظة الباحثون في اثناء المحاضرات كونهم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل واطلاعهم على العديد

من المصادر التي تناولت موضوع الصلابة النفسية والسلوك الجازم لاحظوا انهما يؤثران على مهارات الطالبات في أداء اية لعبة سلبا وايجابا, اذ ان الضغوط النفسية المتمثلة بالتفكير بنجاح الأداء في هذه اللعبة وبتبعات هذه الامور هي التي تحدد مستوى الصلابة النفسية والسلوك الجازم للطالبات وفيما اذا كانت الطالبات قادرات على مواجهتها ام لا.
وان مشكلة البحث تتركز حول الاجابة عن السؤالين الآتيين:

• ما هو واقع الصلابة النفسية والسلوك الجازم بين طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

• هل هناك علاقة في الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى الطالبات ؟

1-3 اهداف البحث :

- التعرف على الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى طالبات المرحلة الرابعة بجامعة بابل في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ارتباط ايجابية بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم لدى طالبات المرحلة الرابعة بجامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طالبات جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024 .

2-5-1 المجال الزمني :- من 1 / 11 / 2023 الى 25 / 3 / 2024

3-5-1 المجال المكاني :- القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.

1-6 المصطلحات المستخدمة في البحث:

1-6-1 الصلابة النفسية :

قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الاحباط والاطياء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير اهداف محددة واقعية لحل المشاكل بسلاسة مع الاخرين ومعاملة الاخرين باحترام

1-6-2 السلوك الجازم :

يكون اتجاه العدوان نحو هدف محدد ولتحقيقه عن طريق الاداء وبكفاءة وفعالية عالية ضمن إطار القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب الرياضية مع عدم توفر النية لتحقيق السلوك العدواني

3_ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1- 3 منهج البحث :**

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية.

2-3 مجتمع البحث :

تحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل والبالغ عددهن (١٢٢) طالبة، وتم اختيار عينة تمثلت بطالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهن (٤٢) طالبة وبينما بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٥) طالبات من المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول(1)

يبين مجتمع البحث و عينة الدراسة

النسبة المئوية	عدد أفراد التجربة الرئيسية	النسبة المئوية	عدد أفراد التجربة الاستطلاعية
%34.43	42	%11.90	5

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث**1-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- ساعة توقيت عدد(1) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد(1) .
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام)

2-3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس .
- الملاحظة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :**3-4-1 إجراءات اختيار مقياس الصلابة النفسية والسلوك الجازم :**

استعمل الباحثون مقياس الصلابة النفسية الذي قام بإعداده محسن محمد حسن (2014) والذي يتكون من (26) فقرة ينظر ملحق (2) ، وكانت الإجابة على الفقرات بثلاث بدائل هي(دائماً , احياناً , ابدأً) وأوزان الاجابة (1-2-3) للفقرات الايجابية و (3-2-1) للفقرات السلبية ، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (78)أما اقل درجة فهي (26) درجة .

اما مقياس السلوك الجازم تم اختيار المقياس الذي قام بإعداده محمد حسن علاوي (1998) وقد احتوى المقياس على (20) فقرة ينظر ملحق (3) ، ابعاد الإجابة هي (أوافق بشدة , أوافق , لا اوافق , لا اوافق بشدة) اوزان الاجابة (1-2-3-4) للفقرات الايجابية و (4-3-2-1) للفقرات السلبية ، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (80) أما اقل درجة فهي (20) درجة .

ومن أجل تطبيق المقياسان قام الباحثون بعرض المقياسان على مجموعة من المختصين (ينظر ملحق1) في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم في المجال الرياضي، لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتهما في ما وضع لاجلها وبعد إطلاع المختصين على فقرات المقياسان أبدوا ملاحظاتهم بعدها قام الباحثون باستخراج قيمة (ك²) المحسوبة لاتفاق الخبراء

والمختصين وقبول ترشيح الفقرات التي تكون قيمة (ك²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وكما مبين في الجداول (2).

الجدول (2)

يبين عدد الموافقين وقيم (ك²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم

المقياس	عدد الخبراء الموافقين	عدد الخبراء غير الموافقين	قيمة (ك ²) المحسوبة	الدلالة
الصلابة النفسية (جميع الفقرات)	٣	صفر	٣	معنوي
السلوك الجازم (جميع الفقرات)	٣	صفر	٣	معنوي

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات المقياسين من قبل المختصين ، قام الباحثون بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسين ينظر ملحق (4) حيث إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة و الصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤ للكشف عما يأتي:

- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسين للطالبات.
 - التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسين.
 - التعرف على ظروف تطبيق المقياسين وما يرافقه من صعوبات.
 - التأكد من وضوح المقياسين للعينة.
 - تكون للباحثين تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية.
 - استخراج معامل الثبات .
- وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (٥) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- المقياسان كانا مناسبين للعينة.
- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (12-15) دقيقة.
- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- تم استخراج معامل الثبات.

وبذلك أصبح المقياسان جاهزين للتطبيق والاجراء ينظر ملحق(4)

3-4-3 التجربة الرئيسية مقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم:

أجرى الباحثون تطبيق مقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم على أفراد العينة البالغ عددهن (٤٢) طالبة يمثلون طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل في يوم الاحد الموافق 2024/3/10, وإن الغرض من التجربة الأساسية او الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البحث.

3-4-4 الأسس العلمية لمقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم:

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيّة المقياس المستخدم بالقياس والتقييم.

أ- صدق المقياسين:

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية حيث يشير إلى قدرتها في قياس ما وضعت من أجل قياسه فالصدق يتعلق بالهدف الذي يبني المقياس على أساسه . وقد تحقق الباحثون من صدق المقياسين من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندها عرض على مجموعة من المختصين ينظر ملحق (1) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقياسين :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار لإجراء المقياسين على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الإجراء الأول يوم الأحد المصادف 2024/2/25 وتم إعادة الإجراء اي تطبيق المقياسين بتاريخ 2024/3/10 وبعد تفرغ البيانات استخرجت قيمة (ر) المحسوبة ومنها توصل الباحثون إلى أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) (0.87)، أما مقياس السلوك الجازم فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضا ، إذا بلغت قيمة (ر) ، (0.89)،

3-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4- النسبة المئوية
- 5- ٢ ك

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

يتضمن هذا البحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من قبل الباحثين من خلال تحليل استجابات أفراد العينة على أداة البحث وبحسب الأهداف الواردة فيه وكما يأتي :

4-1 التعرف على الصلابة النفسية والسلوك الجازم والعلاقة بينهما:

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على الصلابة النفسية والسلوك الجازم ومعرفة العلاقة بينهما لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل تم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة ولأجل معرفة طبيعة واقع الصلابة النفسية للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (52.35) وبانحراف معياري (3.51) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (52) درجة , وكما مبين في الجدول (3). ولأجل معرفة طبيعة واقع السلوك الجازم للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (56.90) وبانحراف معياري (5.40) وهي جميعها أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (50) درجة.

الجدول (3)

نتائج العينة في اجراء مقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
الصلابة النفسية	52.35	3.51	0.87		معنوي
السلوك الجازم	56.90	5.40			

يظهر من الجدول (3) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (40) ، وهذا يعني أن الطالبات يتمتعن بصلابة نفسية وسلوك جازم ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات النفسية وما لها من أهمية وتأثير فعال في الحياة العامة والذي ينعكس بالتالي على نتائج الطالبة وسلوكها أو أدائها، إذ تحتاج الطالبة إلى الصلابة النفسية والسلوك الجازم على نحو جيد جداً، لأن الصلابة النفسية تعني التحكم بالانفعالات الداخلية والخارجية التي يتعرضون إليها في تعلم المهارات والمواقف المتنوعة وخاصة في المنافسات القوية ، لذا فان الطالبة اذا توافرت لها مجموعة من المتغيرات النفسية ومنها الصلابة النفسية والسلوك الجازم، لانهما" من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية"، فضلا عن أنهما يعملان كحاجز يحول بين الطالبة والإصابة الجسمية المرتبطة بالمنافسة والطالبة ذات الشخصية الصلبة تتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط التي تواجهها في الدرس ، كما تميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنها تستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنها تكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بضغط الدروس او الحياة العامة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية :

- أن اغلب طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هن ممن يتمتعن بالصلابة النفسية والسلوك الجازم على نحو جيد جدا.
- هنالك علاقة طردية بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم.
- كلما زادت الصلابة النفسية والسلوك الجازم كلما كانت النتائج أفضل.

2-5 التوصيات :

بناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثو يوصون بما يأتي:

- استخدام المدرس لمقياسي الصلابة النفسية والسلوك الجازم لمعرفة توجهات الطالبات وما هو مستوى المتغيرات النفسية لديهن لكي يتم الأخذ بنظر الاعتبار كيفية إعطاء التوجيهات والإرشادات للطالبات.
- كما يقترح الباحثون الآتي :
أ – إجراء دراسة مماثلة على فئة الطلاب.
- ب – إجراء دراسة تتناول العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك الجازم وبعض المتغيرات النفسية الأخرى.
- ج - إجراء دراسة مقارنة بين المتغيرات لعدد من الألعاب الرياضية الفردية والفرقية.
- د- إجراء مقارنة بين الطالبات والطلاب في جميع الألعاب .

المصادر والمراجع

- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.
- اسامة كامل راتب : الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أسعد نمر : في سيكولوجيا العدوان، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 1994.
- أشرف حكيم فارس. أثر الضوضاء على استثارة القلق والعدوان لدى طلبة الجامعة- دراسة تجريبية، اطروحة دكتوراه ، جامعة المنيا، كلية الآداب، 1999 .
- بومسجد عبد القادر : تحديد السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم ، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية ، العدد 4 ، يوليو ، 2004 .
- جبر محمد جبر: مدى فعالية ثلاثة أساليب للتوجيه والإرشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المكفوفين ، مؤتمر الإرشاد الاجتماعي والنفسي ودوره في العملية التعليمية ، الجزء (2) في الفترة من 26 - 28 جمادي الآخرة ، سوريا، المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية ، 2005 .
- جمال الخطيب : تعديل السلوك الإنساني، الإمارات العربية ، العين، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2003.
- حامد سليمان حمد . علم النفس الرياضي، ط1، دمشق، دار النور ودار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2012.
- حسام محمود زكي : الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية. رسالة ماجستير، كلية التربية بالمنيا ، 2007.

- حسن حمادة لولوة وعبد اللطيف : الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد (12) ، العدد (2) ، 2002 .
- الحسين بن حسن محمد سيد : الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، 2012 .
- رجاء محمود ابو علام : علم النفس التربوي، ط4، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1986.
- زينب نوفل راضي : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، ٢٠٠٨ .
- سعيد بن عبدالله إبراهيم دببس: مقياس تقدير السلوك العدواني للأطفال المتخلفين عقلياً من الدرجة البسيطة، مركز البحوث بجامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، السنة الثامنة، العدد (15)، 1999 .
- شاهر يوسف ياغي : "الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة ، 2006.
- شايح عبد الله مجلي: العدوان ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 29 ، العدد الأول، 2013.
- صدقي نور الدين محمد و دلال فتحي عيد : مدخل لدراسة سلوك العدوان والتعصب والانتماء في مجال الرياضة والتربية البدنية (اسس علمية _ توجيهات ارشادية)، ط1 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 2007 .
- صديق بن أحمد محمد عريشي: نمو الأحكام الخلقية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من نزلاء مؤسسة التربية النموذجية والتعليم العام في مرحلة المراهقة بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2004.
- ضيف الله إبراهيم المطرودي : فاعلية التعزيز الايجابي والإقصاء في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال المتخلفين عقلياً، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود، كلية التربية، الرياض، 1997 .
- عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008 .

مقياس الصلابة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أفصح عن حاجاتي ورغباتي الداخلية اتجاه المدرس.			
2	أتجنب المناقشات داخل الدرس.			
3	أسعى إلى أن ترضى زميلاتي عني أو يكونوا انطباعات حسنة.			
4	أنبه زميلاتي في الدرس إلى خطئها.			
5	أعمل على تخفيف معاناة زميلاتي الطالبات .			
6	أخشى المناقشات الحادة مع زميلاتي الطالبات.			
7	أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة.			
8	أؤمن بأن كل زميلة في الدرس تأخذ بمقدار ماتجتهده.			
9	أخشى اتخاذ قرارات تهم شخصيتي داخل الدرس وضعف القدرة على تحمل نتائجها.			
10	عادةً ما يكون ردي حاسماً مع زميلاتي الطالبات داخل الدرس.			
11	أستطيع تغيير مواقف زميلاتي الطالبات تجاه ما أعتقد بصحته أو أؤمن به			
12	أصر على القرارات التي أتخذها في اللعب			
13	أنصح زميلاتي المترددات بأن يكونوا جريئات في حياتهن.			
14	أعلم أنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإني سأقدم في تحقيق هدفي في المنافسة.			
15	لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرس.			
16	أوجه النقد للطالبات الزميلات عندما يتطلب ذلك.			
17	أستمر بالحديث عن الفريق رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي.			
18	اهتم بالتغير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح.			
19	اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي.			
20	المشكلات داخل الدرس تستنفذ قوتي وقدرتي على التحدي.			
21	اشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق.			
22	تلعب الصدفة والحظ دور كبير في حياتي الرياضية.			
23	عندما انجح في حل مشكلة مع زميلاتي الطالبات أتحرك لحل مشكلة أخرى.			
24	اعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب.			
25	لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية.			
26	لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زميلاتي ومدرسي لأنني أثق بنفسي.			

مقياس السلوك الجازم بصيغته النهائية

ت	الفقرة	وافق بشدة	وافق	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	يبدو انني اتنافس بشده عندما اكون مهزوما				
2	احاول الابتعاد عن المنافس الذي يلعب بخشونة و عنف				
3	بعض زميلاتي يصفونني بأنني لاعبة لا اخشى الاحتكاك البدني مع المنافسين				
4	الدفاع هو احسن وسيلة للهجوم				
5	اتجنب تحدي المنافسات اللواتي يتميزن بالعنف في اللعب				
6	لا استسلم بسهولة عندما يسوء الموقف اثناء اللعب				
7	اميل الى تحدي المنافسات اللواتي يتميزون بالمستوى العالي				
8	يتملكني الخوف من المنافسة التي يغلب عليها طابع الخشونة في اللعب				
9	عندما تسوء الامور في المباراة فإنني لا اكفح بأقصى ما استطيع				
10	حتى عندما انهزم بفارق كبير فإنني لا استسلم بسهولة				
11	بعض زميلاتي يصفونني بأنني طالبة مسالمة				
12	لا اخشى اللعب الذي يتميز بالعنف والخشونة				
13	احاول ان اتجنب الاحتكاك بالمنافسة لأنني اخشى الاصابة				
14	الهجوم هو احسن وسيله للدفاع				
15	بعض زميلاتي يصفونني بأنني اتميز باللعب الرجولي				
16	احزن بشدة عندما تصاب منافستي نتيجة احتكاكي بها				
17	لا افضل الاشتراك في منافسة ضد منافسات على درجة كبيرة من الاحتكاك البدني العنيف				
18	يعجبني اللعب الهجومي بدرجة اكبر من اللعب الدفاعي				
19	في المنافسة الرياضية أكفح بأقصى ما استطيع من جهد حتى ولو كنت مهزوما				
20	الكثير من زميلاتي يصفونني بان لعبي يتميز باللعب النظيف				