International Journal for Scientific Research (IJSR)
المجلة الدولية للبحوث العلمية
IJSR
Vol. (5), No. (11) November 2026 الإصدار (5)، العدد (11)

دراسة مقارنة في الصلابة النفسية (ذكور-إناث) لدى طلبة المرحلة الرابعة في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

محمود عبد العالي صالح العكَيدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الحمدانية، العراق
orcid.org/0009-0007-8543-6098
mhmoodabdulallie@uohamdaniya.edu.iq

عبدالعزيز محمود يونس العكَيدي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الحمدانية، العراق
orcid.org/0009-0002-3796-6493
abdalazizmahmoud11@uohamdaniya.edu.iq

ريان خالد عبدالمجيد الخطيب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق
orcid.org/0009-0005-7071-1953
rayan.khalid@uomosul.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على الفروق في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لدى طلبة كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية. تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته وطبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث بـ طلبة المرحلة الرابعة في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (الموصل، والحمدانية، والنور) وتألف مجتمع البحث من (116) من الطلبة، مقسمين (86) ذكور و(30) إناث، واشتملت عينة البحث على (90) طالب وطالبة وبنسبة (77,58%) من مجتمع البحث الأصلي، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (10) من الطلبة وبنسبة (11,11%) من عينة البحث الأساسية، وبلغت عينة الثبات لمتغير البحث (30) من الطلبة وبنسبة (33,33%) من عينة البحث الأساسية، واشتملت عينة التطبيق على (50) من الطلبة وبنسبة (55,55%)، واستخدم الباحثين (SPSS وExcel) للحصول على النتائج، وأستنتج من البحث بوجود فروق في الصلابة النفسية بين طلبة كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تميز الذكور عن الإناث في الصلابة النفسية، وأوصى الباحثين بضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي لها ووضع برامج إرشادية هدفها رفع وتنمية مستوى الصلابة لكي يتمكن الطلبة من التعامل ومواجهة الضغوطات العامة، وكذلك إجراء بحوث على عينات مختلفة.

الكلمة المفتاحية: الصلابة النفسية، الطلبة، كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

International Journal for Scientific Research (IJSR)
المجلة الدولية للبحوث العلمية
IJSR
Vol. (5), No. (11) November 2026 الإصدار (5)، العدد (11)

A Comparative Study of Psychological Hardness (Males vs. Females) Among Fourth-Year Students in Departments and Colleges of Physical Education and Sports Sciences

Mahmoud Abdulaali Saleh Al-Aqidi
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Hamdaniya, Iraq
orcid.org/0009-0007-8543-6098
mhmoodabdulallie@uohamdaniya.edu.iq

Abdalaziz Mahmoud Younis Al-Aqidi
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Hamdaniya, Iraq
orcid.org/0009-0002-3796-6493
abdalazizmahmoud11@uohamdaniya.edu.iq

Rayan Khaled Abdul Majeed Al-Khateeb
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, Iraq
orcid.org/0009-0005-7071-1953
rayan.khalid@uomosul.edu.iq

Abstract

This study aimed to identify gender differences in psychological hardiness among fourth-year undergraduate students in faculties and departments of Physical Education and Sports Sciences across the Universities of Mosul, Al-Hamdaniya, and Al-Noor. Adopting a descriptive-comparative approach, the study population consisted of 116 students (86 males and 30 females). The main research sample comprised 90 students, representing 77.58% of the original population, which was further categorized into a pilot sample of 10 students, a reliability sample of 30 students, and a final application sample of 50 students. Statistical analyses were performed utilizing SPSS and Excel. The findings revealed notable gender differences in psychological hardiness, indicating that male students exhibited higher levels of psychological hardiness compared to their female counterparts. Based on these conclusions, the researcher recommends the implementation of targeted counseling and guidance programs designed to foster and enhance psychological hardiness, equipping students with effective mechanisms to cope with general life stressors. Additionally, the study suggests conducting further empirical investigations across diverse sample groups.

Keywords: Psychological Hardiness, Students, Faculties of Physical Education and Sports Sciences.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعتبر ضغوطات الحياة وأحداثها المؤلمة جزءً من الطبيعة الإنسانية ومكوناً اساسياً من مكونات الحياة بكل ما تحمله من إيجابيات وسلبيات فلا تخلو أي مرحلة من مراحل الحياة منها بل انها تتزايد كماً ونوعاً مع تفاقم تعقيدات الحضارة وتسارع وتيرة العصر وتحدياته المتنوعة وتأثير هذه الضغوط يصل إلى مستويات تؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان الجسدية والعقلية والنفسية كما تقف عائقاً أمام تحقيق طموحاته وتطلعاته أو تلبية احتياجاته المختلفة. (المفرجي والشهري، 2008، 105)

تُعد المرحلة الجامعية الأخيرة محطة انتقالية في حياة الطلبة وحاسمة، حيث يعد الجانب النفسي أحد الركائز الأساسية التي تحكم مستوى أداء الفرد وكفاءته، لا سيما في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تتطلب قدراً عالياً من التوازن والقدرة على مواجهة الضغوط، وتبرز الصلابة النفسية كمتغير محوري يُسهم في تعزيز قدرة الطلبة -ذكوراً وإناثاً -على التكيف مع متطلبات المرحلة الدراسية النهائية (المرحلة الرابعة)، ومواجهة التحديات الأكاديمية والميدانية بثبات.

وتُعد الصلابة النفسية من المؤشرات المهمة لقدرة الأفراد على مواجهة مختلف الضغوط النفسية، مما يجعل من المهم بمكان العمل على تعزيزها وتنميتها من أجل مساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط النفسية. (Dohroug, 2022, 69)

"تعتبر الصلابة النفسية واحدة من أبرز العوامل التي تسهم في الوقاية أو المقاومة النفسية تجاه التأثيرات السلبية للأزمات، إذ تلعب دورًا حيويًا في تمكين الفرد من السيطرة على الظروف المحيطة به ومواجهة التحديات المطلوبة بفاعلية". (صلاح الدين، عبدالحميد، 2005، 708)

"إن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضاً من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة، وأن الأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة يتميزون بأنهم أكثر صمود نفسي وقدرة على الإنجاز ولديهم المقدرة على السيطرة والضبط الداخلي وهم أكثر كفاية واقتدار وطموح، وفي المقابل أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر عرضة للمرض ومشاعر العجز". (سعودي، نفيدسة، 2024، 614)

تكمن أهمية البحث النظرية في إثراء المكتبة العلمية من خلال توفير بيانات ومعلومات حديثة حول الصلابة النفسية في مجال علم النفس الرياضي، وفهم الفروق بين الجنسين من خلال الكشف عن اختلاف مستويات الصلابة النفسية ومكوناتها بين الذكور والإناث أما الأهمية العملية تكمن في تطوير الإرشاد النفسي من خلال إعداد برامج دعم ونصح نفسي مخصصة لرفع كفاءة الطلبة ومواجهة الضغوط وكذلك رفع الكفاءة الأكاديمية والبدنية والتهيئة لسوق العمل عن طريق بناء شخصية متوازنة وقادرة على تحمل ضغوط مهن المستقبل (كالتدريس والتدريب الرياضي).

2-1 مشكلة البحث

الصلابة النفسية تُعد إحدى الموارد الذاتية التي يعتمد عليها الفرد لمواجهة الضغوط الحياتية والحد من تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسدية، فهي تمكّن الشخص من إدراك التغيرات والضغوط التي يمر بها والتعامل معها بوصفها تحديات بدلاً من تهديدات. تتبلور مشكلة البحث في محاولة الإجابة على التساؤل الآتي:

هل توجد مقارنة في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لدى طلبة المرحلة الرابعة في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

3-1 هدف البحث

التعرف على الفروق في الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لدى طلبة كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية.

4-1 فرضية البحث

توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية.
- المجال المكاني: جامعة الحمدانية، جامعة الموصل، جامعة النور الأهلية.
- المجال الزماني: (2024/10/1) لغاية (15 / 4 / 2025).

6-1 مصطلحات البحث

الصلابة لغةً:

تعني القوة والشدة. (اللحام وآخرون، 2005، 421)

الصلابة النفسية:

"تُعرّف بأنها منظومة من الخصائص النفسية التي تعكس إيمان الفرد الراقي بقدراته الذاتية وتوجيه طاقاته وموارده المتاحة – سواء أكانت داخلية أم بيئية– للتعامل مع المواقف الضاغطة بموضوعية وواقعية بعيداً عن التشوه الإدراكي، والتفاعل معها بإيجابية، وتتألف هذه المنظومة من ثلاثة أبعاد رئيسية، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي". (إسماعيل وطه، 2023، 336)

2. الدراسات السابقة

2-1 دراسة (فتيحة، وسميرة، 2023) "الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون في ضوء بعض المتغيرات":

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون بولاية تيارت، ومعرفة دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس (ذكور /إناث) وحسب التخصص (علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) ونمط الإقامة (مقيم /غير مقيم) بولاية تيارت.

وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت (100) طالب جامعي من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بولاية تيارت للعام الدراسي 2022-2023. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. أداة البحث المستخدمة قائمة الصلابة النفسية المقننة على البيئة الجزائرية من طرف الأستاذ بشير معمرية والتي أعدها عماد محمد مخيمر 2002. النتائج التي توصلت لها الدراسة هي أن مستوى الصلابة النفسية عند طلبة الجامعة فوق المتوسط، وأنه يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، كما لا يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الإقامة ولمتغير التخصص.

2-2 دراسة (سعودي، ونفيدسة، 2024) "الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي دراسة ميدانية لثانوية خاصة بالبليدة":

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي. وطبقت الدراسة على عينة من ثانوية خاصة بالبليدة في الفترة الممتدة من 2021-2023، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من 63 تلميذ طور نهائي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن. أداة البحث المستخدمة مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر 2006. أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة هي وجود مستوى مرتفع في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، وأنه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

3. إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

أُستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته وطبيعة البحث. (سيد سليمان، 2014، 130)

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

تمثل مجتمع البحث بـ طلبة المرحلة الرابعة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات (الموصل، والحمدانية، والنور)، وتألف مجتمع البحث من (116) من الطلبة، مقسمين (86) ذكور و(30) إناث والجدول (1) يبين ذلك.

واشتملت عينة البحث على (90) طالب وطالبة وبنسبة (77,58%) من مجتمع البحث الأصلي، وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (10) من الطلبة وبنسبة (11,11%) من عينة البحث الأساسية، وبلغت عينة الثبات لمتغير البحث (30) من الطلبة وبنسبة (33,33%) من عينة البحث الأساسية، واشتملت عينة التطبيق على (50) من الطلبة وبنسبة (55,55%). والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1): يبين تفاصيل مجتمع البحث وعيناته

ت	الجامعة	مجتمع البحث	الجنس		عينة البحث		تفاصيل عينة البحث					
			ذكور	إناث	ذكور	إناث	استطلاعية		ثبات		تطبيق	
							ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
1	الموصل	66	53	13	33	13	7	3	23	7	30	20
2	الحمدانية	32	20	12	17	12						
3	النور	18	13	5	10	5						
4	المجموع	116	86	30	60	30	10		30		50	

3-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات:

استخدم مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل. (إبراهيم ,2012، 36)

4-3 مقياس الصلابة النفسية:

أُستخدم المقياس المكون من (30) فقرة وكان بعض فقراته إيجابية وبعضها سلبية، وتتم الإجابة على الفقرات من خلال ثلاثة بدائل على طريقة ليكارت وهي (دائماً) تصحح بثلاث درجات (أحياناً) تصحح بدرجتين (أبداً) تصحح بدرجة واحدة باستثناء الفقرات السلبية التي تصحح عكس ذلك.

5-3 المواصفات العلمية لمقياس الصلابة النفسية:

بما أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بالصدق والثبات إلا أن الباحثين عمدوا إلى إجراء معاملات الصدق والثبات ليتأكدا من ملائمته لعينة البحث.

1-5-3 الصدق الظاهري:

عُرض المقياس على مجموعة من التدريسيين المختصين وذوي الخبرة في مجال التربية البدنية (كما هو موضح في الملحق 1)، بهدف التعرف على آرائهم بشأن فقرات المقياس، والذي يتكون من (30) فقرة، ومدى ملاءمته لقياس هذه الظاهرة لدى الطلبة. وقد طُلب منهم التأشير بعلامة (✓) أمام كل فقرة وفق البدائل (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل)، إضافةً إلى تسجيل ملاحظاتهم والتعديلات المقترحة في الحقل المخصص لذلك، وبعد جمع الاستمارات احتسبت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على فقراته، ويمكن "الاعتماد على آراء الخبراء بعد الحصول على موافقتهم بنسبة (75%) فأكثر". (بلوم وآخرون، 1983، 126)، وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم استبعاد الفقرة (18)، اما بالنسبة لباقي الفقرات لم يتم استبعادها لحصولها على نسبة اتفاق أكبر عدد من المحكمين ليصبح المقياس بواقع (29) فقرة. والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2): يبين أراء الخبراء

رقم الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	المعارضون	نسبة الاتفاق %
3، 4، 5، 6، 9، 10، 12، 16، 17، 19، 25، 26	15	14	1	%93.33
1، 2، 7، 8، 11، 13، 14، 15، 20، 21، 22، 23، 24، 27، 28، 29، 30	15	13	2	%86.66
18	15	7	8	%46.66

2-5-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجرائها على عينة صغيرة قبل تطبيق المقياس بصيغته النهائية بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته حيث طبق المقياس على (10)، وبشكل عشوائي واستبعدوا من عينة التطبيق النهائي، وقد اتضح أن معدل الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس (12 -14) دقيقة كما تبين أن فقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة من أفراد العينة.

3-5-3 الثبات:

ثبات المقياس: شرع الباحثين بتطبيق المقياس على عينة بلغت (30) فرد من عينة البحث واستخدم طريقة:

- **معامل ألفا كرونباخ:** بلغ معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة (0,73).

- **أسلوب التجزئة النصفية:** باستخدام بلغ الثبات بأسلوب التجزئة النصفية (0,83).

3-6 التطبيق النهائي لمقياس الصلابة النفسية:

بعد أن استكمل الباحثين جميع الإجراءات العلمية الخاصة بمقياس الصلابة النفسية (ينظر الملحق 2)، قام بتطبيقه على عينة التطبيق البالغ عددها (50) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة في أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات الموصل والحمدانية والنور، وذلك خلال المدة من 2024/12/1 إلى 2024/12/6.

وقد تولّى الباحثين توزيع استمارات المقياس على أفراد العينة، مع تقديم شرح واضح لكيفية الإجابة، وذلك من خلال وضع علامة (✓) أمام البديل الذي يرونه مناسبًا لكل فقرة. كما تم التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع الفقرات، مع الإشارة إلى أن الإجابة تتم على استمارة المقياس نفسها. وبعد الانتهاء، جُمعت الاستمارات، وتم احتساب درجة كل مفحوص من خلال مجموع درجاته في جميع فقرات المقياس.

3-7 الوسائل الإحصائية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
5. اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات.
6. معادلة سبيرمان بروان.

4-1 عرض ومناقشة هدف البحث

جدول (3): يبين المعالم الاحصائية

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig الدلالة الإحصائية	t المحتسبة	t الجدولية
الصلابة النفسية	ذكور	73.65	1.393	0.000	7.712	1.677
	إناث	69.76	1.539			

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.712)، وهي أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (1.677)، كما أن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية. وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي، يتبين أن هذه الفروق كانت لصالح الفئة التي بلغ متوسطها (73.65).

ويعزو الباحثين هذه النتائج إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية يكونون أكثر كفاءة وقدرة على التميز وتحقيق النجاح في شتى مناحي الحياة، لا سيما في المجال الرياضي والمنافسات الميدانية؛ إذ يُعزى ذلك إلى تصديهم الفعّال للمواقف المختلفة وسيطرتهم عليها، مدعومين بجاهزية عالية لمواجهة التحديات بروح من الإصرار والثقة بالنفس.

ويرى (مخيمر، 2002) "إلى أنه تتكامل أبعاد الصلابة النفسية لدى الأفراد كآلية ديناميكية لا تكتفي بوقايتهم من الآثار السلبية للأزمات والمصاعب، بل تمتد لتجعل من الضغوط بيئة خصبة لإعادة بناء الشخصية وتطويرها؛ حيث يُسهم التفاؤل والاعتقاد بإيجابية المستقبل في تحييد مشاعر العجز واليأس". (مخيمر، 2002، 271)

وفي ضوء النتيجة الحالية التي أظهرت فروقاً دالة إحصائياً لصالح الذكور في الصلابة النفسية، فإن هذا التفوق يُقرأ في سياق التباين في أنماط التنشئة الاجتماعية والأدوار الجندرية المُسندة لكل من الجنسين؛ إذ تُتيح الثقافة السائدة للذكور هامشاً أوسع من الإقدام والاستقلالية، مما يُعزّز لديهم الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية وفقاً للنموذج النظري لـ كوبازا: (Kobasa, 1979)

1. بعد الالتزام: يُميل الذكور حثّياً إلى الاندماج العميق في مجالات العمل والمسؤوليات الخارجية، مما ينشئ لديهم شعوراً قويّاً بالمعنى والأهمية الذاتية في مواجهة الأحداث الضاغطة. (Levant, 2017, 96)

2. بعد التحكم: تسهم التنشئة التي تشجع الذكور على اتخاذ القرارات وتحمل التبعات في ترسيخ "وجهة ضبط داخلية، تمنحهم الاعتقاد بالقدرة على التعديل والتأثير في البيئة المحيطة والسيطرة على مجريات الضغوط. (عثمان، 2021، 118)
3. بعد التحدي: يُنظر إلى التغيرات والعقبات من قِبل الذكور كفرص للنمو وتثبيت الذات وليس كتهديدات استقرارية، نتيجة للخبرات التراكمية في التعامل المباشر مع البيئات المعقدة. (Bartone & Bowles, 2022, 52)

وبالمقابل، تُعزى الدرجات الأقل نسبياً لدى الإناث إلى نمط أساليب المواجهة المستخدمة؛ "حيث تُشير الأدبيات النفسية إلى أن الإناث قد يملن في الاستجابة للضغوط إلى استراتيجيات مواجهة مُوجّهة للانفعال نتيجة للتربية التي تسمح بالتعبير الانفعالي والوجداني بشكل أكبر، مما قد يجعلهن أكثر عرضة للتأثر المباشر والسريع بالضغوط الحياتية. بينما يُدرّب الذكور مجتمعياً ونفسياً على تبني استراتيجيات مواجهة مُوجّهة للمشكلة، والتي تعتمد على التفكير الإجرائي والمواجهة المباشرة، مما يرفع من مستوى الصلابة النفسية الملاحظة لديهم". (Kobasa, 1979, 10)

5. الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

وجود فروق في الصلابة النفسية بين طلبة كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تميز الذكور عن الإناث في الصلابة النفسية.

التوصيات:

ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي لها وضع برامج إرشادية هدفها رفع وتنمية مستوى الصلابة لكي يتمكنوا الطلبة من التعامل ومواجهة الضغوطات العامة، وكذلك إجراء بحوث على عينات مختلفة.

المصادر

1. إبراهيم، سناء محمد (2012): الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالأعراض السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
2. إسماعيل، عمار فتحي موسى وطه، منى حسنين (2023): الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية (دراسة تطبيقية)، المجلة العلمية للبحوث التجارية، جامعة المنوفية، 2(10).
3. بلوم، بينامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة، مصر.
4. سعودي، إبراهيم وفاطمة، نفيدسة (2024): الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مجلد 9 عدد 1.
5. سيد سليمان، عبد الرحمن (2014): مناهج البحث، عالم الكتب، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
6. صلاح الدين، نهال وعبدالحميد، هدى (2005): العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك النجاح للاعبي الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، كلية التربية، مج 20، ع 3.
7. عثمان، فاروق السيد. (2021) القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي.
8. فتيحة، حامد وسميرة، دراوي (2023): الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون-تيارت-، الجزائر.
9. اللحام، محمد هادي وآخرون(2005): "القاموس: عربي -عربي، قاموس لغوي عام"، دار الكتب العلمية للنشر، بيروت، لبنان.

10. مخيمر، عماد محمد (2002): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 12(2)، 243-278.

11. المفرجي، سالم محمد والشهري، عبدالله (2008): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات أم القرى، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، (19)، 105.

12. Bartone, P. T., & Bowles, S. V. (2022). Hardiness: Making stress work for you to achieve your goals. American Psychological Association. (pp. 45–62).

13. Dohroug, S. K. H. (2022). Psychological hardiness as a predictor of self-stigma among a sample of psychiatric patients. Buhuth Journal, 2(8), 68–91.

14. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.

15. Levant, R. F. (2017). The psychology of men and masculinity. American Psychological Association. (pp. 85–102).

الملاحق

ملحق (1): يوضح أسماء السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	اسم المختص	الاختصاص	مكان العمل 1-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الحمدانية 2-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل 3-مديرية تربية نينوى
1	أ. د	آمال نوري بطرس	طرائق تدريس	1
2	أ. د	أحمد مؤيد حسين	قياس وتقويم	2
3	أ. م. د	شهاب أحمد حسن	قياس وتقويم	1
4	أ. م. د	عدنان هادي موسى	تعلم حركي	1
5	أ. م. د	ربيع حازم سلمان	طرائق تدريس	1
6	أ. م. د	رياض عكاب مرعي	علم النفس الرياضي	1
7	أ. د	أحمد عناد جرجيس	إدارة وتنظيم	1
8	أ. د	ستيفان ججو مارزينا	قياس وتقويم	1
9	م. د	صبا ياسين فتحي	إدارة وتنظيم	1
10	م. د	جاسم محمد يحيى	علم النفس الرياضي	1
11	م. د	نبأ غازي فيصل	علم النفس الرياضي	2
12	م. م	عبدالعزيز محمود يونس	علم النفس الرياضي	1
13	م. م	إيناس عناد أحمد	طرائق تدريس	1
14	م. م	عثمان أحمد إلياس	علم النفس الرياضي	2
15	م. م	محمد سمير عناز	طرائق تدريس	3

ملحق (2): مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أسيطر على نفسي عند الحزن والفرح			
2	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف مع الآخرين			
3	إذا واجهتني مشكله أحاول حلها			
4	لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم بها			
5	أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه			
6	أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة			
7	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة			
8	عندما أصاب بمشكلة صحية أو مالية فإني أصبر وأحتمل			
9	اعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش من أجله			
10	أشعر أني فقدت الحياة بفقدان بعض أفراد عائلتي			
11	يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني			
12	أرتاح عندما أنجز الأعمال الصعبة			
13	أصبر على السراء الضراء			
14	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي			
15	اعتقد أن المستقبل ليس أفضل من الحاضر			
16	اصبر على تحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب			
17	ألتزم بقيمتي ومبادئي وأحافظ عليها			
18	أحب تقديم المساعدة للآخرين			
19	اختار لنفسي أسهل الأعمال عند القيام بأعمال جماعية			
20	نجاحي في الحياة يعتمد على الح والصدفة			
21	اعتقد أن الفشل يعود لسوء التخطيط وليس لسوء الحظ			
22	أعتقد أن المشكلات فرصة لإظهار المهارات والقدرات الشخصية			
23	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة			
24	عندما أبدأ عملاً صعباً فإني أصبر على إنجازه حتى أنتهي منه			
25	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب			
26	أفضل أن تسير الحياة على وثيرة واحدة			
27	اعتقد أن الحياة لا يوجد بها تغيير هي حياة مملة وروتينية			
28	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
29	الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها			