

رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي:



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

فرع: تربية حركية

بعنوان:

علاقة مستوى الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى

ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي

دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – ورقلة-

إعداد الطالب : سيف الدين حامدي

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ: 16/06/2019

أمام اللجنة المكونة من السادة

الأستاذ (ة): د/ كنيوة مولود (أستاذ محاضر - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): د/ جرمون علي (أستاذ محاضر - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُشرفاً و مقررأ

الأستاذ (ة): د/ زناي بلال (أستاذ محاضر - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2019/2018 م

رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي :



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

تخصص : نشاط بدني رياضي مدرسي

فرع : تربية حركية



بعنوان :

علاقة مستوى الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى

ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي

دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – ورقلة-

إعداد الطالب : سيف الدين حامدي

نوقشت و أجزيت علناً بتاريخ : 16/06/2019

أمام اللجنة المكونة من السادة

الأستاذ (ة) : د/ كنيوة مولود (أستاذ محاضر- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) رئيسا

الأستاذ(ة): د/ جرمون علي (أستاذ محاضر- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مُشرفاً و مقررأ

الأستاذ (ة) : د/ زناي بلال (أستاذ محاضر- جامعة قاصدي مرباح - ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2019/2018 م

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الوجود،

إلى الوالدين الكريمين أطال الله عزّ وجلّ في عمريهما،

أمي شافها الله إحسانا و عرفانا و أبي تقديرا و إكراما،

الذين سمرنا على رعايتي و تربيتي و تعليمي.

والى كل اخوتي كل باسمه

إلى كل أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.

الى كل اساتذة و دكاترة المعهد و على راسهم الاستاذ القدير المشرف على هذا

العمل جرمون على الذي لم يبخل علي بإرشاداته و توجيهاته

والى جميع اصدقائي

إلى أولئك اللذين لم تغض جفونهم لطلب العلم

جالسين نصب أعينهم قول الله تعالى

*** " اقرأ " ***

أهدي ثمرة جهدي.

حامدي سيف الدين

الشكر

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، و الصلاة و السلام على سيد المرسلين
نبينا و قدوتنا محمد صل الله عليه و سلم أما بعد :

فالشكر صفة حميدة حثنا عليها ديننا الإسلامي قال تعالى

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (إبراهيم الآية 7
و الشكر يولد الحب و التعاون ، و هو عنصر من عناصر ترابط المجتمع.

هذه الكلمة و التي تعد من أقوى الكلمات تأثيرا و اعترافا بالفضل لأهله لذا حث

الشارع

الحكيم عليها و رغب فيها، مما يستوجب علينا بعد شكر الله تعالى أن نتقدم بالشكر
الجزيل إلى الأستاذ جرمون علي الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث بكل رحابة
صدر و سعة بال و تواضع و حسن خلق و احترام فائق فكان قدوة حسنة نمتثل بها
في حياتنا العلمية فله منا الدعاء بان يبارك الله له في علمه و عمله.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ،الذين قدموا

لنا

يد العون و المساعدة ،فجزاهم الله خير الجزاء و الشكر موصول كذلك إلى كل من

ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث

و في الأخير نضع ثمرة جهدنا و عسارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين

طالب العلم فيجد فيه مبتغاه

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية ورقلة، وكذا معرفة مستوى كل من الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس المرونة النفسية، ومقياس الثقافة الرياضية واستعان الباحث ببرنامج EXCEL و الحزمة الإحصائية (SPSS). للعلوم الاجتماعية لاجراء التحليل الاحصائي لفرضيات الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ووجود مستوى عالي من المرونة النفسية لدى الطلبة ، و عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لدى طلبة اولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية ،الثقافة الرياضية .

Abstract:

This study is to shed lights on the identification of the mere relationship between the Sports Culture and the Psychological Flexibility of the first year students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities in the province of Ouargla.

Another further step this study took was to determine the level of the Sports Culture and the Psychological Flexibility of the students' capacity, the sample taken for examination randomly; and comprises of 60 students, this research is to utilize descriptive method, then another step to be used is the Psychological Resilience or Flexibility, as well as the Sports Culture eventually, so far; both EXCEL program and that of the statistical package (SPSS) were used to land a statistical analysis to this study's hypothesis.

The outcome however results in the following:

A high level of Sports Culture that the first year Master students of Science and Techniques of Physical Activities decidedly have, as well as the Psychological Resilience that also did not seem to perish or disappear for the students throughout the study, on the other hand; there was no such thing as a statistical indication in between Sports Culture and Psychological Flexibility within the first year Master students' capacity of Science and Techniques of Physical Activities.

Keywords: Sports Culture, Psychological Resilience.

فهرس المحتويات

أ	الاهداء
ب	شكر و تقدير
ج	الملخص
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل للدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة
07	2- حدود مشكلة الدراسة
07	3- تساؤلات الدراسة
07	4- أهداف الدراسة
08	5- فرضيات الدراسة
08	6- أهمية الدراسة
09	7- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
10	8- اهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة
10	8-1 المرونة النفسية
11	8-1-1 بعض المصطلحات ذات علاقة بالمرونة النفسية
14	8-1-2 السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
14	8-1-3 فوائد او ثمرات المرونة النفسية
15	8-2 الثقافة الرياضية
15	8-2-1 مفهوم الثقافة الرياضية
16	8-2-2 أهمية الثقافة الرياضية
16	8-2-3 أهداف الثقافة الرياضية
17	8-2-4 مجالات الثقافة الرياضية

17	8-2-5 طرق توصيل الثقافة الرياضية
18	8-2-6 العلاقة بين البيئة الرياضية والثقافة الرياضية
الفصل الثاني : عرض ومناقشة الدراسات السابقة	
20	1- عرض الدراسات السابقة
25	2- مناقشة الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة	
29	1- منهج الدراسة
29	2- الدراسة الاستطلاعية
29	3- مجتمع و عينة الدراسة
30	4- حدود الدراسة
31	5- ادوات جمع البيانات
33	6- الخصائص السيكومترية للمقاييس
37	7- اساليب التحليل الاحصائي
الفصل الرابع : عرض، مناقشة النتائج وتحليل وتفسيرها	
39	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات
44	2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
46	3- اهم الاستخلاصات
	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	بين خصائص مجتمع وعينة الدراسة	28
02	يبين ابعاد مقياس المرونة النفسية	29
03	فئات الطلبة حسب مجالات القياس	30
04	يبين نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى لمقياس الثقافة الرياضية بين مجموعتين مستقلتين	31
05	يبين نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى لمقياس المرونة النفسية	32
06	يبين مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة	36
07	يبين إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الثقافة الرياضية	37
08	يبين مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة	37
09	يبين إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة النفسية .	38
10	يبين يوضح العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة	39

مقدمة الدراسة

مقدمة:

أنعم الله على الإنسان نعم كثيرة لا يستطيع حصرها مهما حاول ونذكر من هذه النعم الصحة والعافية، ومن المؤكد أن صحة النفس لاتقل أهمية من صحة الجسد، ولكل تأثيره على الآخر ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الإنسان في مختلف ميادين الحياة، وما يواجهه من مشكلات وضغوط تأثر على إستقراره وحياته الهادئة، حيث أصبح عرضة للكثير من الإضطرابات النفسية الناتجة عن الحياة التي يعيشها الإنسان في الوقت الحاضر في عالم كثير التعقيد مما يؤثر عليه ويجعله غير قادر على تحقيق أهدافه مما ينتج عنه عدم الطمأنينة فالقلق المستمر من المستقبل وما يحمله من مفاجئات وتغيرات تتخطى قدرة الكائن الحي على التكيف معها، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديد مما ينتج محاولة الإنسان للتوقع بعيدا عن هذه التغيرات المتلاحقة، ومن هنا يتشكل التفكير في المستقبل ويصبح من الأولويات في حياة الفرد وهذا ما أكدته العديد من الدراسات .

لذا وجب على الفرد أن يكون له قدرة من الثبات والميل والحفاظ على هدوئه واتزانه الداخلي عند التعرض للضغوط او مواقف عصبية فضلا عن القدرة على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة .

وحتى يستطيع الفرد مواجهة تلك المواقف الضاغطة يجب ان تتوفر لديه مجموعة من السمات والخصائص والتي من بينها المرونة النفسية .

والتي عرفها نيومان (2002) بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث و المواقف الضاغطة المتواصلة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا مع مواجهة المحن ومصادر الضغط النفسي .¹

حيث تتعدد المواضيع التي تأثر في المرونة النفسية للأفراد وانشغالهم وقلقهم بصفة عامة ، ولعل منها الثقافة الرياضية التي تعد اليوم جزءا لا يتجزأ من الثقافة الفردية، وأصبح من الضروريات اللازمة للإعداد العقلي والنفسي والفكري والتربوي والثقافي .

¹ بريقة محمد علي ، "علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس و السن " ، مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر اكايمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 2017، ص ر

وتمثل الثقافة الرياضية إحدى الدعائم المهمة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية، كما أنها تعبر عن وجه حضاري وثقافي متميز، وأكدت بعض الدراسات على الدور الهام الذي تؤديه الثقافة الرياضية في تحقيق التنمية الشاملة للفرد .

و نظرا لارتباط موضوع الثقافة الرياضية بالمواضيع النفسية نسعى من خلال هذا البحث الى معرفة العلاقة بين الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية ، و من هذا المنطلق و نظرا للأهمية البالغة للثقافة الرياضية على الحياة النفسية للطلبة ، و المجتمع عامة ، جاءت دراستنا حول علاقة الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

و لقد تم تناول الموضوع في جانبية النظري و التطبيقي على النحو التالي :

الجانب النظري :

❖ **الفصل الاول :** وخصص لمدخل الدراسة، و تضمن تحديد اشكالية الدراسة بتساؤلات ثم الاهداف المرجوة من الدراسة ، فرضياتها ، اهمية البحث ، و التحديد الاجرائي لمصطلحات الدراسة مع النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة .

❖ **الفصل الثاني:** و هو فصل الدراسات السابقة ،تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية ،حيث يحتوي على عرض و تحليل و مناقشة لهذه الدراسات .

الجانب التطبيقي :

❖ **الفصل الثالث :** شمل على طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة ،الدراسة الاستطلاعية ،العينة ،حدود الدراسة ،ادوات الدراسة، اساليب التحليل الاحصائي .

❖ **الفصل الرابع :** تضمن عرض لنتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الاطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1. اشكالية الدراسة
2. حدود مشكلة الدراسة
3. تساؤلات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. فرضيات الدراسة
6. أهمية الدراسة
7. مصطلحات ومفاهيم الدراسة
8. أهم النظريات المفسرة

1- اشكالية الدراسة:

تعد ظاهرة المرونة النفسية من المجالات الرئيسية في علم النفس المعاصر ، خاصة في ميدان علم النفس الايجابي ، او على المستوى المثالي او فيما يعرف بأرض الاحلام والخيال ينظر الى الحياة كنعمة وسياق خالي من كل المتاعب والضغوط. اما في الواقع الحياتي الحقيقي لا يمكن توقع حياة بدون متاعب وعواقب وضغوط-ازمات-بل وكوارث- وهنا تأتي واجهة تناول مصطلح المرونة وتعين ابعاده ومحدداته وتأثيراته بوصفه مكون معين للبشر على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها بل وتحقيق مستوى من التمتع وجودة الحياة.

ويشير كاردرس 1998 بأن "خاصية المرونة لدى الإنسان تتسق مع قابلية التغير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير. ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل (المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية) وتلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته.¹

و قد ربطت بعض الابحاث والدراسات العلمية موضوع المرونة النفسية مع بعض المتغيرات منها دراسة يحي عمر شقورة الذي قدم بحث تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة الذي خلص في اخر البحث الى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى افراد العينة ، و وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة .

و كذلك دراسة الطالب بريقة مُجد علي بجامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس و السن حيث توصل الباحث في نهاية بحثه الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لعامل السن و عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لعامل الجنس .

¹ يحي عمر شعبان شقورة، "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة" ، رسالة ماجستير ، 2012 ، ص2.

وتعد الثقافة الرياضية كمجموعة من العلوم و المعارف و المعلومات والفنون المكتسبة من الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يكتسبها الفرد من البيئة ويتزود بها من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية .

ويؤكد (chen.etal) أن ممارسة الأنشطة الرياضية في كليات التربية الرياضية تحقق العديد من الفوائد الإيجابية التي تنمي ثقافة الطلبة في الجوانب الفسيولوجية والتربوية والنفسية والاجتماعية، حيث أن المشاركة المباشرة في تلك الأنشطة أو المشاهدة ينمي لدى الطلبة إطاعة القواعد الاجتماعية والتنافسية وترك السلوك الغير مرغوب به، وتنمية القيم الاجتماعية والإندماج في المجتمع والشخصية الإيجابية، وتحسين الدافعية والثقة بالنفس ومفهوم وتقدير الذات، وتساهم في اكتساب الخبرات الحياتية والتخلص من خبرات الفشل وترسيخ خبرات النجاح، وتحسن الثقافة والوعي الصحي للطلبة من خلال معرفة أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على صحة الأجهزة الحيوية في الجسم.¹

و نظرا لارتباط موضوع الثقافة الرياضية بالعديد من المواضيع النفسية و بما اننا في اختصاص التربية البدنية و الرياضية و بعد اجراء العديد من الاطلاعات حول ما اذا تم القيام ببحث حول العلاقة بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لم نصادف بحث حول هذا الموضوع و لهذا تطلب من الباحث القيام بدراسة حول علاقة الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .و بالتالي تم طرح الاشكالية التالية :

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة ؟

¹ محمد قديمي وسليمان العمدة ، " مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، المجلد 31 (1) ، 2017 ، ص37

2- حدود مشكلة الدراسة:

. تقتصر دراستنا على طلبة السنة أولى ماستر للسنة الجامعية 2018/2019 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

. تقتصر دراستنا على الطلبة الذكور دون الإناث.

3- تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة؟
- ما هو مستوى المرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة؟

4- أهداف الدراسة:

- تحديد مستوى الثقافة الرياضية لدي طلبة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.
- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.
- تحديد طبيعة العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة .

5- فرضيات الدراسة:

➤ الفرضيات الجزئية:

- ✓ يوجد مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.
- ✓ يوجد مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.

6- أهمية الدراسة: وتتجلى في النقاط التالية :

- ✓ التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة والعمل على تحسينها .
- ✓ الإستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج ثقافية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية .
- ✓ إثراء الرصيد العلمي والزيادة في معارف الطلبة بأهمية الثقافة الرياضية وأثرها على المرونة النفسية.
- ✓ التوصل إلى العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر تخصص تربية حركية .

7- مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

تعريف مستوى الثقافة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: هي نمط من المعارف والاتجاهات والقيم الخاصة بالفرد، مجتمع أو جماعة والتي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي، بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تعكسها رموز تعبيرية لفضية كانت أو حركية أو ممارسة .

فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العرضية المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وتعتبر آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي و لا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى، فالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها..... تشكل مع الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية.¹

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص (طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) في مقياس الثقافة الرياضية، وهذه الدرجة تمثل مستوى الثقافة الرياضية لدى المبحوث.

تعريف المرونة النفسية:

التعريف الاصطلاحي: هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، صدمات، نكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية وإقتدار.²

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يتحصل عليه المفحوص (طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) في مقياس المرونة النفسية، والتي تعبر عن مستوى المرونة النفسية لديه.

8- اهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة :

¹ محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، 2001، ص3

² محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة، "الطريق للمرونة النفسية"، الجامعة الامريكية للطب النفسي ترجمة، 2013

8-1 المرونة النفسية :

نظرية أدلر: إستنادا إلى وجهة نظر أدلر فالمرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الإجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الإجتماعي .¹

وتعد إيمي فرنز من العلماء الأوائل الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين حيث درست مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة ومدمنة للكحول ، فلاحظت أن أربع من هاؤلاء الأطفال نجحو في حياتهم المهنية فيما بعد ، فترأ لها أن يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية .

وأصبح موضوع المرونة النفسية أحد الموضوعات المطروحة على المستوى النظري والبحثي في دراسات أطفال الأمهات المصابات بالإيسكزوفرنيا خلال العقد الثامن من القرن العشرين (1990)²

* كما قال (كونر واخرون) 2006: ان المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة. في حين آخرين قامو بالتأكيد على النمو الايجابي.³

كما يرى ماستن وريد (2002): ان المرونة النفسية : هي القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات والشدائد .⁴

8-1-1 بعض المصطلحات ذات علاقة بالمرونة النفسية :

¹ ربيعة مانع زيدان الحمداني ، "مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص" ، مجلة جامعة تكرت العلوم الإنسانية ، المجلد 20 ، العدد 7 ، 2013 ، ص398

² محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة "المرونة النفسية" ، الكتاب الإلكتروني شبكة العلوم النفسية العربية مصر ، العدد29 ، 2013 ، ص25

[http:// www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

³ - Lisa . K. Meredith , Sherborne , Hans and others .2011., Promoting Psychological Resilience in the U.S.

Military , Center for Militar y Health Policy Research, RAND Corporation, Santa Monica,u.s.a.2011.P2

⁴. Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenberg),Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010, p 9-10

تشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم اخرى نذكر منها :

مرونة الأنا : يعرفها روتر (ROTER) على أنها مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة بالنفس بالتزايد فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تلي الثقة مقدرة الشخص على مواجهة التهديدات في المستقبل كما أنها تضم أيضا التحلي بالمسؤولية الشخصية إلى حد ما عن الإستجابات الناجمة تجاه ذلك التهديد .

أما جيرمازي (GERMAZY) فقد عرفها بأنها : القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة .

في حين يعرفها ويرنر وسميث (SMITH&WERNER) بأنها القدرة الشخصية على إنتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة .¹

قوة الأنا : القدرة على التكيف مع شروط الواقع والإحتفاظ بأوضاع إنفعالية متزنة والتوافق مع المطالب الإجتماعية و الإتران والقدرة على التحكم في الإنفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب ، وفي مواقف الرضا ، وعند الخوف والخلو من الصراعات المرضية ، وتحقيق الصحة النفسية .²

المناعة النفسية : مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب ، وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ، غضب وسخط وعداوة وإنتقام ، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وإهزامية وتشاؤم .

التفكير الإيجابي : وهو التفاؤل والإحساس بالقدرة والنجاح فيه، حيث التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله .³

الهدوء الإنفعالي : هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بشجاعة والحزم والبهجة والإنشراح¹

¹ مازن فواز الشامط، "مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الإنتحار"، جامعة دمشق، قسم الإرشاد النفسي ، 2013 ، ص20-21

² يحيى عمر شعبان شقورة ، "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة"، كلية التربية ، جامعة الازهر ، غزة

2012 ، ص11

³ نفس المرجع السابق ، ص12-44

الإتزان الإنفعالي : هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على إنفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون إستجاباته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات .²

التوافق الإيجابي : وهو القدرة على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والإضطرابات ، مليئة بالتحمس . ويعني هذا أن يرضى الفرد على نفسه ، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يبدو ما يدل على عدم التوافق الإجتماعي ، كما لا يسلك سلوكا إجتماعيا شاذا بل يسلك سلوكا معفو لا يدل على إتزانه الإنفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف .

القدرة على التكيف : في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة ، وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته .³

الصلابة النفسية : هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والامن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة .⁴

الثبات الإنفعالي: يعرفه تفاحه (2009) بأنه التعايش مع الاحداث والمواقف بالثبات النسبي ، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية ، والاعتدال في اشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.⁵

¹ رولا مجدي هاشم الصفدي ، "المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل" ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة 2013 ، ص 28

² يحيى عمر شعبان شقورة ، مرجع سبق ذكره ، ص 13

³ مصطفى فهمي ، "الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف" ، ط 3 ، مكتبة الخاجي ، القاهرة ، 1995 ، ص 16-33

⁴ يوسف مقدادي، أسماء البدرى، علاقة الصلابة النفسية بالرضا عن الحياة والاكنتاب لدى المسنين والمسنات المقيمين بدور الرعاية في اليمن، مجلة المنارة ، العدد 2 (2014)

⁵ يحيى عمر شعبان شقورة المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، كلية التربية ، جامعة الازهر - غزة ، 2012 ، ص 12-13

شكل رقم (01) : يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة النفسية .



* نلاحظ من الشكل اعلاه ارتباط المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة معها سواء كان ما يتضمنه معنى او تأثير أو الاحداث التي تؤدي إلى ظهورها.

2-1-8 السمات الشخصية لذوي المرونة النفسية :

إن إسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما ، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يخبر أو يعاني من مصاعب أو ضغوط ، فالألم الإنفعالي والحزن أعراضا شائعة بين الأشخاص الذين خبروا من شدائد أو نكبات أو عثرات شديدة في حياتهم ، وفي الواقع ، فإن الطريق إلى المرونة يتضمن المعانات من الكثير من الضيق والكدر الإنفعالي ، فالحياة ليست زهية مبهجة وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد ونكبات دائما ، إضافة إلى أن المرونة النفسية ليست سمة نفسية إما يمتلكها البشر أو لا يمتلكونها ، و هي تتضمن سلوكيات ، أفكار و إعتقادات وأفكار يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص .

أما " ماكلان " فيقول أن التعاريف الحالية للمرونة متنوعة ومعقدة وقد يفسر البعض المرونة كصفة شخصية أو السمة ، في حين قد ينظر إليها آخرون على أنها عملية تنموية جارية التي تعكس الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة .

ونجد " هايز وآخرون " (2006) يقول بأن المرونة النفسية هي القدرة على العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية في وجود تدخل للأفكار ، الأحاسيس والعواطف .¹

8-1-3 فوائد او ثمرات المرونة النفسية:

أولا: الصحة النفسية : من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية ، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله ، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة .

ثانيا: النظرة الايجابية للحياة : كلما كان الانسان متحملا بخاصية المرونة ، كان اكثر ايجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة ، لأنها سبب في العمل والحركة ، والفعالية والعزم.²

ثالثا: الاستمرارية في العطاء : ان العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته ، وان العمل المتكرر يورث الكآبة ، والانسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل ،فهو يواصل بحمة وحماس وروح واثقان .

¹بوسعيد سعاد ، "المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات بإضطرابات الغدة الدرقية " ، مذكرة ليسانس ، تخصص علم النفس العيادي،

2014 ، ص 17

²حوصة جمال ، " علاقة المرونة النفسية باتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية " ، دراسة ميدانية بثانوية مفتاح أبو بكر الجديدة أولاد مع الله

مستغانم ، 2018 ، ص14

رابعاً: الاتصال الفعال: ان الانسان منذ ولادته في الحياة ، وهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد ، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الانسانية ، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقته

وتعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الطالب نذكر منها :

- ✓ تساعده على التكيف و التقييم الصحيح .
- ✓ تهون الامور وتجعلنا نرى كل موقف من جهة ايجابية.
- ✓ تجعل لدى الانسان قابلية لتفهم الطرف الاخر.
- ✓ تزيد من متعتنا بالأشياء التي حولنا
- ✓ تقلل من حدة التوتر والضيق والناجم عن المشكلات والازمات .
- ✓ تساعد الفرد على تحقيق اهدافه بنجاح.¹

8-2 الثقافة الرياضية :

8-2-1 مفهوم الثقافة الرياضية : يتعين على الفرد ممارسا ومشاهدا أن يفهم ويستوعب قدرا ملائما من الثقافة الرياضية فهناك أمور وموضوعات للثقافة الرياضية ولها طبقة ثقافية عامة كما التاريخ المتصل بالإنجازات الأولمبية والدولية الرياضية خاصة تلك المتصلة بالصحة البدنية والتغذية الصحية وبعض قواعد اللعبة ، كما أن هناك ما يمكن أن تطبق عليه الثقافة الرياضية والخاصة والتنوعية وهي تلك الثقافة المتصلة بالرياضة وقواعد المنافسات التي تنظمها وتديرها الخطط والإستراتيجيات الخاصة . كما أن للثقافة الرياضية دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية بين اللاعبين وكذلك نشر الوعي وحجب السلوك الغير مرغوب به من جهة أخرى.

2

يعرف الشافعي الثقافة الرياضية بأنها " هي الزيادة الزاخرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءا منها .³

وتعتبر الثقافة الرياضية وجها ثقافيا وحضاريا مشرقا وثرثيا وجددير بأن يلم الإنسان المعاصر الذي هو في أمس الحاجة إلى الصحة واللياقة والثقافة الرياضية .¹

¹.خوصة جمال ، نفس المرجع السابق ، ص 15

²شيخاوي ساعد ،"دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية لدى أقسام المرحلة النهائية " ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، بوسعادة ، 2017 ، ص49

³حسن أحمد الشافعي ، "التربية الرياضية والعولمة وظاهرة العصر " ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001، ص76

8-2-2 أهمية الثقافة الرياضية :

تكن أهمية الثقافة الرياضية في الإعتبارات التالية :

- تنشيط الأطر المعرفية العامة وإثارة الإهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة .
- تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية ضمن النظام الأكاديمي .
- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية .
- أن تكون الإهتمامات والإتجاهات الترويجية والرياضية مبنية على قواعد معرفية صحيحة وراسخة .
- تزويد ثقافة الفرد بالمعرفة وطرق التفكير وأساليب العمل وأنماط السلوك المختلفة والمعتقدات وطرق التعبير عن المشاعر .²

8-2-3 أهداف الثقافة الرياضية :

- نشر الوعي الثقافي الرياضي بين المجتمعات .
- تربية الفرد جسميا ونفسيا وسلوكيا وفكريا .
- إكتساب مهارات مفيدة للحياة العملية .
- لها أثر تربوي في جميع أفراد المجتمع صغارا وكبارا ، ذكورا وإناثا .³

8-2-4 مجالات الثقافة الرياضية :

أ- المجال المعرفي (معرفة الرياضة) : هي مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد وتشمل معرفة قواعد وقوانين وخطط الألعاب التي تخص المجال الرياضي .

¹ جرمون علي ، "مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية" ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، العدد 20 ، 2015 ، ص 259

² أمين أنور الخويي ومحمد عدنان ، "المعرفة الرياضية وأسس بناءها ونماذج كاملة منها" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 80

³ ناديم ميساء أحمد ومحمد إسماعيل مهدي ، "الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة" ، مجلة علوم التربية ، العدد الثالث ، معهد إعداد المعلمين ، الديالى (العراق) ، 2012 ، ص 145

- ب- المجال الإجتماعي :** هو تنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضيا وتعليمهم السلوك المقبول إجتماعيا ورياضيا فضلا عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة .
- ت- المجال التربوي :** إعداد الفرد وتكوين سلوكه جسديا ونفسيا وأخلاقيا و إجتماعيا وفنيا وإكتسابه الخصائص والسماوات البيولوجية والأخلاقية و الإجتماعية والفنية والعلمية والإقتصادية عن طريق الرياضة .
- ث- المجال الصحي :** قدرة الفرد على الإهتمام بسلامة جسمه والعناية به وإشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الإتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة والسلامة الجسمية¹.

8-2-5 طرق توصيل الثقافة الرياضية :

يختلف أسلوب توصيل المعلومات الثقافية الرياضية بإختلاف نوع أفراد الممارسين للأنظمة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية وعليه يمكن أن يتم :

- وضع دليل عمل القائمين بتوصيل الثقافة الرياضية في المرحلة الأولية بدون كتاب على أن تقدم المعلومات شفافة في مكان التعليم وتعقبها بمناقشات عامة وإستقامة بعض وسائل الإعلام المكتوب والمصورة .
- وضع كتاب في الثقافة الرياضية مواز لدليل معلم التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، يتم فيه إستخدام الطرق والأساليب المناسبة لنوع الثقافة والنشاط الرياضي .
- توظيف وسائل الإتصال الجماهيري في عملية تثقيف متوازنة من خلال الإستفادة من البرامج الرياضية والصحف والمجلات .
- ربط مفردات منهج الثقافة الرياضية لحياة الأفراد الدارسين .
- إتباع الأساليب الحديثة في توصيل المعلومات والمعارف للأفراد الدارسين².

8-2-6 العلاقة بين البيئة الرياضية والثقافة الرياضية :

¹بوخرص المسعود ، "علاقة مشاهدة الأسر الجزائرية للبرامج الرياضية بتوجهات الأطفال نحو الثقافة الرياضية" ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، المسيلة ، 2017 ، ص20

²حضري عزيز و محاليف غالي ، "السياق الثقافي الرياضي الجزائري وعلاقته بالعنف في الوسط المدرسي" ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، مستغانم ، 2014 ، ص40

مم لا شك فيه أن الإنسان هو ابن بيئته ، وأن هذه الأخيرة هي التي تحكم نموه وتحدد نظرتة للآخرين، كلما قدست بيئته أفرادها واحترمت كل عضو فيها كلما احترمت أفرادها الآخرين من غير بيئتهم ، فالتعصب مثلا يظهر أكثر من المجتمعات التي تقدر القبيلة والطبقة .

وإذا نظرنا إلى العلاقة بين البيئة الرياضية والثقافة الرياضية ، نجد أن البيئة لها دور هام في صناعة الثقافة الرياضية ، فهي "تشمل على مجموعتين من المتغيرات هما المتغيرات المادية والمتغيرات الإجتماعية ، وتمثل المتغيرات المادية في التغذية والمنشآت والأدوات الرياضية والحوافز و غيرها ، وتمثل المتغيرات الإجتماعية في نوع العلاقات الإنسانية السائدة والقيم و العادات والتقاليد الرياضية ووسائل الإعلام وتأثير اساليب التعليم والتدريب المختلفة وغيرها .¹

¹ بوخرص المسعود ، مرجع سبق ذكره ، ص20

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1. عرض الدراسات السابقة

2. مناقشة الدراسات السابقة

1- عرض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة :

الدراسات المتعلقة بموضوع المرونة النفسية :

الدراسة الاولى :

دراسة يحيى عمر شعبان شقورة (2012) بعنوان (المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (كلية التربية -جامعة الأزهر- غزة) دراسة ماجستير في علم النفس هدفت الدراسة الى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ؟

كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادي للطلاب والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين) وتكونت عينة الدراسة من 600 (طالب وطالبة)، (200 طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، اتبع الباحث المنهج (المنهج الوصفي) وعلى اداة (استبانة المرونة) وكانت اهم النتائج المتوصل اليها كالتالي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعاً للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي .
- عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للمتغيرات التصنيفية التالية (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادي للطلاب، الدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين). اما بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب.

الدراسة الثانية :

دراسة (بوسعيد سعاد) سنة (2013/2014) بعنوان (المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية (جامعة قاصدي مرياح ورقلة) مذكرة لنيل شهادة الماستر. هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، وشملت الدراسة على عينة تتكون من النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات والغير متزوجات) ، حسب المرحلة العمرية الممتدة من (19 الى 59). وقد تم اختيار هاذه العينة بطريقة المعاينة القصدية، حيث قدر عدد افرادها ب (33) امرأة مصابة بهذا الاضطراب وقد تم اختيار هذه العينة من عيادة الخاصة للدكتورة دغول اخصائية الغدد والسكري بمدينة ورقلة المتزوجات (25) والغير متزوجات (8) وحسب السن من 19 الى 37 ومن 37 الى 56

استخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد على اداتين هما أداة قياس المرونة النفسية واداة قياس قلق المستقبل وكانت اهم النتائج المتوصل اليها انه توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية . حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات والغير متزوجات)، وحسب متغير السن (اقل من 37 وأكثر من 37).

الدراسة الثالثة :

دراسة الطالب بريقة مُجد علي (2017) بعنوان (علاقة المرونة النفسية بمتغير الجنس و السن بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة) مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و متغير الجنس والسن لدى طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرياح ورقلة كذلك هدفت إلى معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية حسب متغير الجنس والسن وتكونت عينة الدراسة من (95) طالب وطالبة 75 ذكور و 20 ، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية من طلبة معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية (جامعة قاصدي مرياح ورقلة) استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة وجمع البيانات تم استخدام مقياس المرونة النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - وجود فروق فردية ذات دلالة

احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن وذلك لصالح الطلبة من (27-37) وعدم وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل الجنس (ذكور/اناث).

الدراسة الرابعة :

دراسة الطالب خوصة جمال (2018) بعنوان (علاقة المرونة النفسية بإتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية) مذكرة لنيل شهادة الماستر هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات المرونة النفسية والعلاقة بينها وبين إتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية بثانوية مفتاح أبو بكر ببلدية ولاد مع الله ولاية مستغانم ، ومعرفة طبيعة إتجاهاتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية ، وتكونت عينة الدراسة من (60) تلميذ تم إختيارهم بصورة عشوائية ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة و لبيان مدى إنتشار متغيرات الدراسة ولجمع البيانات تم إستخدام مقياس المرونة النفسية ، ومقياس اديجنجتون للإتجاهات نحو التربية الرياضية وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- عدم وجود مستويات متباينة من المرونة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ووجود إتجاهات موجبة نحو التربية البدنية الرياضية لدى أفراد العينة .
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وإتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية .

الدراسات المتعلقة بموضوع الثقافة الرياضية:

الدراسة الاولى :

دراسة ميساء نديم ومُجد إسماعيل 2012 بعنوان (الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي) مذكرة لنيل شهادة الماستر هدفت الدراسة إلى إعداد مقياسي التوافق النفسي والاجتماعي ومقياس الثقافة الرياضية و التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والثقافة الرياضية لدى عينة البحث و إيجاد علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث.أما منهج البحث الذي استخدمه الباحث هو المنهج الوصفي لملاءمته ومشكلة وأهداف البحث. واشتملت عينة البحث على (75) طالباً من طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين صباحي / ديلالي، اختيرت بالطريقة العشوائية.

و من اهم النتائج المتوصل اليها هي :

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية و التوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين ديالى.

- لا توجد فروق معنوية بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين - ديالى في الثقافة الرياضية.

- توجد فروق معنوية بالتوافق الاجتماعي بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين - ديالى.

الدراسة الثانية :

دراسة عماد الدين بومرداس و سعيد بوكولة 2016 بعنوان (تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب الجامعي من خلال الإعلام الرياضي) مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، هدفت الدراسة الى الكشف عن عادات وأنماط استخدام الشباب الجامعي لوسائل الإعلام الرياضي والتعرف على الإشباعات التي يحققها الطلبة من خلال استخدام مضامين وسائل الإعلام الرياضي كما هدفت ايضا إلى التعرف على ما إذا كان الإعلام الرياضي يشجع الطلبة على إكتساب الثقة الرياضية و الكشف عن مدى تأثير الإعلام الرياضي على الجانب المعرفي للشباب الجامعي . أما منهج البحث الذي استخدمه الباحثان هو المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على مجموعة من الشباب الجامعي بجامعة أم البواقي من كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية شعبة الإعلام والاتصال (ليسانس-ماجستير)

ومن اهم النتائج المتوصل اليها هي :

- ✓ يتعرض الشباب الجامعي إلى مضامين وسائل الإعلام الرياضي .
- ✓ يحقق الطلبة الإشباعات من خلال استخدام مضامين وسائل الإعلام الرياضي .
- ✓ الإعلام الرياضي يشجع الطلبة على إكتساب الثقافة الرياضية
- ✓ يؤثر الإعلام الرياضي على الجانب المعرفي للشباب الجامعي .

الدراسة الثالثة :

دراسة أحمد حمزة 2016-2017 بعنوان (دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية) بجامعة مُجَد بوضياف "المسيلة" مذكرة لنيل شهادة الماستر ، هدفت الدراسة الى التعرف على دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة 2 ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية المسيلة من الناحية المعرفية . و التعرف على دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة 2 الماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مُجَد بوضياف بالمسيلة من الناحية الإجتماعية . و التعرف على دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية بجامعة مُجَد بوضياف بالمسيلة من الناحية الصحية . أما المنهج المتبع هو المنهج الوصفي

واشتملت عينة البحث على 50 طالب تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

ومن اهم النتائج المتوصل اليها هي :

- تقدم الصحافة الإلكترونية معلومات يستفيد منها المتلقي في حياته .
- تفتح الصحافة الإلكترونية قنوات الحوار تبادل الرأي مع الرياضيين .
- تنشر الصحافة الإلكترونية النصائح الطبية التي تؤكد الدراسات العلمية الحديثة .

الدراسة الرابعة :

دراسة (سعيد سلامة 2018-2017) بعنوان (تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية) مذكرة لنيل شهادة الماستر ، هدفت الدراسة الى التعرف على مدى متابعة التلاميذ للبرامج الرياضية المرئية ، و معرفة مدى مساهمة الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية وخاصة المجال المعرفي ، و التعرف على تأثير الإعلام الرياضي المرئي على سلوك التلاميذ ، أما المنهج المتبع هو المنهج الوصفي وهذا ملائمة لموضوع الدراسة ، حيث تمثلت عينة الدراسة في 80 تلميذاً بثنائية المجاهد الخير خيرى مقرة . أما بالنسبة لأهم النتائج المتوصل إليها فتمثلت في :

- الإعلام الرياضي يتم من خلاله نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية ، وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور ، ويهدف لنشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع لتوعيتهم و تنميتهم .
- الإعلام الرياضي المرئي يلعب دورا إيجابيا في نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ وذلك من خلال سلوكيات التلاميذ ويؤثر أيضا في الجانب المعرفي ولديهم .
- أن البرامج الرياضية في التلفزيون تساعد على تنمية الوعي الرياضي لدى الجمهور المشاهد بصفة عامة الأنصار بصفة خاصة.

2- مناقشة الدراسات السابقة :

جميع الدراسات السابقة ، التي تناولناها ابرزت اهمية المرونة النفسية ، و الثقافة الرياضية ، هذا بالإضافة الى لقاء الضوء على الكثير من النقاط التي افادت البحث الحالي ،و ذلك فيما يتصل بعينة البحث ، او المنهج المستخدم ، او وسائل جمع البيانات ،و بالرغم من الاتفاقات و الاختلافات و مما سبق عرضه من دراسات سابقة و مشاهجة سيقوم الباحث بمناقشتها من حيث : المنهج المستخدم ، الاداة ، العينة ، النتائج بهدف عرض اوجه التشابه و الاختلاف بينها و بين الدراسة الحالية .

اولا : المنهج المستخدم : اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج الوصفي ، حيث ان الدراسة الحالية هدف الى التعرف على العلاقة بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، لذلك سنلجأ لإستخدام المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة .

ثانيا : من حيث العينة : اختلفت الدراسات السابقة في عينة البحث ،من حيث المراحل العمرية و الدراسية ، فقد اشتملت العينة على المرحلة الاعدادية و الثانوية و مرحلة التعليم الجامعي ، كما اختلفت العينات من حيث نوعية الجنس ، فقد اشتملت العينات على الجنسين (ذكور و اناث) و لكن معظم العينات نجدها تناولت جنس الذكور أكثر من الاناث ، اما في دراستنا الحالية فالعينة المنتقاة تشتمل على الذكور فقط .

ثالثا : من حيث ادوات جمع البيانات : اختلفت ادوات البحث من دراسات الى اخرى ، من بينها استخدام مقاييس مختلفة ، و الملاحظة ، و استمارة ، و استبيان ، و في الدراسة الحالية يستخدم الباحث مقياسين احدهما خاص بالمرونة النفسية و الاخر خاص بالثقافة الرياضية .

رابعا : من حيث النتائج : بإلقاء الضوء على نتائج الدراسات السابقة ، يتضح لنا أن بعض الدراسات التي تناولت موضوع المرونة النفسية قد توصلت لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات ، كما ان الدراسات التي تناولت موضوع الثقافة الرياضية أكدت في معظمها انه يوجد فروق معنوية بين الطلاب في الثقافة الرياضية وأن للثقافة الرياضية أثر إيجابي في توعية الفرد وتنميته من مختلف الجوانب، و من خلال ما سبق سرده سيحاول الباحث جاهدا مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة

الجانبة التطبيقية

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

1- منهج الدراسة

2_ الدراسة الاستطلاعية

3_ مجتمع وعينة الدراسة

4_ حدود الدراسة

5_ أدوات جمع البيانات

6- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

7_ أساليب التحليل الإحصائي

تمهيد:

تناول الباحث في هذا الفصل أهم الإجراءات التي قام بها لتحقيق أهداف الدراسة ولقد تمثلت في إختيار منهج ومجتمع وعينة الدراسة ، وأدوات الدراسة، والتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها والأساليب الإحصائية التي تم إستخدامها .

1- المنهج المتبع:

بما أن هدف الدراسة هو الوصول إلى إيجاد علاقة بين المرونة النفسية واتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية فقد اعتمد الطالب على المنهج الوصفي ، و الذي يناسب طبيعة الدراسة الحالية ؛ لكون هذا المنهج يقوم بوصف ما هو كائن و يفسره.

2- الدراسة الاستطلاعية :

تأتي أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتها للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستعملة في جمع البيانات و من خلال قيامنا بالدراسة الاستطلاعية تمكنا من تحديد ما يلي :

- ✓ التعرف على مجتمع و عينة الدراسة و الصعوبات التي تواجهها
- ✓ معرفة مدى استجابة افراد العينة لأدائهم على ادوات جمع البيانات
- ✓ تحديد ميدان الدراسة و التعرف على ظروف التطبيق ،و الوقوف على بعض الصعوبات اثناء الدراسة
- ✓ التحقق من مدى صحة ادوات القياس ،و خصائصها السيكومترية بحساب الصدق و الثبات .

3- مجتمع وعينة الدراسة:

إن لكل مجتمع صفات خاصة به، لذا فمن الضروري وصف المجتمع من أجل وسائل الإختيار المناسبة، حيث إشتمل مجتمع الدراسة الحالي على طلبة سنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ولاية ورقلة والبالغ عددهم 80 طالب (ذكور) والذين يزاولون دراستهم بصفة منتظمة للسنة الجامعية 2019/2018م. اشتملت عينة الدراسة الأساسية (البناء) على 60 طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، وسبق ذلك اختيار عينات أخرى لأغراض متعلقة بالخصائص السيكومترية لأدوات القياس لإجراء الصدق و الثبات حيث تم اختيار 18 طالبا لإجراء الصدق و 20 طالبا لإجراء الثبات وتم استبعادهم نهائيا من الدراسة الأساسية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(01): يبين عينات الدراسة

الملاحظة	النسبة المئوية	الحجم	العينات	
/	%100	80	مجتمع الدراسة	
تم استبعادهم من الدراسة	% 14,87	18	عينة الصدق	عينة الدراسة الإستطلاعية
تم استبعادهم من الدراسة	%16,52	20	عينة الثبات	
تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة	% 49,58	60	عينة البناء	

4- حدود الدراسة :

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية و المكانية و الزمنية الآتية :

الحدود البشرية :

اقتصرت الدراسة على طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية ورقلة ذكور، والذي بلغ عددهم 80 طالب.

الحدود المكانية :

قمنا بإجراء الدراسة الأساسية في أهم مراحلها بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية ورقلة .

الحدود الزمنية :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في الفترات الزمنية التالية :

من 04 أفريل 2019 الى 15 أفريل 2019 تمت الدراسة الاستطلاعية الأولية .

من 26 أفريل 2019 الى 2 ماي 2019 توزيع و تفرغ المقاييس .

5- ادوات جمع البيانات :

ان ادوات البحث تعتبر المحور الاساسي في منهجية البحث ، وذلك بغية الوصول الى كشف الحقيقة التي يصبو اليها الباحث .¹

و من هنا اطلع الباحث على عدة وسائل في جمع المعلومات، التي بدورها ساعدت في الكشف عن جوانب البحث، حيث استقر الباحث على مقياس المرونة النفسية، ومقياس الثقافة الرياضية ، باعتبارها الوسيلة الملائمة لجمع البيانات .

5-1 مقياس المرونة النفسية :

الصورة الاولى للمقياس:(ملحق رقم 01)

هو مقياس المرونة النفسية (EHR) الذي اعده كل من: BRUNET , BRiEN ، الذي ترجم الى اللغة العربية من طرف الباحثين وازي طوس وحمودة سليمة (قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة سنة (2016). حيث قامت الباحثتين بترجمة المقياس (من اللغة الفرنسية الى اللغة العربي) .

حيث يشمل المقياس على 23 بندا ، موزعة على ثلاثة ابعاد للمرونة النفسية هي: الفعالية الذاتية (12 بندا) النمو والتطور (05بنود) والتفاؤل (06بنود) كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (02): ابعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده .

الابعاد	رقم البنود
بعد التطور والنمو	23-21-20-12-8
بعد الفعالية الذاتية	22-18-15-14-11-10-9-7-5-4-3-1
بعد التفاؤل	19-17-16-13-6-2

¹ محمد مرسي، البحث التربوي وكيف نفهمه ، القاهرة : عالم الكتاب ، ص 270

5-2 مقياس الثقافة الرياضية:

لقد تم تبني المقياس الذي صممه الدكتور سليمان عكلة الحوري من دراسة مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة للدكتور جرمون علي سنة 2015، حيث تكون من (27) عبارة، مقسمة إلى ثلاث مكونات رئيسية هي :

أولا : المدخلات المادية والعامة للثقافة الرياضية وتشمل (8) فقرات هي (1،4،7،12،13،15،16،24)

ثانيا : المدخلات الفنية والعلمية للثقافة الرياضية وتشمل (10) فقرات هي

(2،3،8،15،18،19،21،23،25،27)

ثالثا : مخرجات الثقافة الرياضية وتشمل (9) فقرات هي (5،6،9،11،14،17،20،22،26) وبذلك

تكون الدرجة الكلية للمقياس بين (27 . 81) ويتم تصنيف الطلبة إلى ما يلي :

الجدول رقم (03): فئات الطلبة حسب مجالات المقياس

المجال	الفئة
[27 - 45]	ذوي ثقافة رياضية منخفضة
[45 - 63]	ذوي ثقافة رياضية متوسطة
[63 - 81]	ذوي ثقافة رياضية عالية

6- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات :

6-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الثقافة الرياضية: قام الباحث بتحديد الخصائص

السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات التالية:

6-1-1- الصدق التمييزي لمقياس الثقافة الرياضية: صدق المقارنة الطرفية:

تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من الطلبة قوامها 18 طالبا، تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازليا، وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الثانية ثم قمنا بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين المستقلتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (04): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس بين مجموعتين

مستقلتين:

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الدلالية
الثلث الأعلى	6	67,1667	4,35507	4,039	10	0,002 دال
الثلث الأدنى	6	59,1667	2,13698			

تحليل الجدول (04): يتضح من الجدول (04) أن قيمة ت المحسوبة هي 4,039 وعند الرجوع إلى القيمة الاحتمالية المصاحبة لها نجد أنها 0,002 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0,05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى (المجموعة الأولى) والثلث الأدنى (المجموعة الثانية) إذا يميز بين المجموعتين وعلى هذا نستطيع القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق.

6-1-2 ثبات مقياس الثقافة الرياضية: الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه:

ولغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس الثقافة الرياضية تم استخدام طريقة التطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

(test-re test) بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات .

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) طالبا من طلبة السنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور (12) يوما من موعد التطبيق الأول وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فظهرت قيمة ر المحتسبة تساوي (0,606) وهو دال إحصائيا مما يدل على ثبات المقياس.

6-2 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية :

قام الباحث بتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات التالية:

6-2-1- الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية: صدق المقارنة الطرفية:

تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من الطلبة قوامها 18 طالبا تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازليا، وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 06 طلبة) على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار "ت" لمعرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (05): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس.

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الدلالية
الثلث الأعلى	6	96,3333	2,94392	6,736	10	0,024
الثلث الأدنى	6	76,0000	6,78233			دال

تحليل الجدول (05): يتضح من الجدول (05) أن قيمة ت المحسوبة هي 6,736 وعند الرجوع إلى القيمة الاحتمالية المصاحبة لها نجد أنها 0,024 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0,05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى (المجموعة الأولى) والثلث الأدنى (المجموعة الثانية) إذا يميز بين المجموعتين وعلى هذا نستطيع القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق.

6-2-2 ثبات مقياس المرونة النفسية: الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق:

تحليل نتائج تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق للمقياس:

ومن أجل الحصول على معامل ثبات مقياس الاتجاه نحو العقاب البدني تم استخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (Test re-test) بوصفها إحدى الطرق الشائعة في حساب الثبات ولذلك فقد تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (20) طالبا من طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية ورقلة و أعيد تطبيق المقياس نفسه بعد مرور (14) يوما من وقت التطبيق الأول، وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائيا بتطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فحصلنا على قيمة (ر) المحسوبة تساوي 0,813 وعند الرجوع إلى القيمة الدلالية المصاحبة لها نجد أنها 0,000 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة دالة إحصائية، مما يدل على ثبات المقياس.

الصورة النهائية لأدوات جمع البيانات :

بعدها قمنا بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الثقافة الرياضية و مقياس المرونة النفسية وجدنا بان الادوات تتميز بصدق و ثبات عاليين ،لهذا حافظنا على المقاييس كما تم وصفهما سابقا في الصورة الأولية، ويقرأ المقياسين كالتالي :

قراءة مقياس الثقافة الرياضية:

المستويات	المجال
مستوى منخفض] 54- 27]
مستوى عالي	[81 -54]

قراءة مقياس المرونة النفسية :

المستويات	المجال
مستوى منخفض] 69 - 23]
مستوى عالي	[115 - 69]

7- اساليب التحليل الاحصائي :

لمعالجة نتائج الدراسة الحالية تم الاعتماد على التقنيات الاحصائية التالية :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- التكرارات.
- إختبارات لعينة واحدة
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

إستعمال الحزمة الإحصائية (IBM SPSS Statistics 24). وبرنامج microsoft office excel .

الفصل الرابع

عرض، تحليل النتائج وتفسيرها
ومناقشتها

1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها

2- مناقشة النتائج وتفسيرها

3- اهم الاستخلاصات

1- عرض نتائج الدراسة و تحليلها حسب الفرضيات :

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات بالترتيب .

1-1- الفرضية الأولى:

"يوجد مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة".

الجدول رقم (06): مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة :

المجال	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الثقافة الرياضية
[27 _ 54]	10	16,67%	منخفض
[54 - 81]	50	83,33%	عالي
المجموع	60	100 %	

تحليل الجدول رقم (06): يتضح من خلال الجدول اعلاه الذي يبين مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة وان اغلب الطلبة و المقدر عددهم ب 50 طالب من أصل 60 لديهم مستوى عالي من الثقافة الرياضية ممثلة بنسبة 83,33 % من حجم العينة، بينما كان عدد الطلبة ذو المستوى المنخفض للثقافة الرياضية 10 طلبة بنسبة مقدرة ب 16,67 % ، ومن خلال النتائج نلاحظ فرق كبير في مستوى الثقافة الرياضية لدى افراد العينة لصالح المستوى العالي و هذا ما يظهر لنا وجود مستوى عالي للثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة ولتحقق من ما إذا كانت هذه النتائج لها دلالة إحصائية قمنا بحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الثقافة الرياضية.

الجدول رقم (07): إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الثقافة الرياضية .

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الإختبار t- test	القيمة الدلالية
الثقافة الرياضية	60	62,933	54	15,096	0.000 دال

تحليل الجدول رقم (07):

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على البطاقة قد بلغت قيمة (62,933) والإختلاف المعياري (4,58)، كما نلاحظ أن قيمة t-test قد بلغت (15,096) وكانت القيمة الإحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) وبالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي الأكبر، وهذا ما يؤكد بيانات الجدول رقم (06)، وبما أن المتوسط الحسابي (62,933) أكبر من المتوسط الفرضي فإن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة وليس للمتوسط الفرضي، أي أنه يوجد مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة.

1-2- الفرضية الثانية:

"يوجد مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة".

الجدول رقم (08): مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة :

المجال	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الثقافة الرياضية
]69_23]	1	1,67%	منخفض
[115 - 69]	59	98,33%	عالي
المجموع	60	100%	

تحليل الجدول رقم(08):

يتضح من خلال الجدول اعلاه الذي يبين مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة ان اغلب الطلبة و المقدر عددهم ب 59 طالب من اصل 60 لديهم مستوى عالي من المرونة النفسية ممثلة بنسبة 98,33 % من حجم العينة ، بينما كان عدد الطلبة ذو المستوى المنخفض من المرونة النفسية 1 طلبا بنسبة مقدره ب

1,67 % ، و من خلال النتائج نلاحظ فرق كبير في مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة لصالح المستوى العالي و هذا ما يجعلنا نقر بوجود مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة .

الجدول رقم (09): إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة النفسية .

نوع المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الإختلاف المعياري	إختبار t-test	القيمة الدلالية
المرونة النفسية	60	86,75	69	9,29	14,807	0.000 دال

تحليل الجدول رقم (09):

نلاحظ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة قد بلغت قيمته (86,75) والإختلاف المعياري (9,29)، كما نلاحظ أن قيمة t-test قد بلغت (14,807) كما بلغت القيمة الإحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) وبالتالي فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الأكبر، وهذا ما يؤكد نتائج الجدول رقم (08)، وبما أن المتوسط الحسابي (86,75) أكبر من المتوسط الفرضي فإن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة وليس للمتوسط الفرضي، أي أنه يوجد مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة.

1-3- الفرضية الثالثة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة.

الجدول رقم (10): يوضح العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة .

المقياس	العينة	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	الدلالة عند 0,05
الثقافة الرياضية	60	0,177	0,176	غير دال
المرونة النفسية				

تحليل الجدول رقم 10 :

نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون قد بلغت (0,177) عند مستوى الدلالة (0,176) وهي أكبر من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) وبالتالي فهو غير دال إحصائيا مما يستوجب علينا قبول الفرض الصفري ورفض البديل ونقر بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة :

في ضوء ما جاء في الفصل الاول للدراسة، وكذا ما اكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، و ما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج الدراسة، فانه يتم تحليل ومناقشة النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

1-2 الفرضية الاولى: " يوجد مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة".

بناء على تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى تبين ان اغلب الطلبة يملكون مستوى عالي من الثقافة الرياضية حيث كان عددهم اكثر من نصف افراد العينة في حين كانت نسبة ضعيفة للطلبة الذين يملكون مستوى منخفض من الثقافة الرياضية، و على ضوء هذه النتائج يمكن القول بان الفرضية الاولى تحققت أي انه يوجد مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى افراد عينة الدراسة حيث كان الفرق كبير بين مستويات الثقافة الرياضية (منخفض ، عالي) لصالح المستوى العالي لدى افراد عينة الدراسة ، و يمكن تفسير هذه النتيجة استنادا لدراسة عماد الدين بومرداس وسعيد بوكلوة 2016 والتي هدفت الى الكشف عن عادات وأنماط إستخدام الشباب الجامعي لوسائل الإعلام الرياضي والتعرف على الإشباع التي يحققها الطلبة من خلال إستخدام مضامين وسائل الإعلام الرياضي، والتي تنمي الثقافة الرياضية لدى الشباب الجامعي من خلال التعرض المستمر لها لإشباع حاجاتهم، إضافة إلى أننا نعلم يقينا درجة مساهمة وسائل الإتصال والتكنولوجيا الحديثة على الطلبة والإقبال الكثيف عليها مما يجعل الإعلام الرياضي على الجانب المعرفي للشباب الجامعي، وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة جرمون (2015) والتي هدفت إلى تحديد مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي توصلت إلى وجود مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

2-2 الفرضية الثانية: " يوجد مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة".

بناء على تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية تبين ان طلبة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة يمتلكون مستوى عالي من المرونة النفسية، وهذا من مصلحة الطالب إذ ينبغي له أن يكون متأقلم مع ظروف طلب العلم في الجامعة ومختلف التقلبات التي تشهدها ظروف الجامعة والمعهد، والقدرة على التعايش

والتأقلم في المعيشة والتفاعل مع محيط الجامعة، وهذا يعكس قدرة الطلبة على كل ما ذكرناه سابقا مما يفسر لنا هذا المستوى العالي للمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وهذه الرؤيا تتفق تماما مع التفسيرات والتعريفات التي سقناها في الجانب النظري، وحسب النتائج يمكن القول ان هذا راجع إلى المستوى العالي من الثقافة الرياضية التي يمتلكه الطلبة الذي يكسبهم التوافق الجيد للمواجهة الإيجابية للشدائد أو الضغوط النفسية، حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة يحي عمر شعبان شقورة 2012 والتي توصلت إلى أن مستوى المرونة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان فوق الوسط.

2-3 الفرضية الثالثة: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة".

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (10) وتحليلها أظهرت أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (0,177) عند مستوى الدلالة (0,176) وهي أكبر من مستوى الدلالة المسموح به (0.05) وهذا ما يدل على عدم تحقق الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

يمكن تفسير هذه النتائج التي أدت إلى عدم ظهور علاقة ذات دلالة إحصائية بشكل واضح بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة اولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالرجوع إلى دراسة الطالب بريقة مُجد علي والتي توصلت إلى وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لعامل السن من (27-37) وهذا راجع أن كل ما زاد عمر الفرد تعرض للعديد من (الصعاب ، المتاعب ، الصدمات ، النكبات ، الأحداث الضاغطة الخ) مما يؤدي إلا زيادة تكيفه وتحمله وكذا اتساع تفكيره وكثرة الحلول لهذه الأحداث التي تصادفه ، وهذا راجع لإكتسابه خبرات سواء من فترة دراسته أو حياته الإجتماعية عبر مواقف الحياة التي مر عليها طيلة حياته .

كما أثبتت دراسة الخطيب عدم تأثير المرونة النفسية بعامل الجنس والسبب راجع لوجود عامل مشترك للنكبات والمشاكل والمحن لدى كلى الجنسين لدى فإن تعرض الفرد إلى هذه الضغوطات وتحطيمها تكسبه قدرة على التحمل والتكيف مع الأوضاع .

كما جاء في دراسة يحي عمر شعبان شقورة (المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى لمستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين حيث يتضح أن الاختلاف في مستوى التحصيل الأكاديمي لم يحدث فروقا ملموسة في مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة وإن دل ذلك فإنما يدل على أن تكرار الظروف الصعبة والأحداث الصادمة التي يمر بها الشعب الفلسطيني ومن ضمنهم الطلبة أوجدت لديهم قدرا عاليا من التكيف يمكنهم من مواجهة الواقع مهما كان مؤلما .

3- أهم الإسهالات :

يتضح من خلال النتائج التي تم عرضها و المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة ان الجزء الاكبر منها قد سار ضمن الاتجاه المتوقع ، وان الفرضية الأولى و الثانية قد تحققت ، في حين لم تتحقق الفرضية الثالثة وفيما يلي بعض الاقتراحات:

- الاهتمام بالبرامج الإرشادية و التوجيهية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية لدى الطلبة.
- تنمية التفكير الإيجابي للطلبة اتجاه الضغوط النفسية والشدائد والنظر إليها من جهة إيجابية .ذ
- الاهتمام بالدعم المادي و المعنوي للطلبة، لأن رضا الفرد عن نفسه وبيئته من اهم المراحل للوصول الى المرونة النفسية .
- إجراء دراسة مشابهة لمعرفة مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة أخرى من طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- إقتراح إختبار يقيس الثقافة الرياضية للطلبة الموجهين للتكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات و الرياضية
- الإهتمام بالثقافة الرياضية واعتمادها كمادة دراسية ضمن منهج تدريس كليات وأقسام النشاط البدني الرياضي .
- تعزيز العملية المعرفية والاجتماعية عند الطلبة من خلال دور الأساتذة والإداريين المشرفين على معاهد التربية البدنية والرياضية .

الختمة

خاتمة:

تعتبر دراسة المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في علم النفس المعاصر خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي، حيث من خلال هذه الدراسة حاولت تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومدى تأثيرها عليها و الإستراتيجيات المستخدمة في تنمية المرونة النفسية وكيفية بنائها، ولقد سلطت الضوء ايضا على بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية وكذا الثقافة الرياضية كما تطرقت ايضا الى اهم السبل والطرق المؤدية الى المرونة النفسية كما تعرفنا ايضا على بعض السمات لذوي المرونة النفسية رغم ما واجهته من بعض الصعوبات خاصة وان هذا الموضوع جديد ونقص المراجع واغلبيتها باللغة الاجنبية و فيما يخص توزيع و جمع المقاييس ، و رغم هذا فقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب و اهمها، هو الخروج بنتائج موضوعية دقيقة. و قد توصلنا إلى وجود مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، و كذا وجود مستوى عالي من المرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، وعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لدى طلبة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

- كما استخلصنا من هذه الدراسة ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها الزيادة من المرونة النفسية و اكتسابها .

- الإهتمام بالثقافة الرياضية واعتمادها كمادة دراسية ضمن منهاج تدريس كليات وأقسام النشاط البدني الرياضي

المراجع

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية :

. القرآن الكريم

: الكتب

1. أمين أنور الخولي ومُحَمَّد عدنان ، " المعرفة الرياضية وأسس بناءها ونماذج كاملة منها " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
2. الشافعي حسين احمد ، التربية الرياضية و قانون البيئة ، ط1 ، الاسكندرية : مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ، 2001 .
3. مُحَمَّد السيد ابو حلاوة ، الطريق المرونة النفسية، الكتاب الالكتروني شبكة العلوم النفسية العربية، 2013.
4. مروان عبد المجيد ابراهيم ، اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . ط1 ، عمان ، الاردن: مؤسسة الوراق ، 1990 .
5. مصطفى عليا رحبي و اخرون ، اساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، الاردن : دار صفاء ، 2008 .
6. مصطفى فهمي ، " الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف " ، ط3 ، مكتبة الحاجي ، القاهرة ، 1995 .

ثانيا : الرسائل و المذكرات الجامعية :

7. أحمد حمزة ، دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة مُجَد

بوضيف المسيلة ، 2017

8. بوخرص المسعود ، "علاقة مشاهدة الأسر الجزائرية للبرامج الرياضية بتوجهات الأطفال نحو الثقافة

الرياضية" ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، المسيلة ، 2017 .

9. حضري عزيز و محاليف غالي ، "السياق الثقافي الرياضي الجزائري وعلاقته بالعنف في الوسط المدرسي" ،

مذكرة لنيل شهادة الماستر ، مستغانم ، 2014 .

10. خوصة جمال ، " علاقة المرونة النفسية بإتجاهات التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية " ، دراسة

ميدانية بثانوية مفتاح أبو بكر الجديدة أولاد مع الله مستغانم ، 2018 .

11. سعيدي سلامة ، تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ،

جامعة مُجَد بوضيف المسيلة تخصص الاعلام والاتصال الرياضي سمعي بصري 2018

12. شيخاوي ساعد ، دور الصحافة الإلكترونية في نشر الثقافة الرياضية لدى أقسام المرحلة النهائية ،

مذكرة لنيل شهادة الماستر ، بوسعادة ، 2017 .

13. عماد الدين بومرداس و سعيد بوكولة تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب الجامعي من خلال الإعلام

الرياضي ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام و الاتصال تخصص سمعي

بصري 2016

14. يحي عمر شعبان شقورة ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة 2012 .

15. مازن فواز الشامط ، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الإنتحار ، جامعة دمشق ، قسم الإرشاد النفسي ، 2013 .

16. بوسعيد سعاد ، "المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات بإضطرابات الغدة الدرقية" ، مذكرة ليسانس ، تخصص علم النفس العيادي، 2014 .

المراجع باللغة الاجنبية :

17.- Lisa . K. Meredith , Sherborne , Hans and others, Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military , Center for Military Health Policy Research, RAND Corporation, Santa Monica,u.s.a2011.

18.-Todd B. Kashdan , Jonathan Rottenberg), Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, Department of Psychology , George Mason University , University of South Florida , USA Clinical Psychology.2010

المجلات العلمية :

19. ربيعة مانع زيدان الحمداني ، "مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص" ، مجلة جامعة تكرت العلوم الإنسانية ، المجلد 20 ، العدد 7 .
20. جرمون علي ، مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ،العدد 20، سبتمبر 2015
21. ناديم ميساء أحمد ومُحَمَّد إسماعيل مهدي ، "الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة" ، مجلة علوم التربية ،العدد الثالث ،معهد إعداد المعلمين ، الديالي (العراق) ،2012 .
22. مُحَمَّد قدومي وسليمان العمدة ، " مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية " ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ،المجلد 31 (1) ،2017

الملاحق

الملحق رقم 01 :

مقياس المرونة النفسية

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

قسم تربية حركية

عزيزي الطالب..... نطلب منك الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتك. الرجاء وضع علامة x أمام العبارة التي تناسب موقفك. و أحيطك علما أن نتائج الاستبيان ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية أكاديمية لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر.

1- عندما أتعرض لموقف ضاغط³ أو صعوبات معينة:

ابدأ	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	العبارات
					1-أبحث عن حل لمواجهة الموقف.
					2-لا اترك المشكل يؤثر على باقي نواحي حياتي.
					3-قادرا على التأثير في مسار سير الأمور
					4-أحول المشكل إلى تحدي
					5-اصر على حل المشكل
					6-أو من انني قادر على تحسين الامور
					7-اشك في تجاوز المشكل
					8-اواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز
					9-اشعر بالعجز أمام الصعوبات
					10-ألتزم في حل المشكل
					11-اعتقد انني اتحكم بما يحدث.
					12- اعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.
					13-أرى الحاجز بنظرة ايجابية
					14-أتحكم في سير الامور

					15-اعتقد انني لدي استعدادات تمكنني من التغلب على المشكل
					16-النظر في الناحية الايجابية للمشكل
					17-النظر الى النتائج الايجابية الناتجة عن حل المشكل
					18-النظر الى نفسي كقادر على حل المشكل و لا كعاجز على حله

2-بعد التعرض الى موقف ضاغط معقد و صعب:

تقريبا دائما	دائما	أحيانا	نادرا	تقريبا أبدا	العبارات
					1-اعود من جديد باستعدادات أكثر
					2-الخروج من المشكل بقوة أكثر.
					3- تطوير استعدادات جديدة
					4- القدرة على مواجهة صعوبات جديدة.
					5-تطوير معارف جديدة

الملحق رقم 02:

مقياس الثقافة الرياضية

جامعة قاصدي مرباح – ورقلة –

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية و علم الحركة

اخوتي الطلبة تحية طيبة و بعد

في اطار اعداد دراسة علمية نضع بين ايديكم هذه الاستمارة المتضمنة مجموعة من العبارات ، و الرجاء منكم الاجابة على كل سؤال و الذي ترونه يعبر تماما عن رايبكم ، و ذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة .

علما انه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رايبكم ، و تأكدوا من سرية المعلومات التي ستدلون بها ، و انما لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

غير موافق	موافق	موافق	العبارات
			أشاهد البطولات والأحداث الرياضية المحلية والدولية والعالمية بشكل كافي
			لدي معرفة بقوانين الألعاب الرياضية
			لا تهمني معرفة المهارات الرياضية
			لدي معرفة بتاريخ الألعاب الرياضية
			أمارس الرياضة لأنها تحافظ على صحتي
			ممارسة الرياضة تساهم في إيقاظ الحس الجماعي وتكوين حضارة وأخلاق البشر
			أتابع مواعيد وأماكن الأحداث الرياضية البارزة في العالم
			يعجبني التشويق في عرض النواحي الفنية للألعاب الرياضية من خلال الفضائيات الرياضية
			لدي معرفة بأراء الخبراء والمختصين الرياضيين في مختلف قضايا الرياضة
			أعرف أغلب الشخصيات الرياضية البارزة في العالم
			الرياضة تنمي مفهوم الإلتناء للجماعة و الوطن

			أستمع بالعنف والشغب في البطولات والمنافسات الرياضية
			البرامج الرياضية تشجع المشاهدين على الإنتماء للمؤسسات والأندية الرياضية الشبابية
			الرياضة تساعد على توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة
			الإلتزام بتوجيهات المدربين لا يحد من بعض الإنحرافات عند اللاعبين
			مشاهدة المعالم الرياضية لا تهمني
			أبتغى العادات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
			الصلة بين الرياضة والعلوم الأخرى ضعيفة
			البحوث والدراسات التربوية تعمق العلاقة بين الرياضة والجمهور
			السلوك الرياضي الصحيح هو الذي يبعد اللاعب عن التعصب
			أنا غير مهتم بالرياضة المعوقين
			تبرز أهمية ممارسة الرياضة في زيادة كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية
			لدي وعي كامل بمخاطر المنشطات
			إحتكار بعض القنوات لبث الأحداث الرياضية يحرم بعض المشاهدين من حق المشاهدة
			لدي معرفة في كيفية تلافي الإصابات وعلاجها
			ممارسة المرأة للرياضة تكسبها الرشاقة والجمال الجسمي
			برامج التأهيل البدني والصحة العلاجية والقوام السليم غير مهمة بالنسبة لي

الملحق رقم 03

الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية: صدق المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1,00	6	96,3333	2,94392	1,20185
	2,00	6	76,0000	6,78233	2,76887

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
VAR00001	Hypothèse de variances égales	7,033	,024	6,736	10
	Hypothèse de variances inégales			6,736	6,819

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,000	20,33333	3,01846
	Hypothèse de variances inégales	,000	20,33333	3,01846

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	13,60778	27,05889
	Hypothèse de variances inégales	13,15732	27,50934

ملحق رقم 04:

الصدق التمييزي لمقياس الثقافة الرياضية: صدق المقارنة الطرفية:

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	1,00	6	67,1667	4,35507	1,77795
	2,00	6	59,1667	2,13698	,87242

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
VAR00001	Hypothèse de variances égales	4,564	,058	4,039	10
	Hypothèse de variances inégales			4,039	7,276

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
VAR00001	Hypothèse de variances égales	,002	8,00000	1,98046
	Hypothèse de variances inégales	,005	8,00000	1,98046

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
VAR00001	Hypothèse de variances égales	3,58726	12,41274
	Hypothèse de variances inégales	3,35270	12,64730

الملحق رقم 05:

ثبات مقياس المرونة النفسية: الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,813**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	,813**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	20	20

الملحق رقم 06:

ثبات مقياس الثقافة الرياضية: الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,606**
	Sig. (bilatérale)		,005
	N	20	20
VAR00002	Corrélation de Pearson	,606**	1
	Sig. (bilatérale)	,005	
	N	20	20

الملحق رقم 07:

إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس الثقافة الرياضية لدى طلبة اولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

T-TEST

/TESTVAL=54

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	60	62,9333	4,58393	,59178

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 54

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
VAR00001	15,096	59	,000	8,93333	7,7492	10,1175

الملحق رقم 08:

إختبار ت (لعينة واحدة) لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة النفسية لدى طلبة اولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

T-TEST

/TESTVAL=69

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR00001

/CRITERIA=CI (.95) .

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00001	60	86,7500	9,28572	1,19878

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 69

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
VAR00001	14,807	59	,000	17,75000	15,3512	20,1488

الملحق رقم 09:

العلاقة بين الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية بورقلة

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,177
	Sig. (bilatérale)		,176
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,177	1
	Sig. (bilatérale)	,176	
	N	60	60

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية ورقلة، وكذا معرفة مستوى كل من الثقافة الرياضية والمرونة النفسية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا وتم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية، استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة؛ لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس المرونة النفسية، و مقياس الثقافة الرياضية و استعان الباحث ببرنامج EXCEL و الحزمة الإحصائية (SPSS). للعلوم الاجتماعية لاجراء التحليل الاحصائي لفرضيات الدراسة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

وجود مستوى عالي من الثقافة الرياضية لدى طلبة سنة أولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ووجود مستوى عالي من المرونة النفسية لدى الطلبة، و عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقافة الرياضية و المرونة النفسية لدى طلبة اولى ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الثقافة الرياضية .

Abstract:

This study is to shed lights on the identification of the mere relationship between the Sports Culture and the Psychological Flexibility of the first year students of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities in the province of Ouargla.

Another further step this study took was to determine the level of the Sports Culture and the Psychological Flexibility of the students' capacity, the sample taken for examination randomly; and comprises of 60 students, this research is to utilize descriptive method, then another step to be used is the Psychological Resilience or Flexibility, as well as the Sports Culture eventually, so far; both EXCEL program and that of the statistical package (SPSS) were used to land a statistical analysis to this study's hypothesis.

The outcome however results in the following:

A high level of Sports Culture that the first year Master students of Science and Techniques of Physical Activities decidedly have, as well as the Psychological Resilience that also did not seem to perish or disappear for the students throughout the study, on the other hand; there was no such thing as a statistical indication in between Sports Culture and Psychological Flexibility within the first year Master students' capacity of Science and Techniques of Physical Activities.

Keywords: Sports Culture, Psychological Resilience.