

Sports culture and its relationship to psychological resilience among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences

الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

همسة عماد جواد^١

جامعة المصطفى العالمية، كلية العلوم والمعارف

Al- Mustafa Internstional University, Collage of Science and Knowldge

hamsajawad٠١@gmail.com

الدكتور حسين فياض العلوي^٢

جامعة المصطفى العالمية، كلية العلوم والمعارف

Al- Mustafa Internstional University, Collage of Science and Knowldge

Phone: ٠٧٧١٢٠٨٤٩٩٩

المستخلص

يسعى البحث الحالي الى التعرف على الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية. ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد اتبع الباحث خطوات المنهج الوصفي الارتباطي من خلال عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة ومن اجل جمع البيانات والمعلومات اللازمة فقد تم تبني اداتا البحث الحالي والتحقق من صدقها وثباتها وبعد تطبيق اداتا البحث توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

١. هنالك مستوى مرتفع من الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 ٢. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الثقافة الرياضية وهي لصالح الذكور
 ٣. هنالك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 ٤. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية وهي لصالح الذكور
 ٥. وجود علاقة طردية قوية بين مستوى الثقافة الرياضية والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- الكلمات المفتاحية: الثقافة, الرياضية, الصلابة, النفسية.

Abstract

The current research seeks to identify sports culture and its relationship to psychological resilience among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher followed the steps of the descriptive correlational approach through a sample of students of the College of Physical Education and Sports Sciences amounting to (٢٠٠) male and female students. In order to collect the necessary data and information, the current research tools were adopted and their validity and stability were verified. After applying the research tools, the study reached the following results:

١. There is a high level of sports culture among students of the College of Physical Education and Sports Sciences
٢. There are statistically significant differences between males and females in sports culture, which is in favor of males
٣. There is a high level of psychological resilience among students of the College of Physical Education and Sports Sciences
٤. There are statistically significant differences between males and females in psychological resilience, which is in favor of males
٥. There is a strong direct relationship between the level of sports culture and psychological resilience among students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: Culture, sports, toughness, psychological.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تعد الرياضة بتنوع انظمتها وقواعدها ميدانا من ميادين التربية وعنصرا قويا في اعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بالخبرات والمهارات المختلفة حيث تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتنظيم حياته اليومية ومسايرة تقدم العصر وكل التغيرات الحاصلة التي ولدتها الثقافة الرياضية.

تُعدّ الرياضة عاملاً مهماً في تحديد نوع الثقافة الشعبية واتجاهها. فلم تعد الرياضة نشاطاً هامشياً، بل أصبحت عاملاً مؤثراً في إثراء ثقافة المجتمع وفكره. إلا أن هذا الدور الحيوي للرياضة يتوقف على جملة من العوامل التي تضمن نجاحها في أداء رسالتها، تلخص في ضرورة اعتبار الرياضة منظمة معرفية، كأى منظمة معرفية أخرى، تتطلب فهم محتواها والعوامل المؤثرة فيها، كما تتطلب التخطيط والإعداد الجيد لبرامجها .

تمثل الثقافة الرياضية مجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية التي تُسهم في بناء سلوكيات وأفكار ومعايير ثقافية مثالية للفرد في مجاله الرياضي. وهي من الركائز المهمة لتطوير

برامج التربية البدنية والرياضية، كما أنها تُعبّر عن بُعد ثقافي وحضاري متميز. وقد أكدت بعض الدراسات على الدور المهم للثقافة الرياضية في تحقيق التنمية الشاملة للطالب.

يمثل الجانب الثقافي مجموعة المعارف والقيم والاتجاهات المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية والمشاركة فيها، والتي تنتقل من خلال الممارسة إلى الحياة العملية لطلاب كليات التربية الرياضية.

يُعد موضوع المرونة النفسية من أهم المواضيع وأكثرها إثارة للاهتمام التي تهتم المعلمين والمدربين والرياضيين. ومن المهم بالنسبة لهم معرفة مدى امتلاك الطالب الرياضي لمستويات عالية أو منخفضة من المرونة النفسية، مما يساعده على مواجهة الضغوط التي يواجهها كل رياضي أثناء أدائه

ان الثقافة الرياضية لها دور مؤثر وفعال في نشر وترسيخ مبادئ الروح الرياضية من جهة واختيار المهنة الحياة المستقبلية من جهة اخرى كذلك نشر الوعي الثقافة الرياضية ومدى العلاقة بينهما لدى طلبة المتقدمين لكليات التربية الرياضية عاملا اساسيا ومهما لذا تكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث اهتمام الطلبة بالثقافة الرياضية لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ بالاضافة إلى معرفة مستويات الصلابة النفسية التي يحملها الافراد ممن يمتلكون الثقافة الرياضية مما ارتا الباحث إلى دراسة الثقافة الرياضية ومدى علاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة بغداد للجنسين وكذلك ايجاد الفروق بينهم من المتغيرين .

اهمية البحث

تتلخص اهمية البحث الحالي في الجوانب التالية :

١. اهمية الثقافة في الجانب الرياضي كونها متغير شخصي مهم في استيعاب المهارات والمفاهيم الرياضية لدى الرياضي
٢. ندرة الدراسات المحلية التي تناولت الثقافة الرياضية على حد علم الباحث
٣. اثر المکتبة المحلية بدراسة تناول متغيري الثقافة الرياضية والصلابة النفسية
٤. امكانية الاستفادة من ادوات البحث الحالي التي سيتم التحقق من خصائصها السايكومترية من صدق وثبات

وثبات

اهداف البحث

يسعى البحث الحالي الى التعرف على :

١. مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣. مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥. العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الثقافة الرياضية والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات

اولاً: الثقافة الرياضية

عرفها كل من:

- (الشافعي، ٢٠٠١) : " وهي الزيادة الزاخرة للخبرة الانسانية من خلال الانشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير افضل للبيئة التي يجد فيها الافراد انفسهم جزءاً منها " (الشافعي، ٢٠٠١: ٧٦).
- (نعيمه، ٢٠١٨: ٨٧): هي مجموعة العلوم والمعارف والمعلومات من الفنون للانشطة الرياضية المختلفة والتي يكسبها الفرد من البيئة ويتزود من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة او الممارسة او القراءة لتلك الانشطة الرياضية(نعيمه، ٢٠١٨: ٨٧)
- تبنت الباحثة تعريف(نعيمه، ٢٠١٨) تعريفا نظريا للدراسة الحالية .

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص وذلك باستجابته من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها في مقياس الثقافة الرياضية .

ثانيا: الصلابة النفسية

عرفه كل من :

- (Kopasa ١٩٨٢) : هي صفة من صفات الشخصية الفرد التي تزودنا بالقوة والصبر في مجابهة الاخطار التحديات والصعاب وتحولها إلى مميزات ايجابية بدلا من الشعور بالعجز والكسل والانهاك (Kopasa ١٩٨٢:٤٥)
- (Block, Kremen, ١٩٩٩) قدرة الشخص على التكيف والسيطرة على المواقف والعقبات التي تظهر امامه , فالأشخاص الذين يمتازون بمستويات عالية من الصلابة يكونون أكثر تحكما وتعاملا مع انفعالاتهم ودوافعهم في اثناء التفاعل مع الأزمات والعقبات التي يواجهونها , ويكونون أكثر إجابيه , بينما الاشخاص الذين لا يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يتعاملون مع المواقف الشاقة بصورة غير واضحة ولها تأثير سلبي فهم (Block, Kremen, ١٩٩٩.p٧٨).
- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف كوبازا نظرا لتبنيها ابعاده في قياس الصلابة النفسية .
- التعريف الاجرائي: الدرجة التي يتحصل عليها الفرد المستجيب بناء على اجاباته على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة

اولا: اطار نظري

المحور الاول: الثقافة الرياضية**مفهوم الثقافة الرياضية**

لابد من القول ان الثقافة الرياضية هي احدى فروع الثقافة العامة، اذ تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الانسانية لتساهم في تمكين الفرد من القيام بواجباته ومسؤولياته التربوية والمهنية كشخص في المجتمع، ولكي يقوم بهذا الدور مطلوب منه ان يفكر ويتحدث ويفهم ويعبر عن مهنته ليجعلها قريبة

إلى اذهان الناس ويجد لها المؤيدين والراغبين والمشجعين، وهذا لا يتم الا من خلال ثقافة رياضية تستند وتترابط مع ثقافة عامة يمكن توظيف العام في خدمة الخاص، وتعبير اخر ان الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي لا تبلغ مداها التطبيقي الا بعد ان تعتمد على ثقافات تخصصية اخرى كالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها.

كما تجدر الإشارة إلى ان مصطلح الثقافة الرياضية يعبر عن حالة التنمية الفكرية، وان هناك مصطلح اخر يقترن به هو (الثقافة البدنية) وهو مصطلح قديم في اواخر القرن التاسع عشر يتماشى مع التعبيرات الاخرى المستخدمة والتي منها الثقافة الاجتماعية والثقافية الفكرية، وقد استخدم مصطلح الثقافة كمرادف للتدريب البدني وهو يعني ضمنا (ان ممارسة اوجه النشاط المختلفة يحسن الصحة). (بيوكر، ١٩٩٤: ٣٨)

مجالات الثقافة الرياضية

هنالك مجالات معينة يمكن من خلالها قياس الثقافة الرياضية وهي (مولاي والشريف، ٢٠١٦: ٤٣)

اولا: المجال المعرفي (معرفة الرياضة): هي مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد تشمل معرفة القواعد والقوانين وخطط الالعاب التي تخص المجال الرياضي.

ثانيا: المجال الاجتماعي: هي تنشئة الافراد وتثقيفهم رياضيا وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعيا ورياضيا فضلا عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بينهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة.

ثالثا: المجال التربوي: اعداد الفرد وتقويم سلوكه جسديا واخلاقيا واجتماعيا وفنيا واكتسابه الخصائص والسمات البيولوجية والاخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة.

رابعا: المجال الصحي: قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به واشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة والسلامة الجسمية

اهداف الثقافة الرياضية

للثقافة الرياضية دور متميز في نشر الوعي الثقافي بين المجتمعات، وتربية الفرد جسميا ونفسيا وسلوكيا وفكريا، واكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية، وان الثقافة الرياضية ذات اثر تربوي على جميع افراد المجتمع صغارا وكبارا، وذكورا، واناثا (نعيمة، ٢٠١٨: ٥٤).

اهمية الثقافة الرياضية

تكمن اهمية الثقافة في الاعتبارات التالية(عبد الوهاب،٢٠١٧:١٦) :

- تنشيط الاطر المعرفية واثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الانسانية المرتبطة بالرياضة.
- تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويح وتأسيس بنية معرفية للنظام الاكاديمي.
- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية والانسانية.
- تشكيل وبناء اهتمامات واتجاهات ترويجية ورياضية مؤسسة على قواعد معرفية صحيحة وراسخة

المحور الثاني: الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية

يُعدّ مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة التي اهتم بها الباحثين بوصفه من الخصائص النفسية المهمة التي تساند الأفراد على التوافق مع الظروف النفسية والاجتماعية المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم البيئية (البهاص، ٢٠٠٢: ٣٩٠).

وللتعرف على مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينه، من بداية البيئة الاسرية حتى الاقران. وهذا ما أكدت أريكسون (Erikson, ١٩٦٣) أذ أشار إلى ان للأبوين دور رئيساً في نشأة هذا المفهوم، فعن طريق اشباع الحاجات الرئيسة للفرد منذ طفولة، فضلاً عن إشباع الحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب والحنان والاحساس بالدفء والرضا، ويحس الفرد بالأمان، ولقيمته الذاتية، وبالثقة بالنفس وبالآخرين في مراحل متقدمة من عمره (Harter, ١٩٨٣, p.٤٦٣).

فالصلابة النفسية هي صفة من صفات الشخصية الفرد التي تزودنا بالقوة والصبر في مجابهة الاخطار والتحديات والصعاب وتحولها إلى مميزات ايجابية بدلا من الشعور بالعجز والكسل والانهك (Foster, ٢٠٠٣, ١٣٢). وان الصلابة النفسية هي احد الخصائص الشخصية المناعية التي لها اسهامات كبيرة في المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية، وتكون في بداية المشوار إلى الصمود والدفاع، والتي لها تأثير في صحة الفرد والأداء الواجبات وتزيد من المهارات والنشاطات في العمل. وقد لاحظ عدد غير قليل من الأفراد حافظوا على صحتهم النفسية والجسمية والعقلية ولا يصابون بالإرهاق والتعب والاضطراب على الرغم من تعرضهم لمواقف وظروف شاقة (بلوم وحنصالي، ٢٠١٣، ص ٢٧١-٢٨٧).

إذ يشكل مفهوم الصلابة النفسية احدى الخصائص النفسية والاجتماعية المهمة للإنسان التي يواجهها الاحباطات ومواقف الحياة الضاغطة والمواقف المختلفة والمتتالية باهتمام وقدرته على مجابهة المواقف العصبية التي من شأنها دعم واسناد قوة الانسان ومساعدته في مواجهة الأزمات والمشكلات والمعاناة والبحث عن حلول لها والتغلب عليها (مخيمر، ١٩٩٦، ص ٢٧٥).

العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية :

يختلف التحمل النفسي بين الأفراد من حيث أبنيتهم النفسية وقدراتهم على تحمل الأزمات والمشكلات ، وهذه القدرة ناتجة عن عوامل عديدة هي :

▪ القدرات العقلية والخيال : مثلما ينشطنا التخييل وينظم حياتنا ويوجهها فانه يمكن أن يضعف معنوياتنا ، أو يقتلنا . فإذا ما تخيل الفرد بأنه ضعيف أو عاجز فلا يبعد ذلك سوى خطوة قصيرة عن الاعتقاد بأن هذا هو الحال الحالة الصحية للشخص (الدرويش ، ٢٠٠١ : ٢٢)

▪ ثقافة الفرد .

▪ التنشئة الاجتماعية .

ومن العوامل التي تزيد من الصلابة النفسية لدى الأفراد

▪ الخبرة الواسعة .

▪ المفاهيم المعقدة .

▪ المواقف الضاغطة (متي، مرقس ، ٢٠٠٣ : ١٤) .

▪ الإرشاد والتوجيه .

▪ الخبرات الإيجابية والسلبية : يؤكد Rogers أن الخبرة هي أعلى سلطة وهي محك لصدق تجاربه الخاصة (شلتز ، ١٩٨٣ : ٢٦٩) . حيث إن التجارب السابقة السلبية والإيجابية وخاصة تجارب الطفولة تؤثر في إدراك الأفراد لأنفسهم وفي صلابتهم النفسية أيضاً حيث يمكن للأفراد التعلم من التجارب السابقة التي يمرون بها في تنمية الصلابة النفسية لديهم .

▪ العلاقات الاجتماعية : إن وجود الأفراد داخل مجتمعات تتعاون بين أفرادهم يساعد على تخفيف آثار الضغوط التي يتعرض لها الفرد .

ابعاد الصلابة النفسية

توصلت Kobasa من خلال دراستها لمفهوم الصلابة النفسية إلى ثلاثة ابعاد وهي (الضبط أو التحكم - الالتزام أو التعهد - التحدي) وتعرف بأبعاد الصلابة النفسية (٣CS) وترى ان هذه الابعاد أو المكونات الثلاثة ترتبط بدرجة عالية بقدرة الانسان على تحدي الضغوط البيئية وأحداث الحياة المجهددة وتحويل هذه الضغوط لفرص النمو الشخصي. وكما ان نقص في هذه الابعاد يؤدي إلى الاحتراق النفسي (Kobasa, ١٩٧٩, P.٧٤). وهذه الابعاد هي:

١- الضبط (Control)

وهو البعد من ابعاد الصلابة النفسية وفيها يكون الفرد قادر على التحكم في تصرفاته ودوافعه وانفعاله في الأحداث العصبية ومواقف الحياة الضاغطة التي تواجهه ويعتقد بان لديه القدرة على التعامل معها، ومعرفته بهذه الضغوط وبأنها غير مستقرة، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له. ويشعر الفرد بان لديه القدرة على التأثير في الحياة ومواجهة صعابها وبانه فعال بدلا من الاستسلام والشعور بالكسل عند مواجهة حوادث وازمات الحياة (Kobasa, ١٩٨٤, P.٥٤).

ونجد ان الاشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يمثلون ذوي التحكم الداخلي، ويشير مفهوم مركز الضبط والتحكم إلى كيفية معرفة الفرد في مواجهة الصعاب التي تظهر في حياته وكيفية السيطرة على البيئة، فإن الأفراد الذين لديهم نشاطات واعمال ايجابية أو سلبية حيث يتم ايعازها إلى القدرة أو الصدفية أو الآخرين فهذا ينطوي ضمن التحكم الخارجي وبالعكس اما الأفراد الذين يجدرون متغيرات الحاصلة الإيجابية أو السلبية في نشاطاتهم والجهد الذي يبذلونه فإنهم ضمن فئة التحكم الداخلي (جودة، ٢٠٠٨، ص ٤٥)

٢- الالتزام (Commitment)

يمثل الالتزام على انه ادراك الفرد وقدرته في صياغة اهدافه وتحقيقها وتقدير امكانياته واشراك نفسه في أنشطة الحياة واهتمامه الحقيقي لهذه الأنشطة وكذلك تسانده في اتخاذ القرارات التي تدعم توافقه وتراكيبه الداخلية، ويتضمن الالتزام التعهد نحو ذاته وهدافة والآخرين للتفاعل بإيجابيه مع أحداث الحياة المجهددة وادراكه بالموقف والذي يسمح له بفهم ايجاد معنى للأحداث الضاغطة، والانسجام مع الآخرين والأحداث من حوله. اي تعامل الانسان مع نشاطات الحياة المختلفة وباستطاعته تحويل التجارب السابقة السلبية إلى مواقف مفيدة إلى جانب ادراكه لمعنى الأحداث المحيطة به والمواقف العصبية التي جرة عليه. وكذلك أكدت ان الالتزام

نحو الذات اتجاه الآخرين وممن حوله هو من العوامل الرئيسة التي يتسم بها الشخص الصلب نفسيا واجتماعيا (Beasley, Thompson, & Daridson ٢٠٠٣, p.٧٩).

٣- التحدي (Challenge)

وهو احد ابعاد الصلابة النفسية وتعرفه كوباسا بانه اعتقاد الفرد حول حدوث تغير في أحداث الحياة الضاغطة امر طبيعي بل ملزم لا بد الارتقائية أكثر من ان يصبح خطرا لأمنه وتعزيز الثقة بنفسه وسلامته النفسية ويتحدد التحديد عن طريق معرفة مشكلة الفرد ذو الصلابة النفسية يرى الازمات والعقبات على انها تحديات أكثر منها تهديدات والفرق بين التحدي والتهديدات كبير لان الشخص عندما يواجه خطر أو تهديد فإنه يقوم إلى تجنب هذا الموقف ,بينما الشخص ذو الصلابة يرى الازمات على انها تحديات , ويقوم في البحث عن حلول مفيدة وسريعة , و التحدي يظهر من خلال قدرة الفرد على التعايش مع الظروف الحياة الجديدة وتقبل المتطلبات الايجابية والسلبية بوصفها ضرورية لارتقائه ولنموه الشخصي إلى جانب قدرته على ادارة الازمات بنجاح, مما يقدم هذا على التكيف في مواجهة أحداث الحياة المجهدة , وكل هذا يكون للفرد دافع إلى التدريب والتعليم المستمر من الخبرات السابقة وتعد مصدر للنمو والانجاز (maddi, ٢٠٠٤, pp.٨٨-٨٩).

ثانيا: الدراسات السابقة

لم تجد الباحثة دراسات سابقة حديثة لعام ٢٠٢٥ لذلك اکتفت بالدراسات السابقة التي تحصلت عليها والتي تبدأ من عام (٢٠١٥) الى عام (٢٠٢٤).

اولا: الدراسات السابقة الخاصة بالثقافة الرياضية

دراسة (نوري, ٢٠٢١): الثقافة الرياضية وعلاقتها بدافعية اختيار طلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة السلیمانية

"يهدف البحث إلى: ١- التعرف على قيم الثقافة الرياضية ودافعية اختيار لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السلیمانية. ٢- التعرف على نوع العلاقة بين الثقافة الرياضية ودافعية اختيار لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السلیمانية. ٣- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقافة الرياضية ودافعية اختيار لدى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والمقارنة السببية لملاءمته مع طبيعة البحث. انحصرت عينة البحث على لطلبة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة السنة الدراسية الأولى للجامعة السلیمانية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والمبالغ

عدددهم (٢٣٥) طالب وطالبة. كان عدد طلاب (١٥٦) والطالبات (٧٩) لتحقيق اهداف البحث تم استخدام مقياسي الثقافة الرياضية و مقياس دافعية الاختيار , ولمعالجة البيانات احصائيا تم استخدام معالجات عن طريق الحزمة الاحصائية (spss) باستخدام المعالجات الاحصائية التالية - الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط (بيرسون)- معامل الالتواء واختبار (t) للعينات المستقلة. توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:-١- يتمتع افراد عينة البحث بدرجة معقولة من الثقافة الرياضية ودافعية اختيار. ٢- توجد علاقة معنوية بين الثقافة الرياضية ودافعية الاختيار لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة السليمانية. ٣- توجد علاقة معنوية بين الثقافة الرياضية ودافعية الاختيار لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة السليمانية. ٤- عدم وجود فروق في الثقافة الرياضية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية. ٥- عدم وجود فروق في دافعية الاختيار بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية".

دراسة (فتح الله، ٢٠٢٤): مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين - أربيل

"يهدف البحث الى التعرف على مستوى الثقافة الرياضية ومستوى الهوية الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية. وقد افترضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى الهوية الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة صلاح الدين - أربيل، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الرياضية ومستوى الهوية الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل تبعا إلى متغيري الجنس والسنة الدراسية. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي وتم اختيار عينة بطريقة طبقية عشوائية قوامها (٢٦٠) طالبا وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. واستخدمت الباحثة مقياس للثقافة الرياضية ومقياس للهوية الرياضية كأدوات لجمع البيانات بعد إجراء معاملات الصدق والثبات لهما".

ثانيا: الصلابة النفسية الخاصة بالصلابة النفسية

دراسة (عبود، ٢٠١٥): الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المتزوجين وغير المتزوجين)

اشتمل البحث على خمسة أبواب واحتوى الباب الأول على مقدمة البحث وأهميته، وتطرق الباحث عن الجوانب النفسية وخصوصاً الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وجاءت أهمية البحث في التعرف على العلاقة

بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المتزوجين وغير المتزوجين). أما مشكلة البحث فتكمن في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية - وقلق المستقبل نظراً لقلّة الدراسات التي اهتمت بدراسة المؤشرات الموضوعية لطلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية (المتزوجين وغير المتزوجين). أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥)، وتحدد المجال الزمني للمدة من (٢٠١٤/١٢/١٥) لغاية (٢٠١٤/٠١/٢٠) في حين كان المجال المكاني في القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية. وفي الباب الثاني تطرق الباحث عن الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وأستخدم الباحث المنهج (الوصفي الارتباطي المقارن)، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً من المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥)، واستعمل الباحث مقياس الصلابة النفسية وكذلك مقياس قلق المستقبل، كما تم استعمال نظام (SPSS) للحصول على نتائج البحث، واستنتج الباحث ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لعينة البحث، واوصى الباحث بإجراء دراسات اخرى على مراحل اخرى ولكلا الجنسين"

دراسة (حسن، ٢٠٢٠) الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى

"هدف البحث الى التعرف على الصلابة النفسية و علاقة بين ابعاد الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي العاب القوى المشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى فئة الرجال والشباب والناشئين ولكلا الجنسين للموسم الرياضي (٢٠١٨ - ٢٠١٩)، وبالبالغ عددهم (١٠٩) لاعبا، وتم اختيار محافظتي (بغداد وديالى)، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل (فرحان ٢٠١٧) واجراء المعاملات العلمية في صدق وثبات المقياس، واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS)) للحصول على النتائج وتوصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي:- يتميز لاعبو العاب القوى بأنهم يمتلكون صلابة نفسية، وان هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام- والتحكم- والتحدي) لدى لاعبي العاب القوى".

الفصل الثالث: اجراءات البحث

أولاً: منهجية البحث

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي منهجا للدراسة الحالية كونه منهج مناسب للاجراءات والاهداف التي نسعى الى الوصول اليها

ثانياً: مجتمع البحث

شمل مجتمع الدراسة الحالي جميع طلبة وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع البحث الحالي، ولغرض تحديد عينة تمثل المجتمع، أُختير (٨٠) طالب و (١٢٠) طالبة، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٣)

عينة البحث من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المجموع	عدد الطلبة والطالبات		عينة البحث
	الذكور	الاناث	
٢٠٠	٨٠	١٢٠	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
	١٢٠	٨٠	

رابعاً: اداتا البحث

أولاً: مقياس الثقافة الرياضية

لغرض جمع المعلومات حول مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبنت الباحثة مقياس الثقافة الرياضية (حليبي، ٢٠٢١) ويتكون المقياس من (٢٧) فقرة موزعة على المجالات:

اولا: المجال المعرفي (معرفة الرياضة): هي مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد تشمل معرفة القواعد والقوانين وخطط الالعب التي تخص المجال الرياضي.

ثانيا: المجال الاجتماعي: هي تنشئة الافراد وثقافتهم رياضيا وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعيا ورياضيا فضلا عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بينتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة.

ثالثا: المجال التربوي: اعداد الفرد وتقويم سلوكه جسديا واخلاقيا واجتماعيا وفنيا واكتسابه الخصائص والسمات البيولوجية والاخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة.

رابعا: المجال الصحي: قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به واشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة والسلامة الجسمية

الخصائص السايكومترية

اولا: الصدق

تم عرض الفقرات البالغ عددهم (٢٧) مع مكونات مقياس الثقافة الرياضية، مع التعريف النظري على (٥) من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث ملائمتها لمستوى العينة وموافقته على البدائل المعتمدة ازاء كل فقرة، ومدى مناسبتها وهل ان عدد الفقرات مناسب وهل صياغتها جيدة ام تحتاج الى تعديل، وقد اجتمع الخبراء على صلاحية جميع الفقرات .

ثانيا: الثبات

طبق الباحث المقياس على عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغ حجمها (٤٠) طالب وطالبة، وقد تم حساب الثبات باكثر من طريقة وكما يأتي :

١- طريقة الاختبار واعادة الاختبار

طبق المقياس للمرة الاولى وكذلك طبق للمرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (٤٠) طالب وطالبة بعد مرور (١٥) يوما. وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الاول واستخدم معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات التطبيقين ، فكان معامل الارتباط (٠,٨٤).

٢- معادلة الفاكرونباخ (Alpha Cronbach, ١٩٥١):

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة ، طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات افراد العينة البالغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٣) .

ثانيا: الصلابة النفسية

لغرض جمع المعلومات حول مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تبنت الباحثة مقياس الصلابة النفسية (Kobasa, 1979, Kobasa, 1982) ويتكون المقياس من (٤٨) فقرة موزعة على المجالات:

١. **البعد الاول التحكم : control** : هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من احداث وانه يتحمل المسؤولية الشخصية ولديه القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الاحداث (Kobasa, 1979: p195)

٢. **البعد الثاني الالتزام : Commitment** : يقصد به التزام الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. ويمثل " رؤية الفرد ان نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها" (Kobasa, 1979: p196)

٣. **البعد الثالث التحدي challenge** : اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد والمتوقع والحدس في مواجهة الظروف الخارجية القاسية بصبر وأناة بهدف تحقيق أهدافه الشخصية وغير الشخصية والقدرة على التوجيه ، وضبط النفس ، والمجازفة ، والجرأة ، والمنافسة الاحتجاج التهديد التحفيز الخ (Kobasa, 1979: p196)

الخصائص السايكومترية

اولا: الصدق

تم عرض الفقرات البالغ عددهم (٤٨) مع مكونات مقياس الصلابة النفسية، مع التعريف النظري على (٥) من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث ملائمتها لمستوى العينة وموافقته على البدائل المعتمدة ازاء كل فقرة، ومدى مناسبتها وهل ان عدد الفقرات مناسب وهل صياغتها جيدة ام تحتاج الى تعديل، وقد اجتمع الخبراء على صلاحية جميع الفقرات .

ثانيا: الثبات

طبق الباحث المقياس على عينة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغ حجمها (٤٠) طالب وطالبة، وقد تم حساب الثبات باكثر من طريقة وكما يأتي :

١- طريقة الاختبار واعادة الاختبار

طبق المقياس للمرة الاولى وكذلك طبق للمرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (٤٠) طالب وطالبة بعد مرور (١٥) يوما. وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الاول واستخدم معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين ، فكان معامل الارتباط (٠,٨٢) .

٢- معادلة الفاكرونباخ (Alpha Cronbach, ١٩٥١):

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة ، طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات افراد العينة البالغ عددهم (٤٠) طالب وطالبة، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨١).

الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث الوسائل الاحصائية التالية :

١.الاختبار التائي لعينة واحدة

٢.الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

٣.معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج البحث التي توصل اليها ،على وفق الاهداف التي تم عرضها في الفصل الاول ،ومناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة المنبثقة منه ،وبالتالي الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في الفصل الخامس

الهدف الاول : التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لقد بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة البحث هي (٨٢,٣٣) بانحراف معياري قدرة (٥,٦٩١) وعند مقارنة هذا الوسط بالوسط الفرضي للبحث (٨١) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ,وجد ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (١١,٤٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) مما يؤشر على ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بمستوى من الثقافة الرياضية، والجدول (٢) يوضح ذلك :

الجدول (٢)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفرق بين متوسط العينة والمجتمع لمقياس الثقافة الرياضية

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
٢٠٠	٨٢,٣٣	٥,٦٩١	٨١	١١,٣٣	١,٩٦	دالة

يتضح من خلال الجدول السابق ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم مستوى من الثقافة الرياضية وهذا الامر يعود الى ان اغلب الطلبة المنتمين الى هذه الكلية انما يكونون منتمين برغبتهم لذلك يمل اغلبهم الى متابعة اخر المستجدات في عالم الرياضة على مستوى الالعاب الفردية او الجماعية فضلا عن تطوير مهاراتهم في البحث عن الجوانب العلمية في الرياضة .

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فقد كان المتوسط الحسابي للذكور البالغ عددهم (٨٠) (٨٥,٩٨) بانحراف معياري قدرة (٥,١٥٨)، بينما كان متوسط الاناث البالغ عددهن (١٢٠) (٧٩,٩٠) بانحراف معياري قدرة (٤,٦٥٠)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٨,٦٦٢)، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأن هذه الفروق لصالح متوسط العينة الاكبر وهم الذكور، كما في الجدول التالي

جدول (٣)

الفروق بين الذكور والاناث في الثقافة الرياضية

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (،،٠٥)
ذكر	٨٠	٨٥,٩٨	٥,١٥٨	٨,٦٦٢	١,٩٦	دالة
انثى	١٢٠	٧٩,٩٠	٤,٦٥٠			

يتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق بين الذكور والاناث من طلبة كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة في مستوى الثقافة الرياضية وهي لصالح الذكور

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

لقد بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة البحث هي (١٥٤,٣٤) بانحراف معياري قدرة (١١,٦٠٢) وعند مقارنة هذا الوسط بالوسط الفرضي (١٤٤) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة, وجد ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (١٠٤,٢٧٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (،،٠٥) مما يؤشر على ان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بالصلابة النفسية. والجدول (٤) يوضح ذلك :

الجدول (٤)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفرق بين متوسط العينة والمجتمع لمقياس الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
٢٠٠	١٥٤,٣٤	١١,٦٠٢	١٤٤	١٠٤,٢٧٢	١,٩٦	دالة

يرى الباحث ان امتلاك طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للصلابة انما يعود الى ادراكهم لطبيعة الصعوبات والمشكلات اليومية التي يواجهونها في اثناء ممارستهم للعبة, وبالتالي فهم يسعون بشكل مستمر الى تحمل المشكلات والازمات ومحاولة تخطيها باتزان.

حيث اكدت نظرية كوبازا على ان الصلابة النفسية متغير نفسي يتأثر بطبيعة البيئة التي يتواجد فيها الفرد ولكون عينة الدراسة الحالية هم من طلبة المرحلة الجامعية فمن المفترض ان يكون مستوى الصلابة النفسية لديهم نتيجة تراكم الخبرات التي مروا بها .

الهدف الرابع : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فقد كان المتوسط الحسابي للذكور البالغ عددهم (٨٠) (١٥٧,٤٢) بانحراف معياري قدرة (١١,٦١٢), بينما كان متوسط الاناث البالغ عددهن (١٢٠) (١٥٣,٢٢) بانحراف معياري قدرة (٧,٢٥٤), وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (١٠,٧٥٠), وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وأن هذه الفروق لصالح متوسط العينة الاكبر وهم الطلبة, كما في الجدول التالي .

جدول (٥)

الفروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
						(٥)

			١١,٦١٢	١٥٧,٤٢	٨٠	ذكر
		١٠,٧٥٠				
دالة	١,٩٦		٧,٢٥٤	١٥٣,٢٢	١٢٠	انثى

يتضح من خلال الجدول السابق ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية وهي لصالح الذكور.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الثقافة الرياضية والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

استعمل الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لحساب العلاقة بين متغيري البحث الحالي وقد وجدت ان القيمة المحسوبة (٠,٧٨) وهي ذات دلالة احصائية وتشير الى وجود علاقة طردية قوية بين مستوى الثقافة الرياضية والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ثانيا: الاستنتاجات

١. هنالك مستوى مرتفع من الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الثقافة الرياضية وهي لصالح الذكور
٣. هنالك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية وهي لصالح الذكور
٥. وجود علاقة طردية قوية بين مستوى الثقافة الرياضية والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ثالثا: التوصيات

بناء على ما سبق يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

١. تطوير مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها من المتغيرات السلوكية المهمة على مستوى اللعبة
٢. اقامة الندوات العلمية والمؤتمرات التي تناقش طبيعة الثقافة واثرها في تطوير اللعبة

٣. تفعيل وحدات الارشاد النفسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطوير الواقع النفسي لدى اللاعبين

٤. توجيه الباحثين الى مزيد من البحث والدراسة حول مشكلات لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

رابعاً: المقترحات

١. اثر الثقافة الرياضية في تخطي لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للاصابات

٢. الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المصادر

القرآن الكريم

اولاً: العربية

١. احمد، ميساء نديم، مهدي، محمد اسماعيل (٢٠١٢): الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد اعداد المعلمين، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة ديالى .
٢. بلوم، محمد وحنصالي، مريامة (٢٠١٣): المقاربة النظرية لاحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، مجلة علوم الانسان والمجتمع، العدد ٨.
٣. الهماص، سيد أحمد (٢٠٠٢) النهك النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، العدد ٣١. المجلد الأول.
٤. بيوكر، تشارلز (١٩٩٤)، مبادئ التربية البدنية، ترجمة حسن معوض واخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
٥. جودة، امال عبد القادر (٢٠٠٨) أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى بحث مقدم للمؤتمر التربوي الاول، كلية التربية بالجامعة الاسلامية، فلسطين .
٦. حسن، سمير صبري (٢٠٢٠): الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية المجلد ٤، العدد ٢٠ .
٧. الحماحي، محمد محمد ، مصطفى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
٨. درويش، يوسف عبد الامير وصادق، جعفر محمود (٢٠١٩): تأثير تمارين في تحمل القوة للاعبين كرة القدم الشباب، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ١٩ (العدد ١٩)، ٥١_٦٠.
٩. الشافعي، حسين احمد (٢٠٠١)، التربية الرياضية وقانون البيئة، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر.

١٠. شلتز، دارون شلتز (١٩٨٣) نظريات الشخصية، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، المكتبة الوطنية، بغداد.
١١. عبد الوهاب، حمادي (٢٠١٧): علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة لاستكمال شهادة ماستر، تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق.
١٢. عبود، مصطفى عبد الزهرة (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المتزوجين وغير المتزوجين)، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد ١١، العدد ١١.
١٣. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨) مدخل في علم النفس الرياضي، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
١٤. فتح الله، جون زرار (٢٠٢٤): مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين - اربيل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٧، العدد ١.
١٥. متي، بهاء، مرقس روفائيل (٢٠٠٣) التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية، أبن رشد.
١٦. مخيمر، عماد (١٩٩٦) إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية، لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦.
١٧. ملاي، محمد فرج الله، الشريف، حاج (٢٠١٦): مستويات الثقافة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة سنة الثالثة جامعي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة، مذكرة لاستكمال شهادة ماستر تخصص تربية حركية للطفل والمراهق.
١٨. نعيمة، مصباح (٢٠١٨): علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك.
١٩. نوري، راستي لطيف (٢٠٢١): الثقافة الرياضية وعلاقتها بدافعية اختبار طلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة السليمانية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٥.

ثانيا: الاجنبية

- ١- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (٢٠٠٣). Resilience in responses to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, ٣٤(١), ٧٧-٩٥. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
- ٢- Erikson, E. H. (١٩٦٣). *Childhood and society* (٢nd Ed.). New York: Norton.
- ٣- Foster, H. (٢٠٠٣) Assessment of Oil Palm Fertilizer Requirements. In: Fairhurst, T.H. and Hardter, R., Eds, *Oil Palm: Management for Large and Sustainable Yields*, Potash and Phosphate Institute (PPI), Potash and Phosphate Institute of Canada (PPIC) and International Potash Institute, ٢٣١-٢٥٧
- ٤- Harter, S. (١٩٨٣). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. ٢٧٥-٣٨٥). New York: John Wiley.
- ٥- Kobasa S.C.(١٩٧٩), Stressful life events , *Journ personality and Social Psychology*. ١٩٧٩. ٣٧-١١
- ٦- Kobasa, S.C.(,١٩٨٤), Maddi, S.R, Paccetti, M.C)Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, *Journal of Psychosomatic Research*,,No.٢٩, ٥٢٥-٥٣.٢٨١ .A.U.S.A
- ٧- Maddi. S.R. (٢٠٠٤). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, *Journal of Humanistic Psychology* ٤٤(٣) ٢٧٩-٢٩٨.

الملاحق

ملحق (١) اسماء السادة الخبراء

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
١	أ.د.حسن علي السيد الدراجي	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد/ قسم العلوم التربوية والنفسية	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
٢	أ.د صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم
٣	أ.د محمد انور محمود	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم
٤	أ.م.د.ابتسام سعدون النوري	الجامعة المستنصرية /كلية التربية/ قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
٥	أ. د خالد جمال الدليمي	جامعة بغداد /كلية التربية/ ابن رشد/قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم

ملحق (٢) مقياس الثقافة الرياضية

العبارات	موافق بشدة	موافق	لا رأي	غير موافق	غير موافق بشدة
اشاهد البطولات والاحداث الرياضية المحلية والدولية والعالمية بشكل كافي .					
لدي معرفة بقوانين الالعب الرياضية.					
لا تهمني معرفة المهارات الرياضية.					

					لدي معرفة بتاريخ الالعاب الرياضية.
					امارس الرياضة لانها تحافظ على صحي.
					ممارسة الرياضة تساهم في ايقاض الحس الجماعي وتكوين حضارة واخلاق البشر.
					اتابع مواعيد واماكن الاحداث الرياضية البارزة في العالم.
					يعجبي التشويق في عرض النواحي الفنية للالعاب الرياضية من خلال الفضائيات الرياضية.
					لدي معرفة باراء الخبراء والمختصين الرياضيين في مختلف قضايا الرياضة.
					اعرف اغلب الشخصيات الرياضية البارزة في العالم.
					الرياضة تنمي مفهوم الانتماء للجماعة والوطن.
					استمتع بالعنف والشغب في البطولات والمنافسات الرياضية .
					البرامج الرياضية تشجع المشاهدين على الانتماء للمؤسسات والندية الرياضية الشبابية.
					الرياضة تساعد على توجيه حياة الفرد نحو اهداف نافعة ومفيدة .
					الالتزام بتوجهات المدربين لا يحد من بعض الانحرافات عند اللاعبين.
					مشاهدة المعالم الرياضية لاتهمني.
					اتجنب العادات الخاطئة اثناء ممارسة النشاط الرياضي
					الصلة بين الرياضة والعلوم الاخرى ضعيفة.
					البحوث والدراسات التربوية تعمق العلاقة بين الرياضة والجمهور.

				السلوك الرياضي الصحيح هو الذي يبعد اللاعب عن التعصب.
				انا غير مهتم برياضة المعوقين.
				تبرز اهمية ممارسة الرياضة في زيادة كفاءة اجهزة الجسم الوظيفية .
				لدي وعي كامل بمضار المنشطات.
				احتكار بعض القنوات لبث الاحداث الرياضية يحرم بعض المشاهدين من حق المشاهدة .
				لدي معرفة في كيفية تلافي الاصابات وعلاجها.
				ممارسة المرأة للرياضة تكسبها الرشاقة والجمال الجسدي.
				برامج التأهيل البدني والصحة العلاجية والقوام السليم غير مهمة بالنسبة لي.

ملحق (٣) مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	لا رأي لي	غير موافق	غير موافق بشدة
١	اشعر بالضيق مع بداية اليوم					
٢	اسعى لمساعدة الاخرين					
٣	اتحكم بعواظي في مختلف الظروف					
٤	انفذ التعليمات بدقة					

				اعتقد من العيب التراجع عن مناصرة الاخرين	٥
				اجمع بيانات عن المشكلة دون الاكتراث للوقت	٦
				اميل الى التغير في الحياة	٧
				اشعر بروح*المعنوية العالية	٨
				استطيع التحكم باستخدام بعض الاستراتيجيات العقلية (التفكير)	٩
				اشعر بالهدوء والطمأنينة	١٠
				استطيع التحكم في مجرى امور حياتي	١١
				اعتقد ان تغيرات الحياة لا تخيفني بل تزيدني قوة	١٢
				اثابر في حل اي مشكلة تواجهني	١٣
				اتخذ قراراتي بنفسي	١٤
				اشعر بالوحدة	١٥
				اهتم بتحقيق اهدافي مهما كانت صعبه	١٦
				قيمة الحياة تكمن في ولائي لبعض القيم	١٧
				اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصه للتفكير في أي شيء آخر	١٨
				اشارك في الانشطة التي تخدم المجتمع الذي اعيش فيه	١٩

					اعتقاد الشخص ان ما يطرا من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري	٢٠
					ارى نفسي ملتزم بالقواعد الخلقية العامة	٢١
					اشارك الاخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة	٢٢
					اسعى الى فهم المشكلة بتفصيلاتها	٢٣
					ارى ان مشكلات مجتمعي هي نتيجة لظروف لا نفهما ولا نسيطر عليها	٢٤
					اشارك الاخرين في مواجهة وحل المشكلة التي تواجههم في الحياة	٢٥
					اشعراني مهتم بالأحداث التي تقع في المجال الذي اعمل فيه	٢٦
					اهتم بنفسي كثيرا ولا اترك لنفسي فرصه للتفكير في شيء اخر	٢٧
					اضطر لتغير قيبي ومبادئ في بعض الظروف	٢٨
					اسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الاخرين	٢٩
					اتقبل النصح والارشاد من الاخرين ازاء امور حياتي	٣٠
					سأفعل ما في وسعي للحفاظ على بلدي وتحقيق أهدافي	٣١

					٣٢	لدية الرغبة على معرفة مالا اعرفه
					٣٣	اعتقد انني اذا بذلت مجهود كافيا فأني استطيع مواجهة مشكلاتي
					٣٤	اعتقد ان كل ما يحدث لي هو نتيجة لتخطيبي
					٣٥	لدي القدرة على استثمار قدراتي الخاصة في معالجة الظروف الصعبة
					٣٦	لديه القدرة على القدرة على المغامرة حين انتهي من حل اي مشكلة تواجهني
					٣٧	عندما اصنع خططي المستقبلية غالبا ما اكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها
					٣٨	لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها
					٣٩	لدي القدرة على ارشاد وتحذير المخطئين في اعمالهم
					٤٠	ابادر في حل مشكله لحل مشكله اخرى بنجاح
					٤١	اعتقد ان حياتي جديرة بان اعيشها خالية من المشكلات
					٤٢	اسعى لمساعدة الاخرين على تخطي محنهم

					٤٣	مهما كانت العقبات فأني اسعى لتحقيق اهدافي
					٤٤	اشعر اني حريص على ان يكون الاخرون على انطباعات حسنه
					٤٥	الظروف الصعبة تزيدني اصرارا على القيام بأعمال مفيدة
					٤٦	مهما كانت العقبات فأني اسعى لتحقيق اهدافي
					٤٧	ابذل قصارى جهدي في تلافي المواقف الحرجة التي تصادفني
					٤٨	لدي القدرة على التعبير الجرعن رغباتي الشخصية