

الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية
لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Psychological attitudes towards sports and their relationship
to dimensions of psychological toughness.
For students of the Institute of Science and Technology of
Physical and Sports Activities

غانس محمد

¹ * جامعة الجزائر 3 ghanes.mohamed@cuniv-tissemsilt.dz

تاريخ النشر: 2022/09/15

تاريخ القبول: 2022/09/11

تاريخ الإرسال: 2022/06/27

الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تجاه الرياضة وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية عينة مكونة من (46) طالبا من جامعة تيسمسيلت وطبق عليهم مقياس "جيرالد كنيون للاتجاهات النفسية ومقياس الصلابة النفسية إعداد كوبازا وتوصلت الدراسة إلى: وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الاتجاهات النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه الرياضة بأبعاد الصلابة النفسية.
الكلمات المفتاحية: الاتجاهات النفسية؛ الصلابة النفسية؛ علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

Abstract :

The study aimed to learn about the psychological attitudes of students of the Institute of sciences and techniques of physical and sports activities towards sport and its relationship to the dimensions of psychological hardiness, on a sample of 46 students from the University of TISSEMSILT, was applied to them Gerald Kenyon's scale of psychological attitudes and Suzanne C. Kobasa scale of psychological Hardiness. The study found: a statistically positive relationship between the psychological attitudes of students of the Institute of sciences and techniques of physical and sports activities towards sport in the dimensions of psychological hardiness.

Keywords: psychological attitudes; Psychological hardiness; of sciences and techniques of physical and sports activities

1-الإشكالية

الدراسة الحالية تهدف لمعرفة الاتجاهات النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تجاه الرياضة وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية حيث ان الطالب أكثر عرضة للضغوط النفسية وعليه يرى الباحث ان هناك علاقة قوية بين تنمية الاتجاهات النفسية اتجاه النشاط البدني الرياضي والصلابة النفسية بهدف التخفيف من شدة الضغوط التي تواجه الفرد فالاتجاهات النفسية واحدة من المكونات الرئيسة لشخصية الفرد، إذ تشكل المكون الواقعي الذي يوجه سلوكه ويدفعه في المواقف التي تستدعي منه الاستجابة لها بالقبول أو الرفض (الرواضبة، 2000).

ومن جهة أخرى " تعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الصحة النفسية، وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية، والجسمية، والأمن النفسي، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة" (Ganellen & Blarney, 1984)، فالتطور الكبير الذي شهدته الجزائر والذي شمل كافة مناحي الحياة، علمياً وثقافياً وتعليمياً واقتصادياً، وتنامى الوعي الثقافي والصحي بين أفراد المجتمع، وتغيرت الاتجاهات والمفاهيم المختلفة وتكونت اتجاهات ومفاهيم أخرى جديدة، أصبح لا بد من إجراء الدراسات والبحوث للتعرف على التغيرات التي تطال الاتجاهات والمفاهيم والقيم في غضون عمليات التغيير والتطوير التي يمر بها المجتمع، ومدى تأثيرها على الصلابة النفسية للأشخاص في مواجهة الأحداث الضاغطة، والاهتمام بالأشخاص يعتبر محور التطور وازدهار المجتمع .

1-هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة والصلابة النفسية لطلبة الماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

2-التساؤلات الفرعية:

- 1-ما مستوى الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت؟
- 2-ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت؟
- 3-هل توجد علاقة دالة احصائيا بين مستوى الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة والصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت.

3-أهمية الدراسة

- 1-تکمن أهمية الدراسة في أهمية موضوعها الهادف إلى معرفة مستوى الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت.
 - 2-إضافة هذه الدراسة للأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي.
 - 3-استهداف لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بحكم فئة عمرية في سن المراهقة لديهم ضغوط نفسية جمة وبمعرفة مستوى اتجاهاتهم النفسية وصلابتهم النفسية يمكن إعداد برامج لرفعهما حتى يستطيع ومواجهة الضغوط بفاعلية والحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية.
- ### 3-1-حدود ومحددات الدراسة:

- موضوع الاتجاهات النفسية اتجاه الرياضة وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- المنهج المتبع المنهج الوصفي التحليلي.

- العينة قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من (46) طالب جامعي من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. - **الحد المكاني:** شمل (معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية {بولاية تيسمسيلت} **الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي 2019-2020م. -

4-مصطلحات الدراسة:

4-1- مفهوم الاتجاهات النفسية:

4-1-1- تعريف الاتجاه:

ب-التعريف الاصطلاحي:

تعريف البورت ALLPORT للاتجاه هو (إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، ولها فعل توجيه على استجابات الأفراد للأشياء والمواقف المختلفة أما بوجاردوس BOGARDUS فيرى الاتجاه بأنه (نزعة للتصرف سواء إيجاباً أو سلبياً نحو وضع ما في البيئة التي تحدد قيمة إيجابية أو سلبية لهذا التصرف).

4-1-2-التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتجاهات النفسية المستخدم في الدراسة

5- مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية (Psychological hardiness)

ويعرف كويازا (Kobasa 1979) الصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخير، 1996: ص 277)

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة.

التعريف الاصطلاحي للطلاب الجامعي

طالب يزاول دراسته بالجامعة الجزائرية وفق نظام (أل أم دي) في فترة عمرية من 18- 22 سنة او أكثر ويعرف حامد زهران (حامد عبد السلام زهران، 2005) بأنها مرحلة

المراهقة المتأخرة أو ما يطلق عليها البعض الرشد المبكر أو الشباب وتشغل الفترة العمرية ما بين 18-22 سنة، وهي غالباً مرحلة التعليم الجامعي والتي تواكب مرحلة التفكير بالزواج والاختيار المهني، وتوكيد الذات، وتحمل المسؤولية الاجتماعية والاستقلالية والاعتماد على الذات، وتتحدد فلسفة الفرد في الحياة.

1. التعريف الإجرائي: طالب يزاول دراسته بالجامعة الجزائرية وفق نظام (أل أم دي) وتعني "أل" ليسانس "أم" ماستر "دي" دكتوراه وهو مشروع **برنامج بولون** الذي يقضي بإنشاء فضاء جامعي قبل سنة 2010 متطابق في دول الاتحاد الاوربي، ثم تم اعتماد نظام (أل أم دي) في بعض الدول العربية منها الجزائر، ما يميز نظام (أل أم دي) هو طريقة التقييم التي تختلف عن النظام الكلاسيكي، فالظفر بالشهادة يكون بعد حصول الطالب على 180 رصيدا بمعدل 30 رصيدا في كل سداسي. والرصيد هو وحدة تقييم تحدد وفق العمل الذي ينجزه الطالب.

6-الدراسات السابقة والمثابفة

*-دراسة ضياء يوسف أبو عون خالد أحاجي أثر أنشطة الصلابة النفسية في تحسين اتجاهات التلاميذ نحو المدرسة هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة اتجاهات تلاميذ الصف العاشر الأساسي على أنشطة الصلابة النفسية في تحسين اتجاهاتهم نحو المدرسة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في أدائهم على مقياس الاتجاهات نحو المدرسة.

(ضياء يوسف ابو عون 2019)

-وأشارت دراسة Gerson جيرسون (1998) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط لدى طلبة الدراسات العليا، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (101) من طلبة الدراسات العليا، وأشارت نتائج الدراسة الى أن الطلبة الماستر الذين حصلوا على درجات صلابة مرتفعة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة إيجابية وأكثر فاعلية من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، كما أشارت النتائج لوجود علاقة سالبة دالة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية، (Gerson جيرسون 1998)

*-دراسة (الحجار ودخان 2006) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم. وبينت

الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الماستر في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (الحجار ودخان 2006).

*-دراسة غانس محمد 2018 حيث قام بدراسة طبيعة الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط البدني الرياضي واللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. فمن خلال البحث توصل الباحث إلى ان الاتجاهات النفسية إيجابية نحو اتجاه النشاط البدني الرياضي واللياقة البدنية للذكور والاناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي ولديهم نظرة أكثر دقة وشمولية اتجاه معاني وابعاد النشاط البدني الرياضي لمقياس كنيون.

التعليق على الدراسات السابقة:

تختلف هذه الدراسة عن الدراسات أعلاه في أنها تتجه إلى الطالب الجامعي بحيث لم يولي الباحثين أي اهتمام به وصحته العضوية والنفسية , ولياقته البدنية وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في تصميم وتنظيم الدراسة الحالية وتحديد متغيرات البحث و اختيار عينة الدراسة وصياغة الأسئلة والفروض ووضع أهدافا للبحث وتنشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث بعض الإجراءات المتبعة في تصميم منهج الدراسة ، والأدوات المستخدمة لقياس بعض المتغيرات.

*الخلفية النظرية للدراسة.

*تعريف الاتجاهات النفسية:

تعددت التعاريف والآراء والمفاهيم الخاصة بموضوع الاتجاهات، وذلك باختلاف الإطار المرجعي النظري لصاحب التعريف ومن هذه التعاريف:

*-تعريف ألبورت ALLPORT يعرف الاتجاه بأنه حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تنظم خلال خبرة الشخص وتمارس تأثيرا توجيهيا أو ديناميكيا على استجابة الفرد نحو جميع الموضوعات أو المواقف المرتبطة بهذه الاستجابة»(Allport 1954, p45).

و ذهب جيف جي 2006، إلى أن الاتجاهات الايجابية للفرد تقرر مدى نجاحه في حياته على المستويين المهني والشخصي، فإذا كانت اتجاهاتنا ايجابية نحو عملنا فهذا سيدفعنا لمحاوله تخطي والتغلب على كل المعوقات والاحباطات، التي قد تواجهنا وتعوق من تقدمنا ونجاحنا في هذا العمل، أما إذا كانت اتجاهاتنا سلبية نحو هذا العمل فإننا نعطي فرصة لأنفسنا لتبني اكبر قدر من الإحباطات التي (Gee 2006, p57/59) من شأنها أن تجعلنا نفشل في هذا العمل.

مراحل تكوين الاتجاهات: تمر أثناء تكوينها بثلاثة مراحل أساسية وهي:
المرحلة الإدراكية المعرفية: إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثبرات
المرحلة التقييمية: ويتجلى الاتجاه على شكل تقييم إيجابي أو سلبي،
*-المرحلة التقريرية: القابلية للاستقرار، والثبات نحو موضوعات محددة،
محيطه به، ويعبر عنها الموافقة أو المعارضة" (علوان 2003، ص144)
طرق قياس الاتجاهات: توجد طرق عديدة لقياس الاتجاهات النفسية نذكر
منها: أ- طرق تعتمد على التعبير اللفظي للفرد. ب- طرق تعتمد على
الملاحظة ج- طرق تعتمد على قياس التعبيرات الانفعالية للفرد "أحمد محمد
أبو عوض". 2017

ثانيا- الصلابة النفسية:HardiessePsychologica

الصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقييم والمواجهة الذي يوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة (حمادة، عبد اللطيف، 2002: 233)

أبعاد الصلابة النفسية:

وترى كويازا أن للصلابة النفسية أبعاد هي: **التعهد والالتزام، التحدي، التحكم.**
 *أ-الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

*ب-التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.

*ج-التحدي: وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية) التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. (مخيمر، 1997 ص:144)

إن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي: 1-القدرة على الصمود والمقاومة. 2-لديهم إنجاز أفضل. 3-ذوو وجهة داخلية للضبط. 4-أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة 5-أكثر مبادأة ونشاطاً وذوو دافعية أفضل. (عودة، 2010 ص67)

ب-اما الأشخاص أصحاب الصلابة النفسية: المنخفضة يتصفون بالتالي: 1-ضعف القدرة على الصبر، وعدم القدرة على تحمل المشقة. 2-ضعف التوازن. 3-ضعف القدرة على تحمل المسؤولية 5-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة. 6-ضعف القدرة على التحكم الذاتي 7-ضعف الالتزام بالقيم والمبادئ. 8-سرعة الغضب والحزن الشديد والميل إلى الاكتئاب والقلق. 9-تجنب الأشخاص والبحث عن المساندة الاجتماعية (عودة، 2010 ص 67)

الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة: انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة الاتجاهات النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية اتجاه النشاط البدني الرياضي سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي
الدراسة المسحية لملائمته لهذه الدراسة.

عينة البحث: يتكون مجتمع الدراسة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية للسنة الدراسية 2020/2019 أكثر من 450 طالبا بالمعهد
من طلبة الليسانس السنة الثانية والثالثة، وطلبة الماستر السنة الأولى والثانية،
ولقد تم اختيار عينة البحث وفق طريقة العينة العشوائية الطبقية لاختيار حوالي
10% بالمائة من المجتمع الأصل قيد الدراسة و تتمثل في 46 طالبا
أدوات الدراسة:

(1)- *مقياس الاتجاهات النفسية اتجاه النشاط البدني الرياضي " **Attitude**
(Towards Physical ACTIVE) اعداد "جيرالد كنيون (Kenyon
Gerald) ترجمة محمد حسين علاوي 1998.

*-- تصحيح المقياس:

تحديد الخط السيكلوجي للمقياس المطبق:

-طريقة تقدير درجات المقياس: يحسب هذا المقياس حسب طريقة تدرج
ليكارت الخماسي الذي يتكون من بدائل = (موافق بدرجة كبيرة، موافق، لم
أكون رأي، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة) تتقط استجابة المبحوث
للعبارات الإيجابية وفق الترتيب التالي: { 5-4-3-2-1} وتتقط استجابة
المبحوث للعبارات السلبية وفق الترتيب التالي: {1-2-3-4-5} وهذا لكل فرد
في العينة. وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي
بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

* - التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس: ثبات المقياس باستعمال معامل ثبات الفا كرونباخ لحساب معامل الفا يجب حساب معامل ارتباط بيرسون: 1 حساب معامل الارتباط لبيرسون .

$$2 - \text{معامل الفا كرونباخ} = \frac{2R}{1+R}$$

2- جدول رقم (3) يبين حساب معامل الثبات باستعمال معادلة الفا كرونباخ

الابعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل الصدق
1-النشاط البدني كخبرة اجتماعية	0.641*	0.800
2-النشاط البدني للصحة واللياقة	0.812*	0.901
3-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.	0.552*	0.742
4-النشاط البدني كخبرة جمالية	0.756*	0.869
5-النشاط البدني لخفض التوتر	0.895*	0.946
6-النشاط البدني للتفوق الرياضي	0.796*	0.796

دالة عند مستوى الدلالة * 0.01

يتضح من الجدول أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ جميعها كانت مرتفعة وعليه المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

2-مقياس الصلابة النفسية: تم استخدام مقياس الصلابة النفسية (كوبازا) تقنين بشير معمرية في المجتمع الجزائري (بشير معمرية 2019) ويتكون المقياس من (47) فقرة، موزعة على ثلاثة محاور وهي: الالتزام وتتضمن (16) فقرة، التحكم (15) فقرة، والتحدي (16) فقرة وفق ميزان ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً) والتي توافق الدرجات (-3-2-1) للعبارات الإيجابية و(-1-2-3-) للعبارات السالبة وتبلغ أعلى درجة للمقياس (141) درجة والمتوسط

الفرضي (94) درجة و أقل درجة (47) درجة. وتدل حيازة الدرجة المرتفعة على
المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

أولاً: التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق مقياس الصلابة النفسية: تم التحقق من صدق المقياس بطريقة الاتساق
الداخلي للمقياس:

على عينة متكونة من 12 طالباً. خارج عينة الدراسة وذلك بإيجاد معاملات
الارتباط لكل مجال، وكذلك معاملات الارتباط بين المجال والمجال الكلي
المقياس.

جدول رقم (4) مصفوفة ارتباطيه تبين أبعاد مقياس الصلابة والدرجة الكلية
للمقياس.

البيان	مجال الالتزام	مجال التحكم	المجال التحدي
مجال الالتزام	-		
مجال التحكم	0.665*	-	
مجال التحدي	0.713**	0.525*	-
المجال الكلي	0.827**	0.746**	0.799**

** دلالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

الجدول رقم (4) وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد من
أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة
(0.01) و(0.05) اذن الباحث قد تحقق من أن المقياس يتسم بدرجة عالية
من الصدق.

- حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية بمعادلة (الفا كرونباخ)

حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها 12 طالبا من خارج عينة الدراسة.

المجال	معامل ثبات الفا كرونباخ	صدق الاختبار
1 مجال الالتزام	0.69	0.77
2 مجال التحكم	0.79	0.88
3 مجال التحدي	0.71	0.84

الجدول رقم (5) يبين ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية

وعليه فالمقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات والصدق، وهذه النتائج تقدم مؤشرا جيدا للثقة بهذه الأداة.

*- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

*- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الاتجاهات النفسية لطلبة معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه النشاط البدني الرياضي؟

وللإجابة عن هذا السؤال: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الاتجاهات النفسية، وكذلك تم

تصنيف استجابات افراد عينة الدراسة إلى خمس مستويات متساوية المدى

وذلك على النحو التالي: حيث تراوح مدى المتوسطات لمستوى اتجاه مرتفع بين

(4.21-5.00) واتجاه فوق المتوسط بين (3.41-4.20) بينما تراوح مدى

المتوسطات لفئة متوسط و تراوحت متوسطات فئة دون المتوسط بين

(1.81-2.60) وتراوحت متوسطات الفئة المنخفضة بين

(1.00-1.80) وكانت نتائج الدراسة كما يوضح الجدول (6)

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازليا
لدرجات افراد عينة الدراسة على الاتجاهات النفسية.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
5	0.56	3.25	-النشاط البدني كخبرة اجتماعية
2	0.63	3.74	-النشاط البدني للصحة واللياقة
6	0.43	3.07	-النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.
4	0.45	3.56	-النشاط البدني كخبرة جمالية
3	0.63	3.62	-النشاط البدني لخفض التوتر
1	0.70	4.01	-النشاط البدني للتفوق الرياضي
	0.41	3.54	الدرجة الكلية للمقياس

وبالعودة للجدول (6) يلاحظ أن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمقياس وكذلك للأبعاد الفرعية، ضمن المدى الذي تقع فيه، أن المستوى الكلي للاتجاهات النفسية والأبعاد الفرعية لها وهي النشاط البدني للتفوق الرياضي والذي متوسطه الحسابي (4.01) جاء بالمرتبة الأولى، وبعده النشاط البدني للصحة واللياقة والذي متوسطه الحسابي (3.74) جاء في المرتبة الثانية، ثم النشاط البدني لخفض التوتر في المرتبة الثالثة والذي متوسطه الحسابي (3.62)، ثم -النشاط البدني كخبرة جمالية في المرتبة الرابعة والذي متوسطه الحسابي (3.56) تقع جميعها في مدى مستوى المتوسطات التي تتراوح بين (3.41-4.20) والذي حدد بالمستوى فوق المتوسط على مقياس الاتجاهات النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول ان التكوين الذي يوفره المعهد للطلبة يزيد من إدراك الطلبة لمستوى الاتجاهات النفسية اتجاه النشاط الرياضي، وهذا مؤشرا جيد ينعكس أيضا على مستوى جودة التعليم، وهذا ما ذهبت إليه دراسة Twellman, Briggs, and Lentz, 2000 وأثر تدريس

مساق التربية الرياضية على تغيير الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الصلابة النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية اتجاه النشاط البدني الرياضي؟ وللاجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس، ومن ثم تم تصنيف استجابات أفراد عينة الدراسة إلى ثلاث مستويات متساوية المدى وذلك على النحو التالي: فئة مستوى الصلابة المرتفع وتمثل في الحاصلين على مستوى المتوسطات التي تتراوح درجاته بين (2.34-3.00) وفئة مستوى الصلابة المتوسط التي تتراوح نتائجهم (1.68-2.33) اما فئة مستوى الصلابة المنخفض فننتج متوسطاتهم تتراوح بين (1.00-1.67)

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازليا لدرجات عينة الدراسة.

الترتيب	الانحراف المعياري	لمتوسط الحسابي	المجال
3	0.24	2.17	مجال الالتزام
2	0.36	2.26	مجال التحكم
1	0.25	2.38	مجال التحدي
	0.21	2.27	الدرجة الكلية للمقياس

وبالعودة إلى الجدول (7) ولتحديد مستوى الصلابة النفسية فقد تم مقارنة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس، وأبعاده الفرعية، ضمن المدى الذي تقع فيه بناء على النتائج التي اعتمدت في بحث، الصلابة النفسية **فبعد**

(التحدي) متوسطه الحسابي (2.39) في فئة مستوى الصلابة المرتفع والذي يقع في المدى المرتفع الذي يتراوح مدى متوسطاته ما بين (2.34-3.00).

اما بعد (التحكم) فمتوسطه الحسابي (2.26) في فئة مستوى الصلابة المتوسط والذي يقع في المدى المتوسط الذي يتراوح مدى متوسطاته ما بين (1.68-2.33). اما بعد الالتزام والذي جاء بالمرتبة الثالثة حيث نجد متوسطه الحسابي (2.17) في فئة مستوى الصلابة المنخفض والذي يقع في المدى المنخفض الذي يتراوح مدى متوسطاته ما بين (1.00-1.67) وان هذا المستوى المرتفع للصلابة النفسية ذهبت اليه دراسة أبو ندي (2007) إلى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وأشارت دراسة برتونتل **Bartoneetal et.al (2009)** وآخرون تأثير الصلابة النفسية على العاملين بالأكاديمية العسكرية الأمريكية، وأظهرت الدراسة أن الصلابة النفسية تزيد من نسبة الحالة الانبساطية لديهم، وبينت أن أداء قدراتهم العقلية تزداد بشكل كبير، وأشارت أن الصلابة النفسية تزيد من نسبة التكيف الاجتماعي، وتؤثر على السمات الشخصية القيادية بالإيجاب.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات النفسية اتجاه النشاط البدني الرياضي والصلابة النفسية؟ للإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الاتجاهات النفسية اتجاه النشاط البدني الرياضي والصلابة النفسية وذلك على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياسين المستخدمين في الدراسة الحالية

جدول (8) معاملات ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجات عينة البحث في ابعاد مقياس الاتجاهات النفسية وبين درجاتهم في ابعاد مقياس الصلابة.

الدرجة الكلية للصلابة النفسية	التحدي	التحكم	الالتزام	مقياس الاتجاهات النفسية الصلابة النفسية
**0.17	**0.20	**0.41	**0.15	-النشاط البدني كخبرة اجتماعية
**0.50	**0.39	0.29*	**0.54	-النشاط البدني للصحة واللياقة
**0.55	**0.44	**0.35	**0.55	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة.
**0.49	*0.414	**0.38	*0.386	-النشاط البدني كخبرة جمالية
**0.59	**0.47	**0.43	**0.56	-النشاط البدني لخفض التوتر
**0.20	**0.19	**0.50	**0.19	-النشاط البدني للتفوق الرياضي
**0.62	0.55*	**0.41	**0.58	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة عند مستوى 0.05

وبالرجوع إلى قيم الارتباطات في الجدول (8) يلاحظ أن هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياسين، وجميع هذه القيم دالة عند مستوى دلالة (0.05) ويرى الباحث أن وجود العلاقة الإيجابية بين الصلابة النفسية والاتجاهات النفسية يرجع ذلك إلى أن إدراك الفرد لاتجاهاته النفسية هو نتاج لاستثمار القدرات والطاقتة الكامنة لديه.

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكنني أن نوصي بالمقترحات التالية: ضرورة إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق بالصلابة والاتجاهات النفسية في المجال الرياضي ودراسة علاقتها ببعض المتغيرات التصنيفية مثل السن الجنس (ذكر -أنثي، المستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي) المقارنة بين الأشخاص الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي...

- إجراء دراسات لاختبار مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية للرياضيين والتركيز على الخبرات والمهارات التي من شأنها أن تقوي لديهم الجوانب الشخصية والتي تمكنهم من المثابرة لتحقيق الصحة النفسية.
- إعداد وتصميم البرامج التدريبية والإرشادية لتنمية الاتجاهات النفسية لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية.

المراجع باللغة العربية

- 1- بشير معمريّة. " تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري. " *ARAB JOURNAL OF PSYCHOLOGY* (قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد المين دباغين سطيف 2 -الجزائر) ، 2019.
- 2- محمد صالح الرواضبة. " اتجاهات طلبة مجال الاجتماعيات في جامعة مؤتة نحو ميدان تخصصهم (مجلة للبحوث والدراسات) 2000: ص 194. مؤتة محافظة الكرك الأردن
- 3- عماد محمد مخيمر "مقياس الصلابة النفسية" الناشر مكتبه النهضة المصرية، 1996 ص 276 القاهرة مصر
- 4- حامد عبد السلام زهران. التوجيه والارشاد النفسي. المجلد 2. عالم الكتب، 2005. القاهرة مصر:
- 5- ضياء يوسف أبو عون خالد أحاجي. " أثر أنشطة الصلابة النفسية في تحسين اتجاهات التلاميذ نحو المدرسة المجلة المغربية للتقييم والبحث التربوي، رقم 2 (2019). المغرب
E-ISSN: 2658-9079
- 6- نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار " لضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم " مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم الإسلامية مجلد 14 عدد 2 (2006) غزة فلسطين E-ISSN:2410-3179
- 7- غانم محمد، الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط البدني الرياضي دراسة ميدانية بثانويات ولاية تيسمسيلت مجلة أبحاث جامعة تيسمسيلت 2018 الجزائر
- 8- علوان، ا. علم النفس الاجتماعي الوراق للنشر والتوزيع (2003). لأردن.
- 9- حمادة، لؤلؤة، وعبد اللطيف، حسن " الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية 2(12) 229-272. (2002). مصر

- 10-المخير عماد محمد. " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. " المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1997: ص 144.مصر
- 11- محمد عودة محمد. "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. " بقلم كلية التربية بالجامعة الإسلامية. بغزة فلسطين: رسالة ماجستير (غير منشورة في علم النفس، 2010. غزة فلسطين
- 12- محمد حسن علاوي "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب للنشر، 1998. ظ1 القاهرة، مصر
- 13-بشير معمريه. " تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري. " *ARAB JOURNAL OF PSYCHOLOGY* (قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد المين دباغين سطيف 2 -الجزائر) ، 2019.
- المراجع باللغة الأجنبية
- 1-GanellenR. J. Blarney (1984) Hardiness and Social support as moderators of the effects of life stress-journal of personality and social psychology. 47(1) P
- 2- Gerson, M. (1998). The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students. UMI Published Doctoral Dissertation. Adler School of Professional Psychology
- 3- Allport, G.W., 1954. The Historical Background of Modern Social Psychology in G. Lindzey, ed. Handbook of social psychology. Cambridge, Mass: Addison-Wesley, p 45.
- 4- Twelman, A.K. Biggs C,& Lantz,C.D.(2000).The effects of require health education on attitudes toward exercise□ Iowa Association of , (2)Health Physical Education Recreation and Dance Journal. 33

المواقع الالكترونية

- د. أحمد محمد أبو عوض. الاتجاهات النفسية الاجتماعية «2» - بحث علمي
- <https://www.manhal.net/art/s/19903> تاريخ النشر 05 أكتوبر 2017