

ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية

*د/ محمد عبدالله إسماعيل

مقدمة ومشكلة البحث:

تُعد الجامعة مؤسسة علمية تربية ذات مُستوى رفيع، تتركز مهامها الرئيسية فى إعداد الملكات المؤهلة لِبَتبوء مراكز قيادية مختلفة فى المجتمع، وإعداد البحوث الأساسية والتطبيقية التى تطلبها عملية التقدم العلمى والتكنولوجى فى المجتمع الموجود فيه وخدمته، من خلال الأنشطة العلمية المتعددة والمختلفة، لتكون على اتصال مُستمر به، ويستحسن من خلال قيادتها للنهضة العلمية وتوسيع أنفاق المعرفة ونشرها والتصدى للمشكلات التى تواجه المجتمع، ووضع الحلول الناجحة لها فدورها لا يقتصر على مواجهة التحديات الأنية فقط؛ بل يمتد إلى التنبؤ بتلك التحديات المستقبلية ووضع الخطوات والاجراءات اللازمة للتصدى لها.

ويؤكد "محمد الخطيب، محمد المقصص" (٢٠١٢م)، على أن الأنشطة الطلابية تُمثل مجالاً مهماً من المجالات التى تحظى باهتمام كبير فى التعليم الجامعى، وذلك للدور الكبير الذى تؤديه فى تكوين شخصية الطالب وتنميتها فى مختلف جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية (٢٣: ٢٨٤ - ٢٨٥).

ولعلّ ممارسة الأنشطة الرياضية والطرق المختلفة لممارستها من قبل طلاب الجامعات من الأهمية بمكان؛ نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواءً أكانت إجتماعية، أو أُسرية، أو شخصية، أو صحية، أو إنفعالية وذلك يؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمى، وسعادتهم النفسية بشكل عام، فهم يحتاجون إلى مجموعة من البرامج الرياضية والمناشط المتعددة التى تُمارس داخل الجامعة أو خارجها وفقاً لميولهم

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى-كلية التربية الرياضية-جامعة دمياط.

واستعداداتهم وقدراتهم، وذلك كمحاولة لتحقيق السلامة النفسية، وتجديد نشاطها وحيويتها؛ حيث أشارت العديد من الدراسات ومنها **سلطان العريفى** (٢٠١٦م)، نقلاً عن **براونس وودز (Brighthouse&Woods, 2000)**، إلى تميز الطلبة المشاركين فى الأنشطة الطلابية بقدرتهم على الإنجاز الأكاديمى والإيجابية مع الزملاء والتمتع بروح القيادة والتفاعل الاجتماعى السوى، كما أنهم يتميزون بالمشاركة الفعالة والاستعداد لخوض تجارب جديدة بثقة (٨: ١٣). ونظراً لما يتميز به هذا القطاع من خصائص بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية مكنته من الدخول فى كافة قطاعات المجتمع، فقد أصبح الركيزة الأساسية فى الإنتاج والخدمات والدفاع، وصار تقدم الأمم يُقاس بقدر ما توليه للشباب من رعاية، ويقدر ما يسهم به الشباب فى تنمية مجتمعه (١٣: ١٦).

عوضاً عن ذلك فيشير "**محمد علاوى**" (٢٠٠٨م) إلى أنه فى المرحلة الجامعية يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فى معظم الأنشطة الرياضية نظراً لإكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة وغيرها من الصفات (٨: ٢٤).

ويؤكد "**عبد العزيز الخالد**" (٢٠٠٩) على أن استثمار أوقات الفراغ يلقى لدى الشباب اهتماماً كبيراً محلياً وعالمياً من خلال التعليم العالى، فقد أنشأت معظم الدول هيئات متخصصة لرعاية الشباب، والاهتمام بهم، حيث يوجد أفراد متخصصون ومؤهلون يقومون بوضع الخطط والبرامج لإعداد الشباب ورعايته وفق أسس علمية، وذلك لمساعدة الشباب على إشباع حاجاتهم، وتحقيق رغباتهم، ومواجهة مشكلاتهم (١٢: ١١).

وفى ضوء ما تم مناقشته فى منتدى شباب العالم والذى انعقد فى الفترة من ٤ إلى ١٠ نوفمبر ٢٠١٧م بشرم الشيخ، والذى تم التأكيد فيه على دور الرياضة فى مكافحة الإرهاب وإرساء السلام، والتأكيد على دور الجامعة فى تحقيق منظومة القيم المجتمعية من خلال الرياضة، كما أكد على ضرورة وضع

استراتيجية مشتركة بين قطاعات الرياضة والبحث العلمي تستهدف تحديد الوسائل والطرق لتنمية أفراد المجتمع من خلال إعداد البرامج والأنشطة الشبابية التي تسهم في ترسيخ الفكر المعتدل للوصول للسواء النفسى ونبذ الفكر المتطرف.

فضلاً عن ذلك؛ فالشباب الجامعى من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية وخاصة وهم يمرون فى مرحلة الدراسة الجامعية الحرجة؛ حيث تُعد من أصعب المراحل العمرية، بالإضافة إلى ذلك فلدَى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات، وينقسم طلاب الجامعة فى مواجهتهم للأحداث الصدمية إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقية التي يواجهون بها الصدمات النفسية، فريق يتخذ أساليب سلوكية سوية (مثابرة- كفاح- تروى- تعقل- ثقة بالنفس)، وفريق آخر يأخذ بالأساليب اللاسوية فى مواجهة الأحداث الصدمية (هروب- استسلام- انحراف) (١١: ٤٣٩-٤٨١).

وفى ضوء ما تقدم؛ وفى ظل الظروف الحياتية الصعبة والتحديات التي يواجهها الطلبة الجامعيون، تتجلى الحاجة للصمود النفسى " **Psychological Resilience** وما ينضوى عليه من قدرات تساعد على التكيف والتوافق مع الظروف الراهنة حتى لا يقعوا تحت وطئة الضغوط ومنغصات الحياة.

ويُعد الصمود النفسى أحد المفاهيم الحديثة فى علم النفس، ويُشكل أحد الركائز فى علم النفس الايجابى؛ ذلك الذى يُعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية فى الإنسان مقابل المناحى السائدة والشائعة التي تُعظم القصور وأوجه الضعف الإنسانى (٨: ٢٥-٢٩).

ويمكن القول إن الصمود النفسى هو عملية "تكيف ناجحة أو استجابة فعالة للتحديات التي تواجه الفرد"، وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية **American Psychological Association (APA)** الصمود النفسى بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد..، كما يعنى الصمود النفسى "القدرة على

التعافى من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة، والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" (٦٤ : ٣٨).

وتذكر "هيام شاهين" (٢٠١٣م) بأن الصمود النفسى "عملية ديناميكية تشير إلى "قدرة الشخص على التعامل بفاعلية مع المحن والشدائد والسيطرة عليها؛ فضلاً عن إمكانية استعادة الثقة والتعافى بعد التعرض للأحداث شديدة الوطأة" (٦٣١ : ٣٥).

ويتبنى الباحث تعريف كونور ودافيدسون (Connor& Davidson, 2003)، للصدوم النفسى والذي يُعرفه بأنه "تجسيد القدرات الشخصية التي تمكن الأفراد من النمو والازدهار فى مواجهة المحن والشدائد(٤٠ : ٧٦). ويشير (Mc Gillivray, c.j., & pidgeon, A.M. 2015)، إلى أن الصمود النفسى أحد عوامل الوقاية "Protective Factor" والذي يؤدي دوراً مهماً فى تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالعافية النفسية والإيجابية، والتي تجتمع معاً لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الحياة (٣٣ : ٥١).

هذا وقد أضافت منظمة الصحة العالمية (WHO)، الجانب الروحانى فى مفهومها للصحة والذي تعرفه بأن "ليس مجرد الخلو من الأمراض؛ ولكنه التكامل والتناسق بين المكونات الجسدية والعاطفية والاجتماعية والروحانية" (٦٩ : ٣٨).

ويؤكد "محمد عصام الطلاع" (٢٠١٦م) أن الصمود النفسى يتأثر بالعديد من العوامل التي تُسهم فى تلطيف الآثار السلبية الناتجة عن المحن والصدمات، ولعل من أبرزها العوامل الوقائية والتي يُمكن إجمالها فى ثلاثة مستويات وهى مصادر وقائية متعلقة بالفرد نفسه، والأسرة، والبيئة ككل (٦٤ : ٢٦).

ولاشك أن المرحلة الحالية تشهد وفرة في الجانب العلمي، وعلى الدوام تسعى الأمم والمجتمعات للاستغلال الأمثل لمواردها؛ حيث أكدت **حنان الصبيحة** (٢٠١٣م)، على أن ذلك يحدث من خلال الاهتمام بالمؤسسات التعليمية ومن ضمنها الجامعات، وذلك من أجل مواكبة التطور وتحقيق النجاح الذى يرتبط بمدى إقبال الطلبة عليه ومن خلال الانجازات التى يحققونها على الصعيد العلمى والعملى(٤ : ٣٨).

وقد تبين من خلال اطلاع الباحث على التراث السيكلوجى، والمقاربات النظرية المتناولة فى موضوع الصمود النفسى، أن هناك العديد من الدراسات كدراسة **سلطان العريفى** (٢٠١٦) (٧)، و**أميرة جاب الله** (٢٠١٥) (١)، و**هنية الكاشف** (٢٠٠٧م) (٣٣)، والتى أكدت دور الأنشطة الرياضية فى تحقيق السواء والسلامة النفسية للطلاب والممارسين لتلك الأنشطة، وأيضاً على أهمية تلك الممارسة لما لها من تأثير جوهري على المستوى المرتفع للصمود النفسى، وتنميته كجانب أساسى فى بناء شخصياتهم؛ حيث يُمكن القول أن ممارسة تلك الأنشطة من الممكن أن يكون لها أثرها الواضح فى تنمية وإكساب الطالب الجامعى الممارس للنشاط الصمود النفسى فكان لزاماً البحث والتقصى لهذا الموضوع.

ويُمكن الإشارة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها تُعتبر من أفضل الطرق للتخلص من التعب الجسديّ والنفسى واستعادة النشاط والطاقة؛ حيث أن الانشغال الدائم تحت ضغط الدراسة من شأنه تعريض الطلاب للعديد من الاضطرابات الجسديّة والنفسية على السواء، الأمر الذى أظهر الحاجة لفترةٍ من الراحة والاسترخاء والتأمل، وفترات أخرى لممارسة الهوايات المختلفة والانطلاق للحياة.

فضلاً عن ذلك فإنه فى الآونة الأخيرة أصبح تركيز الباحثين مُنصباً على تلك المتغيرات التى تقى الطلاب من الوقوع فى برائن الاضطرابات النفسية وتدعم قوتهم فى مواجهتها، ومن ضمن تلك المتغيرات " الصمود النفسى " الذى

يُعد أحد العوامل أو السمات الإيجابية في الشخصية والتي من شأنها المساعدة في التكيف والتوافق مع الأحداث الضاغطة والمشكلات الحياتية وإدارتها بصورة إيجابية، مما يُمكنهم من تحقيق التوازن النفسى.

وانطلاقاً من هذا المبدأ تحاول الدراسة التأكيد على الأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية المختلفة التى تُقدم لطلاب الجامعة، وما تنمّر به من فوائد إيجابية متنوعة للجسم والعقل والنفس من أجل تلبية رغبات الطلاب وإشباع احتياجاتهم مما يكسبهم أنماطاً من السلوك تفرز صفات إيجابية مثل: التعاون، والصداقة، والشعور بالولاء والانتماء، والمنافسة الشريفة، والمبادرة، والعطاء وإشباع الحاجة إلى التقدير والانتماء من خلال إيجاد الجو الاجتماعى الذى يوفر المودة والصداقة والألفة بين الطلاب.

إذن فلا شك أنّ تناول مثل هذه المفهوم - ويقصد به الباحث الصمود النفسى والذى يُعد أحد اللبّات الأساسية فى علم النفس الإيجابى - فى علاقته بممارسة الأنشطة الرياضية ربما يُلقى الكثير من الضوء على أهمية ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية بشتى صورها والذى ينعكس بدوره على مستوى الصحة النفسية لديهم.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فقد لاحظ الباحث من خلال إطلاعه قلة فى بعض البحوث والدراسات العربية التى تناولت ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية، وذلك فى حدود علمه، ومن هذا المنطلق تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية ملحة لها مبرراتها ومنطقيتها العلمية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- من خلال إطلاع الباحث ودراسته لمتغيرات الدراسة وجد ما يلى:
- تناولت الدراسة الحالية فئة الشباب والتي تعد أكثر فئات المجتمع حركة ونشاطاً ومصدرًا من مصادر التغيير الاجتماعى، ولدورهم المأمول فى دعم حاضر الوطن ومستقبله.

- إلقاء الضوء على أهمية الأنشطة الرياضية والتي يمكن ممارستها والتي تعمل على إكساب الطلاب الصمود النفسى بشكل إيجابي.
- على الرغم من حداثة مفهوم الصمود النفسى، فقد أصبح من أكثر المفاهيم السيكولوجية تداولاً فى الأوساط العلمية والتربوية والنفسية، وذلك نظرًا لأهميته ودوره الفعال والمؤثر فى حياة الطالب الجامعى، ومساهمته الايجابية والواضحة فى تحقيق السواء النفسى ومن ثم تحقيق أهدافهم وتحقيق الصحة النفسية لهم.
- يمكن أن تساهم هذه الدراسة فى لفت نظر القائمين على التعليم الجامعى بضرورة توفير أفضل بيئة يتم فيها ممارسة الأنشطة الرياضية كمطلب ملح؛ حيث تعد الجامعات من أهم المؤسسات التربوية التى تحتضن الشباب، وكذلك إيمانًا بأهمية الدور الذى تؤديه فى إكساب الطلاب الصمود النفسى والذى يؤدى دورًا مهمًا فى تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وغالبًا ما يكون مرتبطًا بالعافية النفسية والإيجابية، والتى تجتمع معًا لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الحياة لدى طلاب الجامعات المصرية.
- قلة الدراسات العربية التى تتناول متغيرات الدراسة الحالية خاصة فى البيئة الرياضية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى دراسة الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:
- ١- ما الأنشطة الرياضية المفضل ممارستها لدى طلاب الجامعات المصرية؟
 - ٢- ما دور الأنشطة الرياضية فى تنمية الصمود النفسى لدى طلاب الجامعات المصرية؟
 - ٣- هل يختلف دور الأنشطة الرياضية فى تنمية الصمود النفسى وفقًا لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

- ٤- هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى وفقاً لمتغير محل الإقامة (حضر- ريف)؟
- ٥- هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى وفقاً لمتغير نوع اللعبة (جماعية- فردية)؟
- ٦- هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية- عملية)؟
- مصطلحات الدراسة:**

تشتمل الدراسة على عدة مصطلحات هي على النحو التالى:

الأنشطة الرياضية: Sports activities

تعرف بأنها "نشاط تروبو يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية، والاجتماعية، والبدنية، والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة يعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضى بما يساهم فى تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية فى مراحل التعليم (١٧ : ١١).

الصمود النفسى: Psychological resilience

تعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2010)، الصمود النفسى بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التى يواجهها الأفراد" (٣٨ : ٦٤).

ويعرف الصمود النفسى إجرائياً: "الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الصمود النفسى المستخدم فى الدراسة الحالية".

الدراسات العربية المرتبطة:

تم عرض بعض الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت متغيرات البحث، والتعقيب العام عليها وقد تم عرضها وفقاً لتسلسلها التاريخى، وذلك

بهدف بيان موقع الدراسة الحالية من تلك الدراسات، والإفادة من مناهجها، وأدواتها، ونتائجها، ويمكن تناولها كما يلي:

١- دراسة "سحر علام" (٢٠١٣م) (٦) والتي هدفت إلى الكشف عن حجم العلاقة بين الصمود والتماسك الأسرى لدى عينة من طالبات كلية البنات، ووضع بروفيل للصمود النفسى يميز بين مرتفعى ومنخفضى التماسك الأسرى، والتعرف على ما إذا كانت هناك فروقاً بين أفراد العينة طبقاً لمتغير البيئة (ريف/حضر) فى الصمود النفسى والتماسك الأسرى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥١) من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة من الأقسام الأدبية والعلمية بالكلية، بمتوسط عمرى (٢٧.٢٣) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسى ومقياس التماسك الأسرى من إعدادها، واتبعت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصمود النفسى والتماسك الأسرى، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق بين الطالبات فى الصمود النفسى تبعاً لمتغير البيئة (ريف/حضر).

٢- دراسة "فاتن عبد الفتاح، شيرى حلیم" (٢٠١٤م) (١٨) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسى وكلٍ من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن الفروق فى الصمود النفسى تبعاً لمتغيرى النوع والفرقة الدراسية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفى، وتكونت العينة من (٥٤٠) طالباً وطالبات وطالبة من طلاب الفرقتين الأولى والرابعة، بمتوسط عمرى (٢٢.٨)، سنة، طبق عليهم مقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصمود النفسى ترجمة (فاتن فاروق موسى، وشيرى حلیم). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسى وكلاً من الحكمة، وفاعلية الذات، ولم تكن هناك فروقاً دالة إحصائياً فى الصمود النفسى تُعزى للنوع (ذكور، وإناث)، أو الفرقة الدراسية (الأولى، والرابعة).

٣- دراسة "شنودة وباشا (Shenouda & Basha, 2014) (٥٦) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار الانتحارية، والصمود النفسى، والدعم الاجتماعى، والضغط النفسية لدى طلبة الجامعات الحكومية بمصر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٣) من طلبة الجامعات المصرية، تتراوح أعمارهم (١٨ - ٢٤) سنة، شملت الذكور والإناث، واتبعت الباحثان المنهج الوصفى الارتباطى، واستخدمت الباحثتان مقياس أحداث الحياة الضاغطة، والنسخة المختصرة من مقياس الصمود النفسى إعداد (Wagnild, 2009)، ومقياس الأفكار الانتحارية من إعداد (Fayed, 1998)، ومقياس الدعم الاجتماعى تعريب سيد أبو هاشم (٢٠١٠م)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسى بين الذكور والإناث، ولصالح الإناث.

٤- دراسة "منصور وآخرون (Mansour, et al., 2014) (٥٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسى، والأعراض الاكتئابية، وإدراك الدعم الاجتماعى المقدم لدى طلبة الجامعة فى الأردن؛ حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٨٠)، من طلبة الجامعات الأردنية الخاصة والحكومية، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفى الارتباطى، وأستخدم الباحثون مقياس كونر- دافيدسون (CD-RISC, 2003) للصمود النفسى، ومقياس إدراك الدعم الاجتماعى المقدم من إعداد (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988)، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (BDI-II)، بالإضافة إلى استمارة المتغيرات الديموغرافية من إعداد الباحثين، وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع طلبة الجامعات الأردنية بمستوى متوسط إلى مرتفع من الصمود النفسى، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسى والأعراض الاكتئابية، ولم يكن هناك فروقاً دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسى تُعزى للسن والجنس.

٥- دراسة "أميرة عبد الحميد جاب الله" (٢٠١٥) (١) والتي هدفت إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية، قامت الباحثة بإستخدام المنهج الوصفي، وأجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب جامعتي حلوان وعين شمس، تكونت عينة الدراسة الكلية من (١٢٠)، من طلاب الجامعة بواقع (٦١) ذكر و(٥٩) أنثى وتتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢١)، واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي (إعداد فوقية رضوان (٢٠١٥)، ومقياس الصمود النفسي إعداد إيمان سرميني (٢٠١٥)، وتشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ترجع إلى النوع (ذكور - إناث) في الدرجة الكلية للصمود النفسي.

٦- دراسة "هبة الوكيل" (٢٠١٥م) (٣٢) والتي تهدف إلى التعرف على بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، كذلك معرفة طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وبعض المتغيرات المتمثلة في (تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط)، وكذلك الكشف عن مدى التنبؤ بالصمود النفسي من خلال تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط، وكذلك مدى تأثير الجنس والتخصص الأكاديمي (علمي/ أدبي) على تلك المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبًا وطالبة، بواقع (٢٧٦)، من الإناث و(٣٧) من الذكور، تتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢١) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي، ومقياس تقدير الذات، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعدادها، ومقياس وجهة الضبط من إعداد بنى هاشم (٢٠١٢م)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الصمود النفسي بأبعاده المختلفة وبين تقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، والوجهة الداخلية للضبط، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائيًا في الصمود النفسي تُعزى للتخصص (علمي/ أدبي) ولصالح الطلبة ذوى التخصص العلمي ويعتبر تقدير الذات الأكثر تأثيرًا في الصمود النفسي.

٧- دراسة "فوماني وصالحى (Foumany & salehi, 2015) (٤٣)، والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة، والدور الوسيط للصدوم النفسي والاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) من طلبة الجامعة، واتبع الباحثان المنهج الارتباطي، واستخدم الباحثان مقياس كونور- دافيدسون (CD- Risk, 2003) للصدوم النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al., 1999)، ومقياس التوازن الانفعالي، بالإضافة إلى مقياس الذكاء العاطفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التوازن الانفعالي والصدوم النفسي، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائيًا بين الصدوم النفسي والرضا عن الحياة، وخلصت الدراسة إلى إمكانية دعم الصدوم النفسي من خلال التدخلات التربوية والتعليمية، الأمر الذي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة.

٨- دراسة "سلطان العريفي" (٢٠١٦م) (٧) والتي هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الرياضية في جامعة شقراء وإجراءات تحسينها من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في جامعة شقراء، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤٠) طالبًا و(٢١٦) عضو هيئة تدريس في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية؛ وأستخدم الباحث استبيان صممه يتكون من (٢٣) فقرة لقياس واقع ممارسة الأنشطة الرياضية في الجامعات السعودية من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، وإجراءات تحسين تلك الممارسة بالجامعة، وأظهرت النتائج أن واقع ممارسة الأنشطة الرياضية في جامعة شقراء من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس كان منخفضًا وإجراءات تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية كانت مرتفعة.

الدراسات الأجنبية المرتبطة:

١- دراسة "تشارلز" (Charles, 2012) (٣٩)، والتي هدفت إلى التعرف على أثر مشاركة طلبة الجامعات في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي في اتجاهاتهم نحو الأنشطة الرياضية، ولتحقيق ذلك أجريت

الدراسة على عينة قوامها (١١٢) طالبًا وطالبة من جامعة المسبى، وذلك بواقع (٥٣)، طالبًا و (٥٩) طالبة، طُبّق عليهم مقياس كنون للاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية، وأظهرت النتائج أن تقديرات طلبة الجامعات لأثر مشاركتهم فى الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعى على اتجاهاتهم نحو الأنشطة الرياضية كانت عالية، ولم تظهر فروق دالة إحصائيًا بين تقديرات طلبة الجامعات فى الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعى على اتجاهاتهم نحو الأنشطة الرياضية تُعزى للجنس، والتخصص والمستوى.

٢- دراسة " نيس (Ness, 2013) (٥٢)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة، الضغوط النفسية اليومية، والصمود النفسى لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨٣) من المراهقين، والتي تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، بواقع (٦٠٦) من الإناث، (٥٧١) من الذكور، واتبع الباحث طريقة الدراسة المقطعية، واستخدم الباحث مقياس السعادة من إعداد (Fordyce, 1988)، واستبانة الضغوط النفسية للمراهقين (ASQ-N) من إعداد (Moksnes et al. 2010)، ومقياس الصمود النفسى للمراهقين من إعداد (Hjemdal et al., 2006)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسى والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسى والضغوط النفسية اليومية، وأن هناك فروقًا دالة إحصائيًا فى الصمود النفسى تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وبينت نتائج الدراسة أيضًا أن المراهقين الأقل عمرًا كان الصمود النفسى لديهم أعلى من المراهقين الأكبر سنًا.

٣- دراسة "ايكيز (iKiZER, G., G., 2014) (٤٦) والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل المرتبطة بالصمود النفسى لدى عينة من الناجين من اثنين من الزلازل فى مدينة فان بتركيا، كما وهدفت الدراسة إلى استكشاف الصمود النفسى بصورة أعمق وأوسع، وتكونت عينة ادراسة

من (٥١) شخصًا من الناجين من الزلزال، بواقع (٣٤) من الإناث، (١٧) من الذكور، بمتوسط عمري بلغ (٣٦.٩٤) سنة، واتبع الباحث أسلوب المقابلة شبه المغلقة "*Semi-structure*"، لجمع البيانات، كما استخدم استمارة التقييم الاجتماعي الديموغرافي. وبينت النتائج أن الإيمان بالله (التدين)، الموارد الاقتصادية، العلاقات الاجتماعية، الصحة، وخصائص الشخصية الايجابية كانت أهم العوامل وأكثرها وضوحًا من الناجين، والتي يروها بأنها العوامل ارتباطًا بالصمود النفسي.

٤- دراسة (Thabet, A., Elhelou, M., & Vostanis, P., 2015) (٥٧)، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الخبرات الصادمة الناتجة عن الحرب على قطاع غزة سنة (٢٠١٤)، والنمو بعد الصدمة، والصمود، والصمود النفسي لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة. تكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالب وطالبة يمثلون الجامعات الأربع الكبرى في قطاع غزة، واستخدم الباحثون استبيان الحالة الاجتماعية الاقتصادية، وقائمة غزة للأحداث الصادمة لحرب (٢٠١٤)، ومقياس النمو ما بعد الصدمة (PTGI) من إعداد (Tedeschi & Calhoun, 1996)، ومقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC, 2003)، للصمود النفسي ترجمة وإعداد (ثابت وآخرون، ٢٠١٤م).، وبينت النتائج أن متوسط الصمود النفسي لدى الطلبة بلغ (٥٥)، وبينت الدراسة أن هناك فروقًا بين الجنسين؛ فالذكور أكثر بكثير مقارنة بالإناث في القبول الايجابي، والثقة في الآخرين، والسيطرة والتحكم، والتأثيرات الدينية والروحية، أما الإناث فقد أظهرن تغير ديني أكثر من الذكور، ولم يكن للخبرات الصادمة الناتجة عن الحرب أي تأثير على الصمود النفسي، والنمو ما بعد الصدمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الصمود النفسي والنمو ما بعد الصدمة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والذي يوفر فهماً عن دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات المصرية؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (٥: ٣٢٥).

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من (١٣٥٠)، طالب، وطالبة من (٢٦)، جامعة مصرية بالإضافة لجامعة الأزهر من المشاركين بالأنشطة الرياضية بإسبوع شباب الجامعات المصرية الثاني عشر المقام على أرض جامعة كفر الشيخ خلال الفترة من ٢ إلى ٨ فبراير ٢٠١٩م.

عينة البحث:

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية من طلاب الجامعات المشاركين بأسبوع شباب الجامعات المصرية المقام على أرض جامعة كفر الشيخ، وقد بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٥٠) طالب، وطالبة بنسبة (٣.٧%)، من مجتمع البحث، والعينة الأساسية للبحث (٧٦٠) طالب وطالبة بنسبة (٥٦.٢٩%) من مجتمع البحث، جدول (١).

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغير	المستوى	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٢٧	٥٤%	٥٤٤	٧١.٥٨%
	إناث	٢٣	٤٦%	٢١٦	٢٨.٤٢%
	المجموع	٥٠	١٠٠%	٧٦٠	١٠٠%
محل الإقامة	حضر	٣٠	٦٠%	٤٠٦	٥٣.٤٢%
	ريف	٢٠	٤٠%	٣٥٤	٤٦.٥٨%
	المجموع	٥٠	١٠٠%	٧٦٠	١٠٠%
نوع	فردية	١٣	٢٦%	٢٤٠	٣١.٥٨%

جماعية	٣٧	%٧٤	٥٢٠	%٦٨.٤٢	اللعبة
المجموع	٥٠	%١٠٠	٧٦٠	%١٠٠	
نظرية	٣٩	%٧٨	٤٣٢	%٥٦.٨٤	نوع الكلية
عملية	١١	%٢٢	٣٢٨	%٤٣.١٦	
المجموع	٥٠	%١٠٠	٧٦٠	%١٠٠	

أدوات البحث:

اعتمد الباحث في جمع لبيانات المتعلقة بهذه الدراسة على الوسائل التالية:

١- مقياس الصمود النفسي، *Connor- Davidson Resilience scale* (40) 2003- تعريب " محمد عصام محمد " (٢٠١٦م) (٢٦) (مرفق ١).

حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث:

أولاً: مقياس الصمود النفسي *Connor- Davidson Resilience scale, 2003*"

لقد استعان الباحث بمقياس "الصمود النفسي *Connor- Davidson Resilience scale, (2003)*" (٤٠)، أُعد بهدف القياس الكمي للصمود النفسي للأفراد. وقد قام بإعداده (Connor, 2003). وقد قام بتعريبه (محمد عصام محمد) (٢٠١٦م) (٢٦)، ويشتمل المقياس على أبعاد خمسة رئيسية وهي: الكفاءة الشخصية والتماسك، الثقة في الذات والتسامح، التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، الضبط، التأثيرات الروحية والدينية، ويتكون المقياس في صورته النهائية بعد الترجمة من (٢٥) فقرة، وتتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (٤ - ٠)، للخيارات "ليس صحيحًا على الإطلاق (٠)، صحيح نادرًا (١)، "صحيح أحيانًا (٢)، "صحيح على الأغلب أو إلى حد ما (٣)، "صحيح كل الوقت (٤)، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠ - ١٠٠).

جدول (٢)

الصورة النهائية لمقياس الصمود النفسي

رقم	المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات داخل الاستبيان
١	الكفاءة الشخصية والتماسك.	٨	١ : ٨

١٥ : ٩	٧	٢ الثقة في الذات والتسامح.
٢٠ : ١٦	٥	٣ التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة.
٢٣ : ٢١	٣	٤ الضبط.
٢٥ : ٢٤	٢	٥ التأثيرات الروحية والدينية.
	٢٥	المجموع

وتتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (٤ - ٠)، للخيارات "ليس صحيحًا على الإطلاق (٠)، صحيح نادرًا (١)، صحيح أحيانًا (٢)، صحيح على الأغلب أو إلى حد ما (٣)، صحيح كل الوقت (٤).

المعاملات العلمية لمقياس الصمود النفسي:

أولاً: معاملات الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات ابعاد مقياس الصمود النفسي، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠)، طالب وطالبة من خارج العينة الأساسية من طلاب الجامعات المصرية المشاركة بالأنشطة الرياضية بأسبوع شباب الجامعات الثاني عشر المقام بجامعة كفر الشيخ، وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين ابعاد مقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين ابعاد مقياس الصمود النفسي (ن = ٥٠)

الأبعاد	مُسَمَى البعد	الكفاءة الشخصية والتماسك	الثقة في الذات والتسامح	التقبل الايجابي للتغيير	الضبط	التأثيرات الروحية والدينية
الأول	الكفاء الشخصية والتماسك		*٠.٨٦٣	*٠.٤٣٥	*٠.٦٥٧	*٠.٣٩٤
الثاني	الثقة في الذات والتسامح			*٠.٦٢١	*٠.٧٤٢	*٠.٣٨٣
الثالث	التقبل الايجابي للتغيير				*٠.٤٢٦	*٠.٣٧٥
الرابع	الضبط					*٠.٦٥١
الخامس	التأثيرات الروحية والدينية					

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٣) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس الصمود النفسي؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (ن=٥٠)

الأيبعاد	مسمى البعد	قيمة ر
الأول	الكفاءة الشخصية والتماسك	*٠.٩٢٠
الثاني	الثقة في الذات والتسامح	*٠.٩٤٤
الثالث	التقبل الإيجابي للتغيير	*٠.٦٩٣
الرابع	الضبط	*٠.٨٠١
الخامس	التأثيرات الروحية والدينية	*٠.٥٦٢

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٤) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٠.٥٦٢)، (٠.٩٤٤)، مما يُشير لارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (٥).

جدول (٥)

قيم معامل ألفا Alpha لثبات محاور مقياس الصمود النفسي (ن=٥٠)

الأيبعاد	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
الأول	الكفاءة الشخصية والتماسك	*٠.٩١٨
الثاني	الثقة في الذات والتسامح	*٠.٦٩٢
الثالث	التقبل الإيجابي للتغيير	*٠.٧٣٣
الرابع	الضبط	*٠.٧٤٥
الخامس	التأثيرات الروحية والدينية	*٠.٥٥٨
	المقياس ككل	*٠.٧٨٨

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٦

بدراسة جدول (٥) يتضح: ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٥٥٨) و(٠.٩١٨)، مما يشير لإرتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (٧٦٠)، متمثلةً في (٥٤٤)، طالب، و(٢١٦)، طالبة، من (٢٦)، جامعة مصرية من طلاب الجامعات المصرية المشاركة بالأنشطة الرياضية بأسبوع شباب الجامعات الثانى عشر المقام بجامعة كفر الشيخ، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٢/٢ إلى ٢٠١٩/٢/٨ م.

وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس، تم جمع وتصنيف وتفرغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

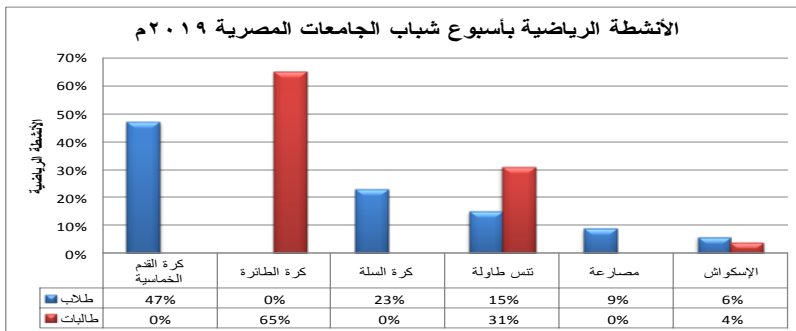
المعالجات الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون - معامل ألفا **Alpha** لكرونباخ **Cornbach** - المتوسط - التكرارات والنسب المئوية - كا^٢ - اختبار (T.test).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الأنشطة الرياضية المفضل ممارستها لدى طلاب الجامعات المصرية؟"، شكل (١).

الأنشطة الرياضية بأسبوع شباب الجامعات بكفر الشيخ:



بدراسة شكل (١) يتضح أن أكثر الأنشطة الرياضية التي يُقبل على ممارستها طلاب الجامعة كانت كرة القدم الخماسية بالنسبة للطلاب بنسبة (٤٧%)، كذلك كرة الطائرة بنسبة (٦٥%) بالنسبة للطالبات، ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن لعبتي كرة القدم وكرة الطائرة تُعدّ من أكثر الرياضات شعبية في العالم، فهم يحملون المهارات الفنية والسحر الكروي والإبداع أضعاف ماتحملة الرياضات الأخرى، وذلك لإمكانية ممارستها في أى وقت، فهم لا يحتاجوا إلى تجهيزات كثيرة مقارنة بالرياضات التي نعرفها.

ويتفق ذلك مع دراسة كلٍ من محمود طلبة (١٩٩٢م) (٣٢) (٣١: ٨٤)، هانى يونس (٢٠٠٨م) (٣٧)، عمرو هلالى، فتوح رضا (٢٠١٤) (٢٠)، حيث توصلت إلى أن نشاط كرة القدم أحد أكثر الأنشطة الرياضية المفضلة لدى الذكور.

ويرى الباحث أن ذلك يرجع أيضًا إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هي وسيلة لجعل الطالب قادرًا على التفكير بإيجابية والتعاون والإيحاء؛ حيث أثبتت المشاركة في المنافسات الرياضية فاعليتها في تعزيز عملية ضبط الأفراد لسلوكهم نظرًا لدورها في تشجيع روح العمل كفريق، اللعب النظيف، احترام الآخرين، الانضباط والتسامح، وبالتالي فهي وسيلة مؤثرة وفعالة في تدعيم الروابط والعلاقات الاجتماعية وتعزيز الاندماج الاجتماعى وبالتالي القدرة على الصمود النفسى.

وتعمل ممارسة الأنشطة الرياضية على تنمية اللياقة البدنية وتهيئ الفرص للحفاظ على التوازن النفسى، وتعلم القيم الاجتماعية، وتوفير فرص للخبرات الثقافية والابتكارية، وكذلك تهيئ المجال لتكوين صداقات جديدة. (٣: ٢٩٦).

ويؤكد "محمود طلبة" (٢٠١٠م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية فى وقت الفراغ تُعد مصدرًا هامًا ورئيسيًا للسعادة لما تحققه من استثمار لوقته بنجاح واستخدام مهاراته والإحساس بالإنتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتنظيمه لوقته وتحقيقه للاسترخاء بأنواعه (٢٩: ٤٤).

وسوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني " ما دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى لدى طلاب الجامعات المصرية؟"، وذلك من خلال الجداول أرقام (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).

جدول (٦)

المتوسط والتكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الأول (الكفاءة الشخصية والتماسك) (ن = ٧٦٠)

م	العبارات	المتوسط	التكرارات					التقديرية	النسبة التقديرية	كا
			صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحياناً	صحيح نادراً	ليس صحيح على الإطلاق			
١	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة.	٤.٣٦	٤٤١	٢٣٥	٣٣	٢٥	٢٦	٣٢٢٠	٨٧.٣٦	٨٩٨.٥٢
٢	يمكننى تحقيق أهدافى الخاصة.	٣.٩٣	٣٦٤	٢٠٢	٤٩	٧٤	٧١	٢٩٩٤	٧٨.٧٨	٤٦٥.١١
٣	عندما تبدو الأمور ميؤوساً منها لا أستسلم بسرعة.	٤.٢٥	٣٨٠	٢٧١	٥٥	٢٨	٢٦	٣٢٣١	٨٥.٠٢	٧٠٢.٦٧
٤	عزيمتى لا تقتصر أمام الفضل.	٤.٠٥	٣٩٤	٢٠٥	٢٩	٧٣	٥٩	٣٠٨٢	٨١.١٠	٦٠١.٢٦
٥	أرى نفسى شخصاً قوياً.	٤.٢٧	٣٧٩	٢٨٣	٤١	٤٠	١٧	٣٢٤٧	٨٥.٤٤	٧٣٥.٣٩
٦	أحب التحدى.	٣.٨٨	٣٤٢	٢٠٥	٦٤	٧٨	٧١	٢٩٤٩	٧٧.٦٠	٣٨٦.١١
٧	أعمل على تحقيق أهدافى.	٤.٢٤	٣٨٨	٢٦٤	٤٤	٣٧	٢٧	٣٢٢٩	٨٤.٩٧	٧١٥.٤٨
٨	أنا فخور بإنجازاتى.	٣.٩١	٣٤٨	٢٢٨	٣٣	٧٥	٧٦	٢٩٧٧	٧٨.٣٤	٤٦٠.٩٠

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (٦) يتضح أن للأنشطة الرياضية دور كبير فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى محور (الكفاءة الشخصية والتماسك)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمفردات هذا المحور ما بين (٣.٨٨ إلى ٤.٣٦).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هى وسيلة لتنمية الكفاءة الشخصية والتماسك للأفراد حيث إعتد الباحث فى تفسيره

لهذه النتيجة على تعريف كونور- دافيدسون للصمود النفسى وهو " تجسيد القدرات الشخصية التى تمكن الأفراد من النمو والازدهار فى مواجهة المحن والشدائد".

ويتفق ذلك مع دراسة همفريس (Humphreys, 2011) (٤٥)،، والتى تؤكد على أن للجامعة دورًا حاسمًا فى تنمية القيم والاتجاهات التى تقود إلى مواطنة فعالة لدى الطلاب.

كما تؤكد هنية الكاشف (٢٠٠٧م)، على أن ممارسة الرياضات المختلفة تُعد حقلًا خصبًا لتهيئة الفرص التى تتيح للطلاب اكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التى تساعد كثيرًا فى تكوين شخصية الفرد وتماسكه وفى تكيفه لحياة الجماعة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء (٣٣: ٤٠).

وتؤكد ذلك أيضًا ما ذكرته أميرة جاب الله (٢٠١٥) (١)، أن ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية والكشفية والفنية والأنشطة المتنوعة الأخرى والرحلات يؤثر تأثيرًا جوهريًا على المستوى المرتفع للصمود النفسى وتنميته كجانب أساسى فى بناء شخصياتهم، حيث يمكن القول أن تلك الأنشطة لها أثرها الواضح فى تنمية وإكساب الطالب الجامعى الممارس للنشاط الصمود النفسى فى الحياة.

جدول (٧)

المتوسط والتكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثانى (الثقة فى الذات والتسامح) (ن=٧٦٠)

رقم	العبارات	المتوسط	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
			صحيح على الأطلاق	صحيح تمامًا	صحيح أحياناً	ليس صحيح على الأطلاق	صحيح كل الوقت			
١	أنظر إلى الجانب المبهج من	٣.٩٧	٣٥٢	٢٣٤	٤١	٦٦	٦٧	٣٠.١٨	٧٩.٤٢	٤٨٤.٦٤

									الأشياء .
٥٧٤.٧٧	٨٠.٨١	٣٠.٧١	٦٠	٧١	٣٠	٢١٦	٣٨٣	٤.٠٤	٢ يجعلنى التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة وأكثر إصرارًا.
٩٠١.٨٢	٨٧.٩٧	٣٢٤٣	١٤	٢٦	٣٧	٢٤٩	٤٣٤	٤.٣٩	٣ فى المواقف الضاغطة، يُمكننى التركيز والتفكير بوضوح.
٥٠٥.٤٣	٧٩.٩٢	٣٠.٣٧	٦٠	٧٢	٣٩	٢٢٩	٣٦٠	٣.٩٩	٤ أفضل أخذ زمام المبادرة فى حل المشكلات.
٨٦٤.٠٠	٨٧.٤٧	٣٢٢٤	١٤	٢٦	٣٤	٢٧٤	٤١٢	٤.٣٧	٥ يُمكننى اتخاذ القرارات الصعبة.
٤٦٩.٤٠	٧٨.٨٤	٢٩٩٦	٧٢	٧١	٤٠	٢٢٣	٣٥٤	٣.٩٤	٦ يمكننى التعامل مع المشاعر غير السارة.
٧٧٤.٧٧	٨٥.٧٣	٣٢٥٨	٢٩	٢٤	٣٧	٢٨٠	٣٩٠	٤.٢٨	٧ يمكننى الاعتماد على إحصاسى وبيصيرتى وإن لم تكن الأمور واضحة تمامًا.

قيمة كالأجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (٧) يتضح أن للأنشطة الرياضية دور كبير فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى محور (الثقة فى الذات والتسامح)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمفردات هذا المحور ما بين (٣.٩٤ إلى ٤.٣٩).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بثقة عالية بالنفس يميلون إلى استكشاف قدراتهم البدنية والعقلية فى المواقف الصعبة التى يتعرضون لها فى المنافسة، وهذا ما أشار إليه عامر الخيكانى (٢٠٠٨)، إلى أن الثقة بالنفس تظهر فى مواجهة التحدى البدنى وعند أداء الواجب البدنى الخاص بالفاعلية للوصول إلى الإنجاز المعين، وأن ثقة الطالب بنفسه تعتمد على القدرات الحقيقية التى يمتلكها اللاعب والتى تأتى من خلال متطلبات اللعبة (٩: ١٣٧).

عوضاً عن ذلك فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر وسيلة لتنمية الثقة فى الذات والتسامح للأفراد حيث أن تلك النتيجة تُعد منطقية، لأن ممارسة الأنشطة الرياضية بإختلاف أنواعها تُساهم فى تعزيز القيم الإنسانية السامية كالأمانة، القيادة، الإخلاص، التضحية، التقانى، المشاركة والاندماج، فإذا أردنا

الأمن النفسى لطلابنا فعلىنا تعزيز الصمود النفسى لديهم من خلال ممارسة تلك الأنشطة البناءة، نظراً لكون الرياضة إحدى الوسائل الناجحة والرئيسة التي تعتمد عليها المجتمعات المتحضرة لمساعدة الشباب على تنمية الذات وتأصيلها وزيادة الثقة.

وإعتمد الباحث فى تفسيره لهذه النتيجة أيضاً على ما أكدته نتائج دراسة كلاً من كامل عبود (٢٠١٨) (٢٠)، وأميرة جاب الله (٢٠١٥) (١)، بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة والتحمل النفسى وبناء الثقة، كذلك عملية المشاركة فى تلك الأنشطة تُسهم فى مساعدة الطالب فى تعلم كل ما هو مُهم وإيجابى فى الحياة كالمهارات والخبرات الجديدة وصلها، كالانتماء والتعود على روح الجماعة، وأيضاً التعود على روح العطاء والبذل والتعاون والإخلاص كما أن عملية المشاركة تولد فى ذات الطالب الإحساس بأهمية الذات والتقبل ومن ثم محاولة تحقيق النجاح، الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى قدرة الطالب على مجابهة صعوبات الحياة وتحقيق الأمن النفسى.

ويؤكد فضل عايد (١٩٩٩م) على أن من أهم الأهداف التى تسعى الجامعات لتحقيقها هى إعداد الشباب فى كافة الجوانب الأكاديمية والاجتماعية، حتى يكونوا قادرين على قيادة العمل لتحقيق التنمية المجتمعية بجوانبها المتعددة، وحتى تحقق الجامعات أهدافها كان من الضرورى توفير جوانب الرعاية المختلفة، لذلك أنشئت عمادات لشؤون الطلاب لإتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة والبرامج بأنواعها المختلفة، وصار الاهتمام بالشباب فى المرحلة الجامعية من أكبر القطاعات فى الجامعات (١٩ : ٢٩).

واتفقت هذه النتائج مع دراسة كلاً من (Reivich, K, 2010) (٥٤)، ودراسة (Sarwar M et al., 2010) (٥٥)، ودراسة (Harley, M, 2011) (٤٤)، ودراسة (Raftopoulos, M, 2011) (٥٣)، على ارتباط الصمود النفسى بالكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل ودور الصمود النفسى فى التخفيف من حدة الصدمات التى يتعرض إليها الفرد.

ومن جانب آخر فيرى الباحث بأن للعوامل النفسية قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية، فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والارتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة للإنتاجية وهي القوة والطاقة العضوية التي تعمل على الاستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل الفرد إلى نتيجة أفضل.

إذن فصلاحيات الفرد لممارسة نشاط رياضي معين تتحدد بالصلاحيات البدنية والنفسية، فقيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصاً أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه، كما تساعده على الإطمئنان والاستقرار النفسى؛ وبالعكس إذا لم يقم الفرد بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل ويؤدى إلى الشعور بالنقص وعدم الأمان؛ حيث يؤكد محمد عبدالله (٢٠١٧م) (٢٥)، أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتأثر كثيراً بالناحية النفسية من خلال مزاوله مسابقتها يمكن للعديد من السمات النفسية أن تتطور كالجرأة، والعزيمة، والإرادة، والثقة، والمثابرة كذلك تتعدل بعض العادات غير المرغوبة كالأنانية والفردية.

جدول (٨)

المتوسط والتكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الثالث (التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة) (ن=٧٦٠)

م	العبارات	المتوسط	التكرارات				التقديرية النسبية	كا ^٢
			صحيح كل الوقت	صحيح على الأغلب	صحيح أحياناً	صحيح نادراً		
			ليس صحيح علي الإطلاق			الدرجة التقديرية		

٧٥٢.٤٦	٨٥.٣٩	٣٢٤٥	٢٦	٣٤	٣٥	٢٧٩	٣٨٦	٤.٢٦	١	لدى القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة.
٦٨١.٣٠	٨٤.٣٩	٣٢٠٧	١٥	٥٨	٣٨	٢٨٣	٣٦٦	٤.٢١	٢	لدى علاقات قائمة على الثقة.
٥٥٠.٧٦	٨٠.٥٢	٣٠٦٠	٥٩	٧٣	٣٣	٢١٩	٣٧٦	٤.٠٢	٣	أستطيع التعامل مع كل ما سوف يأتي من مواقف جديدة.
٨٤٣.٦٨	٨٧.١٨	٣٣١٣	١٧	٢٥	٣٩	٢٦٦	٤١٣	٤.٣٥	٤	تعطينى نجاحات الماضى الثقة فى التحديات الجديدة.
٥٤٨.٤٣	٧٩.٩٧	٣٠٣٩	٦٨	٧٣	٣٩	١٩٢	٣٨٨	٣.٩٩	٥	عادة ما أستعيد توازنى بعد المرض، أو بعد التعرض للمعاناة.

قيمة كآ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (٨) يتضح أن للأنشطة الرياضية دور كبير فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى محور (التقبل الإيجابى للتغيير والعلاقات الآمنة)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمفردات هذا المحور ما بين (٣.٩٩ إلى ٤.٣٥).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هى وسيلة لجعل الطالب قادرًا على تقبل التغيير والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة، وتجعله يستفيد من خبرات الماضى فى تعديل وتوجيه خطواته نحو حاضره ومستقبله للوصول لهدفه، كذلك تجعله يكون علاقات مع الغير قائمة على الثقة والأمان والتفاهم.

وتُعد تلك النتيجة منطقية لأن ممارسة الأنشطة الرياضية بإختلاف أنواعها تعتبر من أفضل الطرق للتخلص من التعب الجسديّ والنفسى واستعادة النشاط والطاقة؛ حيث أن الانشغال الدائم تحت ضغط الدراسة من شأنه تعريض الطالب للعديد من الاضطرابات الجسديّة والنفسية على السواء، الأمر الذى أظهر الحاجة لفترة من الراحة والاسترخاء والتأمل، وفترات أخرى لممارسة الهوايات المختلفة والانطلاق للحياة.

ويتأكد أيضاً للباحث بأن الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية تعمل على تقليل التوتر، العصبية، الأرق، الشعور بعدم الثقة بالنفس وتتمني شعور الإنسان بالسعادة و تحسن عمل الخلايا الدماغية فتزداد سرعة البديهة ويطغو طابع الإيجابية والتحدي والإدارة العالية وحب المساعدة كذلك التعرف على أصدقاء جدد لتحسين العلاقات الإجتماعية للشخص(٥٨)

ويشير **محمد الحماحمي** (٢٠٠٩م)، إلى أن للأنشطة الرياضية العديد من الفوائد التي توضح أهميتها البدنية والصحية والنفسية والمعرفية، فضلاً عن تأثيرها الاجتماعي الذي يهتم بتغلب الطلاب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر من خلال تكوين علاقات وصدقات مع الطلاب والجماعات، وإشباع الحاجة إلى الالتقاء مع ذوى الميول والاهتمامات المشتركة، وكذلك إشباع الميل أو الحاجة إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية وتنمية القيم الجمالية والأخلاقية(٢٨ : ٤٠).

كما تؤكد **"تهاني عبد السلام"** (١٩٩٣م)، على أن ممارسة الأنشطة الرياضية توفر فرص عديدة لتبادل الآراء، وتكوين صداقات جديدة (٣ : ١٦٩).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **أميرة جاب الله**(٢٠١٥م)، والتي أكدت على التأثير الكبير والملاحظ للأنشطة الرياضية على الطلاب في عملية إكساب الصمود النفسى لديهم كجانب أساسى في بناء شخصياتهم، وأن هذه الأنشطة لها أثرها الواضح في عملية تنمية وإكساب الطالب الجامعى الممارس للنشاط الصمود النفسى في الحياة وهذا كله يأتى من خلال عملية المشاركة للطلاب في الأنشطة الجامعية، ومن خلال عملية التنافس والاحتكاك مع غيره من الطلاب (١ : ٧٥٤).

ومن جانب آخر فترى **هويدة إبراهيم، ومحمد شبيب** (٢٠١٨م)، أن الصمود النفسى يُعد من مظاهر الشخصية السوية القوية، وعنصرًا مهمًا في

عملية التوافق الفعال، وأن من لديه صمود نفسى عالٍ لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع الضغوط النفسية وضبط النفس في مواجهة الأحداث الحياتية والتعامل معها بأسلوب جيد للوصول لبر الأمان (٣٤: ١٨٣).

جدول (٩)

المتوسط والتكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢
لاستجابات عينة البحث للبعد الرابع (الضبط) (ن=٧٦٠)

م	العبارات	المتوسط	التكرارات					التقديرية الدرجة	التقديرية النسبة	كا ^٣
			جميع الوقت	جميع الأغلب	جميع أحياناً	جميع نادراً	ليس جميع على الإطلاق			
١	أعرف من أين أحصل على المساعدة.	٣.٩٩	٣٧٤	٢١٠	٣٣	٨٣	٦٠	٧٩.٨٦	٦٢٥.٥٣	
٢	لدى هدف واضح فى الحياة.	٤.٣٣	٤١٥	٢٥٣	٣٩	٣٩	١٤	٨٦.٧٣	٨١٥.٤٧	
٣	لدى القدرة على ضبط حياتى.	٤.٠٤	٣٩٢	٢٠٢	٣٢	٧٥	٥٩	٨٠.٨٦	٥٨٦.٠٣	

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (٩) يتضح أن للأنشطة الرياضية دور كبير فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى محور (الضبط)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمفردات هذا المحور ما بين (٣.٩٩ إلى ٤.٣٣).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هى وسيلة لجعل الطالب قادراً على ضبط حياته وأهدافه، ومسايرة الأمور والتفكير بإيجابية، ولقد أثبتت المشاركة فى المنافسات الرياضية فاعليتها فى تعزيز عملية ضبط الأفراد لسلوكهم نظراً لدورها فى تشجيع روح العمل كفريق، اللعب النظيف، احترام الآخرين، التعاون، الانضباط والتسامح، وبالتالي فهي

ورغم الأثر الملحوظ من ممارسة الأنشطة الرياضية فى رفع القيمة الصحية للطالب الجامعى؛ حيث أن النشاط الرياضى يُعزز العلاقات الاجتماعية وعاملاً مهماً لجعل الطالب قادراً على ضبط حياته وأهدافه، ومسايرة الأمور والتفكير بإيجابية؛ حيث أثبتت المشاركة فى المنافسات الرياضية فاعليتها فى تعزيز عملية ضبط الأفراد لسلوكهك نظراً لدورها فى تشجيع روح العمل كفريق واللعب النظيف واحترام الآخرين والتعاون والانضباط والتسامح، وبالتالي فهي وسيلة مؤثرة وفعالة فى تدعيم الروابط والعلاقات الاجتماعية وتعزيز الاندماج الاجتماعى.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض المقاربات النظرية المتناولة فى موضوع الصمود النفسى حيث يؤكد **محمد الحماحمى** (٢٠٠٩م) (٢٨: ٣٨)، و**سلطان العريفى** (٢٠١٦م) (٧: ١٠٧)، على أن الأنشطة الرياضية ووممارستها تعمل على إيقاظ الإحساس بالحاجة إلى الطبيعة والاستمتاع بمناشط الخلاء، ومن ثم البحث عن ظروف أفضل للحياة لمواجهة الروتين اليومي الذى يتم مواجهته من قبل الطلاب، إذ أن ممارستها تُبعد الطلاب عن حياة العالم الصناعى ومتغيرات البدنية الحديثة وتقترب بهم من الطبيعة، كذلك تعمل على رفع القيمة الصحية لهم.

ويشير كل من **كمال درويش**، و**أمين الخولى** (١٩٩٠م)، إلى أن الأنشطة الرياضية توفر فرصاً طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للطالب بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التى تمده بالصدقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، ويتطبع على قيمه، ويدرك دوره كفرد فى المجتمع؛ مما يسهم فى تشكيل اتجاهاته ورغباته (٢١: ٣١١-٣١٢).

كما يشير **عمرو بدران** (٢٠١٠م)، نقلاً عن **محمد حسن علاوى** أن الأنشطة الرياضية مُتعددة ومتنوعة فكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى

ينفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما يتميز به الطالب من سمات نفسية معينة مثل التعاون، الشجاعة، قوة الإرادة وضبط النفس (١٥ : ١٠٩).

جدول (١٠)

المتوسط والتكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس (التأثيرات الروحية والدينية) (ن=٧٦٠)

م	العبارات	المتوسط	التكرارات					التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٣
			جميع كل الوقت	جميع الأغلج	جميع على	جميع أحياناً	جميع نادراً			
١	أثق بأن الله خالق الأقدار سيساعدني	٤.٠٠	٣٧٥	٢٠٦	٤٦	٧٤	٥٩	٣٠.٤٤	٨٠.١٠	٥١٧.١٩
٢	تحدث الأشياء نتيجة لسبب ما.	٤.٢٢	٣٩٧	٢٥٣	٣٨	٢٦	٤٦	٣٢.٠٩	٨٤.٤٤	٧٢٥.٨٨

قيمة كا^٢ الجدولية عند (٠.٠٥) = (٩.٤٩)

بدراسة جدول (١٠) يتضح أن للأنشطة الرياضية دور كبير في تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى محور (التأثيرات الروحية والدينية)؛ حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمفردات هذا المحور ما بين (٤.٠٠ إلى ٤.٢٢).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية هى وسيلة حقيقية لعجل الطلاب يتمتعن بمستوى عالٍ من الصمود النفسى، وهذا الأمر منطقى ومعقول فى ظل البرامج الهادفة والمسابقات البناءة التى تقدمها الأنشطة الرياضية الجامعية، عوضاً عن ذلك فإن التعامل الايجابى مع الانفعالات التى تنتج من المنافسات الرياضية المختلفة تجعل الطلاب قادرين على تحمل الضغوط والألم، وبالتالي المقدره على التحكم فى المشاعر السلبية،

وتقبل الأحداث الضاغطة، فالتقرب إلى الله عز وجل يعتبر من أهم الوسائل للتغلب على ضغوطات الحياة.

فضلاً عن أن تلك الممارسة تعمل على تنمية روح التعاون واللعب ضمن فريق وتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي بين الطلاب وبعضهم البعض أو بينهم وبين الفريق الآخر من خلال المنافسة، وبشكل أو بآخر تزداد الثقة في الذات لدى الطلاب عوضاً عن ذلك تجعلهم قادرين على ضبط حياتهم وتقبلهم الإيجابي للتغيير والقدرة على التكيف مع مواقف الحياة المتغيرة، كذلك تنمية القيم الروحية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات والتي أشارت نتائجها بشكل أو بآخر، بأن الفرد الذي يؤمن بقضاء الله وقدره، ويصبر عندما تواجهه المحن والصعاب من خلال المكسب والخسارة، ويلجأ إلى الله، ويحمده في السراء والضراء، فإنه يمتلك قدراً كبيراً من الأمل، وهذا ما تؤكد العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التأثيرات الروحية والسمود النفسي، وفي هذا الصدد تؤكد دراسة (Mahdian & Ghaffari, 2016)، في أن التأثيرات الروحية التي يمتلكها الفرد لها دور كبير في تعزيز الصمود النفسي لدى أفراد العينة (٤٩).

كذلك تتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسة فورما ولش (Forma Walsh, 2004)، ودراسة (Kim & Esquivel, 2011)، حيث اعتبر أن القيم الروحية هي المصدر الأساسي للسمود النفسي، كما أن تحسين بعض المهارات مثل: القيم الروحية، التفكير الإيجابي، والقدرة على حل المشكلات يزيد من مستوى الصمود النفسي (٤٢ : ١٣٠-١٣٧)، (٤٨ : ٧٥٥-٧٦٥).

وفيما يلي سيقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث " هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)؟"، جدول (١١).

جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير النوع نحو
محاور مقياس الصمود النفسي (ن=٧٦٠)

م	المحاور	إناث (٣١٦)		ذكور (٥٤٤)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع+	س	ع+		
١	الكفاءة الشخصية	٣١.٨٧	٧.٨٠	٣٣.٣٥	٧.٢٠	١.٤٧	*٢.٤٧
٢	الثقة في الذات	٢٧.٩٧	٦.٥١	٢٩.٤٢	٥.٣٦	١.٤٤	*٣.١٥
٣	التقبل الايجابي	١٥.٩٣	٣.٨٩	١٦.٨٧	٣.٣٠	٠.٩٤	*٣.٣٥
٤	الضبط	١١.٦٨	٣.٢٦	١٢.٦٤	٢.٨٣	٠.٩٥	*٤.٠١
٥	التأثيرات الروحية	٧.٩٤	١.٩٥	٨.٣٣	١.٨٤	٠.٣٨	*٢.٥٨

*قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١١) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية- عينة البحث- وفق متغير النوع (إناث/ ذكور) لصالح الذكور في كل أبعاد مقياس الصمود النفسي، حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أساليب التنشئة الاجتماعية التي تؤكد فيها الأسرة منذ الصغر على احترام الآباء للأبناء وتنمية روح الاستقلال والاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية بالنسبة للذكور عن الإناث تجعل الذكور أكثر قدرة على التحدي ومواجهة المواقف الصعبة، كذلك يرى الباحث أن طبيعة البنية والتكوين الجسماني للذكور والذي بطبيعته تؤهلهم لتحمل والصبر على المواقف الصعبة والأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها ومستوياتها.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسة كل من (Thabet, A., Elhelou, M., & Vostanis, P., 2015)، ودراسة يحيى شقورة (٢٠١٢م)، في أن الذكور أكثر بكثير مقارنة بالإناث في القبول الإيجابي، والثقة في الآخرين، والسيطرة والتحكم، والتأثيرات الدينية والروحية (٥٧: ١-٨) (٣٧: ٩٣).

وفى هذا السياق تتفق نتائج تلك الدراسة أيضًا مع ما أكدته دراسة شنودة وباشا (٢٠١٤م) (٥٦)، بوجود فروق دالة إحصائيًا فى مستوى الصمود النفسى بين الذكور والإناث، ولكن لصالح الإناث.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلٍ من محمد عصام (٢٠١٦م) (٢٦)، أميرة جاب الله (٢٠١٥م) (١)، ودراسة هبة الوكيل (٢٠١٥م) (٣٢)، ودراسة فاتن موسى و شيرى حليم (٢٠١٤م) (١٨)، ومنصور وآخرون (٢٠١٤م) (٥٠)، ودراسة لمياء الزهيرى (٢٠١٢م) (٢٢)، فى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا فى مستوى الصمود النفسى تُعزى للجنس (الذكور والإناث).

ويشير "محمد عصام" (٢٠١٦م) إلى أن الجامعة من الممكن أن تؤدي دورًا وقائيًا لدى الطلبة، وذلك لكونها مكانًا يُمكن الطلبة من تعلم المهارات اللازمة التى تُسهم فى التكيف مع الظروف المحيطة وحل المشكلات؛ فالبيئة الجامعية بما تحويه من أنشطة طلابية تؤدي دورًا فى تكوين عادات واكتساب سلوكيات وأساليب تفكير جديدة من شأنها زيادة القدرة على التعامل الفعال مع الظروف والمتغيرات التى يمرون بها (٢٦: ١١٥).

كما يرى الباحث أن تنمية تلك الأبعاد يعود إلى تطور مفهوم ومكانة الأنشطة الرياضية كنظام تربيوي لديه القدرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، وكذلك المحافظة على القيم والمبادئ الأساسية للمجتمع ومن ثم تدعيم الصمود النفسى لدى الطلاب.

فضلاً عن أن النشاط الرياضى يُعد ظاهرة اجتماعية كجميع الأنشطة الأخرى للإنسان، فالنشاط الرياضى كما بينه محمد علاوى (٢٠٠٨م) (٢٤)، أصبح ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق، تغوص بعمق فى حياة الشباب والبالغين والرجال والنساء سواء أكان بالممارسة، أم بالمشاهدة، أم بالهواية، أم بالترويح، أم بالاحتراف، أم بالصحة، أم بالثقافة.

ويؤكد "عامر الخيكانى" (٢٠١٦) أن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع، يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يتلائم مع قدرات وقابليات الممارسين لهذا النشاط الذي يهدف أساساً إلى الإرتقاء بهذا النشاط ويصبح الإمتداد الفعلي لممارسيها وصولاً إلى أعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط، بما في ذلك الإستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية (١٠ : ٣٧).

ويؤكد "محمد الحماحمي" (٢٠٠٨)(٢٧) أن للجامعات دور حيوى في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية وفى إشباع احتياجاتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

وهنا تتجلى أهمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات من حيث ارتباطه بممارسة الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فأن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية يكونوا قادرين على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفرص لمصلحتهم، فقد كشفت دراسة ستين هارد ودبلوير (٢٠٠٨ Dolbier & Steinhard) (٤١)، عن أهمية دور الصمود النفسى في تنمية ثلاثة أساليب إيجابية للفرد في مواجهة الضغوط وهي: (القدرة على حل المشكلات، وإعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، واللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للموقف الضاغط.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده جون(٢٠١٢, Johne) (٤٧) على دور الصمود النفسى في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها والنظر بشكل أكثر إيجابية للمواقف الضاغطة.

وفيما يلى سيقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع " هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى وفقاً لمتغير محل الإقامة(حضر - ريف)؟"، جدول(١٢).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة
الجغرافية نحو محاور مقياس الصمود النفسي (ن=٧٦٠)

م	الفرق بين المتوسطين	الريف (٣٥٤)		الحضر (٤٠٦)		قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع	
١	٠.٤٢	٧.٩٧	٣٢.٧٠	٦.٨٦	٣٣.١٣	الكفاءة الشخصية
٢	٠.٠١	٦.١٤	٢٩.٠١	٥.٣٧	٢٩.٠٠	الثقة في الذات
٣	٠.٠٣	٣.٧٠	١٦.٥٨	٣.٣٢	١٦.٦١	التقبل الايجابي
٤	٠.٠٤	٣.١٤	١٢.٣٥	٢.٨٥	١٢.٣٩	الضبط
٥	٠.١٤	٢.٠١	٨.١٤	١.٧٥	٨.٢٩	التأثيرات الروحية

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٢) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية عينة البحث_ وفق متغير البيئة الجغرافية لمجالات الدراسة لمقياس الصمود النفسي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرى الباحث من خلال النتائج السابقة عدم وجود اختلاف في وجهات النظر حول دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسي لطلاب الجامعات المصرية بين الحضر والريف، ويرجع ذلك إلى تطوير المرافق المخصصة للأنشطة الرياضية والتجهيزات فضلاً عن توافر مُشرف نشاط رياضي لكل كلية، وتوافر كافة أنواع ووسائل المواصلات التي تربط وجه بحري بوجه قبلي، وانتشار الملاعب وأماكن الممارسة والشواطئ والمدن والقرى والمنتجعات السياحية؛ الأمر الذي أدى إلى إنتشار ممارسة الأنشطة الرياضية بغض النظر عن الموقع الجغرافي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة سحر علام (٢٠١٣م)، في عدم وجود فروق بين الطلاب في الصمود النفسي تبعاً لمتغير البيئة (ريف/ حضر) (٦: ١٠٩-١٥٤).

ويشير كامل عبود وآخرون (٢٠١٨)، إلى إن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة والإمكانية على التنافس فيما بينهم في كافة ميادين

الرياضة والحياتية، بالإضافة إلى أن الضغوط الحياتية اليومية جعلت منهم جيلاً يحب التحدي والمجازفة مما أدى بهم إلى تطوير التحمل النفسي لديهم والذي انعكس بصورة ايجابية على الجانب الرياضي لديهم (٢٠: ٨).

كذلك يرى الباحث أن وجود الخطط والبرامج المدروسة أضحت أمراً عادياً في الريف، حيث تلعب كليات التربية الرياضية الموجودة بمدن الدلتا وغيرها دوراً فاعلاً في نشر ثقافة الأنشطة الرياضية وكيفية ممارستها، وتطوير كل المعوقات التي تواجه ممارسة تلك الأنشطة لكافة الأعمار وكافة الفئات من خلال مراكز الخدمة العامة والأنشطة الصيفية وغيرها؛ فضلاً عن وجود مناطق ساحلية في مدن الدلتا فأصبح الفكر العام والعقيدة الراسخة للممارسين واحدة سواء حضر أو ريف.

وفي هذا الصدد يشير **عماد مخيمر** (٢٠١١) إلى أن الافراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يمكن أن ينجحون في كثير من مجالات الحياة وواحد من تلك المحاولات النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها وذلك لأن لديهم القدرة على التحكم ولديهم التزام ولديهم القدرة على التحدي (١٤: ١٢).

إذن يتبين للباحث أن الجامعة لم تعد مكاناً يتجمع فيه الطلبة للتصحيح فقط، بل تهدف لمساعدتهم على النمو السوي جسمياً وعقلياً واجتماعياً وعاطفياً ليصبحوا مواطنين مسئولين عن أنفسهم وعن مجتمعهم وذلك من خلال الأنشطة الرياضية التي تقدمها الجامعة لطلابها.

وفيما يلي سيقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس " هل يختلف دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسي وفقاً لمتغير نوع اللعبة (جماعية- فردية)؟"، جدول (١٣).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير نوع الرياضة نحو محاور مقياس الصمود النفسي (ن = ٧٦٠)

رقم	قيمة (ت)	فرق بين المتوسطين		جماعية (٥٢٠)		فردية (٣٤٠)		
		+	-	س	س	+	-	
١	١.٨٥	٠.٩٨	٦.٦٢	٣٤.٠٣	٧.١٨	٣٣.٠٥	٧.١٨	الكفاءة الشخصية
٢	*٢.٩٦	١.٢٣	٥.٣١	٣٠.٠٢	٥.٤٦	٢٨.٧٨	٥.٤٦	الثقة في الذات
٣	*٥.١١	١.١٤	٢.٦٠	١٧.٧٦	٣.٤١	١٦.٦١	٣.٤١	التقبل الايجابي
٤	*٢.٢٨	٠.٤٩	٢.٧٣	١٢.٩٩	٢.٨٥	١٢.٥٠	٢.٨٥	الضبط
٥	*٢.٦٨	٠.٣٧	١.٧٦	٨.٦٥	١.٨٦	٨.٢٨	١.٨٦	التأثيرات الروحية

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٣) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية- عينة البحث_ وفق متغير نوع اللعبة في المجال الثاني، والثالث، والرابع والخامس (الثقة في الذات، التقبل الايجابي، الضبط، التأثيرات الروحية) لمقياس الصمود النفسي لصالح الأنشطة الرياضية الجماعية، حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ترجع إلى طبيعة الأنشطة الرياضية الجماعية، حيث تعمل على تنمية روح التعاون واللعب ضمن فريق، وبث الثقة في نفوسهم، وتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي بين الطلاب وبعضهم البعض أو بينهم وبين الفريق الآخر؛ مما يجعلها مختلفة بشكل كبير عن الأنشطة الرياضية الفردية التي يؤديها الطالب بمفرده.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة بهجت أبو طامع (٢٠١٨) (٢)، والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذين يمارسون الألعاب الجماعية والألعاب الفردية لصالح الألعاب الجماعية.

كما أكدت وفاء درويش (٢٠٠٧م) على أن الأنشطة الرياضية الفردية تختلف عن الأنشطة الجماعية في متطلباتها النفسية وفقاً لاحتياجات المواقف التنافسية والمرحلة السنوية (٣٦: ١٠).

ويشير محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) إلى أن للرياضات والأنشطة الجماعية العديد من الفوائد التي توضح أهميتها البدنية والصحية والنفسية والمعرفية، وذلك إلى جانب تأثيرها الاجتماعي الذي يهتم بتغلب الطلاب على ظاهرة

العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر من خلال تكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الطلاب والجماعات، وبإشباع الحاجة إلى الالتقاء مع ذوى الميول والاهتمامات المشتركة، وكذلك إشباع الميل أو الحاجة إلى اكتساب العديد من الخبرات الاجتماعية والتربوية والعمل على التقبل الإيجابي وبتث الثقة وتنمية القيم الجمالية والأخلاقية. (٢٨: ٤٠).

كما تؤكد تهاني عبد السلام (١٩٩٣م)، على أن ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية توفر فرص عديدة لتبادل الآراء، وتكوين صداقات جديدة (٣: ١٦٩).

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الرياضية هي وسيلة حقيقية لعجل الطلاب يتمتعن بمستوى عالٍ من الصمود النفسى، وهذا الأمر منطقي ومعقول فى ظل توجه الدولة نحو النظر للرياضة بشتى أنواعها كصناعة تبنى وترفع من شأن الوطن متمثلةً فى أبنائه وكوادره.

وفيما يلي سيقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "هل يختلف دور الأنشطة الرياضية فى تنمية الصمود النفسى وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية-عملية)؟"، جدول (١٤).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير نوع الكلية نحو محاور مقياس الصمود النفسى (ن = ٧٦٠)

رقم	الفرق بين المتوسطين	عملية (٣٣٨)		نظرية (٤٣٢)		المتغير
		+ع	س	+ع	س	
١	٠.٨٥	٨.١٢	٣٢.٤٤	٦.٧٩	٣٣.٣٠	الكفاءة الشخصية
٢	٠.٣٠	٦.٢٢	٢٨.٨٣	٥.٣٥	٢٩.١٤	الثقة فى الذات
٣	٠.٢٢	٣.٧٦	١٦.٤٧	٣.٢٩	١٦.٧٠	التقبل الايجابي
٤	٠.٢٣	٣.٢١	١٢.٢٤	٢.٨١	١٢.٤٧	الضبط
٥	٠.٢٥	٢.٠٤	٨.٠٨	١.٧٣	٨.٣٣	التأثيرات الروحية

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (١.٩٦)

من جدول (١٤) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والعملية_ عينة البحث_ وفق متغير نوع الكلية لمجالات الدراسة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرى الباحث من خلال النتائج السابقة عدم وجود اختلاف في وجهات النظر حول دور الأنشطة الرياضية في تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية بين الكليات العملية والنظرية، ويرجع ذلك إلى أن كلاً منهم له جزء كبير من الاهتمام والرعاية المتواصلة، والدعم الإجتماعى من قبل الدولة ومؤسساتها المختلفة؛ حيث الفرص المتكافئة في التعليم والعمل والمُعاملة والمشاركة جعل من الصمود النفسى سمة مشتركة بينهما؛ فضلاً عن استعادة الطلاب لتوازنهم بعد التعرض للمحن والصعاب يساعد على توظيف هذه المحن والصعاب لصالحهم لتحقيق النمو والتكامل بالنسبة لهم ومن ثم فأصبح مفهوم الصمود النفسى راسخاً بغض النظر عن نوع الكلية سواء عملية أو نظرية. كذلك يُرجع الباحث ذلك أيضاً لكون الصمود النفسى يتأثر بعوامل عدة غير التخصص الدراسى، مثل التنشئة الاجتماعية، وأساليب المعاملة الوالدية والتفاعل مع البيئة، إضافة للأفكار والببنى الإدراكية التى كونها الطالب عن نفسه وعن الأحداث التى تمر به، كل تلك العوامل تؤدى دوراً هاماً في تشكيل الصمود النفسى لدى الطالب، وذلك ما غيب الفروق بين التخصصات العلمية والنظرية.

ويتفق ذلك إجمالاً مع ما ذكرته دراسة محمد عصام (٢٠١٦م) (٢٦)، من حيث نظرية "النظام الإيكولوجى" وتشير النظرية إلى أن قدرة الفرد على الاستمرار والنمو يعتمد على قدرته على خلق علاقة إيجابية متوازنة مع البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة، المجتمع، ولعل قدرات الطلبة من الكليات العملية والنظرية لا تختلف من ناحية إيجاد وتكوين علاقة متوازنة مع البيئة المحيطة

بهم، ولذلك غابت الفروق بين الطلبة في الصمود النفسى تبعًا لنوع الكلية (نظرية/عملية).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلاً من محمد عصام (٢٠١٦م) (٢٦)، ودراسة لمياء الزهيرى (٢٠١٢م) (٢٢)، دراسة يحيى شقورة (٢٠١٢م) (٣٧)، في عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة تعزى للتخصص الدراسى.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة هبة الوكيل (٢٠١٥م) (٣٢)، والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الصمود النفسى ترجع لمتغير نوع الكلية لصالح طلاب الكليات العملية.

استخلاصات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلى:

- تسهم الأنشطة الرياضية في تعزيز وإكساب طلاب الجامعات المصرية الصمود النفسى اللازم للمشاركة في الحياة المجتمعية، ومن ثم تدعيم الصحة النفسية لديهم.
- تسهم الأنشطة الرياضية فى تنمية الصمود النفسى لطلاب الجامعات المصرية الممارسين للنشاط الرياضى فى جميع محاور مقياس الصمود النفسى.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية _عينة البحث_ وفق متغير النوع (إناث/ ذكور) لصالح الذكور في كل أبعاد مقياس الصمود النفسى.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية عينة البحث_ وفق متغير البيئة الجغرافية (حضر/ ريف) لمجالات الدراسة لمقياس الصمود النفسى.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية _ وفق متغير نوع اللعبة (الجماعية /الفردية) لمجالات الدراسة لمقياس الصمود النفسى.
- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية _ عينة البحث_ وفق متغير نوع اللعبة في المجال الثانى، والثالث، والرابع (الثقة فى الذات، التقبل الايجابي، الضبط) لمقياس الصلابة النفسية لصالح الأنشطة الرياضية الجماعية
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب وفقاً لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) تجاه دور الأنشطة الرياضية في إكسابهم الصمود النفسى.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة تسهيل الإجراءات الإدارية والفنية لممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعات المصرية، وذلك من خلال:
 - إشراك الطلاب في التخطيط للأنشطة الرياضية التي يمارسونها، وذلك من خلال الاستفادة من التصورات ووجهات النظر التي تعرضها لجان النشاط الرياضي بالاتحادات الجامعية التي تعبر عن احتياجاتهم وميولهم ورغباتهم.
 - وضع خطة مستديمة للتقويم تهتم بتطوير وصيانة الأجهزة والأدوات والملاعب والمرافق والوحدات الرياضية المختلفة بالجامعات للارتقاء بالمستوى العام للأداء.
 - تنظيم العديد من الدورات التدريبية وورش العمل لصقل مهارات الأخصائيين الرياضيين والنفسيين العاملين بالوحدات الرياضية.
٢. توطيد التعاون بين المؤسسات التعليمية العالي والهيئات الرياضية من أجل تنظيم العديد من الأنشطة والبرامج والفعاليات الرياضية التي تسهم في ترسيخ معنى الصمود النفسى لدى طلاب الجامعات.

٣. الاهتمام بإجراء البحوث التي تتناول طرق وأساليب تنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات المصرية.
٤. إجراء المزيد من البحوث التي تهتم بدراسة الصمود النفسي لدى المراحل السنوية المختلفة حتى لا يقعن فريسة للضغوط النفسية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أميرة عبد الحميد جاب الله (٢٠١٥م): الأمن النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية، دراسات تربوية وإجتماعية، مصر.
- ٢- بهجت أحمد أبوظامع (٢٠١٨): الأنشطة الرياضية الجامعية ودورها في تنمية قيم المواطنة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة المجمع العربي لعلوم الرياضة، العدد (٤).
- ٣- تهاني عبدالسلام محمد (١٩٩٣م): أسس الترويح والتربية الترويحية، الإسكندرية، دار المعارف.
- ٤- حنان الصبيحة (٢٠١٣م): الذكاء الروحي وعلاقته بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلاب وطالبات معهد العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عُمان.
- ٥- ديو بولد فان دالين (٢٠٠٧م): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٦- سحر فاروق علام (٢٠١٣م): الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسرى لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٦).

- ٧- سلطان ناصر العريفى (٢٠١٦م): تقييم واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وإجراءات تحسينها من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية (جامعة شقراء أنموذجًا)، مجلة العلوم التربوية، المجلد (١)، العدد (١) ١٤٣٧ هـ - ٢٠١٦م.
- ٨- صفاء الأعسر (٢٠١٠م): الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، الجمعية النفسية للدراسات النفسية، العدد (٧٧).
- ٩- عامر سعيد الخيكاني (٢٠٠٨م): سيكولوجية كرة القدم، ط (١)، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- ١٠- عامر سعيد الخيكاني (٢٠١٦م): علم النفس الرياضى، ط (٢)، العراق - النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- ١١- عبد الحميد محمد على (٢٠٠١م): الصدمات النفسية وعلاقتها بالسلوك التوافقى لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية إكلينيكية (المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، من ٤ - ٦ نوفمبر ٢٠٠١، المجلد (١).
- ١٢- عبد العزيز الخالد (٢٠٠٩م): تقويم برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.
- ١٣- عبد المالك زيان على (٢٠١١م): دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة (من وجهة نظر التلاميذ)- دراسة ميدانية حول بعض ثانويات ولاية ورقة بالجزائر ضمن متطلبات الحصول على بكالوريوس في التربية البدنية والرياضية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرباح ورقلة.

- ١٤- عماد مخيمر (٢٠١٢م): استبيان الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ١٥- عمرو حسن بدران (٢٠١٠م): علم النفس الرياضي، (ط-٤)، المنصورة، مكتبة الإيمان.
- ١٦- عمرو محمد رضا هلالى، فتوح رضا أبو الفتوح (٢٠١٤م): الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب كليات التربية الرياضية المشاركين فى مهرجان الرياضات الشاطئية بجامعة دمياط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، الجزء الأول، العدد (٧١).
- ١٧- غازى العنزى (٢٠١٢م): النشاط الرياضى، مكتبة العيكان، الرياض.
- ١٨- فاتن فاروق موسى، وشيرى مسعد حليم (٢٠١٤م): الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، جامعة بورسعيد، مجلة كلية التربية، العدد (١٥)، يناير.
- ١٩- فضل عايد (١٩٩٩م): الطب الرياضى والفسىولوجى قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، الأردن.
- ٢٠- كامل حسين عبود وآخرون (٢٠١٨م): قوة التحمل النفسى وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي بعض أندية ديالى بألعاب القوى، المؤتمر العلمى الدولى الأول (بالرياضة ترتقى المجتمعات وبالسلاام تزدهر الأمم)، العراق- ديالى - ٤-٥ نيسان ٢٠١٨م.
- ٢١- كمال درويش، وأمين الخولى (١٩٩٠): أصول الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار الفكر العربى.

٢٢- لمياء الزهيرى (٢٠١٢م): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ديالى.

٢٣- محمد إبراهيم مصطفى الخطيب، محمد إبراهيم محمد المقصص (٢٠١٢م): تقويم واقع الأنشطة الطلابية التعليمية (الصفية واللاصفية) المصاحبة لمقررات اللغة العربية فى كلية التربية جامعة الإسرائ. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات- العدد (٢٦)(٢).

٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٨م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط١، القاهرة.

٢٥- محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٧م): التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالذكاء الوجدانى ومستوى الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية، العدد (٥٩)، يناير.

٢٦- محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م): الذكاء الروحى وعلاقته بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية (غزة). كلية التربية، فلسطين.

٢٧- محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٨م): الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٨- محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٩م): الترويج المائى (الفلسفة والتسويق)، ط(٣)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

٢٩- محمود إسماعيل طلبة (١٩٩٢م): وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية لطلبة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الأجازة

- الصيفية (دراسة مقارنة)، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، في الفترة من ٢٣-٢٥ ديسمبر ١٩٩٢.
- ٣٠- مصطفى باهى، ابراهيم شحاتة، عمرو فؤاد، هند سالم (٢٠١٥م): أصول علم نفس الرياضة، مركز الكتاب الحديث للنشر، (ط١)، القاهرة.
- ٣١- هانى محمد يونس (٢٠٠٨م): دراسة تقييمية للنشاط الطلابي بكلية المعلمين- جامعة الملك سعود، مؤتمر مناهج التعليم والهوية الثقافية، المجلد (٤)، في الفترة من ٣٠ - ٣١ يوليو، جامعة عين شمس.
- ٣٢- هبة فوزى الوكيل (٢٠١٥م): بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ٣٣- هنية محمود الكاشف (٢٠٠٤م): دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ٣٤- هويدة إسماعيل إبراهيم، ومحمد سلمان شبيب (٢٠١٨م): تقنين مقياس الصمود النفسى لحكام الدورى العراقى الممتاز بكرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (٣٠)، العدد (٤)، بغداد، العراق.
- ٣٥- هيام شاهين (٢٠١٣م): الأمل والتقاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٤)، العدد (٤)، ديسمبر.
- ٣٦- وفاء درويش (٢٠٠٧م): اسهامات علم النفس الرياضى في الأنشطة الرياضية، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

٣٧- يحيى شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

38. (APA) American Psychological Association, (2002).
The road to resilience. Kaplan, S. and Sadock, B. (2003): Synopsis of psychiatry behavioral sciences clinical psychiatry. (9th ed). Philadelphia, pa. :Lippincott Williams & Wilkins.
39. Charles, L. (2012): the effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity, Dissertation Abstract International, A, 57, (7), P. 2939.
40. Connor, K.M., Davidson, J. R. (2003): Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.
41. Dolbier, C. L., Jaggars, S., & Steinhardt, M.A. (2009). Stress-related growth : Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention Stress and Health. Published online in Wiley InterScience

- (www. Interscience. Wiley.com). DOI: 10.1002/smi:1275.
42. **Forma, Walsh.(2004).** A Family resilience framework: Innovative practice application. Journal of family relations, 51(2), 130-137.
43. **Foumany, G.H.E.,& salehi, J.(2015).** The Relationship Between Emotional Intelligence and like satisfaction and the mediatory Role of Resiliency and Emotional Balance among The students of zanzan university. Acta medica mediterranea, 31, 1351-1357.
44. **Hartley, M. T (2011).** Examining the relationships between resilience, mental health of American college health, V59, n7, P596-604.
45. **Humphreys, M. A.(2011)** New Generation of Leaders for Eastern Europe: Values and Attitudes for Active Citizenship, Chstain Higher Education, publishing models and article dates explained published on line.
46. **iKiZER, G., G., (2014).** Factors related to psychological resilience among survivors of the earthquakes in van, turkey (unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical university.

47. **Johne, A. (2012).** Stress among mothers of children with intellectual disabilities in urban India: role of gender and maternal coping. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(4), 372- 382.
48. **Kim, S., & Esquivel, G.(2011).** Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the schools*, 48(7), 755-765.
49. **Mahdian, Z., & Ghaffari, M. (2016).** The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(3).
50. **Mansour, A. M., Azzeghaiby, S. N., Al zoghaibi, I.N., Al Badawi, T.H., Nassar, O.S., & shaheen, A.M. (2014).** Correlates of rssiience among university students. *Americanjournal of Nursing Research*, 2(4),74-79.
51. **Mc Gillivray, c.j., & pidgeon, A.M.(2015).** Resilience attributes among university students: Acomparativw study of psychological

- distress, sleep disturbances and mindfulness. European scientific journal,11(5),33-48.
52. **Ness, M. (2013).** Happiness, daily stress and resilience in adolescents (Master thesis). Norwegian university of science and technology, Norway.
53. **Raftopoulos, M & Bates, G(2011):** It's that knowing that you are not alone the role of spirituality in adolescent resilience. International Journal of children's spirituality, V16,n2,P151-167.
54. **Reivich, K, J,(2010):** Promoting self- efficacy in youth, communiqué, V39,n3,P16-17.
55. **Sarwar, M et al., (2010):** Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan.
56. **Shenouda, E.N.,& Basha,S.E.(2014).** Rssilience , social support, and stress as predictors of suicide ideation among public universities" students in Egypt. OIDA, international journal of sustainable development,7(8),37-66.
57. **Thabet, A. A., Elhelou, M. W., & Vostanis, P., (2015).** Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza, American

Journal of advanced medical sciences, 1(1),
1-8.

ثالثاً: المراجع من على الأنترنت:

58. <https://www.dailymedicalinfo.com>