عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم

جورج خليل جورج منولي

رسالة ماجستير

القدس– فلسطين

1444هـ – 2023م

الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم

إعداد:

جورج خليل جورج منولي

بكالوريوس تكنولوجيا معلومات من جامعة (the eastern Ukrainian National University) / أوكرانيا

المشرف: أ. د. عفيف زيدان

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في أساليب التدريس العامة من برنامج أساليب التدريس/ عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1444هـ – 2023م

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج أساليب التدريس

إجازة الرسالة

الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم

إعداد الطالب: جورج خليل جورج منولي

الرقم الجامعي: 22112620

المشرف: أ. د. عفيف حافظ زيدان

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 16/ 7/ 2023 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة أ. د. عفيف حافظ زيدان التوقيع: .....
2. ممتحناً داخلياً أ. د. ايناس عارف ناصر التوقيع: .....
3. ممتحناً خارجياً أ. د. نضال عمر القاسم التوقيع: .....

القدس – فلسطين

1444 هـ –2023 م

الإهداء

إلى ...

زوجتي وغاليتي ... شرين

رفيقة الكفاح والظروف الصعبة ...

التي لم تبخل بوقت أو جهد لمساعدتي...

والى أبنائي قرة عيني... جوني واندريانا

إلى الأهل والأصدقاء...

فمنكم استقيتُ الحروف...

وتعلَّمت كيف أنطق الكلمات...

وأصوغ العبارات.

اهديكم هذا العمل بكل محبة

الباحث

جورج منولي

إقرار

أقر أنا معد الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة وأي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد.

الاسم: جورج خليل جورج منولي

التوقيع: .....

التاريخ: 16/ 7/ 2023م

الشكر والتقدير

أمّا وقد انتهيت من إعداد هذه الرسالة لا يسعني إلا أن أرد الفضل إلى أهله...

واتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى

مشرفي: أ. د. عفيف زيدان

صاحب الاصل الكريم الذي يحمل كل معاني الإنسانية وقيم العلم، والخلق والذوق الرفيع، وقد تشرفت بالعمل معه.

ولا أنسى كل من كان له جهد طيب ي انجاز هذه الرسالة وهم:

الدكتورة ايناس ناصر، والدكتور نضال القاسم، على ما قدموه من جهود طيبة في اقرار هذه الرسالة، واثرائها بملاحظاتهم القيمة.

كل الشكر والتقدير الى السادة في جامعة بيت لحم على تعاونهم وتسهيلهم المهمة البحثية في ارجاء جامعتي الغراء

الباحث

جورج منولي

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم وعلاقتها بالتوتر لديهم، في ضوء متغيرات الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً لدراسته، حيث تكون مجتمع الدراسة من (2896) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بيت لحم للعام الدراسي 2023/2022، وكانت عينة الدراسة عينة عشوائية طبقية بلغ عدد أفرادها (297) طالباً وطالبة، أي ما نسبته (10%) تقريباً ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء أداتين وهما عبارة عن استبانة تفضيلات لقياس الثقافة الرياضية، تكونت من (25) فقرة، واستبانة للتوتر تكونت من (28) فقرة، وتم التأكد من صدق وثبات الأداة بالطرق العلمية والإحصائية المناسبة.

وكان من أبرز نتائج الدراسة ان مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم بدرجة عالية، حيث أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغ (0.71) وانحراف معياري بلغ (0.11)، وان مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم جاء بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.42) والانحراف معياري (0.71) وبنسبة مئوية (48.4%).

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وعدم وجود فروق لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير مكان السكن والسنة الدراسية.

وأشارت النتائج أيضا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وعدم وجود فروق لمستوى التوتر تبعا لمتغير مكان السكن او السنة الدراسية.

وأشارت أيضا الى انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (−0.28) وهي علاقة عكسية اي أنه كلما زادت الثقافة الرياضة قل التوتر والعكس صحيح.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الرياضية، التوتر، بيت لحم.

Sports Literacy and its Relationship to Stress among Bethlehem University Students

Prepared by: George Khalil George Manoli

Supervised by: Prof. Afif H. Zeidan

Abstract:

This study aimed to identify the level of sports literacy among Bethlehem University students and its relationship to their stress, in light of the variables of gender, resident and academic level. Where the study population consisted of (2896) male and female students from Bethlehem University for the academic year 2022/2023, and the study sample was a stratified random sample of (297) male and female students. The researcher used the questionnaire as an instrument, which consisted of (25) items for sports literacy, and a questionnaire for stress, which consisted of (28) items. The validity and reliability of the instruments was confirmed by appropriate scientific and statistical methods.

One of the most prominent results of the study was that the level of sports literacy among Bethlehem University students was high, as the arithmetic mean of the total score was (0.71) and a standard deviation of (0.11). And the level of stress among Bethlehem University students came in a medium degree, as the arithmetic mean for the total score was (2.42) and the standard deviation was (0.71), with a percentage of (48.4%).

And the presence of statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of the level of sports literacy according to the gender variable, where the differences were in favor of males, and there were no differences for the level of sports literacy according to the variable of the place of residence and the school year. The results also indicated that there were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) for the level of stress among Bethlehem University students, according to the gender variable, in favor of females, and there were no differences in the level of stress according to the variable of the place of residence or the academic year. It also indicated that there is an inverse correlation between the level of sports literacy and the level of stress, as the value of the Pearson correlation coefficient was (-0.28), which is an inverse relationship, meaning that the higher the sports literacy, the lower the tension and vice versa.

Keywords: Sports literacy, Stress, Bethlehem University

الفصل الأول

خلفية الدراسة واهميتها

1.1 مقدمة.

2.1 مشكلة الدراسة.

3.1 أسئلة الدراسة.

4.1 فرضيات الدراسة.

5.1 أهداف الدراسة.

6.1 أهمية الدراسة.

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها.

8.1 مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

يعتبر العلم والمعرفة اهم وابرز الطرق التي تستخدمها الشعوب للتنمية والتقدّم والرقي والازدهار، فبالعلم تبني الشعوب أوطانها، وبالعلم يدرك الإنسان ما يحتاجه ويلبي رغباته، ويصبح على دراية تامة بها، وارتكزت الأمم على العلوم الطبيعية كأساس في عملية التنمية والازدهار, الا انها لم تغفل دور العلوم الإنسانية والاجتماعية في عملية تطوير الموارد البشرية، حيث ان بناء الانسان الفرد هو الطريق لبناء الجماعة والمجتمع، ومن هنا برزت الرياضة كإحدى الرموز لتطور الشعوب وبناء ثقافتها واعادة صياغة الكثير من التوجهات لهذه المجتمعات عن طريق الثقافة الرياضية، حيث ابرزت العديد من الدراسات التي اشارت الى أهمية الثقافة الرياضية كسبيل لصحة الانسان العقلية والنفسية، مما اظهر علاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر.

وأشار الشافعي (2001)، الى ان الثقافة الرياضية تعتبر في عصرنا الحديث من متطلبات التقدم العلمي والتكنولوجي الدال على رقى الأمم وتحضرها، لما لها من دور فعال في إعداد الفرد كمواطن صالح، الأمر الذي يفرض علينا إعادة النظر في طرائق بناء الإنسان من جديد ليسهم بفاعلية في تحقيق التنمية الشاملة وتذليل المشكلات التي تعوق المجتمع في سباقه مع الدول المتقدمة. وهي الزيادة الزاخرة للخبرة الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها إلى فهم وتقدير أفضل للبيئة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم جزءا منها. وذكرت الرفاعي (2011)، ان الثقافة البدنية تلعب دورا كبيرا في الرقي الصحي للمجتمع دون تمييز بين أفراد المجتمع غنيا أو فقيرا كبيرا كان أم صغيرا رجلا أم امرأة، فهي تكفل للجميع الحياة السعيدة.

ويرى صابر (2012) ان الثقافة الرياضية تعتبر مجموعة من العلوم والمعارف والمعلومات والفنون المكتسبة من الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث يكتسبها الفرد من البيئة ويتزود بها من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية.

وحسب كورنيليوس عند (Cornelius, 1995) ان البيئة الجامعية تعد مصدرا لتنمية النواحي المعرفية والاجتماعية والنفسية والتربوية للطلبة، وذلك من خلال اكتسابهم للخبرات المتنوعة أثناء مسيرتهم الدراسية، حيث ينعكس ذلك في خلق الشخصية المستقلة للطالب وبناء الهوية الثابتة له وتنمية قدرته على تنظيم علاقاته وفقا لأهدافه المستقبلية وأسلوبه في الحياة.

ويؤكد شين وآخرون (Chen et al, 2010) أن ممارسة الأنشطة الرياضية في كليات التربية الرياضية تحقق العديد من الفوائد الإيجابية التي تنمي ثقافة الطلبة في الجوانب الفسيولوجية والتربوية والنفسية والاجتماعية، حيث أن المشاركة المباشرة في تلك الأنشطة أو مشاهدتها ينمي لدى الطلبة إطاعة القواعد الاجتماعية والتنافسية وترك السلوك الغير مرغوب به، وتنمية القيم الاجتماعية والاندماج في المجتمع والشخصية الإيجابية، وتحسين الدافعية والثقة بالنفس ومفهوم تقدير الذات، وتساهم في اكتساب الخبرات الحياتية والتخلص من خبرات الفشل وترسيخ خبرات النجاح، وتحسن الثقافة والوعي الصحي للطلبة من خلال معرفة أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على صحة الأجهزة الحيوية في الجسم.

وقد لقي موضوع الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر وغيره من المؤشرات النفسية والتغيرات الاجتماعية على الافراد والجماعات أهمية كبيرة في الدراسات الحديثة والمعاصرة، وذلك لكون الثقافة الرياضية تعتبر ذات أثر كبير على المستويات النفسية والاجتماعية لدى الافراد. حيث ورد عند الأمارة (2001)، ان بعض الدراسات العلمية اشارت إلى أن الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من 50 % من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الراس والظهر والتهيج المعوي أو ألبطني والقرحة والأزمة والحساسية والحمى المفرطة، وتشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصدد إلى أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالجلطة الدموية هي الضغوطات النفسية، وأشار كل من بريتشارد وآخرون (Pritchard et al, 2007) ان مصادر الضغوط النفسية تختلف باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد، فبعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية مثلاً تختلف مصادر الضغط لأي طالب باختلاف تخصصه، الا أن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي المطالب الأكاديمية والرياضية.

وورد عند صدقي (2004)، ان التوتر النفسي يعد جزءا من حياة الانسان، وليس بالضرورة ان يكون ظاهرة سلبية، ومن ثم يتحتم الرد والتخلص منها، نحن بحاجة اليه بالقدر المعقول ليحرك فينا الدافعية

والنشاط للقيام بأعمالنا وتحقيق ما نصبو اليه من اهداف، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدا التأثير السلبي او الضار على الفرد.

1. 2 مشكلة الدراسة

يعد موضوع الثقافة الرياضية والتربية البدنية من الممارسات المحببة الى نفوس الناس جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية، لكونها تساهم في ايجاد انسان لائق من الناحية الانفعالية والصحية وهذه المرتكزات لا تتحقق الا بشيوع ثقافة رياضية تدعو لها وتقربها الى اذهان الجميع، كما ان هذه المفاهيم لا تنتشر الا بوجود شخص مثقف او اعلام رياضي متخصص يدعو لها ويساهم في نشرها بين افراد المجتمع خاصة الشباب الجامعي، الذي يعتبر من الفئة المثقفة والذي يستند في ثقافته الرياضية على المتابعة الجدية لما ينشر في الصحافة الرياضية ووسائل الاعلام عامة والاعلام الرياضي المتخصص خاصة (بومرداس، 2016) .

ووفقاً للدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الثقافة الرياضية، فقد أثبتت الدراسات دور مهم وإيجابي للثقافة الرياضية في تحسين الأوضاع النفسية للشخص أياً كان عمره، كما أن الثقافة الرياضية في يومنا الحالي أصبحت مقياساً لتطور المجتمعات والأفراد، بحيث أثبتت أهميتها على الصعيد الشخصي والمجتمعي، من حيث فاعليتها في تطوير وتحسين المؤشرات النفسية والاجتماعية لدى الفرد. وفيما يتعلق بالشباب الجامعي الذي يتميز بالحيوية والنشاط ودورهم في تطوير مجتمعاتهم في المستقبل، فإن الثقافة الرياضية تعتبر المحفز لهؤلاء الشباب في استمرارهم بالعطاء والإبداع. كما أن هذا العطاء والإبداع قد لا يحدث في حال وجود توتر لدى الشباب الجامعي الذين ليس لديهم ثقافة رياضية. ومن خلال خبرة الباحث من خلال عمله في جامعة بيت لحم كمدرسا لمساق الثقافة الرياضية لمس أن من لديه ثقافة رياضية ويمارسها يكون أقل عرضة للإصابة بالتوتر من الشخص الذي ليس لديه ثقافة رياضية. وبالتالي جاءت هذه الدراسة لفحص العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

1. 3 أسئلة الدراسة

من خلال مشكلة الدراسة انبثقت الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

السؤال الثاني: هل تختلف المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

السؤال الثالث: ما مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

السؤال الرابع: هل المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

السؤال الخامس: ما العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

1. 4 فرضيات الدراسة

انبثقت عن اسئلة الدراسة الفرضيات الآتية:

الفرضية الصفرية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الصفرية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية الصفرية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير السنة الدراسية.

الفرضية الصفرية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الصفرية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية الصفرية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير السنة الدراسية .

الفرضية الصفرية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

1. 5 أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى تحقيق ما يلي: -

1- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم.

2- التعرف على مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

3- التعرف على دور متغيرات الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية في الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم.

4- التعرف على دور متغيرات الجنس ومكان السكن السنة الدراسية في التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

5- التعرف على العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

6.1 أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة بما يأتي: -

الأهمية العلمية:

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما تقدمه من إضافات على المستويين النظري والتطبيقي؛ والمتمثلة في:

1. تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي تعالجه، حيث ان الدراسات التي أجريت في فلسطين حول موضوع العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر قليلة (بحسب علم الباحث).
2. توفير أدب تربوي وإطار نظري يحتوي على معارف تربوية حول الثقافة الرياضية والتوتر، بحيث تكون مرجعاً للباحثين في المستقبل من خلال منهجيتها وأدواتها.
3. تقديم أداة يمكن الاستفادة منها في الكشف عن واقع الثقافة الرياضية وتفتح الأفق أمام الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية أخرى.
4. تعد إضافة علمية في مجال الثقافة الرياضية وعلاقتها بالمؤشرات النفسية كالتوتر.

الأهمية العملية:

1. الاستفادة من نتائجها في خدمة جميع الأطراف المتصلة بالدراسة وخاصة المسؤولين في جامعة بيت لحم من خلال وقوفهم على مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لايجاد مناخ جامعي آمن، مما يسهم في إيجاد بيئة تعليمية مشجعة.
2. تكشف الدراسة عن علاقة الثقافة الرياضية ببعض المتغيرات مما يسهم في التعرف على مستوى الثقافة الرياضية الذي يجب أن يسود في الجامعة مما يقلل التوتر.
3. الوقوف على أهم المحطات التي تقدمها الجامعة لتوفير مناخ جامعي خالي من التوتر ملائم لتحقيق أداء مهني مرتفع.
4. وضع تصور لكيفية رفع مستوى الثقافة الرياضية لدى الطلبة الجامعيين عموما وطلبة جامعة بيت لحم خصوصا والتقليل من مستوى التوتر لديهم.

1. 7 حدود الدراسة: تحددت الدراسة بالحدود الآتية:

الحد البشري: تم تطبيق الدراسة على طلبة جامعة بيت لحم.

الحد الزماني: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي 2022-2023.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في جامعة بيت لحم.

1. 8 مصطلحات الدراسة:

الثقافة الرياضية: وهي "مجموعة من القيم والاتجاهات التربوية والاجتماعية والرياضية والصحية المتنوعة، ويتقبلها أفراد المجتمع، وترتبط بالتظاهرات الرياضية، وتساعد في تعزيز تعديل سلوك الأفراد، وتسهم في إيجاد أفكار وأعراف ثقافية جديدة ترفع من ثقافة الفرد الرياضية (الصلوي، 2021، 114).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: "جملة من المعارف والمعلومات الرياضية التي يكتنزها طلبة جامعة بيت لحم، والتي من خلالها يستطيع تقدير أهمية الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية بواسطة ممارسة الرياضة باستمرار.

التوتر: وهو حالة نفسية وعقلية وجسمية تتضمن الشعور بالضيق والقلق وخطر التهديد الذي ينشأ عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، ويرافق ذلك استجابات ظاهرية أو باطنية تشمل جميع الجوانب السلوكية المعرفية والوجدانية (الجميلي، 2021).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنّه: " اختلال التوازن لدى طلبة كلية الرياضة في جامعة بيت لحم، إضافة إلى سيطرة الانفعالات السلبية على نفسية الطالب.

جامعة بيت لحم: هي مؤسسة كاثوليكية مختلطة تتّبع التقليد اللسالي، تأسست عام 1973 في مدينة بيت لحم في فلسطين.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2. 1 الإطار النظري.

2. 2 الدراسات السابقة.

2. 2. 1 الدراسات التي تناولت الثقافة الرياضية.

2 . 2 .2 الدراسات التي تناولت التوتر.

2. 3 التعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2. 1 أولاً الإطار النظري.

مقدمة: تعتبر الثقافة ركن أساسي لأي مجتمع من المجتمعات، إذ يتم اكتسابها مع الوقت من خلال سلوكيات معينة تكون ظاهرة ومميزة لأفراد المجتمع الواحد، ويمكن من خلالها معرفة نمط حياة المجتمع، كما أن لها دور بارز في بناء شخصية الفرد، وتكسبه أساليب التفكير والتعبير عن حاجاته ووسائل إشباعها، ويرى غرابة (2021) أن الثقافة تعد نمط حياة يعتمده فئة من الأشخاص، وتشمل كلاً من الدين والقيم والمعتقدات والأفكار واللغة والعادات والتقاليد والطعام واللبس وغيرها.

والرياضة من أهم العوامل في تحديد نوع الثقافة الجماهيرية واتجاهها، إذ لم تعد تقتصر على أنها نشاط رياضي فقط، بل تجاوزت ذلك لتكون أحد العوامل الرئيسية في إثراء ثقافة المجتمع وفكره، ويقترن دور الرياضة بعدد من العوامل التي تضمن له النجاح تتلخص في ضرورة اعتبار الرياضة تنظيماً معرفياً كأي تنظيم معرفي يتطلب فهم مضمونه، والعوامل المؤثرة فيه، والتخطيط لبرامجه، والإعداد الجيد له (نوري، 2021).

وتعد البيئة الجامعية مصدر أساسي في تنمية النواحي المعرفية والاجتماعية والتربوية للطلبة، وذلك من خلال اكتساب الطلبة خبرات متنوعة أثناء مسيرتهم الدراسية، وينعكس ذلك على شخصية الطالب المستقلة وبناء هوية ثابتة له وتنمية قدرته على تنظيم علاقاته وفقاً لأهدافه المستقبلية وأسلوبه في الحياة (الزبيدي، 2017).

وتعتبر الثقافة الرياضية إحدى أركان ومدخلات الثقافة بمفهومها الشامل، وتمثل أحد الدعائم المهمة لتنمية التربية البدنية والرياضة، كما وتعبر عن ثقافة وحضارة متميزة، فلا يجيب اعتبار دورها دوراً هامشياً

خاصة بين فئة الشباب، بل مطلب رئيسي لإثارة رغباتهم ودوافعهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة (محمد، 2015).

والثقافة الرياضية أحد مواضيع الثقافة العامة المبنية على المعرفة الإنسانية، فهي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي، وتعتمد على ثقافات تخصصية أخرى كالثقافة الفنية والاجتماعية وغيرها لتشكل معاً الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية، وتشمل الثقافة الرياضية على القيم والمعتقدات والاتجاهات التي تضم نوع رياضي معين (حمزة، 2022).

وتعد الثقافة الرياضية في عصرنا الحالي أحد متطلبات التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يدل على رقي الأمة وتحضرها، لما لها من أهمية كبيرة في إعداد الفرد كمواطن صالح، مما فرض على المسؤولين إعادة النظر في طرق بناء الإنسان من جديد، ليسهم في تحقيق التنمية الشاملة وتذليل المشكلات التي قد تعيق المجتمع عن التقدم (خويله، 2016).

فالثقافة الرياضية تمثل ظاهرة اجتماعية حيث أنها تسهم في البناء الإنساني والمجتمعي الحضاري، فجذورها تتصل بالأفراد وحياتهم مثل المشاهدة والممارسة والتربية والهواية والاحتراف والصحة (دحماني، 2013).

وللثقافة الرياضية دور هام في غرس القيم والعادات الصحية والسليمة والوقاية من العادات الخاطئة، كما وتعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة، واكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية مما يسهل اكتشاف القدرات الفردية الخاصة، ويسهل رعاية المتميزين إذ تساعد في إشباع الميول والاتجاهات في إطار من التوجيه السليم (سعد وآخرون، 2020).

لذلك فالثقافة الرياضية بالنسبة للطالب الجامعي جزء من تكوينه الثقافي العام، من خلال ما تستطيع الجامعة توفيره من المعلومات والمعارف المختلفة التي تكسبه إياه من الوعي بالنشاط الرياضي (أمين وآخرون، 2020).

ويرى الباحث أن أهمية الثقافة الرياضية للطالب الجامعي تكمن في كونها أسلوب حياة من خلال ممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية التي تزيد من نشاطه وحيويته، كما أنها تقلل من الضغوطات التي قد يتعرض لها، وتساعده في الحفاظ على اللياقة.

2.1.2 مفهوم الثقافة:

تعرف بأنها: "مجموعة من القيم التربوية والاجتماعية التي تسعى إلى الوصول إلى أفضل الأفكار والسلوكيات والمعتقدات والمعايير الثقافية التي تكمن وراء أنشطة الفرد في أجزاء مختلفة من المجتمع وفي العديد من المناطق وترتبط ارتباط مباشر بالمفاهيم الرياضية (Almansoori, 2021).

أما بشير (2014) فقد عرفها بأنها: "النسيج الكلي من الأفكار والمعتقدات والقيم والاتجاهات وأساليب الحياة والتفكير والعمل وأنماط السلوك، وكل ما يؤثر على حياة الناس من ابتكارات وتجديدات قد ينشأ في ظلها جماعة، وما ينحدر للناس من الماضي أو يتم أخذه كما هو أو يتم تطويره في ضوء الخبرات والمستجدات الحديثة"، ويرى المالح (2021) ان الثقافة تشكل الشق المعنوي للحضارة، ومن أهم عوامل التنمية، والتنمية البشري، وهي تعكس تراث وقيم وعادات وتاريخ المجتمع والمستوى الفكري والثقافي لأفراده.

ويرى الباحث أن الثقافة عبارة عن مكنونات الأجيال السابقة من عادات وتقاليد وسلوكيات شائعة بين أفراد المجتمع الواحد، وأصبحت كأسلوب حياة لهم، ومن الصعب تغييرها بشكل جذري أو كلي ولكن يمكن أن تتواكب بشكل معقول مع التغيرات الحديثة التي نشهدها اليوم.

3.1.2 مكونات الثقافة

يرى الذيفاني (2004) أن الثقافة تقوم على مكونين أساسيين هما:

- المكون المادي: يتألف من مجموع ما أنتجه الإنسان وشكله على الواقع من أفعال مادية مثل: العمارة، الفن، الملبس، المسكن، الطرق ...وغيرها.
- المكون اللامادي: وهي القيم التي لا يمكن قياسها واختبارها، إذ أنها متصلة بالأخلاق والسلوك، والعادات والتقاليد التي تتولد من خصوصية المجتمع ومعتقداته، وهي موزعة على ثلاث جوانب:
  - العناصر الاجتماعية: مجموع القيم والعادات.
  - العناصر الفكرية: وهي الأفكار، العواطف، السحر، العلم، اللغة.
  - العناصر العقدية: الدين والقيم المتصلة به والمنبثقة عنه.

ويرى الباحث أن الثقافة تتكون من عنصرين هامين يشملان العناصر المادية وما يستطيع الإنسان الاستفادة منه لتسهيل حياته وتبسيطها ومساعدته على القيام بالعديد من المهام بشكل يسير كأجهزة الكمبيوتر، والبيوت وغيرها، والعناصر اللامادية والتي تكون شخصية الإنسان وتصحح سلوكه ومساره، بحيث يستطيع التكيف مع الأفراد المحيطين به.

4.1.2 مصادر الثقافة:

أشار السلامي والعيساوي (2022) إلى أن للثقافة العديد من المصادر، وهي: الدين والعرف والتراث والفنون والتاريخ والأدب.

ومما سبق يرى الباحث أن الدين على رأس مصادر الثقافة، فهو المنبع الأصلي والأساس الذي تقوم عليه الثقافة، ثم يأتي بعد ذلك ما اعتاد الناس على القيام به وما توارثوه من أجدادهم من عادات وتقاليد وأصول، وتراث شعبي، وما صنعوه الأجداد والسابقين من تاريخ مشرف يمكن من خلاله صنع ثقافة عظيمة.

5.1.2 مفهوم الرياضة:

عرفت بأنها: نشاط يتم تنفيذه عن طريق اللعب أو المنافسة الداخلية أو الخارجية، ويشارك فيه عدد كبير من الرياضيين أو الفرق الرياضية المختلفة المشاركة في المسابقة، ويتم إعلان النتائج للفرق الفائزة في القدرة البدنية والتخطيط (محمد وآخرون، 2019).

هناك العديد من الفوائد للأفراد نتيجة ممارسة الرياضة، على المدى القصير: زيادة معدل ضربات القلب وبالتالي زيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين والمواد المغذية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم، والتنفس بعمق، مما يزيد من كمية الأكسجين، وإعطاء المزيد من الطاقة لحمل النفايات من الرئتين وتحسين اللياقة البدنية – زيادة قوة العضلات والقدرة على التحمل وتحسين القوة والمرونة وتقليل آلام المفاصل والأمراض المزمنة مثل: الروماتيزم، زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية بدون الشعور بالتعب والإجهاد، تحسين نمط النوم، تحسين المزاج والسلوك، وعلى المدى الطويل: تقوية جهاز الدورة الدموية وما يحتويه من قلب وشرايين يعمل على تقليل أمراض تصلب الشرايين، ويعمل على زيادة حجم الألياف العضلية فتزيد القوة العضلية، كما يعمل على التقليل من الإصابة بأمراض الشيخوخة، وزيادة مستوى الكولسترول في الدم، وتخفيض الدهون الثلاثية، تقليل الدهوم المخزنة في الجسم، زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم، تقليل فقدان العناصر الغذائية الهامة للجسم (عبد الفتاح وسيد، 2003) (Kenny et al, 2012)

وتكمن أهمية الرياضة في أنها تساعد الجسم في اكتساب الرشاقة والعضلات والمرونة، بالإضافة إلى المحافظة على صحة الأعضاء الداخلية للجسم كالقلب والمعدة والرئتين، والتخلص من السموم التي تضر الجسم عن طريق التبول والعرق (بشير، 2014).

وأشارت أبو العلا وعبد الواحد (2021) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها العديد من الفوائد الإيجابية التي تنمي ثقافة الفرد في جميع الجوانب الفسيولوجية والتربوية والنفسية والاجتماعية، والمشاركة في تلك الأنشطة ينمي الرغبة للفرد في ترك السلوكيات غير المرغوبة، وتنمية القيم الاجتماعية لديه، والاندماج في المجتمع وتكون شخصية إيجابية، وتحسين الدافعية، وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتسهم في اكتساب الخبرات الحياتية والتخلص من خبرات الفشل وترسيخ خبرات النجاح، وتحسين الثقافة والوعي الصحي للفرد.

وفي ضوء ما سبق: يرى الباحث أن الرياضة عبارة عن نشاطات وتمارين رياضية يقوم بها الفرد بشكل مفرد أو بشكل جماعي لتكوين فريق وإقامة منافسات بين تلك الفرق، وإعلان النتيجة في نهاية المباراة، وتختلف أنواع الألعاب الرياضية ما بين فردية مثل ركوب الأمواج والغطس، وجماعية مثل كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد.

6.1.2 مفهوم الثقافة الرياضية:

عرفت بأنها: "مجموعة من المعارف والقيم الاجتماعية والصحية والتعليمية التي تخص الرياضة وتساهم في تنمية وتعزيز الأفكار الثقافية الرياضية وفي جميع المجالات الأخرى (رشيد وأسي، 2021، 196). وهي "مجموعة من القيم والاتجاهات التربوية والاجتماعية والرياضية والصحية المتنوعة، ويتقبلها أفراد المجتمع، وترتبط بالتظاهرات الرياضية، وتساعد في تعزيز تعديل سلوك الأفراد، وتسهم في إيجاد أفكار وأعراف ثقافية جديدة ترفع من ثقافة الفرد الرياضية (الصلوي، 2021).

وعرفتها الطياشي (2022، 200) بأنها: "مجموعة من المعلومات والمعارف والخبرات والعلوم من الفنون، للأنشطة الرياضية المختلفة، والتي يتم اكتسابها من البيئة، ويزيد من خبراته الرياضية من خلال المشاهدة والممارسة والقراءة للأنشطة الرياضية.

وعرفها مراد (2022) بأنها: "مجموعة من القيم والمفاهيم والسلوكيات التي يقوم بممارستها أفراد المجتمع عند ممارستهم للنشاطات الرياضية المختلفة، وهي ترتبط بالمواقع الاجتماعية والاقتصادية.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: "جملة من المعارف والمعلومات والمهارات الرياضية التي يكتنزها طلبة جامعة بيت لحم، والتي من خلالها يستطيع تقدير أهمية الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية بواسطة ممارسة الرياضة باستمرار.

7.1.2 أهمية الثقافة الرياضية:

ذكر فرج الله (2021) أن أهمية الثقافة الرياضية تكمن في أنها:

1. تنشط الأطر المعرفية العامة، وتثير الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة.
2. تأصيل المعرفة النظرية للرياضة، والترويح، وتأسيس بنية معرفية ضمن النظام الأكاديمي.
3. زيادة وعي أفراد المجتمع بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية.
4. توجيه الاهتمامات والتوجهات الترفيهية والرياضية على أسس معرفية صحيحة وراسخة.

ويضيف الباحث أن للثقافة الرياضية أهمية كبيرة في حياة كل من الفرد والمجتمع، فعلى صعيد الفرد توسع الثقافة الرياضية أفاق الفرد المعرفية والعلمية في معرفة كل ما يخص الرياضة والتاريخ الرياضي، كما تحفزه لممارسة الرياضة وبالتالي الحفاظ على حيويته ولياقته البدنية، وسلامة عقله وفكره، وتزيد من ثقته بنفسه، أما على صعيد المجتمع يصبح مجتمع خالي من الأمراض والاكتئاب والقلق، وتزيد من القيم الإيجابية في المجتمع.

8.1.2 وظائف الثقافة الرياضية:

تتلخص وظائف الثقافة الرياضية فيما يلي (حمص، 2009):

1. وسيلة هامة للتماسك الاجتماعي.
2. تسهل عملية التفاعل والتواصل بين الأفراد من خلال رموزها.
3. تكسب الأفراد اتجاهات السلوك الهام باعتباره عضو في مجتمع يتميز بسمات معينة.
4. تشبع حاجات الأفراد، وتزودهم بالآليات التي تمكنهم من الحصول على حاجاتهم اليومية.
5. تقدم للفرد تفسيرات مستمدة غالباً من إطار أخلاقي أو عقائدي للمتغيرات الإيجابية والسلبية.

وفي ضوء ما سبق يضيف الباحث أن للثقافة الرياضية وظائف هامة لكل من الفرد والمجتمع، فهي تضيف خبرات ومعارف جديدة للفرد، وتنمي السمات الشخصية الإيجابية له، وتسهم في الحد من الفوضى في الملاعب.

9.1.2 أهداف الثقافة الرياضية:

لخص المنصوري (2021) أهداف الثقافة الرياضية في الآتي:

1. للثقافة الرياضية دور مميز في نشر الوعي الثقافي الرياضي بين المجتمعات.
2. تربية الفرد جسمياً ونفسياً وسلوكياً وفكرياً.
3. اكتساب المهارات الضرورية للحياة العملية.
4. الثقافة الرياضية لها أثر تربوي على جميع أفراد المجتمع.

ويرى الباحث أن الثقافة الرياضية تهدف إلى تغيير نظرة الأفراد نحو الرياضة، فهي لم تعد مجرد حركات رياضية يتم ممارستها، بل هي منهج حياة صحي، يزيد من مكانة المجتمع ورقي الفرد داخله.

10.1.2 مكونات الثقافة الرياضية:

هناك عدد من المكونات الأساسية التي تتكون منها الثقافة الرياضية، وهي على النحو التالي كما ذكرها إبراهيم (2023):

1. تأريخ التربية الرياضية: يزود الفرد بمراحل تطور التربية الرياضية عبر العصور، والأهداف التي مورست من أجلها، وما أحدثته من تعديلات في القيم والسلوكيات للأفراد، ودورها في التطور الحضاري والتقدم العلمي والتربوي والصناعي.
2. الاصطلاحات الرياضية: وهي التي لا يخلو علم رياضي منها، لأنها تعتبر مفاتيح العلوم الرياضية، ولابدَّ من معرفتها وفهمها وكيفية تطور الاصطلاح الرياضي.
3. العلوم الرياضية: أي معرفة أساسيات الرياضة وأوليات مضامينها، وعما يبحث فيه كل علم، والفائدة العائدة منه.
4. قوانين الألعاب الرياضية: خاصة القوانين التي تتعلق بأخطاء اللاعبين ومخالفات اللعب، وحكم القانون في كل منها.
5. طرائق اللعب وخططه: معرفة معلومات أولية عن الألعاب الرياضية لزيادة متعة المشاهدة.

6. الإصابات الرياضية: معرفة أنواع وخطورة الألعاب، وكيفية الإسعافات الأولية.
7. علاقة الرياضة بالصحة: الوعي بأهمية الرياضة على جميع الأصعدة وانعكاساها الإيجابية الكثيرة على الفرد وصحته.
8. الكتب الرياضية: تزود الفرد بمعلومات متنوعة عن الأمور التي تتعلق بالرياضة.
9. المشاهدة: مشاهدة مختلف أنواع النشاطات الرياضية.

وأشار كلاً من شمس وزكريا (2019) إلى أن مكونات الثقافة الرياضية تتمثل في:

- المعتقدات: مجموعة من الأفكار التي يؤمن بها أفراد المجتمع، ويصادقون على حكمها في مختلف التصرفات، فهي بمثابة الدستور غير المكتوب الذي يوحد سلوكهم والمعتقدات مجموعة من الآراء حول عدد كبير من الموضوعات وعبارة عن تنظيم له نوع من الاستمرار.
- العادات: نوع من السلوكيات المكتسبة التي تصبح ثابتة من خلال التكرار والخبرة لدرجة يسهل التنبؤ بها إذا تهيأت الظروف التي تتناسب مع العمل وتقتضيه.
- التقاليد: وهي استجابات آلية لوضعيات ومواقف معينة يجري اكتسابها نتيجة للتكرار والتعلم، والإنسان في العصر الحالي يتقبل تقاليد ثقافته دون تساؤل، مثل الثياب والحديث، والطعام، والسلوك، ومن الناحية العلمية قد يكون ذلك ضروري لأن الإنسان لا يستطيع أن يشك في كل شيء، ولكن الخطأ أن يعتقد الإنسان بأن كل ما جرت عليه العادات صحيح، وأنه من الممكن الوصول إلى الحقائق بالرجوع إلى ما حكمه في العصور السابقة، فهي مظهر من مظاهر السلوك يميز فئة خاصة في المجتمع، فالعادة تصرف فردي، أما التقاليد تعد تصرف جماعي.
- الاتجاهات: أن الاتجاه حالة استعداد عقلي وعصبي نظمت عن طريق الخبرات الشخصية، وتعمل على توجيب استجابات الفرد نحو الأشياء أو المواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد، واختلاف الأفراد في الاتجاهات يكون تبعاً لاختلاف خبراتهم، والمواقف التي يتعرضون لها.

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن مكونات الثقافة الرياضية متكاملة مع بعضها البعض، فكل منها مكمل للمكون الآخر، وجميعها تتحد لتصنع ثقافة رياضية شاملة حول ما كل يخص الرياضة.

11.1.2 خصائص الثقافة الرياضية:

تتميز الثقافة الرياضية للأفراد التي يمارسونها في حياتها اليومية بالآتي (معمري، 2021):

- الثقافة الإنسانية: أي خاصة بالإنسان وحده دون غيره من الكائنات، فالإنسان هو الكائن الوحيد القادر على اختراع وابتكار الأدوات والآلات المختلفة التي تلبي حاجاته المختلفة، وهي القيم (والعادات والتقاليد) المشتركة بين بني البشر، والتي تجد مرجعيتها في الفطرة الإنسانية.
- الثقافة الاجتماعية: وتنشأ عن طريق الاتصال والتفاعل ما بين الأفراد في البيئة الاجتماعية، ولا يوجد مجتمع دون ثقافة ولا ثقافة دون مجتمع، وبما أن كل مجتمع يتميز بثقافة معينة ومحددة بزمان ومكان معين، فإن الفرد يكتسب ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه من الصغر دون أن تؤثر في ذلك العوامل البيولوجية.
- الثقافة أفكار وأعمال: يقوم الإنسان بإقامة علاقات مع عوالم ثلاثة (المادي، الاجتماعي، الفكري، أو الرمزي)، حيث يمكن له التحكم في البيئة المادية وتحويلها إلى آلات وأدوات...، أي إلى أعمال إنسانية من تنظيمه من جميع جوانبه، أما عامل الأفكار قد يتمكن الإنسان من اختراع نظم اللغة والتعليم والفن.
- الوجدانية: تختلف الثقافة من فرد إلى آخر، رغم تشابه الأفراد في جوانبها بحكم نشأتهم في بيئة اجتماعية وثقافية واحدة.
- الثقافة متغيرة: تتغير ثقافة المجتمعات من وقت إلى آخر، ولكن درجة التغير وأسلوبه ومحتواه يختلف من ثقافة إلى أخرى، والثقافة دائما متغيرة لأنها في نمو مستمر، وقد يسير التغير ببطء شديد، وقد يحدث التغير بسرعة كبيرة نتيجة الانتشار الثقافي وانفتاح المجتمع، وقد يتغير المجتمع بصورة معتدلة كما هو الحال في المجتمعات الزراعية الآسيوية والأفريقية.
- الثقافة مكتسبة: أي أنها متعلمة لا تولد مع الإنسان، بل يتم اكتسابها من مجتمعه منذ الولادة، من خلال مؤثرات الخبرة الشخصية، نتيجة لمواجهة مشكلات حياتية وتذليل الصعاب التي اعترضت طريقه (راجحي، 2012).
- الثقافة مادية ومعنوية: مضمون الثقافة إما أن يكون مادياً أو معنوياً، والتغيير في الجوانب المادية أسرع من التغير في الجوانب المعنوية.
- الثقافة متنوعة المضمون: وتسمى ب "نسبية الثقافة" إذ تختلف الثقافات في مضمونها بدرجة كبيرة قد تصل أحياناً إلى حد التناقض، فهناك مجتمعات تعتبر هذه العملية جريمة يعاقب عليها القانون،

ويرجع هذا التباين في المضمون وقدرة العقل البشري على اختراع الأفكار والنظم المختلفة والمتعددة، ونوع الطاقة المستخدمة في المجتمع، وطبيعة البيئة الجغرافية وحجم الجماعة الإنسانية والقيم، ومدى الاتصال والتعاون بين الجماعات الإنسانية.

- الثقافة قابلة للانتشار والانتقال: إذ تنتشر وتنتقل بالعديد من الطرق أهمها التعليم والإعلام، ويلعب كل منهما دوراً هاماً في عملية النقل الثقافي، بدليل بدء كل جيل من حيث انتهى الجيل الذي سبقه، ويتم الانتشار أو الانتقال الثقافي إما أفقياً من ثقافة إلى أخرى، أو رأسياً ضمن إطار الثقافة الواحدة للمجتمع عبر التاريخ.
- الثقافة سلوك: يمكن تعلمه من خلال ما تضمنه من رموز، حيث أن كافة المجتمعات الإنسانية تمتلك انساقا من الرمز.

12.1.2 مميزات الثقافة الرياضية:

ذكر كلا من إبراهيم والياسين (2012) عدد من المميزات التي تتميز بها الثقافة الرياضية، وهي:

- الثقافة الرياضية تؤثر في تشكيل شخصية الفرد والجماعة بشكل كبير عن طريق المواقف الثقافية العددية من خلال التفاعل الاجتماعي المستمر لتزويد الفرد بنظرة مطابقة للحياة الاجتماعية.
- تمتاز الثقافة الرياضية بأنها كلٌ معقد، وذلك لأنها تشتمل على عدد كبير من العناصر والسمات، ويعود ذلك التعقيد في الثقافة الرياضية إلى تراكمها خلال عصور طويلة من الزمن، وإلى استعارة كثير من السمات الثقافية من خارج المجتمع نفسه.
- تتميز الثقافة الرياضية بأنها انتقال للثقافة من جيل إلى جيل، يختلف عن نقل وتوارث الصفات الجسمية والحيوية في الكائنات الحية.
- تتميز الثقافة الرياضية بالتغيير لأنها جزء من ظواهر الكون، الذي يخضع بجميع ظواهره إلى التغيير، فما ينطبق على الكل ينطبق أيضا على الجزء.
- تمتاز الثقافة الرياضية برغم تغيرها بالكامل، إذ تزهر الثقافة لتميل نحو التكامل، إذ تميل عناصرها المختلفة من عادات وطرائق شعبية ونظم تتعرض لضغط يقودها نحو التكامل والاتساق مع بعضها البعض.

ويرى الباحث أن للثقافة الرياضة العديد من المميزات التي تميزها عن غيرها من الثقافات بأنها جزء من الكون، وتشتمل على عدد من العناصر والمعارف والعلوم القديمة والتي تتوارث من جيل إلى آخر، وتسعى إلى التغيير والتطوير لتصل إلى مرحلة الكمال.

13.1.2 مجالات الثقافة الرياضية:

لخص شحادة (2009) مجالات الثقافة الرياضية كالتالي:

1. المجال المعرفي (المعرفة الرياضية):

وهي مجموع كل المعلومات والمعارف الرياضية التي لدى الفرد، وتضم معرفة قوانين وقواعد وخطط الألعاب التي يضمها المجال الرياضي، وتتمثل أهم الأهداف المعرفية في المجال الرياضي فيما يلي (عبد الفتاح، 2001):

- معرفة التاريخ الرياضي والأبطال.
- معرفة الأداء الحركي الصحيح لكل نشاط.
- معرفة قوانين وقواعد الألعاب الرياضية.
- معرفة الخطط المتبعة في النشاط الممارس.
- معرفة قواعد الأمن والسلامة لتجنب الإصابة.
- معرفة المعلومات الصحية العامة.
- معرفة القيم الاجتماعية المناسبة.
- معرفة المهارات الترويحية لممارستها وقت الفراغ.
- معرفة الأداء الفني للمهارات.

2. المجال الاجتماعي: وتتمثل في تربية الأفراد وتثقيفهم في مجال الرياضة، وتعليمهم السلوك الاجتماعي والرياضي المقبول، بالإضافة إلى تلقينهم المعارف والمعتقدات الرياضية التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية تجاه الرياضة.
3. المجال التربوي: يقصد به إعداد الفرد وتصحيح سلوكه جسديًا ومعنويًا ونفسيًا واجتماعيًا وتقنيًا، ونقل الخصائص البيولوجية والأخلاقية والاجتماعية والتقنية والعلمية والاقتصادية من خلال الرياضة.

4. المجال الصحي: وتضم قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به، وإشباع حاجاته العضوية، وتحقيق حالة من التوازن بين الوظائف الجسمية المختلفة والتي تشعره بالصحة والسلامة الجسدية.

2.2 التوتر النفسي:

1.2.2 مقدمة:

يعتبر التوتر حالة ملازمة لحياة الفرد طوال الحياة، فهو سلوك ورد فعل طبيعي عند مواجهة مواقف سلبية في الحياة، إذ يظهر التوتر كاستجابة من الجسم ليبقى على حالة من التأهب والاستعداد عند مواجهة موقف معين أثار مشاعر مختلفة عند الفرد.

ويعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطالب في العصر الحالي الممتلئ بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوطات الحياة اليومية، كما أنه من أكثر المظاهر النفسية التي ترافق السلوك الإنساني، ويعتبر التوتر النفسي أكثر السلوكيات تعقيداً لتداخله مع مفاهيم أخرى في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان (العزاوي، 2021).

وأكد معالي (2015) بأن التوتر يحدث كنتيجة لمحصلة حالتين: الأولى: الظروف البيئية المحيطة بالفرد، والثانية: ردة فعل الفرد.

ذلك لأن الفرد المتوتر نفسياً ينظر نظرة غير موضوعية إلى الآخرين والبيئة، فنظرته يشوبها الانفعالات الغامضة والمجهولة، إذ تختلط لديه العاطفة والذاتية بالواقع، ويترجم الواقع بصبغة وجدانية (الدحدوح، 2010).

يرى الباحث بأن التوتر هو رد فعل طبيعي يبديه الجسم والعقل اتجاه الضغوطات والأزمات وقد يكون ناتجا عن عوامل بيئية أو جسمية أو عقلية.

2.2.2 مفهوم التوتر:

حالة نفسية وعقلية وجسمية تتضمن الشعور بالضيق والقلق وخطر التهديد الذي ينشأ عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، ويرافق ذلك استجابات ظاهرية أو باطنية تشمل جميع الجوانب السلوكية المعرفية والوجدانية (الجميلي، 2021)

وعرفته قحطان (2001، 15) بأنه: "حالة انفعالية بيولوجية عقلية تنجم عن عدم القدرة على إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف، أو من حدوث صراع داخلي بين أكثر من دافع من دوافع الفرد بأن ما هو مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته، ويصاحبه العديد من المظاهر النفسية والبيولوجية والعقلية التي يرافقها تأهب واستعداد للفرد لتغيير سلوكياته بغية التصدي لعامل تهديده في وضعية حقيقة أو متخيلة.

وهو "حالة من الشعور بالاختلال في التوازن على المستويين البيولوجي والنفسي، مصحوبة باليقظة والاستعداد من جانب الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة العوامل التي تهدده سواء كانت حقيقية أو متخيلة" (أبو فرحة، 2000، 13).

وهو" فقدان القدرة على مواجهة الصعوبات والمواقف التي قد تواجه الفرد خلال مواقف الحياة المختلفة وذلك بسبب قدراته المحدودة سواء الموروثة أو المكتسبة والمتعلقة بالناحية النفسية أو الاجتماعية أو العضوية او العقلية أو الجسدية (Taylor, et al, 2013)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: اختلال التوازن لدى طلبة كلية الرياضة في جامعة بيت لحم، إضافة إلى سيطرة الانفعالات السلبية على نفسية الطالب.

3.2.2 تفسيرات التوتر:

يمكن أن يظهر التوتر بثلاث طرق مختلفة وهي (حسن، 2008):

الأولى: حالة من عدم التوازن الداخلي بسبب الحاجات البيوكيميائية للفرد، مثل: الرغبة الجنسية، الحاجة للتخلص من الفضلات بالتبول والبراز، الحاجة للطعام والماء والأوكسجين، درجة الحرارة المناسبة، وتقترن هذه الحاجات بتوتر يكون كعادة وليس شعورياً، وهو ما يحرك الفرد لبذل طاقة ومجهود لإشباع حاجاته.

الثانية: قد يظهر التوتر نتيجة الحاجة للنوم، وهو يختلف عن الحاجات البيوكيميائية.

الثالثة: قد يظهر التوتر نتيجة القلق، والقلق سلوك انفعالي يظهر غالباً نتيجة لعوامل داخلية أو خارجية، وقد يظهر بسبب الخوف، الفزع، الرعب والاشمئزاز.

يرى الباحث بأن التوتر هو حالة يحدثها الجسم من أجل الاستجابة لأي نوع من التهديد سواء كان ذلك حقيقيًا أو متخيلًا، وقد يأتي التوتر النفسي بأشكال عديدة، ويؤثر على جميع الناس بمختلف أعمارهم، وعلى جميع مناحي الحياة.

4.2.2 مصادر التوتر النفسي:

قسمت الشحادات (2017) مصادر التوتر إلى قسمين كالتالي:

1. مصادر تعود إلى متغيرات بيئية خارجية: تتمثل العوامل الخارجية بالبيئة التي تحيط بالفرد، مثل: مشاكل الحياة المستمرة، تغيرات العصر المتسارعة، الضغوط اليومية التي تدفع الفرد إلى حالة معينة من التوتر، وهذه أسباب مباشرة للتوتر.
2. مصادر تعود إلى متغيرات داخلية: تنبع من داخل الفرد نفسه، مثل: الانفعالات، الاعتقادات الخاطئة والاضطرابات النفسية كالأرق والاكتئاب وغيرها، وقد يحدث التوتر نتيجة عدم قدرة الفرد على التغلب على مواقف صعبة أو عقبات البيئة بسبب محدودية قدرته، وهذه أسباب غير مباشرة للتوتر.

وهناك أسباب أخرى للتوتر ذكرها ضمد وكريم (2016) وهي على النحو الآتي:

1. المثيرات الانفعالية: تشمل المخاوف المرضية والقلق بكل أنواعه.
2. المثيرات العائلية: وتضمن سوء التوافق بين الزوجين، وتجاهل الدور، والمشكلات الأسرية.
3. المثيرات الاجتماعية: تتعلق بالتفاعل والتعامل مع أفراد المجتمع والقلق الاجتماعي.
4. المثيرات الكيميائية: وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.
5. المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها.

أما جهانيان ((Jahanian, 2012فقد رجح أسباب التوتر للآتي:

- الأفكار المكبوتة (مثل الآلام التي كانت بالماضي والخوف من المستقبل).
- الرغبات والاحتياجات والتوقعات غير المشبعة في مجال: العلاقات، الإنجازات، الممتلكات، المظهر، محبة الآخرين، والشهوة.
- عوامل حيوية، كاستثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور عدة أمراض جسمية.
- العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات أن للعوامل الوراثية أثر بالغ في التوتر والقلق النفسي.

وفي المجال الرياضي يوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي:

1. عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وما يدركه هو اتجاه قدراته.
2. كيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراك إيجابي وأخر سلبي للأحداث).
3. استجابة الرياضي للبيئة بشكل استثارة تعد نوع من التنشيط للعقل والجسم (راتب، 2007).

وفي ضوء ما سبق، يرى الباحث أن الأسباب المسببة للتوتر متعددة كثيرة، تختلف ما بين أسباب وراثية وحيوية، وأخرى تعود إلى شخصية الفرد حيث تسبب اختلال في توازن وتفكير الفرد، فيعجز عن إيجاد حلول مناسبة للمواقف، مما يظهر عليه علامات اكتئاب، وتسبب له التوتر.

5.2.2 درجات التوتر:

ذكرت الطنباري (2018) أن للتوتر درجات عديدة على النحو الآتي:

- التوتر بالغ الشدة: ينتج عن حدوث حادثة لها أثر كبير وواضح في حياة الفرد، كوفاة أحد المقربين، فسخ علاقة مهمة، أو الإصابة بمرض خطير.
- التوتر الشديد: يصاحب أحياناً تغيير العمل أو التخصص الدراسي.
- التوتر المعتدل: ينتج عن مشاكل دراسية أو مشاكل مع رئيس العمل.
- التوتر الضعيف: يحدث نتيجة لبعض الظروف العائلية أو تغيير عادات الطعام والحمية.

ويرى الباحث أن التوتر تختلف شدته باختلاف الموقف والمكان وشخصية الفرد، فجميع الظروف المحيطة تؤثر في زيادة حدة التوتر أو تخفيفه.

6.2.2 أنواع التوتر:

حدد كل من إبراهيم وكرم (2019) نوعان من التوتر، وهما:

1. التوتر البناء: وهو الذي يساعد الفرد على العمل المثمر والإنتاجية بشكل أكبر.
2. التوتر السلبي الهدام: وهو الذي يكون له آثار سلبية على الفرد كالصداع، آلام الظهر، وعلى المستوى النفسي، يصاب الفرد بالقلق المبهم، الانزعاج، ويؤثر على المزاج بشكل سلبي.

وصنفت النجار (2012) التوتر إلى:

1. التوتر النفسي الآني (المؤقت): وهو الذي ينشأ كحالة طارئة نتيجة لموقف محدد بذاته، وهو لا يمثل مشكلة إذ يزول بزوال الموقف الطارئ.
2. التوتر النفسي المزمن: وهو الذي ينشأ نتيجة أسباب وأحداث متراكمة، يصبح فيها الفرد متوتر لفترة طويلة بعد زوال سبب التوتر، وقد يتطور لمرض نفسي يصبح بحاجة لعلاج.
3. التوتر المتناسق أو المتوافق: وهو التوتر الذي يجمع بين النموذجين السابقين الآني والمزمن، لينتج عنهما مدخل متناسق يمكن أن يكون مدمر.

ويرى الباحث بأن للتوتر عدة أشكال وأنواع، منها ما يكون مؤقتاً بسبب مرحلة معينة نمرّ بها، ومنها ما يطول أمده فيؤثر بشكل خطير على القدرة بالاستمتاع بالحياة.

7.2.2 مستويات التوتر:

أشار عبد الله (2011) إلى وجود نموذج سمي بمتلازمة التكيف العام للتوتر، مكون من ثلاث مراحل وهي:

1. مرحلة التنبيه والحذر: تمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط مصدر التوتر، إذ عند تعرض الفرد لتهديد جسمي مثل: المرض أو تهديد نفسي مثل: إنهاء علاقة حميمة والشعور بالغضب، فإن رد الفعل للجسم يكون متشابه في الحالتين، إذ تبدأ الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم بتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ، تتسارع ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات، ويزداد إفراز العرق ومعدل التنفس وإفراز الأدرينالين، وعندما يتخلص الفرد من التهديد يعود الجسم إلى مستوى منخفض من الإثارة وإلى حالة التوازن الداخلي.
2. مرحلة المقاومة: وفي هذه المرحلة يهيئ الفرد نفسه لمواجهة مصدر التوتر، إلا أن انهماكه وتعمقه الفسيولوجي والنفسي مع مصدر التوتر يعرضه لتطور الاضطرابات النفسية والجسمية مثل ارتفاع ضغط الدم، القرحات (للمعدة والقولون)، الربو، ومشكلات جنسية، وتنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد للتعامل مع مصدر التوتر، وإذا كانت هذه المحاولات غير فعالة فإنها تؤثر بشكل سلبي على قدرة الفرد على التركيز والتفكير غير المنطقي.
3. مرحلة الإنهاك والتعب: في هذه المرحلة تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع التوتر النفسي فيصبح مصدر التوتر مسيطر على الفرد، فيصبح غير قادر على حماية وجوده، وبالتالي تضعف مقاومته، ويدخل مرحلة الإعياء والتعب ويصبح وضعه سيء.

يرى الباحث أن التوتر الذي قد ينشأ تجاه موقف معين لوقت قصير، يمكن أن يكون مفيداً لمواجهة هذا الموقف الصعب، بينما زيادة مستوى التوتر قد تشير إلى معاناة الشخص من مشكلات أعمق وأكبر قد تستدعي طلب المساعدة الطبية.

8.2.2 التوتر النفسي في مجال الرياضة:

أشار إبراهيم وحسن (2021) أن التوتر يعتبر من أهم المشاكل التي تواجه أغلب الرياضيين، ويترتب على ذلك العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، الحرمان من لحظات الاستمتاع في ممارسة الرياضة، والتوتر النفسي يضعف من ثقة الرياضي بنفسه عندما يسيطر عليه التفكير بأنه غير كفؤ، وغالباً ما يكون التوتر النفسي سبب رئيس للاعتزال المبكر عن ممارسة الرياضة.

واستمرار التوتر النفسي يؤدي إلى تشنج العضلات وإثارة القلق، ويؤدي إلى نتيجة غير مطلوبة، ويظهر على الرياضي المتوتر ضعف في الذاكرة وضعف في التركيز وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ومن مظاهر التوتر النفسي: عدم الاطمئنان إلى الناس، وقلة الثقة بالأصدقاء، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم الإجهاد المستمر، ومن أجل الحماية من تلك المظاهر لابدَّ للاعب أن يوازن بين المطالب المفروضة عليه وإمكانياته.

9.2.2 مظاهر التوتر النفسي:

أشار الحمدوني (2006، 19) أن هناك العديد من المظاهر التي تظهر على الشخص المصاب بالتوتر وهي كالتالي:

- مظاهر جسمية: تتمثل في تسارع دقات القلب، ضيق التنفس، ألم في المعدة، الشعور بالغثيان، رجفة في العضلات، ضعف في الأرجل، إحساس بوخز كالدبابيس والإبر في مختلف أجزاء الجسم مع تيبس العضلات، الشعور بعدم القدرة على الاتزان، اضطراب النظر، كثرة التبول والإسهال، وفقدان الشهية بنسبة تختلف من شخص إلى آخر.
- مظاهر نفسية: الشعور بعدم السرور، المزاج الحاد والرهبة المستمرة، الاكتئاب، صعوبة النوم، والشعور بالخوف والحزن والاكتئاب.
- مظاهر ذهنية (عقلية): تضمن ضعف التركيز وتشتت الانتباه، الاضطراب في الذاكرة، النسيان، ظهور أفكار من الصعب السيطرة عليها، ضعف الأداء، تقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة.

يرى الباحث أن التوتر يُسبب انخفاضًا في أداء وظائف الجسم خاصةً الجهاز المناعي والجهاز الهضمي، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الأعراض الجسدية للتوتر تختلف من شخص لآخر باختلاف

درجة التوتر التي يعانيها، وقد تختلف كذلك بين الرجال والنساء، فالنساء أكثر عرضة للإصابة باضطراب التوتر العصبي وأكثر عرضة للمضاعفات الواردة منه.

10.2.2 التوتر النفسي عند الرياضيين:

ترتبط المنافسات لدى الرياضيين بمجموعة من المتغيرات التي قد تساعد في زيادة حدة التوتر النفسي للاعب، ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأفضل له، ومن هذه المتغيرات (فوزي، 2006):

- الضبط الانفعالي: إنَّ اللاعب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة توتر نفسي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن قد يقوم به، أما الذي لا يتمتع بضبط انفعالي قد يزداد مستوى التوتر النفسي له وبالتالي لا يستطيع تقديم أفضل أداء.
- المنافسات السابقة: عدد ومستوى المسابقات السابقة التي شارك فيها اللاعب يؤثر بشكل كبير على مستوى التوتر النفسي لديه في المسابقات اللاحقة. كلما زاد مشاركة اللاعب في مسابقات من نفس المستوى، قل تعرضه للتوتر النفسي.
- الاستعداد للمنافسة: إنَّ إعداد اللاعب إعداداً جيداً للمنافسة من جميع النواحي البدنية والمهارية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ويقلل من مستوى تعرضه للتوتر النفسي.
- مستوى المنافس: كلما ارتفع مستوى المنافسة وإدراك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية أدى إلى ارتفاع مستوى توتره النفسي.
- غموض المنافس: يؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى خصمه إلى مزيد من العبء النفسي، ويزيد من توتر الفرد.
- نظام المنافسة: يؤثر نظام المسافة على مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب.

يرى الباحث أن التوتر في المجال الرياضي يعتبر سلاحاً ذا حدين، فقد يكون التوتر ميسراً وبالتالي يكون محفزاً فيجعل الرياضي يهيئ نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد التوتر معسراً ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث الاجهاد الرياضي أو الانفعالات الرياضية الزائدة لهم، وهي غالباً ما تكون موجودة لدى كل رياضي ولكن بدرجات متباينة.

11.2.2 أساليب إدارة التوتر:

ينتج التوتر من خلال التفاعل بين الفرد والموقف الذي يتعرض له، وهو حالة نفسية وجسمية تنتج عندما تكون مصادر الإنسان وقدراته لا تكفي للتعامل مع مصدر التوتر والضغوطات في الموقف، وهناك العديد من البرامج التي تسهم في تنمية طرق فعالة لتعامل الفرد مع التوتر (Michie, 2002).

ومن التكتيكات التي تسهم في إدارة التوتر بشكل جيد ما يلي:

- الإدراك المبكر لأعراض التوتر.
- تجنب أسباب تفاقم وزيادة التوتر.
- تعديل أنماط السلوك عندما يكون التوتر في بدايته، إذ يتزايد التوتر تدريجياً، وكلما تجاهلنا التوتر أو تأخرنا في التعامل معه كلما زادت صعوبة إدارته والتخفيف منه.
- تحليل الموقف الموتر، وتطوير خطة فعالة لتقليل التوتر.
- تعلم مهارات التعامل الفعال والاسترخاء، وتطوير نمط الحياة الذي يعمل كحماية من التوتر.
- استخدام هذه الأساليب في مواقف التوتر المنخفض أولاً، مما يؤدي إلى زيادة فرص النجاح المبكر، وتدعيم الثقة بالنفس ويعطي حافزاً للاستمرار (Michie, 2002).

يرى الباحث أن الشعور بالتوتر يختلف من شخص إلى آخر، حتى لو كان نفس الموقف، وأن معظم التوتر الذي نشعر به قد يكون ذاتي المنشأ، وتعد القدرة على إدارة أساليب التوتر هي الخطوة الأولى لمنع الشعور بالتوتر.

12.2.2 استراتيجيات خفض التوتر:

ذكر كليبا (Clipa, 2018) عدد من الاستراتيجيات المختلفة التي تساعد في خفض التوتر، منها:

1. استراتيجية المواجهة الفسيولوجية: وتتمثل في تدريبات الاسترخاء، التأمل، التمارين الرياضية، التغذية الراجعة البيولوجية، وتساعد هذه الطريقة على تعديل أنشطة الجسم الفسيولوجية من خلال التغذية الراجعة السمعية أو البصرية.
2. استراتيجية المواجهة المعرفية: تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة والمثيرات المختلفة فيها، كما ويمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعاني منه الفرد، إذا استطاع تغيير طريقة تفكيره اتجاه الموقف المسبب له الضغط.

3. استراتيجية المواجهة السلوكية: إن القدرة على إدارة الوقت تعتبر أحد المهارات المستخدمة في المواجهة السلوكية لمواجهة الضغوطات الناجمة عن أحداث الحياة المختلفة وأعباء العمل الزائدة، وتساعد مهارة إدارة الوقت الفرد على تحديد أهدافه وأولوياته، وتجنبه تضييع الوقت، كما وتنبه الفرد لمعرفة حدود إمكانياته.

يرى الباحث أن التوتر أمر غير ملموس ولا يمكن التخلص منه بسهولة، ولكن باتباع أساليب ادارة التوتر يمكن التخلص منه أو تخفيفه، وتعد أكثر الأساليب تداولا هي ممارسة الرياضة واليوغا والتأمل وتناول الطعام المناسب.

13.2.2 أساليب مواجهة التوتر:

يمكن مواجهة التوتر باستخدام العديد من الطرق والأساليب المختلفة، ومنها:

1. أسلوب الاسترخاء العضلي الذي يعتبر أحد أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، ويتضمن هذا الأسلوب شد مجموعة من مختلف العضلات وارتخائها، ويتم التدريب عليها في شكل خطوات متتابعة، أما العلامات الفسيولوجية التي تدل على حدوث الاسترخاء لدى الفرد فتتمثل في انخفاض معدلات نبض القلب وضغط الدم، وللاسترخاء عدة فوائد منها: التخلص من المشكلة المرتبطة بالتوتر النفسي، ويعمل كأسلوب وقائي يقلل من حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي.
2. الأسلوب العلمي لحل المشكلات، أي توظيف بعض الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ من أجل الوصول إلى حلول ممكنة من خلال اختيار إحدى البدائل أو أحد الحلول المناسبة، ويتم ذلك من خلال تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات، والوصول إلى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد، بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل المتاحة، ومن خلال تقييم البدائل والحلول المتاحة يتم اختيار طريقة العمل وتطبيقها، وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع أن يمارسها الفرد لحل مشكلته (حسون، 2014).

وهناك عدد من الأساليب المختلفة التي يستخدمها الرياضيون في مواجهة التوتر، مثل: الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، الرقود في حوض مليء بالماء الدافئ، التنويم المغناطيسي، اليوجا، التدريب الذاتي، التصور البصري، كل هذه الأساليب يكون لها فاعلية عالية في تقليل معدل التوتر، والأخصائيون

النفسيون الرياضيون يستخدمون أساليب أخرى، مثل: الاسترخاء العضلي التقدمي، التغذية الراجعة (راتب، 2000).

ويعد التدليك أحد وسائل استرخاء الألياف العضلية، ويساعد على استطالة العضلات التي تقصر جراء الأداء الرياضي العنيف المتكرر، كما يقلل من التعب، ويهدئ الآلام ويقلل من التوتر، ويخفف التدليك الشد المسلط على الجهاز العصبي (راتب، 2007).

وجميع الأساليب السابقة ليس لها أي آثار سلبية، وإنما تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة، كما أن التغير في البيئة يساعد على تقليل نسبة التوتر، والأهم هو تحديد الأسلوب الأفضل في مساعدة الرياضي الاسترخاء الجسمي أم الاسترخاء المعرفي، ومعرفة صيغة التوتر للاعب هي التي تساعده في تحديد الأسلوب المناسب لمواجهة التوتر (ذنون وسلطان، 2010).

يرى الباحث أن هناك أساليب عديدة شائعة بين الرياضيين تستخدم في مواجهة التوتر مثل: (الاستماع إلى الموسيقى، والرقود في حوض ماء دافئ، اليوجا، التدريب الذاتي، التصور البصري)، كذلك يعد التدليك وسيلة من وسائل الاسترخاء للألياف العضلية ويقلل من التوتر، وأن جميع الأساليب ليس لها آثار سلبية، ولكن الشيء المهم هو تحديد أي أسلوب أفضل في مساعدة الرياضي، فمعرفة نوعية التوتر للاعب هي التي تساعده في تحديد الأسلوب المناسب.

14.2.2 التحصين من التوتر:

هناك ثلاث مرتكزات لا بدَّ أن توفرها البيئة التي يعيش فيها الفرد ليستطيع مواجهة التوتر وتجنبه، وهي كما ذكرها (حلس، 2022):

- القدرة على الفهم: ويقصد بها المدى الذي يشعر فيه الفرد أن الحياة تسير بشكل منطقي، وأن المشكلات ومتطلبات العيش تحتاج إلى الكثير من الاجتهاد والعمل، وأنها مرحب بها، ولا يتعذر عن مواجهتها.
- القدرة على الإدارة: وهذه القدرة تنبع من البيئة النفسية والخارجية للفرد، وهي التي تجعل الفرد قادر على مواجهة المواقف التي قد يواجهها بإدراك منظم ومعلومات مرتبة وواضحة بدلاً من الارتباك والفوضى والتشتت والعشوائية.
- المغزى: أن يمتلك الإنسان من القناعات والأفكار (كقراءة التاريخ، الإيمان بالله، الاطلاع على الحكم الحياتية) ما يجعله قادرا على مواجهة المواقف والتحديات التي قد تزيد من مستوى التوتر.

ويرى الباحث بأن تلك المرتكزات كلما تعززت لدى الفرد وكلما كان على معرفة وعلم وتعمق بها أكتر، كلما قل لديه مستوى التوتر عند مواجهة المشكلات الحياتية.

15.2.2 الآثار المترتبة على التوتر النفسي:

صنفت النجار (2012) الآثار المتوقعة للتوتر الشديد في أربع مجموعات على النحو التالي:

1. الآثار الشخصية الانفعالية: كالقلق، التعب، الانقباض، سرعة الإثارة، وتدهور احترام الذات.
2. الآثار السلوكية: كالسلوك المتهور، استخدام المهدئات، قلة راحة البال، الانفعال الزائد.
3. الآثار الإدراكية المعرفية: كالضعف في عملية استرجاع المعلومات، فقدان الذاكرة والتردد، اضطراب مستوى التفكير، وخلال فترة التوتر يصبح تفكير الفرد أكثر جمودا وأكثر تشويها، وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد، وتصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم محددة بدرجة كبيرة.
4. الآثار الجسمية الفسيولوجية: كزيادة ضغط الدم، تسارع ضربات القلب، كثرة التعرق مع صعوبة في التنفس، الدوخة وآلام المعدة، وسوء الهضم.

يرى الباحث أن التوتر النفسي لا يعد أمرًا خطير في حالة حدوثه، ولكن في حالة استمراره وتكراره، فيمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، مما يزيد فرص الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

16.2.2 النظريات المفسرة للتوترات النفسية:

أولاً: نظرية كيرت ليفين(Kurt Lewin) يعتبر ليفين من أوائل العلماء الذين وضعوا نسق يخص التوتر النفسي، وبعد ذلك تفرعت الدراسات والأبحاث المختلفة التي قام بها التلاميذ والتي ربط التوتر النفسي بالسمات الشخصية، أما في نظرية ليفين فقد ركزت على مدى ارتباط التوتر النفسي بمختلف الأعمال، وتلخصت فروض ليفين الأساسية بالآتي (الشحادات، 2017):

- رغبة الفرد في الوصول إلى هدف محدد، تخلق التوتر في الفرد وترتبط برغبة الوصول للهدف.
- ينتهي التوتر بمجرد وصول الفرد للهدف المحدد.
- يخلق التوتر لدى الفرد قوى دافعة لتحريكه نحو الهدف.

- تدفع القوى الفرد للحركة والتفكير في اختيار أنسب الأساليب للوصول للهدف مما يقلل من توتره النفسي

وهناك عدد من المفاهيم الرئيسة الخاصة بنظام التوتر، وهي كالتالي (الطهراوي، 2008):

1. الطاقة: تعرف بالطاقة النفسية، وهي التي تساعد الجهاز النفسي للعودة إلى التوازن بعد حالة من عدم التوازن ناتجة عن زيادة التوتر بسبب تنبيهات داخلية أو خارجية.
2. التوتر: وهي حالة انفعالية تصاحب الحاجات، كالحاجة للطعام، ويستثار التوتر لأهداف اجتماعية أو بيئية، وتظهر في شكل قوى تولد ضغوط معينة على الفرد لتحقيق الأهداف.
3. الحاجة: وهي حالة دفع يمكن أن تثيرها حاجة فسيولوجية أو بيئية أو رغبة للوصول إلى هدف معين.
4. التكافؤ: وهي خاصية تصورية ذهنية لمنطقة البيئة النفسية – أي قيمة هذه المنطقة عند الشخص– والقيمة نوعان إيجابية تشمل هدف يخفض من مستوى التوتر، وسلبية تزيد من مستوى التوتر، إذ أن التكافئات الإيجابية جاذبة والسلبية طاردة.
5. المعوقات: الظروف والأشياء التي تعيق الفرد عن تحقيق هدفه.
6. العودة إلى التوازن: محاولة الفرد أن يخفض مستوى التوتر لديه، ويستعيد توازنه عن طريق تحركات قد تكون تخيلية

يرى الباحث بأن أهم ما تحدثت عنه نظرية كيرت ليفين هو موضوع الحيز الحي وهو يعتبر من المفاهيم المعقدة نوعاً ما، وهو يشمل على الفرد نفسه وبيئته الذاتية، والتي تشمل كل ما يؤثر على سلوكه، والهدف الذي يسعى إليه، والسلبيات التي عليه تجنبها، والقوى الإيجابية التي تحفزه للهدف، والصعاب والعراقيل أمام تحقيق هدفه، والطرق التي تمكنه من الوصول للهدف.

ثانياً: النظرية الفسيولوجية: نظرية هانز سيلي(Selye János): انطلقت نظرية هانز سيلي من مسلمة ترى بأن التوتر متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، وللتوتر ثلاث مراحل أساسية هي: مرحلة الإنذار أو التنبيه، مرحلة المقاومة، مرحلة الإجهاد (الطهراوي، 2008).

ثالثاً: النظرية النفسية: التحليل النفسي: يرى فرويد أن ديناميكيات الشخصية تقوم على عدد من التفاعلات المتبادلة وعلى التصادم بين هذه التفاعلات، فهو الذي يمثل الجانب البيولوجي للشخصية والذي يحاول بشكل دائم السعي نحو إشباع الدوافع الغريزية، لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع باعتباره لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويحدث ذلك عندما تكون الأنا قوية، فسرعان ما يقع الفرد

فريسة للصراعات المختلفة والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفه المطلوبة، ولا يحقق بذلك التوازن وبذلك ينتج التوتر النفسي (الطريري، 2006).

رابعاً: النظرية المعرفية السلوكية: ركز السلوكيون على الطرق والأساليب التي من خلالها يتعلم الأفراد كيف يتأقلمون مع ردود أفعال التوترات في المواقف المعيشية المختلفة، وتتمثل الضغوط في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطيرة التي قد يتعرض لها الفرد والمثيرة للتوتر، وهذه المثيرات ترتبط شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة تصنف على أنها مخيفة ومقلقة (التوم، 2011).

خامساً: النظرية العقلانية الانفعالية: تقوم نظرية (Ellis) على افتراض بأن الناس يولدوا وعندهم نزعة فطرية بأن يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة بشكل أكبر للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليس الأحداث الضاغطة نفسها، ولكن كيفية التعامل مع هذه الأحداث (كروان وعويدات، 2020).

سادساً: نظرية التقدير المعرفي (التقديم المعرفي): ركز لازاروس اهتمامه على التقييم ورد الفعل من جانب الشخص للمواقف الضاغطة، وتوافق مع كانون (Canon) على أن التوتر ينشأ نتيجة للتفاعل بين الشخصية والبيئة المحيطة، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الشخص، وبعدها الحكم على الموقف الموجه، وتصنيفه فيما يتعلق بالتوتر، وأكد في تقييمه وفي دراساته ذات العلاقة على أن التوتر الناشئ من جوانب نفسية لا يمكن قياسه بصورة مباشرة، وإنما تظهر من ردود الفعل (الدعدي، 2009). وذكر لازورس وفولكمان بأن الأفراد يقيمون أي موقف توتري من خلال ثلاث أنواع من التقييم، وهي:

- التقييم الأول: تقييم الموقف نفسه هل هو توتري أم لا؟ هل هو إيجابي أم سلبي؟
- التقييم الثانوي: تقييم الفرد لقدراته وإمكانياته في مواجهة التوتر، ويبحث في الخيارات المتوفرة لمواجهة التوتر.

- إعادة التقييم: ويقوم فيها الفرد بإعادة تقييم قدراته عند توافر معلومات جديدة، إذ أن إعادة التقييم يمكن أن تسبب توتر عند الفرد.

وصنف لازاروس رد فعل الأفراد نحو التوتر النفسي على أنه ردود الفعل الفسيولوجية، وردود الفعل السلوكية، والتغيرات في القدرات المعرفية وردود الفعل الانفعالية (غلوم، 2007).

سابعا: نظرية متلازمة التكيف العام:

أكد سيلي (Selye) الوارد في الشحادات (2017) في نظريته على علاقة التوتر بعديد من الأمراض الجسمية المختلفة، مثل: زيادة ضغط الدم، وقام بتعريف التوتر على أنه استجابة غير محددة يقوم بها الجسم نحو أي مطالب تفرض عليه من البيئة الخارجية. وأشار إلى أن هناك أنواع من التوتر النفسي وهي:

- التوتر النفسي الزائد الذي ينتج عن تراكم الأحداث التي تسبب التوتر والتي تزيد من مقدرة الفرد على التكيف معها.
- التوتر النفسي المنخفض الذي يصيب الفرد عندما يشعر بالملل وقلة الإثارة.
- التوتر النفسي السيء المعروف ب "الكرب".
- التوتر النفسي الجيد الذي يسمى المنافسة

ويرى الباحث أن العالم سيلي حاول إنشاء شبكة من المفاهيم المختلفة التي تشرح استجابة الإجهاد في الكائنات الحية، وبالتالي، تعتبر دراسة سيلي ليس فقط عملية تكيف فسيولوجية، ولكن أيضًا كعملية تنتج الأمراض.

ثامناً: نظرية النسق الفكري (الحاجات والتوترات) هنري موراي: نظر موراي لمفهومي الحاجة والتوتر على أنهما مفهومان رئيسان في طبيعة الفرد، إذ يمثل مفهوم الحاجة المحددات الجوهرية للسلوكيات داخل الشخص، أما مفهوم التوتر يمثل المحددات المؤثرة (كروان، 2020).

تاسعاً: النظرية الإدراكية، سبيليرجر :يعد سبيليرجر من أوائل الباحثين في مجال العجز المكتسب عند الإنسان، تتميز هذه النظرية بأنها تقوم على أن ردود فعل التوترات ينشأ نتيجة للأحداث البيئية الخطرة والتغيرات الانفعالية والفسيولوجية والسلوكية، وميز سبيليرجر بين مفهومي التوتر والتهديد، ليشير إلى أن مفهوم التوتر يقصد به خصائص المثيرات في المواقف التي تتميز بدرجة ما من الخطر الجسمي أو النفسي، أما مفهوم التهديد فيشير إلى إدراك الشخص لموقف معين خطير لدرجة أنه مهدد لشخصه (أبو مشايخ، 2007).

الحادي عشر: نظرية التوتر كنتيجة لنمط الشخصية:

رأى فريدمان وروزمان (Friedman& Rosemnman) صاحبا النظرية بأن الشخصية التي تميل للتعرض للتوتر النفسي هي نفس الشخصية التي تتميز بعادات تفكير وشعور وإجراءات تسبب الألم والمعاناة لنفسها، ومن هذه الشخصية نمطين:

- الشخصية من نمط (A): ويمتاز أصحابها بالصراع الدائم لتحقيق الأهداف، والقيام بأكثر من عمل واحد في نفس الوقت في جو من الانفعال والتوتر، ويشعرون بعدم الأمان، وهؤلاء الأفراد أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، ويتميز أصحابها بالتنافس وعدم المقدرة على الاسترخاء والتوتر السريع.
- الشخصية من نمط (B): يتميز أولئك الأفراد بعدم التوتر السريع، وهم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب (Atkinson et al, 2000).

الثاني عشر: نظرية فعالية الذات لباندورا: وترى هذه النظرية أن قدرة الفرد للتغلب على الأخبار الصدمية والأحداث الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وفاعلية الذات تنمو من خلال إدراك الفرد لمقدراته وإمكانياته الشخصية (كروان، 2020).

الثالث عشر: نظرية ماسلو: قام ماسلو بترتيب حاجات الإنسان كما يلي: الحاجة إلى تحقيق الذات، التقدير والاحترام، الحب والانتماء، الحاجة إلى الأمن، الحاجات الفسيولوجية (لبد، 2013).

الرابع عشر: النظرية الفيزيولوجية: يعد العالم الفيزيولوجي كانون (Canon) من أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح التوتر، وعرفه بأنه رد الفعل في حالات الطوارئ أو رد الفعل العسكري، فقد استخدم في أبحاثه عبارة التوتر الانفعالي لوصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي (دعو وشنوفي، 2013).

الخامس عشر: النظرية الإيكولوجية: هولمز وراي أشارا هذان العالمان إلى أن التوترات تعني درجة التغير التي يضطر الفرد للقيام بها من أجل التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، إذ أن أي محاولة لتغيير نظام حياة الفرد حتى لو كان تغيير مقبول وسار قد يؤدي بشعوره إلى التوتر، وكلما كان هذا التغير ضروري وهام في حياة الإنسان كلما شعر الشخص بالتوتر (الصايغ والريدي، 2010).

السادس عشر: العوامل الاجتماعية / سان سيمون:

تفسر نظرية العوامل الاجتماعية التوتر من خلال علاقة الشخص مع بيئته الاجتماعية التي قد تشعره بالاغتراب، مما يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة وعدم الوضوح واللامعنى والعزلة، وكل هذه الأمور تشكل جوانب من التوترات النفسية (حماد، 2012).

ووجد الباحث أن هذه النظريات السابقة لا تعمل بمفردها بدون التفاعل فيما بينها، في التكامل والتفاعل المستمر، فإن الوعي بالموقف وتقييم خطورته يولد سلسلة من العمليات العقلية والفكرية ثم العاطفية، والتي بدورها تنشط الجوانب الفسيولوجية التي تُنسب إليها جميع الأعراض المرتبطة بالتوتر.

1.2 الدراسات السابقة:

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالثقافة الرياضية:

1.1.2.2 الدراسات العربية:

أجرت الطياشي (2022) دراسة هدفت إلى معرفة دور الإعلام الرياضي المرئي في نشر الثقافة الرياضية لدى الجمهور اليمني في اليمن، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (190) فرد، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت النتائج إلى أن دور الإعلام الرياضي المرئي في نشر وتنمية الثقافة الرياضية لدى الجمهور اليمني جاء بدرجة متوسطة، نتيجة ضعف إقبال الجمهور اليمني على متابعة القنوات الفضائية اليمنية الرياضية.

وأجرى رشيد وأسي (2021) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الثقافة الرياضية لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية ومراكز الشباب، ودلالة الفروق في ذلك تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية، واتبع الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (155) فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الأندية الرياضية ومراكز الشباب في محافظة دهوك في العراق، وأظهرت النتائج أن مستوى الثقافة الرياضية لدى أعضاء الهيئة الإدارية في الأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة دهوك عالي، ووجود فروق إحصائية في الثقافة الرياضية يعزى إلى متغير المؤسسة ويعزى إلى صالح مراكز الشباب، ولم تظهر فروق دالة في الثقافة الرياضية تعزى إلى متغير العمر والجنس وسنوات الخبرة والمؤهل الدراسي.

أما دراسة الخفاف وحامد (2021) فقد هدفت التعرف الى كل من الثقافة الرياضية والصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقة كل من المتغيرين ببعضهما لدى أفراد عينة البحث، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (153) طالب من طلاب كلية التربية البدنية في الجامعة المستنصرية في العراق، وقام الباحثان بتصميم استبانة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: توجد فروق معنوية بين طلاب المرحلة الأولى والمراحل (الثانية – الثالثة– والرابعة) في الثقافة الرياضية، لا توجد فروق دالة معنوية بين طلبة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة في الثقافة الرياضية، توجد فروق معنوية بين طلبة المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة في الثقافة الرياضية، توجد فروق معنوية بين طلبة المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة في الثقافة الرياضية، وأن طلاب كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم متوسط الصحة النفسية أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أن النتيجة سلبية.

ودرستا السويلم والخضر (2021) مستوى تضمين عمليات الثقافة الرياضية في محتوى كتب الرياضيات للمرحلة المتوسطة وفق إطار (PISA)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي القائم على تحليل المحتوى، وأعدتا بطاقة تحليل المحتوى، وتم تحليل العينة التي تكونت من محتوى كتب الرياضيات المقررة على طلبة الصف الثالث متوسط بالمملكة العربية السعودية، والبالغ عددها (18) كتاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن مدى تضمين عمليات الثقافة الرياضية وفق إطار (PISA) ظهر بشكل عام في كتب الرياضيات للمرحلة المتوسطة بدرجة متوسطة، وبجودة تضمين متوسطة، وظهرت عملية التفسير والتقييم بمدى تضمين منخفضة وبجودة تضمين متوسطة، وأن مدى تضمين الثقافة الرياضية في محتوى كتب الرياضيات ظهر بدرجة متوسطة، وبجودة تضمين متوسطة.

وهدفت دراسة المنصوري (2021) إلى إعداد وتقنين مقياسي الثقافة الرياضية والميول العام لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية المختلفة، ومعرفة الدور الذي تلعبه الثقافة الرياضية في توجيه الأفراد نحو ميولهم في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (120) طالب من كلية بلاد الرافدين في العراق، وأظهرت النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة إحصائياً لصالح قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بالثقافة الرياضية وميولهم العام للممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة جاء بدرجة مرتفعة.

أما دراسة نوري (2021) فقد هدفت التعرف إلى قيم الثقافة الرياضية ودافعية الاختيار لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية في العراق، والتعرف إلى نوع العلاقة بين الثقافة الرياضية ودافعية الاختيار لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، والتعرف إلى الفروق بين الطلاب والطالبات في الثقافة الرياضية ودافعية اختيار لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبي العلاقات الارتباطية والمقارنة السببية، وانحصرت عينة الدراسة على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية السنة الدراسية الأولى للجامعة السليمانية للعام الدراسي (2019–2020) والبالغ عددهم (235) طالب وطالبة، وتم استخدام الاستبانة، وتوصلت الدراسة إلى

أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة معقولة من الثقافة الرياضية ودافعية اختيار، وتوجد علاقة معنوية بين الثقافة الرياضية ودافعية الاختيار لدى طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية بجامعة السليمانية، وعدم وجود فروق في الثقافية الرياضية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة السليمانية.

وأجرى غرابة (2021) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ومعرفة الفروق في مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حسب التخصص والجنس والمستوى، واتبع الباحث المنهج الوصفي، وقام ببناء استبانة كأداة للدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب من طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ببسكرة، وأظهرت النتائج أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر ببسكرة يتميزوا بمستوى عالي من الثقافة الرياضية، ومعظم طلبة الأولى ماستر تربية حركية وتدريب رياضي مستواهم الثقافي عالي، ومعظم طلبة ليسانس مستواهم الثقافي عالي ويملكون ثقافة رياضية أولية وقاعدية، ولا توجد فروق في مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة تبعاً لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي والجنس.

وجاءت دراسة أمين وآخرون (2020) لتقويم الثقافة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف من خلال التعرف على مفهوم طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف للرياضة، ومعرفة مصادر الثقافة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضة بجامعة بني سويف، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (1105) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وأظهرت النتائج إدراك طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف مفهوم الرياضة، ويرغب الطلبة في وضع برنامج للثقافة الرياضية داخل برنامجهم التعليمي، ويوجد ضعف لدى عينة الدراسة في المعارف والمعلومات الرياضية التي يجب على الطالب معرفتها واكتسابها.

وكذلك فقد هدفت دراسة بطاط (2019) التعرف إلى الوسيلة الإعلامية الرياضية الأكثر تفضيلاً من وجهة نظر طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ومعرفة أهم دافع في متابعة وسائل الإعلام الرياضي لدى الطلبة، بالإضافة إلى معرفة مدى مساهمة الإعلام الرياضي في التثقيف لصحي والمعرفي والتربوي الاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة المسيلة، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وطبقت عينة الدراسة على عينة قوامها (212) طالب، وأظهرت النتائج أن أهم دافع لمتابعة البرامج الإعلامية الرياضية هو معرفة المستجدات والأخبار الرياضية على الصعيدين المحلي والعالمي، وتسهم وسائل الإعلام الرياضي في التثقيف الصحي والمعرفي والتربوي الاجتماعي بدرجة متوسطة.

وهدفت دراسة بن يونس (2019) إلى معرفة مدى تأثير برامج الإعلام الرياضي المرئي في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء وتوعيتهن بممارسة النشاط الرياضي، بالإضافة إلى التوصل إلى حجم المشاهدة لدى النساء، واتبع الباحث المنهج الوصفي، مستخدماً أداة الاستبانة والمقابلة، وأظهرت النتائج أن للإعلام الرياضي المرئي دور فعال في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء، وأن للإعلام الرياضي تأثير إيجابي في زيادة الوعي الثقافي الرياضي لدى النساء من خلال مجموعة من البرامج توضح العلاقة بين الممارسة الرياضية والوقاية من الأمراض لديهن، وللإعلام الرياضي دور في زيادة الوعي الرياضي لدى المرأة بالاعتماد على برامج رياضية ترتبط بحاجيات النساء.

ودرسا قدومي والعمد (2017) مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلاب التربية البدنية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الثقافة الرياضية والهوية الرياضية حسب متغيرات الجنس والعام الدراسي تم تطبيق الدراسة على عينة طبقية عشوائية بلغ عددها (152) طالب وطالب من قسم التربية الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي للدراسة، وقاما ببناء استبانة كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى الثقافة الرياضية كان عالياً جداً لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، ومستوى الهوية الرياضية لديهم عالي، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الثقافة الرياضية والهوية الرياضية، هناك دلالة إحصائية بالهوية الرياضية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ولا يوجد فروق إحصائية لديهم في مستوى الثقافة الرياضية لمتغيري الجنس والسنة الدراسية.

أما دراسة شعبان (2017) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مشاهدة الشباب للبرامج الرياضية التلفزيونية وأثر المشاهدة على مستوى الثقافة الرياضية لدى الشباب، وتأثير المتغيرات الديمغرافية لدى الشباب على مدى مشاهدة البرامج الرياضية. تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (200) طالب من الذكور والإناث من كليات جامعة بغداد، استخدمت الباحثة المنهج المسحي، وكانت الأداة هي استبانة، وأظهرت النتائج: هناك تأثير قوي للبرامج الرياضية على ثقافة الشباب بالحصول على متوسطات حسابية عالية مما يفسر مدى استجابة الشباب للبرامج الرياضية وتأثيرها على معرفتهم في مجال الرياضة، وهناك فروق دالة إحصائياً في المتغيرات الديمغرافية نحو مشاهدة البرامج الرياضية التلفزيونية، وعدم وجود علاقة بين مستوى الثقافة الرياضية ونوع البرامج الرياضية التي تشاهدها العينة.

ودرس الزيود (2013) دور مشاهدة القنوات الرياضية الفضائية في إيضاح الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة اليرموك في الأردن. كانت أداة الدراسة هي الاستبيان. والعينة تكونت من (327) طالباً وطالبة وأوضحت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نشر الثقافة الرياضية بين طلاب جامعة اليرموك حسب متغير الجنس لصالح الذكور، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة اليرموك حسب متغير الكلية لصالح متغير الكليات العلمية.

أما دراسة أحمد ومهدي (2012) فقد هدفت للتعرف إلى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الخامسة في معهد إعداد المعلمين – ديالي في العراق، وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (75) طالب من أقسام مختلفة في المعهد، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب قسم التربية الرياضية، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الثقافة الرياضية لصالح طلاب التربية الرياضية مع الكليات الأخرى.

وسعى صابر(2012) لدراسة تأثير الإعلام الرياضي المرئي على الثقافة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة بسكرة في الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الاستبانة كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن هناك دور إيجابي للإعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية، والتغير في سلوك وعادات الطلبة والتأثير على الجانب المعرف لديهم.

2.1.2.2 الدراسات الأجنبية:

درس جيمار (Gemar, 2019) للاطلاع ووضع الدراسات النظرية والتحليلية في علم الاجتماع التي تخص الثقافة الرياضية، كما أنها توضح العلاقة بين تقسيم الطبقات المجتمعي وممارسة الرياضة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وكانت الاستبانة هي أداة الدراسة، وتوصلت النتائج إلى أن الفئة الأكثر تعلماً والأعلى طبقة في المجتمع تمارس الرياضة بشكل أكبر وبالتالي تمتلك ثقافة رياضة أعلى.

أما دراسة مورلا وآخرون(Morelaet al, 2019) فقد هدفت إلى فحص مستوى الثقافة الرياضة لدى المهاجرين فيما يتعلق بالمشاركة الرياضية، والتحقق من مدى دور البيئة في التأثير على تحفيز الرياضة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي, وكانت الاستبانة هي أداة الدراسة, وبلغت عينة الدراسة (127) طالب وطالبة من المدارس الثانوية للمهاجرين، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يمارسون رياضة شعروا بمستوى أقل من التوتر والتمييز المرتبط بالمدرسة مقارنة بمن لم يشاركوا في ممارسة الرياضة، كما أن نوع الرياضة يرتبط بشكل إيجابي في الإجهاد، وأن للبيئة دور كبير في التأثير على ممارسة الرياضة.

ودرس كو(Ko, 2017) أثر كل من مقرر التربية الرياضية والثقافة الرياضية على اتجاهات مدرسو الفصول قبل الخدمة نحو التربية البدنية والرياضة، وتم استخدام المنهج الوصفي والتجريبي، وطبقت الدراسة على (90) طالب من طلاب السنة الثانية (66 إناث، و24 ذكور) يأخذون دورة PESC المقدمة في جامعة Erzincan لبرنامج التدريس في الفصول الدراسي بكلية التربية خلال الفصل الدراسي من العام الدراسي 2016–2017، كما وتم استخدام مجموعة قبلية ومجموعة بعدية، واستخدام استبانة، وأشارت النتائج إلى أن دورة PESC التي يأخذها معلمو الصف قبل الخدمة لها تأثير إيجابي على مواقفهم نحو التربية البدنية وزيادة ثقافتهم الرياضية.

وجاءت دراسة شريف (Cherif, 2017) لفحص مستوى الهوية الثقافية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في بعض معاهد الجزائر، وتحديد الفروق في الهوية الثقافية وفقاً لمتغيري المستوى الدراسي ومكان السكن، وطبقت الدراسة على عينة طبقية عشوائية مكونة من (145) طالب، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي والاستبانة كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى الهوية الثقافية لدى طلاب

تخصص التربية الرياضية كان مرتفعاً، لا يوجد فروق إحصائية في مستوى الهوية الثقافية تبعا لمتغيري المستوى الدراسي ومكان السكن.

وهدفت دراسة بيتر وآخرون (Peter & *et al, 2015*) لاستعراض قاعدة الأدلة الحالية على الآثار الاجتماعية للرياضة والثقافة. باستخدام مراجعة منهجية الأدبيات ذات الصلة، ويركز هذا البحث بشكل أساسي على أربعة أنواع رئيسية من التأثير الاجتماعي: (1) تحسين الصحة، (2) الحد من الجريمة، (3) زيادة رأس المال الاجتماعي، (4) تحسين مخرجات التعليم. بالإضافة إلى ذلك، يتم فحص روابط الرفاهية الذاتية (SWB) والتأثيرات الاجتماعية على الأدب حيث يتم النظر في أكثر من تأثير اجتماعي واحد. وكان من نتائج الدراسة ان العديد من التأثيرات الاجتماعية مترابطة، مما يجعل الرياضة والثقافة الرياضية التي ظهرت بشكل عال ومن المحتمل ان تؤدي لتدخلات فعالة من حيث التكلفة على الحياة الاجتماعية.

ودرس آنشل (Anshel, 2012) أساليب التعامل مع الضغوطات الرياضية، وتأثير الثقافة الرياضية على نشاط اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وكانت الاستبانة والمقابلة هما اداتي الدراسة, وأظهرت النتائج أن الثقافة الرياضية تنعكس على الممارسات العرفية واللغة المرتبطة بمجموعة عرقية أو إثنية، كما وتؤثر الثقافة الرياضة على رؤية الفرد للعالم الخارجي، بناء على المعتقدات والقيم الاجتماعية المشتركة في الرياضة، كما وتعكس الثقافة الرياضية قيم الرياضي، احتياجاته النفسية، توقعاته، عاداته، أنمط تفكيره، وميوله السلوكي، وهوية المجموعة التي تروج لأفعال معينة موجهة نحو الهدف ويتم قبولها على أنها مناسبة أو غير مناسبة، كما وتعمل الثقافة الرياضية كمتغير وسيط في دراسات مختلفة لزيادة فهم العوامل التي تؤثر على التكيف في الرياضة.

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالتوتر:

1.2.2.2 الدراسات العربية:

درس حسن والفحام (2022) تأثير التمارين النفسية المعنوية لخفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم في منطقة الفرات الأوسط، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجوعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة البحث من (20) لاعب ضمن كشوفات شباب نادي الكوفة الرياضي المشارك بالدوري لمنطقة الفرات الأوسط، وتم استخدام الاستبانة كأداة دراسة، وأظهرت النتائج أن التمرينات النفسية المعنوية (الاسترخاء الذاتي– الخيلي– والتعاقبي) قد أثرت بشكل كبير وظاهر في خفض درجة التوتر النفسي، كما أن (تركيز الانتباه – التصور العقلي) تؤثر بدرجة كبيرة في خفض درجة التوتر النفسي، ووجود تطور في الاختبارات البعدية لخفض التوتر النفسي للمجموعة التجريبية.

وسعى إبراهيم وحسن (2021) لدراسة واقع التوتر النفسي أثناء ممارسة الدرس العملي لفعاليات ألعاب القوى لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الأولى والثانية والرابعة، والتعرف على أثر التوتر النفسي أثناء الدرس العملي لألعاب القوى، وطبقت عينة الدراسة على (80) طالب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم تصميم استبانة وإجراء ملاحظة كأدوات للبحث، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلتين الثانية والرابعة يمتلكون أقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي.

أما دراسة شعلان وآخرون (2021) فقد هدفت إلى معرفة الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة اليد المتقدمين بدوري النخبة للموسم (2021)، وتكونت عينة الدراسة من (30)لاعب من محافظات مختلفة في العراق، واتبع الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن التوتر يرتفع لدى لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتقدمة، وتنخفض مع لاعبي الفرق التي حصلت على المراكز المتأخرة، وأن قيمة التوتر النفسي للمدربين تكون متوسطة لدى مدربي الفرق المتقدمة، والدلالة الإحصائية للاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي غير معنوية بين المدربين واللاعبين.

أجرت عبد العال (2021) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير قوة الأنا والتوتر النفسي في تعليم بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة، ووضع برنامج تعليمي إرشادي مقترح يتضمن تمرينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص السنية لطالبات دبلوم علوم الرياضة البدنية بكلية

التربية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، واتبعت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى وضع برنامج تعليمي إرشادي ساعد الطالبات في تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة، وساهم البرنامج التعليمي الإرشادي في إتقان مهارات المرحلة الأولى التعليمية للطالبات في السباحة، وأثرَّ البرنامج التعليمي الإرشادي على قوة الأنا والتوتر النفسي للطالبات، وهناك علاقة ارتباطية بين الأداء المهاري وقوة الأنا والتوتر النفسي للطالبات.

ودرس العزاوي (2021) قيم التوتر النفسي بكرة اليد عند طلاب قسم التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، والتعرف إلى فروق التوتر النفسي بين المراحل الدراسة الثلاثة، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، وتصميم استبانة كأداة للدراسة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (80) طالب من طلبة كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة داخل جامعة ديالى، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب المرحلة الأولى كان لديهم توتر نفسي عالي، والمرحلتين الثالثة والرابعة يمتلكون أقل نسبة من المرحلة الأولى بالتوتر النفسي، وحصول مقارنة في التوتر النفسي عند طلاب قسم التربية الرياضية في لعبة كرة اليد.

ودرس عواد وأحمد (2020) أثر استخدام التمارين البدنية في تقليل التوتر في ظل جائحة كورونا لدى طلاب المرحلة الثانية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. اتبع الباحثان المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالب في كلية المعارف الجامعة في العراق، وتم تصميم استبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن التمارين البدنية لها أثر كبير في خفض التوتر النفسي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأن ممارسة التمارين البدنية يساعد في التمتع بحياة صحية خالية من الضغوط والأمراض.

أما دراسة الأسود (2020) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السياق الأسري والضغوط النفسية لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة. تكونت مجتمع الدراسة من (421) طالب وطالبة، كان منهج الدراسة هو المنهج الوصفي بمجاله التحليلي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (40) طالب وطالبة من جامعتي الأزهر والإسلامية، وتم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وتوصلت الدراسة إلى وجود

علاقة ارتباطية سالبة بين السياق الأسري والتوتر النفسي، وتبين عدم وجود فروق في السياق الأسري والتوتر النفسي تعزى إلى متغير الجنس، وعدم وجود فروق في المجال الاجتماعي والديني والأخلاقي على مقياس السياق الأسري تعزى إلى مجال التخصص، وتوجد فروق في المجال الانفعالي والاجتماعي والدراسي والدرجة الكلية على مقياس التوتر النفسي، ووجود فروق تعزى إلى متغير الجامعة على مقياس التوتر النفسي والتوتر الأسري.

ودرستا موسى والعدوان (2019) فاعلية برنامج إرشادي قائم على التحصين ضد الإجهاد في تحسين مستوى التكيف النفسي بين خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين في فلسطين. تكونت عينة الدراسة من (40) فرد من العاطلين عن العمل من عمر (25–30) سنة، واستخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة في التكيف النفسي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي، ووجود استمرارية لأثر البرنامج على المجموعة التجريبية بعد مرور أربع أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج عليها.

ودرس علاوي (2018) التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب المتقدمين في الملاكمة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (60) ملاكم وملاكمة من ملاكمين أمديى بغداد بالعراق، وتوصلت النتائج إلى أن الملاكمات الفتيات يكون مستوى التوتر النفسي لديهن عالي، والملاكمين الشباب يمتلكون نسبة توتر نفسي أقل.

وجاءت دراسة حمد وفرحان (2017) للتعرف إلى درجة التوتر النفسي لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الأنبار بالعراق، وإعداد منهج تعليمي لتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع التعرف على المنهج التعليمي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وخفض التوتر النفسي للطلاب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وبلغ عدد العينة (32) طالب، وتوصلت الدراسة إلى المنهج المقترح مع الوسائل التعليمية له أثر فعال في تنمية بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة لطلاب المجموعة التجريبية، وحقق درس التربية البدنية الذي تلاه تطورًا في بعض مهارات الكرة الطائرة الأساسية لطلاب المجموعة الضابطة، ولكن بمعدل أقل من المجموعة التجريبية وتفوق طلاب المجموعة التجريبية. وتفوقت المجموعة التجريبية

على طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وساعد النهج المتبع باستخدام الوسائل التعليمية على تقليل التوتر النفسي للمجموعة التجريبية.

أما دراسة خطاب والسعدي (2015) فقد هدفت للتعرف إلى العلاقة بين التوتر النفسي ومستوى أداء مهارة القفز المتكورة داخلاً على منصة القفز في الجمناستك، واتبع الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (14) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت، واستخدم الباحثان كلاً من الاستبانة والمقابلة الشخصية كأدوات دراسة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي سالب بين التوتر النفسي ومهارة القفز المتكورة داخلاً على منصة القفز في الجمناستك، وهناك تباين في درجات التوتر بين طالبات المرحلة الثانية وتحت ظروف الأداء للمهارات في درس الجمناستك.

وهدفت دراسة الرقاد وآخرون (2013) إلى معرفة مصادر التوتر المهني لمدربي الألعاب الرياضية في الجامعات الأردنية، واتبع الباحثون المنهج الوصفي، وتم بناء استبانة، وتكون مجتمع الدراسة وعينتها من المجتمع الكلي لجميع المدربين في الجامعات الأردنية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2011–2013 وعددهم (132) مدرب، وأشارت النتائج إلى أن مصادر التوتر النفسي جاءت ضمن مستويين (عالي، ووسط)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الجامعات الأردنية تعزى إلى متغيري الجنس والجامعة.

وقارنت دراسة محمد وحبيب (2009) بين الطلبة المتميزين من الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسونها في أساليب تعاملهم مع التوتر النفسي في ثانوية المتميزين للبنين وثانوية المتميزات للبنات في محافظة نينوي، وللتعرف على الفروق وفق الجنس، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (200) من الطلبة المتميزين من كلا الجنسين، وتم استخدام الاستبانة كأداة للبحث، وأظهرت النتائج أن الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية يتمتعوا بمستوى أقل من المستوى الاعتيادي من التوتر النفسي عند مقارنتها مع المتوسط النظير، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً بينهم تبعاً لمتغير الجنس.

2.2.2.2 الدراسات الأجنبية:

درس جاسم (Jassim, 2022) آثار سلوك التنمر ومستويات التوتر على تعلم اللغة الإنجليزية، وقام الباحث بتصميم مجموعة ضابطة شبه تجريبية قبل الاختبار البعدي، وتم اختيار عينة تتكون من (70) طالب، وأظهرت النتائج إلى أنه لا يوجد فرق كبير بين الطلاب الذين يعانون من مستويات مختلفة من التوتر، أي أن التوتر لا يلعب أي دور في تأثير سلوك التنمر على تعلم اللغة الإنجليزية.

ودرس بوجكوسكي (Bojkowski et al, 2020) أساليب التعامل مع التوتر بين فريق تدريب النساء والرجال للألعاب الرياضية. شملت الدراسة 49 امرأة تتراوح أعمارهن بين 19 و32 عامًا من التدريب: كرة القدم وكرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة، وتراوحت الخبرة التدريبية للنساء المدروسات من 2 إلى 18 عامًا. الثاني تألفت المجموعة من 56 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 18 و31 عامًا، استخدمت الدراسة استبيان كيبك، مما يسمح تحديد الأسلوب السائد في التعامل مع التوتر. بناءً على البحث، وجد أنه بالمقارنة مع عموم السكان في نفس العمر، يستخدم الرياضيون الذكور غالبًا أسلوبًا موجهًا نحو المهام للتعامل مع التوتر، ونادرًا ما يكون الأسلوب الموجه نحو التجنب. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ أنه بالمقارنة مع الرياضيين الذكور، غالبًا ما تستخدم الرياضات الجماعية التي تدرب النساء أسلوبًا يتسم بالابتعاد عن التعامل مع التوتر.

وهدفت دراسة سيمن وآخرون (Cimene et al , 2020) إلى تحديد ومعرفة فوائد التربية الرياضية لدى طلاب الجامعات وعلاقتها بمستوى التوتر لديهم، واتبع الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وتم جمع البيانات من (464) طالب مثلوا عينة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة بأن الطلبة يرون أن مقرر التربية الرياضية مفيد جداً بالنسبة لهم، ليس فقط للترفيه الجسدي، وإنما أوسع من ذلك لتحقق الصحة العقلية والنفسية، وحتى الرفاهية الاجتماعية، كما أن ممارسة الألعاب الرياضية تساعدهم في جعلهم مواطنين أفضل، إذ تساعدهم تلك التمارين على تعلم الصبر وتحمل الضغط، وضبط النفس، وإجراء تغييرات إيجابية في الحياة، كما تساعد التمارين الرياضية على تخفيض التوتر بشكل واضح لدى الطبة.

وسعى كالتم (Kaltum, 2020) لمعرفة العلاقة بين النشاط البدني والتوتر بين طلاب الكليات والجامعات في السويد، ودراسة الفروق بين مستويات التوتر تبعاً للجنس، العمر، وكتلة الجسم، وتم إجراء مسح

قطعي عبر الانترنت بين مجتمع الدراسة، وتم اتباع المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى أن علاقة ارتباطية بين النشاط البدني والتوتر، وهناك فروق في مستوى التوتر تبعاً لمتغيري للجنس والعمر.

أما دراسة كارلين وآخرون (Carlijn et al , 2016) فقد فحصت ما إذا كانت البيئة الاجتماعية (غيرها من العوامل المهمة) لها تأثير على الإجهاد والتعامل مع فريق الرياضيين. تكونت الدراسة من دراستين منفصلتين شارك فيهما ما مجموعه 12 فريقًا رياضيًا. أولاً، شارك ستة من لاعبي الهوكي (ذكران وأربع إناث) تتراوح أعمارهم بين 18 و29 عامًا (M = 23.0 عامًا) في دراسة يوميات. ثانيًا، تمت مقابلة ستة رياضيين من فرق مختلفة (ذكران وأربع إناث) تتراوح أعمارهم بين 24 و29 عامًا (M = 25.8 سنة). أظهرت النتائج أن أعضاء الفريق على وجه الخصوص مهمون لتقييم الإجهاد والتعامل مع الرياضات الجماعية. لأكثر من نصف (أي 51.5٪) الضغوطات المبلغ عنها في دراسة اليوميات، شعر المشاركون أن الآخرين كان لهم تأثير على التكيف. عانى لاعبو الفريق من أعلى شدة إجهاد أثناء المنافسة، أو عندما قاموا بتقييم الموقف على أنه تهديد. عندما كان للآخرين تأثير، كان من المرجح أن يقوم الرياضيون في الفريق بتقييم الموقف على أنه تحدٍ واستخدام استراتيجيات مواجهة تركز على المشكلة أو العاطفة. قد توفر هذه النتائج بوابة جديدة للتدخل لتعزيز التعامل مع الإجهاد في الرياضة وتعزيز الأداء والرضا.

وهدفت دراسة مونيكا (Monicaa, 2014) التعرف إلى أهمية ممارسة النشاطات البدنية لمكافحة التعب والتوتر، ومدى ممارسة طلاب وطالبات جامعة بوخارست لممارسة الرياضة والنشاطات البدنية، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت ببناء استبانة، وبلغت عينة الدراسة (50) طالب وطالبة مسجلين في كليات مختلفة في جامعة بوخارست، وتوصلت النتائج إلى أن ضرورة ممارسة التمارين البدنية من 2–3 مرات أسبوعياً وبطريقة منظمة لكي تكون فعالة، وفي الألعاب التنافسية مثل كرة التنس وكرة السلة على اللاعبين استخدام تفكيرهم وخيالهم الإبداعي وكفاءاتهم لحل مواقف اللعب المختلفة.

وجاءت دراسة ميشيل و آخرون (Michel et al, 2006) لمعرفة العلاقة بين التمارين البدنية والتوتر لدى طلبة الجامعة في جنوب كاليفورنيا، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (814) طالب وطالبة من ثلاث أنواع من الكليات في جنوب كاليفورنيا، وتم بناء استبانة كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن هناك

فروق إحصائية في ممارسة الرياضة تبعاً لمتغير الجنس والكلية، وأن هناك آثار ضارة على الصحة ناتجة عن التوتر، وأن التوتر يؤثر بشكل سلبي على الصحة العقلية والبدنية مدى الحياة، وبالتالي قد تستفيد برامج تعزيز الصحة لطلاب الجامعات من دمج استراتيجيات النشاط البدني لتقليل التوتر.

3.2.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

بهدف إعداد دراسة حول العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، ومن أجل تحقيق ذلك تم الاستعانة ببعض الدراسات السابقة ذات العلاقة، بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة، يمكن التعقيب على هذه الدراسات كالآتي:

1.3.2.2 من حيث الأهداف:

تعددت أهداف الدراسات السابقة وكانت حسب محاور الدراسة كما يلي:

أولا: الدراسات السابقة ذات العلاقة بالثقافة الرياضية:

دراسة الطياشي (2022)، دراسة رشيد وأسي (2021)، دراسة الخفاف وحامد (2021)، دراسة السلويلم والخضر (2021)، دراسة المنصوري (2021)، دراسة نوري (2021)، دراسة غرابة (2021)، دراسة أمين وآخرون (2020)، دراسة بطاط (2019)، دراسة بن يونس (2019)، دراسة قدومي والعمد (2017)، دراسة شعبان (2017)، دراسة ناصري (2014)، دراسة أحمد ومهدي (2012).

ثانيا: الدراسات التي تناولت التوتر:

دراسة حسن والفحام (2022)، دراسة Jassim(2022)، دراسة إبراهيم وحسن (2021)، دراسة (شعلان وآخرون، 2021)، دراسة (عبد العال، 2021)، دراسة العزاوي (2021)، دراسة الجميلي (2021)، دراسة الأسود (2020)، دراسة موسى والعدوان (2019)، دراسة علاوي (2018)، دراسة حمد وفرحان (2017)، دراسة خطاب والسعدي (2015)، دراسةMonicaa (2014)، دراسة الرقاد وآخرون (2013)، دراسة محمد وحبيب (2009)، ودراسة Michel et al(2006).

2.3.2 من حيث العينة:

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث الفئة المستهدفة وطبيعتها وحجمها، وقد تضمنت العينات في معظم الدراسات السابقة فئات مثل: طلاب التربية البدنية والرياضة مثل دراسة الخفاف وحامد (2021)، ودارسة المنصوري (2021)، ودراسة نوري (2021)، ودراسة غرابة (2021)، ودراسة أمين وآخرون (2020)، ودراسة بطاط (2019)، دراسة قدومي والعمد (2017)، ودراسة شعبان (2017)، دراسة ناصري (2014)، دراسة إبراهيم وحسن (2021)، دراسة العزاوي (2021)، دراسة الأسود (2020)، دراسة خطاب والسعدي (2015).

أما عينة الدراسة طلاب من جميع الكليات مثل: دراسة احمد ومهدي (2012)، دراسة Monicaa (2014)، ودراسة Michel et al. (2006).

3.2.3 من حيث الأداة:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث أدوات الدراسة، وكانت الاستبانة هي أداة الدراسة. باستثناء دراسة كل من السويلم والخضر (2021) التي أعدت بطاقة تحليل محتوى كأداة للدراسة، ودراسة بن يونس (2019) ودراسة خطاب والسعدي (2015) استخدمت الاستبانة والمقابلة كأداتي دراسة.

1.3.2 من حيث منهج الدراسة:

تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، باستثناء دراسة رشيد وأسي (2021)، ودراسة الخفاف وحامد (2021)، دراسة أمين وآخرون (2020)، دراسة شعلان وآخرون (2021)، دراسة علاوي (2018)، دراسة شعبان (2017) دراسة ناصري(2014) استخدموا المنهج الوصفي المسحي، أما دراسة السويلم والخضر (2021) استخدمت المنهج القائم على تحليل المحتوى، ودراسة نوري (2021) استخدمت المنهج الوصفي بأسلوبي العلاقات الارتباطية والمقارنة السببية، ودراسة عبد العال (2021) ودراسة حمد وفرحان (2017) استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، دراسة موسى والعدوان (2019) استخدم المنهج شبه التجريبي.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة:

- التأكد من عدم وجود أي من الدراسات السابقة بعنوان العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، وهو ما يميز الدراسة ويزيد من أهميتها.
- إثراء الإطار النظري من خلال الرجوع إلى المصادر المتنوعة والدراسات المختلفة التي تتضمن إحدى المتغيرين.
- الاستعانة بالدراسات السابقة في تصميم أداة الدراسة، وتحليل البيانات.

- تحديد مشكلة الدراسة بشكل دقيق، والتركيز على مجالات جديدة لم تتناولها الدراسات السابقة.

وتتميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة في أنها تعد من الدراسات القليلة التي بحثت في موضوع العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، كما وتتميز بالإضافات العلمية التي ستضاف للدراسة ويستفيد منها كل من له علاقة سواء صناع قرار، أو أكاديميين جامعيين.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة.

3.3 عينة الدراسة.

4.3 أداة الدراسة (الصدق والثبات).

5.3 متغيرات الدراسة.

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة.

7.3 المعالجة الإحصائية.

8.3 المقياس الوزني

تناول الباحث في هذا الفصل الإجراءات التي اتبعها في تنفيذ الدراسة، حيث يشمل وصفاً للمنهج المتبع ومجتمع وعينة وأداة الدراسة المستخدمة وطريقة إعدادها، ودرجة صدقها وثباتها، والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات واستخلاص النتائج، وفيما يلي هذه الإجراءات.

1.3 منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث دون تدخل من الباحث فيها, والذي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين متغيرات والآراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل (أبو سمرة والطيطي, 2019).

2.3 مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة بيت لحم، والبالغ عددهم (2896) طالبا وطالبة، منهم (636) طالبا و(2260) طالبة، وذلك حسب احصائيات جامعة بيت لحم في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2023/2022م.

3.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقية من بين الطلاب والطالبات في جامعة بيت لحم، حيث اشتملت عينة الدراسة على (297) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، أي ما نسبته (10.2%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1.3) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية (%)
الجنس	ذكر	68	%22.9
	أنثى	229	%77.1
مكان السكن	مدينة	189	%63.6
	قرية	99	%33.3
	مخيم	9	%3.0
السنة الدراسية	أولى	159	%53.5
	ثانية	52	%17.5
	ثالثة	31	%10.4
	رابعة فأعلى	55	%18.5

يتبين من الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس أن نسبة 22.9% للذكور، ونسبة 77.1% للإناث. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة 63.6% مدينة، ونسبة 33.3% للقرية، ونسبة 3% للمخيمات. ويبين متغير السنة الدراسية أن نسبة 53.5% أولى، ونسبة 17.5% ثانية، ونسبة 10.4% ثالثة، ونسبة 18.5% رابعة فأعلى.

4.3 أدوات الدراسة

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إعداد أدوات الدراسة ومن هذه الدراسات (الخفاف وحامد، 2021)، ودارسة (المنصوري، 2021)، ودراسة (نوري، 2021)، ودراسة (غرابة، 2021)، ودراسة (أمين وآخرون، 2020)، ودراسة (شعبان، 2017). حيث قام الباحث بتطوير الأدوات الآتية.

1.4.3 أولاً: استبانة تفضيلات لقياس الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم.

قام الباحث بتطوير استبانة تقيس الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم، من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمتعلقة بالثقافة الرياضية، وتكونت استبانة التفضيلات بصورتها النهائية من قسمين رئيسين القسم الأول تكون من بيانات أولية حول عينة الدراسة (الجنس، ومكان السكن، والسنة الدراسية)، أما القسم الثاني فتكون من فقرات الاستبانة وعددها (25)، فقرة حول الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم، وكل فقرة تحتوي على خيارين (أ) و (ب) وعلى الطالب أن يختار من بينها الاختيار الذي يُفضله في كل فقرة، ويأخذ أحد الخيارات علامة واحدة بينما يأخذ الخيار الآخر صفراً، وبذلك تكون علامة المقياس الكلية (25), ويبين الملحق رقم (1) استبانة الخيارات التي تمثل الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم.

1.1.4.3 صدق استبانة تفضيلات لقياس الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم:

قام الباحث بالتأكد من صدق استبانة تفضيلات لقياس الثقافة الرياضية بطريقتين:

أولا: الصدق الظاهري (:(Face validityقام الباحث بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، والذين تظهر أسمائهم في الملحق رقم (2)، حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفقا لملاحظات المحكمين تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات، والتي تظهر في الجدول رقم (2.3):

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم

رقم الفقرة	قيمة R	الدالة الإحصائية	رقم الفقرة	قيمة R	الدالة الإحصائية	رقم الفقرة	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	0.27*	0.00*	10	0.34*	0.00*	19	0.14*	0.01*
2	0.29*	0.00*	11	0.25*	0.00*	20	0.26*	0.00*
3	0.41*	0.00*	12	0.19*	0.01*	21	0.31*	0.00*
4	0.38*	0.00*	13	0.18*	0.01*	22	0.41*	0.00*
5	0.16*	0.01*	14	0.31*	0.00*	23	0.21*	0.00*
6	0.38*	0.00*	15	0.26*	0.00*	24	0.30*	0.00*
7	0.43*	0.00*	16	0.31*	0.00*	25	0.16*	0.01*
8	0.35*	0.00*	17	0.43*	0.00*			
9	0.25*	0.00*	18	0.25*	0.00*			

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

2.1.4.3 ثبات استبانة تفضيلات لقياس الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم.

قام الباحث بالتحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب معامل الثبات للدرجة الكلية للعينة الاستطلاعية، لفقرات الاستبانة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وبلغ معامل الثبات على الدرجة الكلية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم (0.77)، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

2.4.3 ثانياً: استبانة لقياس التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

قام الباحث بتطوير استبانة تقيس مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمتعلقة بالتوتر، وتكونت الاستبانة بصورتها النهائية من قسمين القسم الأول اشتمل على البيانات الأولية لعينة الدراسة وهي (الجنس، مكان السكن، السنة الدراسية)، وتكون القسم الثاني من فقرات الاستبانة والبالغ عددها (28) فقرة صممت وفق مقياس ليكرت الخماسي.

1.2.4.3 صدق استبانة التوتر لدى طلبة جامعة:

قام الباحث بالتأكد من صدق الاستبانة لقياس مستوى التوتر بطريقتين:

أولا: الصدق الظاهري (Face validity): قام الباحث بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، ومن ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزع الباحث الاستبانة على عدد من المحكمين والذين تظهر أسمائهم في الملحق رقم (2)، حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفقا لذلك تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الأداة بطريقة الاتساق الداخلي، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة، مما يدلل أن هناك اتساق داخلي بين الفقرات، والجدول (3.3) يوضح ذلك:

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم

رقم الفقرة	قيمة (R)	الدالة الإحصائية	رقم الفقرة	قيمة (R)	الدالة الإحصائية	رقم الفقرة	قيمة (R)	الدالة الإحصائية
1	0.64*	0.00*	11	0.64*	0.00*	21	0.58*	0.00*
2	0.63*	0.00*	12	0.64*	0.00*	22	0.47*	0.00*
3	0.62*	0.00*	13	0.67*	0.00*	23	0.52*	0.00*
4	0.69*	0.00*	14	0.52*	0.00*	24	0.42*	0.00*
5	0.65*	0.00*	15	0.52*	0.00*	25	0.49*	0.00*
6	0.69*	0.00*	16	0.65*	0.00*	26	0.61*	0.00*
7	0.59*	0.00*	17	0.52*	0.00*	27	0.64*	0.00*
8	0.60*	0.00*	18	0.57*	0.00*	28	0.59*	0.00*
9	0.64*	0.00*	19	0.64*	0.00*			
10	0.64*	0.00*	20	0.53*	0.00*			

*دال احصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

2.2.4.3 ثبات استبانة التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

قام الباحث بالتحقق من ثبات استبانة التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات لفقرات الاستبانة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وبلغ معامل الثبات على الدرجة الكلية لاستبانة التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم (0.93)، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الاداة بثبات يفي بأغراض الدراسة.

5.3 متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحاليةعلى المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة

- الجنس وله مستويان: (ذكر، انثى)
- مكان السكن: ولها ثلاثة مستويات: (مدينة، قرية، مخيم)
- السنة الدراسية: ولها أربعة مستويات: (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة).

المتغيرات التابعة:

- الثقافة الرياضية.
- التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم."

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة:

حصل الباحث على كتاب تسهيل المهمة من جامعة بيت لحم والوارد في ملحق رقم (3)، وقام الباحث بتوزيع الاستبانة على طلبة جامعة بيت لحم، وكان وقت عملية تجميع ردود الاستبانات ما يقارب (5) ايام، حيث تم استعادة (305) استبانة، وبعد ذلك تم مراجعتها وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها للتحليل الإحصائي، وتبين أن (297) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي وبنسبة (10%) من مجتمع الدراسة. بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاما معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا لأسئلة الدراسة وفرضياتها.

7.3 المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- اختبار (t-test)، وتحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لعينة الدراسة.
- لمعرفة اتجاهات الفروق تم استخدام اختبار (LSD)
- كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس صدق أداة الدراسة، معامل الارتباط بين المتغير المستقل للدراسة والمتغير التابع.
- ومعامل كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)لحساب قيمة معامل ثبات أداة الدراسة، وذلك باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

8.3 المقياس الوزني

حدد الباحث المقياس الوزني بناءا على الدراسات السابقة، وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية للتعبير عن درجة تقدير المبحوثين للفقرات والدرجة الكلية لقيم المتوسطات الحسابية كما يلي في الجدول رقم (4.3):

جدول 4.3: المقياس الوزني للمتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة.

الدرجة	مدى المتوسط الحسابي لمستوى الثقافة الرياضية	مدى المتوسط الحسابي لمستوى التوتر
منخفضة	أقل من 0.33	أقل من 2.33
متوسطة	0.33-0.67	2.33-3.67
عالية	أعلى من 0.67	أعلى من 3.67

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 نتائج السؤال الأول

2.4 نتائج السؤال الثاني

3.4 نتائج السؤال الثالث

4.4 نتائج السؤال الرابع

5.4 نتائج السؤال الخامس

نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، التي توصل إليها الباحث عن موضوع الدراسة وهو "الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم" وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أدوات الدراسة، كما ويعرض الباحث في هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الناتجة عن الدراسة، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة وفحص الفرضيات المنبثقة عن اسئلتها وبيان درجة الموافقة عليها وفق المقياس الوزني الذي اعتمده الباحث.

1.4 نتائج سؤال الدراسة الأول

ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم، والتي تظهر في الجدول (1.4).

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المؤية
5	تقام الألعاب الاولمبية في العالم مرة كل أربع سنوات	0.98	0.15	عالية	98.0
19	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية على التكيف الاجتماعي	0.98	0.12	عالية	98.0
16	تعمل الرياضة على توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة	0.97	0.17	عالية	97.0
23	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في علاج العديد من الامراض مثل السكري	0.97	0.18	عالية	97.0

24	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في الاستقرار النفسي للفرد	0.97	0.17	عالية	97.0
13	ممارسة الرياضة للمرأة تجعلها رشيقة	0.96	0.19	عالية	96.0
18	ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تنمية القدرات العقلية للفرد	0.96	0.20	عالية	96.0
14	قبل أداء الانشطة الرياضية يجب على الشخص الإحماء للمحافظة على سلامة العضلات	0.91	0.28	عالية	91.0
11	أعتقد أن مشروبات الطاقة مضرة	0.90	0.29	عالية	90.0
20	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في اكتساب السلوك الصحي السليم	0.90	0.30	عالية	90.0
1	إذا اتيحت لي فرصة مشاهدة حية فإني أختار مشاهدة مباراه كرة قدم	0.86	0.34	عالية	86.0
6	عند الجدل حول إلغاء هدف في مباراة ما فإني أستمع إلى آراء الخبراء الرياضيين حول القرار	0.76	0.42	عالية	76.0
21	يجب قضاء العديد من الأعمال سيراً على الأقدام	0.76	0.42	عالية	76.0
25	تعتبر المنافسات الرياضية والمباريات قديمة جداً	0.74	0.44	عالية	74.0
17	ممارسة الأنشطة الرياضية تعلمنا احترام الآخرين	0.66	0.47	متوسطة	66.0
3	من أجل المحافظة على صحة سليمة فإني أمارس التمارين الرياضية صباحاً	0.65	0.47	متوسطة	65.0
7	لدي اهتمام في معرفة أسماء اللاعبين الرياضيين في العالم	0.65	0.47	متوسطة	65.0
8	في دول العالم المتحضر فإن أهم ما تمثل قيم الانتماء للوطن المنتخب الوطني	0.64	0.48	متوسطة	64.0
15	تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على تنمية العلاقة بين الفرد وزملاءه ومجتمعه	0.60	0.49	متوسطة	60.0
22	عندما أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي فإني أتوقف عند أخبار الرياضة	0.57	0.49	متوسطة	57.0
12	إن احتكار بث الأحداث الرياضية العالمية يحول الرياضة إلى سلعة تجارية	0.48	0.50	متوسطة	48.0
2	عند مشاهدة مباراة فإني أهتم بمعرفة قوانينها	0.47	0.50	متوسطة	47.0
10	إن ما يسهم في زيادة كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية هي ممارسة الرياضة	0.40	0.49	متوسطة	40.0

4	أحد مؤشرات حضارة الدولة هو عدد الميداليات المكتسبة في الالعاب الأولمبية	0.25	0.43	منخفضة	25.0
9	عند زيارتي أي من الدول فإني أحرص على مشاهدة المعالم الرياضية	0.14	0.34	منخفضة	14.0
	الدرجة الكلية	**0.71**	**0.11**	عالية	**72.0**

يلاحظ من الجدول رقم (1.4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية(0.71) وانحراف معياري (0.11) وهذا يدل على أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم جاءت بدرجة عالية.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (14) فقرة جاءت بدرجة عالية و(9) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءتا بدرجة منخفضة، وحصلت الفقرة " تقام الألعاب الاولمبية في العالم مرة كل أربع سنوات" والفقرة " تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية على التكيف الاجتماعي" على أعلى متوسط حسابي (0.98)، ويليها فقرة " تعمل الرياضة على توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة" والفقرة " تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في علاج العديد من الامراض مثل السكري" والفقرة " تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في الاستقرار النفسي للفرد " بمتوسط حسابي (0.97), وحصلت الفقرة " عند زيارتي أي من الدول فإني أحرص على مشاهدة المعالم الرياضية " على أقل متوسط حسابي (0.14)، يليها الفقرة " أحد مؤشرات حضارة الدولة هو عدد الميداليات المكتسبة في الالعاب الأولمبية" بمتوسط حسابي (0.25).

2.4 نتائج سؤال الدراسة الثاني

هل تختلف المتوسطات الحسابية لافراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني قام الباحث باختبار الفرضيات الصفرية المنبثقة عنه وهي الفرضيات الأولى والثانية والثالثة كما يلي:

1.2.4 الفرضية الصفرية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لافراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية الأولى تم استخدام اختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير الجنس، وتظهر الفروقات في جدول رقم (2.4).

جدول (2.4): نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية لافراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	**68**	**0.74**	**0.12**	295	**2.43**	**0.015 ***
أنثى	**229**	**0.71**	**0.11**			

* دال احصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.43)، ومستوى الدلالة (0.015)، أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم يعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وبذلك تم رفض الفرضية الأولى.

2.2.4 الفرضية الصفرية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية الثانية قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير تبعا لمتغير مكان السكن والتي تظهر في الجدول (3.4).

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير مكان السكن.

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدينة	189	0.71	0.11
قرية	99	0.71	0.11
مخيم	9	0.74	0.09

تشير البيانات الواردة في الجدول (3.4) إلى وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن.

وللتحقق فيما إذا كانت هذه الفروق حقيقية (دالة احصائياً) تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو مبين في جدول رقم (4.4).

جدول (4.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير مكان السكن.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.005	2	0.002	0.18	0.83
داخل المجموعات	3.781	294	0.013		
المجموع	3.786	296			

تشير القيم الاحصائية الواردة في الجدول (4.4) الى أن الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، وعليه تقبل الفرضية الثانية.

3.2.4 الفرضية الصفرية الثالثة:

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لافراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية. والتي تظهر في الجدول (5.4).

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أولى	159	0.71	0.11
ثانية	52	0.72	0.12
ثالثة	31	0.75	0.07
رابعة فأعلى	55	0.70	0.09

تشير قيم المتوسطات الحسابية الواردة في الجدول (5.4) إلى وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لافراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية. وللتعرف فيما إذا كانت هذه الفروق حقيقية (ذات دلالة إحصائية) استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وتظهر نتائج الاختبار في جدول رقم (6.4).

جدول (6.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير السنة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.043	3	0.014	1.12	0.34
داخل المجموعات	3.743	293	0.013		
المجموع	3.786	296			

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية، وهي واردة في الجدول (6.4)، وتشير أن الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية هي فروق غير حقيقية، حيث انها ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الثالثة.

3.4 نتائج سؤال الدراسة الثالث

السؤال الثالث: ما مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم من خلال فقرات أداة الدراسة، والتي تظهر في الجدول (7.4).

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

الترتيب	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
9	تتغير حالتي المزاجية وتتقلب بسهولة	3.18	1.26	متوسطة	63.6
14	أشعر بكثير من الارهاق في الجامعة	3.15	1.19	متوسطة	63.0
25	عند ذهابي للنوم أبقى مستيقظاً لفترة طويلة	3.07	1.42	متوسطة	61.4
18	ألوم نفسي لعدم قدرتي على أداء أفضل	2.99	1.29	متوسطة	59.8
19	أعاني من شرود الذهن	2.87	1.22	متوسطة	57.4
26	أغضب لأتفه الأسباب	2.82	1.36	متوسطة	56.4
12	أشعر بالخوف من الفشل	2.81	1.26	متوسطة	56.2
10	أنزعج بلا سبب	2.72	1.33	متوسطة	54.4
3	أتوقع أسوأ العواقب في مساقاتي	2.70	1.15	متوسطة	54.0
27	أشعر بخفقان قلبي بشكل واضح	2.61	1.35	متوسطة	52.2
1	أعاني من ضعف القدرة على التركيز	2.57	1.01	متوسطة	51.4
8	تنتابني أفكار غير مرغوب فيها	2.55	1.30	متوسطة	51.0
16	أنسى معظم الأفكار عندما أدخل المحاضرة	2.50	1.14	متوسطة	50.0
5	يصعب على التركيز في المحاضرة	2.46	1.07	متوسطة	49.2
13	تخمد همتي وعزيمتي بسرعة	2.45	1.15	متوسطة	49.0
28	أتعرق عندما يواجهني موقف ما	2.31	1.18	منخفضة	46.2
7	أشعر أني عصبي المزاج عندما أدخل المحاضرة	2.26	1.20	منخفضة	45.2
6	أشعر بعدم الارتياح	2.25	1.13	منخفضة	45.0
15	أشعر بضيق في التنفس	2.20	1.22	منخفضة	44.0
17	أتضايق عندما ينظر الطلبة نحوي	2.12	1.18	منخفضة	42.4
2	أشعر بالقلق المستمر عندما أدخل المحاضرة	2.08	1.07	منخفضة	41.6
4	أشعر بفقدان الأمن والاطمئنان	2.08	1.12	منخفضة	41.6
21	أشعر أن لدي مشكلات أكثر من زملائي	1.95	1.10	منخفضة	39.0
11	أعاني من نوبات الخوف	1.94	1.14	منخفضة	38.8
20	أتردد في الدخول الى قاعة المحاضرة	1.91	1.11	منخفضة	38.2

22	أبحث عن مبرر يمنعني من الدخول الى المحاضرة	1.90	1.11	منخفضة	38.0
24	علاقاتي مع زملائي مضطربة	1.80	1.10	منخفضة	36.0
23	أرتبك لوجود الطلبة حولي	1.72	1.02	منخفضة	34.4
الدرجة الكلية		**2.42**	**0.71**	متوسطة	**48.6**

يظهر في الجدول (7.4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، حيث تشير النتائج الى أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغ (2.42) والانحراف معياري بلغ (0.71)، وهذا يدل على أن مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم جاءت بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية (48.6%).

وتظهر النتائج في الجدول رقم (7.4) أن (15) فقرة جاءت بدرجة متوسطة و(13) فقرة جاءت بدرجة منخفضة، وحصلت الفقرة " تتغير حالتي المزاجية وتنقلب بسهولة " على أعلى متوسط حسابي (3.18)، ويليها فقرة " أشعر بكثير من الارهاق في الجامعة " بمتوسط حسابي (3.15)، وحصلت الفقرة " أرتبك لوجود الطلبة حولي " على أقل متوسط حسابي (1.72)، يليها الفقرة " علاقاتي مع زملائي مضطربة " بمتوسط حسابي (1.80).

4.4 نتائج سؤال الدراسة الرابع

هل تختلف المتوسطات الحسابية أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع قام الباحث باختبار الفرضيات المنبثقة عنه وهي الفرضيات الرابعة والخامسة والسادسة:

1.4.4 الفرضية الصفرية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية الرابعة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، والتي تظهر في الجدول (8.4).

جدول (8.4): نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	68	2.18	0.57	3.20	0.001 *
أنثى	229	2.49	0.73		

* دال احصائيا عند مستوى ($\leq\alpha$0.05)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (8.4) الى الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، وهي فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha\leq$0.05) وذلك لأن قيمة الدالة الإحصائية عند الدرجة الكلية بلغت (0.001)، وقد جاءت الفروق لصالح الاناث، وعليه ترفض الفرضية الرابعة.

2.4.4 الفرضية الصفرية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha\leq$ 0.05) بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية الخامسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن، والتي تظهر في الجدول (9.4).

جدول (9.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر يعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدينة	189	2.42	0.73
قرية	99	2.42	0.66
مخيم	9	2.58	0.69

تظهر قيم المتوسطات الواردة في الجدول (9.4)، وتشير إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن،

وللتحقق فيما إذا كانت هذه الفروق دالة احصائياً تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو مبين في جدول رقم (10.4).

جدول (10.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير مكان السكن.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.226	2	0.113	0.22	0.80
داخل المجموعات	149.331	294	0.508		
المجموع	149.557	296			

تشير القيم الاحصائية الواردة في الجدول (10.4) أن الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$). وعليه تقبل الفرضية الخامسة.

3.4.4 الفرضية الصفرية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية السادسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، والتي تظهر في الجدول (11.4).

جدول (11.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسي

السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أولى	159	2.45	0.66
ثانية	52	2.44	0.79
ثالثة	31	2.40	0.85
رابعة فأعلى	55	2.33	0.71

تظهر قيم المتوسطات الواردة الجدول (11.4) وتشير إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية. وللتحقق فيما

إذا كانت هذه الفروق دالة احصائياً تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو مبين في جدول رقم (12.4).

جدول (12.4): نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.664	3	0.221	0.43	0.72
داخل المجموعات	148.893	293	0.508		
المجموع	149.557	296			

تشير القيم الاحصائية الواردة في الجدول (12.4) أن الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية السادسة.

5.4 نتائج سؤال الدراسة الخامس

ما العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الخامس قام الباحث باختبار الفرضية الصفرية السابعة:

1.5.4الفرضية الصفرية السابعة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية السابعة قام الباحث بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون (Person Correlations) بين متغير تقديرات أفراد عينة الدراسة من الطلبة لمستوى الثقافة الرياضية، وتقديراتهم لمستوى التوتر، وجاءت قيمة معامل الارتباط كما يوضحها الجدول (13.4).

جدول رقم (13.4): معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم

العلاقة بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
	- 0.28*	**0.00**

* داله احصائية عند ($\alpha \leq 0.05$)

تشير القيم الاحصائية الواردة في الجدول (13.4) أنه توجد علاقة ارتباط بين المتغيرين المذكورين، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (−0.28)، وبلغت الدلالة الإحصائية (0.00)، أي انها علاقة دالة احصائياً، ومن خلال قيمة معامل الارتباط يتبين أن العلاقة عكسية، أي أنه كلما زاد مستوى الثقافة الرياضية قل مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، والعكس صحيح، وبذلك تم رفض الفرضية السابعة.

6.4 ملخص نتائج الدراسة

- جاء مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم بدرجة عالية، حيث أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغ (0.71) وانحراف معياري بلغ (0.11)، واظهرت النتائج أن (14) فقرة جاءت بدرجة عالية و(9) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين جاءتا بدرجة منخفضة.
- يوجد فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الأولى.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن. وهي فروق غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية الثانية.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية، وهي فروق غير حقيقية، حيث انها ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية الثالثة.
- بلغ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم للدرجة الكلية (2.42) والانحراف معياري (0.710)، وهذا يدل على أن مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم جاءت بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية (48.6%).
- وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، وهي فروق دالة إحصائياً لصالح الاناث.

- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، وهي فروق ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية الخامسة.
- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية السادسة.
- توجد علاقة ارتباطية بين درجات الثقافة الرياضية ودرجات التوتر، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-0.28)، وبلغت الدلالة الإحصائية (0.00)، أي انها علاقة دالة احصائياً. ومن خلال قيمة معامل الارتباط يتبين أن العلاقة عكسية. أي أنه كلما زاد مستوى الثقافة الرياضية قلل ذلك من مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، والعكس صحيح، وبذلك تم رفض الفرضية السابعة.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول

2.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني

3.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث

4.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع

5.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس

6.5 التوصيات

7.5 المقترحات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يعرض الباحث في هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها وفقاً لأسئلتها وفرضياتها الصفرية ثم يعرض التوصيات والمقترحات التي توصلت إليها الدراسة بناءً على نتائجها.

1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول

ما مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

جاء مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم بدرجة عالية، حيث أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية بلغ (0.71) وانحراف معياري بلغ (0.11)، وهذا يدل على أن مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم جاءت بدرجة عالية،

يعزو الباحث ذلك إلى أهمية الرياضة في حياة كل طالب وطالبة في جامعة بيت لحم وفي حياة الشعوب، حيث أنها أصبحت مرآة لثقافة هذه المجتمعات، ولأهميته في توفير بيئة صحية وتعليمية تربوية سليمة ذات خصائص إيجابية تسهم في تحقيق أهدافهم الخاصة. ويرى الباحث أيضا ان قيام إدارة الجامعة بأدوار فاعلة على صعيد الأنشطة الرياضية وزيادة لإدراكها أثر ذلك في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.

كما تَبيَّن للباحث أن التطور الإعلامي الحاصل على الصعيد الرياضي ساهم بشكل كبير في نشر الثقافة الرياضية بين الشباب وخاصة الطلبة الجامعيين. ويرى الباحث ان الثقافة الرياضية كان لها دور كبير في رفع الروح المعنوية عند الطلبة وخلق روح التنافس الإيجابي بينهم، ويرى ان الطلبة لديهم قناعة بان عملية التعليم لا تقف عند حد معين من قراءة الكتب وحضور المحاضرات فقط بل يلزم تنمية الروح والجسد بشكل مواز لتنمية العقل.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة رشيد وأسي (2021). ودراسة المنصوري (2021). ودراسة نوري (2021)، ودراسة غرابة (2021)، ودراسة قدومي والعمد (2017)، ودراسة شعبان (2017) ودراسة ناصري (2014) في حين اختلفت مع نتائج دراسة الطياشي (2022)، ودراسة السويلم والخضر (2021).

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل تختلف المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بمناقشة فرضيات الدارسة الصفرية الأولى والثانية والثالثة وكانت كما يلي:

1.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج: انه يوجد فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الأولى. أي أن عامل الجنس كان عاملاً مهماً في تكوين آراء الطلبة في جامعة بيت لحم.

ويعزو الباحث ذلك إلى كون الذكور أكثر ممارسة للرياضة من الإناث، وأن الذكور أكثر متابعة للأنشطة الرياضية والبطولات العالمية والدوريات المحلية، وذلك يعود الى عدة أسباب ومن أهمها العادات والتقاليد التي تمنع الفتيات من ممارسة الرياضة وخاصة في حضور جماهيري، او ارتداء الزي الخاص بممارسة الرياضة خارج أماكن خاصة بذلك، وعدم توفر صالات رياضية او أماكن خاصة بالإناث لممارسة اشكال الرياضة المختلفة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة قدومي والعمد (2017) ودراسة الزيود (2013). في حين اختلفت مع نتائج دراسة غرابة (2021)، ودراسة رشيد وأسي (2021) .

2.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

أظهرت النتائج: وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، وهي فروق غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية الثانية.

ويعزو الباحث ذلك الى أنه لم يعد هناك فرقا كبير بين المناطق القروية او المدن او المخيمات في وجود أماكن خاصة بممارسة الرياضة، او الوصول الى أماكن ممارسة الرياضة، وان التطور الإعلامي الرياضي الذي مكن كل افراد المجتمع من متابعة الأنشطة الرياضية حيثما كانوا سهل عملية انتشار الثقافة الرياضية. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ناصري (2014).

3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير السنة الدراسية.

أظهرت النتائج: وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية، وهي فروق غير حقيقية، الا انها ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الثالثة.

ويعزو الباحث ذلك إلى ان جميع طلبة الجامعة لديهم تشابهاً في ظروف الدراسة في الجامعة، حيث انهم جميعا يدرسون في بيئة تعليمية واحدة بغض النظر عن السنة الدراسية او تخصصاتهم او عن مكان سكنهم، ان جميعهم يلتقون في حرم جامعي واحد، ويمارسون نفس النوع من الأنشطة الرياضية في نفس الأماكن المخصصة لذلك، ويقومون بتلك الممارسات بشكل جماعي ومشترك بين السنوات الدراسية المختلفة. لذلك لم تظهر فروق بين تقديرات الطلبة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة قدومي والعمد (2017) ودراسة غرابة (2021). في حين اختلفت مع نتائج دراسة الخفاف وحامد (2021).

3.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث

ما مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

اظهرت نتائج الدراسة أن تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم بلغ للدرجة الكلية (2.42) والانحراف معياري (0.710)، وهذا يدل على أن مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم جاءت بدرجة متوسطة وبنسبة مئوية (48.6%).

ويعزو الباحث ذلك الى ان ممارسة الرياضة من قبل طلبة الجامعة ساهم في خفض التوتر لديهم، وان الطلبة أشاروا الى ان جميع الفقرات جاءت متوسطة او منخفضة ولم يكن هناك أي سبب للتوتر في حياتهم الجامعية، ويرى الباحث ان توفير أماكن ترفيهية خاصة في الجامعة وفي الحرم الجامعي ساهم بشكل او باخر للتقليل من التوتر لدى الطلبة.

وحصلت الفقرة " تتغير حالتي المزاجية وتنقلب بسهولة " على أعلى متوسط حسابي (3.18)، ويعزو الباحث ذلك الى ان الضغوط النفسية المتراكمة على الافراد والشباب خاصة منهم، هي سبب رئيس في التقلبات المزاجية، حيث ان الاحتلال الإسرائيلي يقوم بإغلاق الطرقات وإقامة الحواجز العسكرية وسقوط شهداء يوميا بسبب الاقتحامات الإسرائيلية للمناطق الفلسطينية، كل هذا وذاك يعتبر سببا كافيا لتقلبات المزاجية.

وحصلت الفقرة " أرتبك لوجود الطلبة حولي " على أقل متوسط حسابي (1.72)، حيث يرى الباحث ان انشغال الزملاء كل منهم في دراسته او أمور حياته اليومية والعائلية يعدد سببا كافيا لعدم تقوية الروابط الاجتماعية واواصر الصداقة بين الطلبة، ويرى الباحث ايضا ان التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي ساهمت بشكل كبير في التقليل من التواصل المباشر بين الطلبة واضعفت الاواصر الاجتماعية بينهم.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد العال (2021) ودراسة الرقاد وآخرون (2013)، دراسة الجميلي (2021)، في حين اختلفت مع نتائج دراسة العزاوي (2021)، ودراسة علاوي (2018) دراسة (Blankinship, 2007).

4.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل تختلف تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ومكان السكن والسنة الدراسية)؟

للإجابة عن السؤال الرابع قام الباحث بمناقشة فرضيات الدارسة الصفرية الرابعة والخامسة والسادسة وكانت النتائج كما يلي:

1.4.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس، وهي فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، وعليه ترفض الفرضية الصفرية الرابعة، أي أن عامل الجنس كان عاملاً مهماً في تكوين آراء الطلبة في جامعة بيت لحم. ويعزو الباحث ذلك إلى كون ان الذكور أكثر تحملا للمسؤولية من الإناث، وذلك يعود الى عدة أسباب ومن اهمها العادات والتقاليد التي تجبر الشاب على القيام بالوجبات المنزلية ومساعدة الاهل في العمل مثل الزراعة او التجارة، وان كثير من الشباب مجبر على تحمل مصروفاته المادية للدراسة او الأعباء المادية للأسرة في بعض الاحيان، وربما في أحيان قليلة مسؤولية الشاب عن حماية اسرته وتوفير الرعاية لها, فالإناث هنا تشعر بالأمان الاجتماعي عند ممارستها للتعليم، لذلك نجدهن اقل توترا لعدم وجود مسؤولية اجبارية عليهن, كما ان الذكور يبذلون قصارى جهدهم لإثبات أنفسهم للحصول على تقييمات سنوية مناسبة رغم المسؤوليات الملقاة على عاتقهم, وبذلك يرى الباحث ان الأسباب السابقة هي التي جعلت مستوى التوتر لدي الطلبة الذكور أكثر من الإناث.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الأسود (2020) وكانت لصالح الذكور، ودراسة علاوي (2018)، ودراسة (yang, 2012)

في حين اختلفت مع نتائج دراسة الرقاد وآخرون (2013)، ودراسة محمد وحبيب (2009)، ودراسة (Jassim, 2022).

2.4.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

أظهرت النتائج وجود فروق بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، وهي فروق ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية الخامسة.

ويعزو الباحث ذلك الى أن المناطق السكنية القروية او المدن او المخيمات لها نفس الظروف المعيشية من حيث العمل او الوظائف ويحصلون على نفس القدر من التعليم والرعاية الصحية، وهذا كان سببا كافيا لعدم وجود فروق بين مكان السكن لمستوى التوتر لدى الطلبة، ويرى الباحث أيضا ان ظروف الاحتلال التي تعدد سببا رئيسيا للتوتر يخضع لها جميع سكان المناطق الفلسطينية بنفس القدر ونفس المستوى، وهذا كان سببا اخر لعدم وجود فروق بين الطلبة لتقديرهم لمستوى التوتر تبعا لمتغير مكان السكن.

3.4.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير السنة الدراسية.

أظهرت النتائج وجود فروق بين قيم المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير السنة الدراسية هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) وعليه تقبل الفرضية الصفرية السادسة.

ويعزو الباحث ذلك إلى ان جميع طلبة الجامعة لديهم تشابهاً في ظروف الدراسة في الجامعة، حيث انهم جميعا يتعرضون لنفس الضغوط اليومية ويدرسون في بيئة تعليمية واحدة بغض النظر عن السنة الدراسية او الجنس او عن مكان سكنهم، وان جميع الطلبة يقيمون في نفس الحرم الجامعي، ويستخدمون نفس النوع من المواصلات، ويرتادون نفس الكافتيريا والمكتبات، ويقومون بتلك الممارسات بشكل جماعي ومشترك بين السنوات الدراسية المختلفة، لذلك لم تظهر فروق بين تقديرات الطلبة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسية. واختلفت مع نتائج دراسة إبراهيم وحسن (2021)، دراسة العزاوي (2021).

5.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

ما العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم؟

للإجابة عن السؤال الخامس قام الباحث بمناقشة فرضية الدارسة الصفرية السابعة وكانت النتائج كما يلي:

1.5.5 مناقشة نتائج الفرضية الصفرية السابعة:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.

أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (−0.28)، وبلغت الدلالة الإحصائية (0.00)، أي انّها علاقة دالة احصائياً، ومن خلال قيمة معامل الارتباط يتبين أن العلاقة عكسية، أي أنه كلما زاد مستوى الثقافة الرياضية قلل ذلك من مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم، والعكس صحيح، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية السابعة.

ويعزو الباحث ذلك الى مدى إدراك الطلبة لأهمية الرياضة والثقافة الرياضية ودورها الإيجابي في تحسين العوامل النفسية لديهم والتقليل من التوتر، لما للثقافة الرياضية من دور كبير في توفير بيئة اجتماعية ونفسية صحية وآمنة تزدهر فيها شخصية الطالب وتنمو، وهنا يتضح أيضاً دور الجامعة توفير أماكن رياضية مناسبة وطرق مبتكرة وحديثة لنشر الثقافة الرياضية بين الطلبة والطالبات مما يسهم في توفير مناخ ذو مستوى عالي من الثقافة الرياضية ومستوى قليل التوتر يدفع الطالب فيه نحو الإبداع.

ويعزو الباحث نتيجة العلاقة وأنها جاءت علاقة عكسية متوسطة باعتبار أنّ الثقافة الرياضية للطالب لا يرتبط فقط بالتوتر، فهناك اعتبارات أخرى لها علاقة بالجانب الاقتصادي والاجتماعي وظروف الاحتلال من جهة، وغياب البيئة الرياضية المناسبة والمحفزة من جهة أخرى.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Cimene &Others, 2022)، وحسن والفحام (2022)، دراسة إبراهيم وحسن (2021)، ودراسة حمد وفرحان (2017)، ودراسة خطاب والسعدي (2015)، ودراسة عواد وأحمد (2020)، ودراسة (Michel& others, 2006)، ولم تختلف الدراسة الحالية مع أي من الدراسات السابقة في وجود علاقة بين عكسية بين الثقافة الرياضية والتوتر.

6.5 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات التي من شأنها أن تساعد على تحسين الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعية بيت لحم بشكل خاص وطلبة الجامعات بشكل عام، والذي بدوره سينعكس على المنظومة الجامعية ككل:

1. تشجيع الثقافة الرياضية وتطويرها بكل الوسائل والإمكانات بما يتلاءم مع احتياجات الطلبة والطالبات، لما له من دور كبير وفعال على التقليل من التوتر.
2. تطوير مهارات أساتذة التربية الرياضية لتقديم دورات فعالة وجاذبة للطلبة فيما يتعلق بكيفية تحقيق مستوى عالٍ من الثقافة الرياضية وتخلص الطلبة من التوتر.
3. أن تسعى جامعة بيت لحم خصوصا والجامعات عموما لتوفير كل ما يلزم ممارسة الأنشطة الرياضية من وسائل وأجهزة وتوفير البنية التحتية للأنشطة الرياضية لما له من دور في دفع الطلاب نحو التعلم وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الجامعة.
4. اختيار الأنشطة الرياضية على أسس موضوعية تراعي عادات وتقاليد المجتمع الفلسطيني مما يمكن الاناث من المشاركة في الأنشطة الرياضة.
5. إقامة اندية رياضية لتخصصات العلمية المختلة وإقامة مسابقات فيما بينها.
6. توفير الحوافز المادية والمعنوية للطلبة المتميزين في ممارساتهم الرياضية، من خلال توفير منح دراسية كاملة او جزئية.
7. تعديل المناهج في المساقات الرياضية بما يضمن تعزيز الثقافة الرياضية

7.5 المقترحات:

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مجال الثقافة الرياضية، وبشكل خاص يوصي الباحث بالعناوين الآتية:
- العلاقة بين الثقافة الرياضية والقدرة الابتكارية عند الطلاب.
- واقع الثقافة الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
- إجراء دراسة حول الحرم الجامعي ومدى مناسبته لتوفير بيئة تعليمية صحية جاذبة وآمنة.
- إجراء دراسات معمقة حول سبل الارتقاء بالثقافة الرياضية، وإجراء دراسات متشابهة على الجامعات التي لم تشملها الدراسة، ومقارنة نتائجها بنتائج هذه الدراسة.
- زيادة عدد مساقات التربية الرياضية لطلبة جامعة بيت لحم بما يضمن تعزيز الثقافة الرياضية والتقليل من التوتر.
- زيادة مخصصات التربية الرياضية في ميزانيات المدارس الفلسطينية بما يضمن تعزيز الثقافة الرياضية.

قائمة المراجع

الأسود، فايز علي. (2020). السياق الأسري وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة بفلسطين، **مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية**، 4 (1)، 19-59.

الأمارة، سعد. (2001). الضغوط النفسية، **مجلة النبأ**، عدد 54، ص 31 -20.

إبراهيم، صباح عبد الله، وحسن، سعيد حسين. (2021). واقع التوتر النفسي أثناء ممارسة الدرس العملي لفعاليات ألعاب القوى لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية**، ع (69)، ص 511 – 522.

إبراهيم، عبد الستار، وكرم، مروة. (2019). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة. **علم النفس**، 32 (123)، 211-217.

إبراهيم، محمد إسماعيل مهدي، والياسين، ميساء نديم أحمد. (2012). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين-ديالي، **مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابا كلية التربية الرياضية**، 5 (3)، 140-166.

إبراهيم، إسماعيل خليل. (2023). الثقافة الرياضية، المنتدى العراقي للنخب والكفاءات، متاح على www.iraqi-fourm2014.com

أبو العلا، سهير السيد، وعبد الواحد، الشيماء محمد إبراهيم أحمد. (2021). البناء الأيدلوجي للأسرة المصرية في دعم الثقافة الرياضية لتشكيل الهوية الاجتماعية للرياضيين. **المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة**، 65 (65)، 424 - 465.

أبو فرحة، خليل (2000). **الموسوعة النفسية**. الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.

أبو مشايخ، محسن. (2007). **أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

أحمد، الزين عبد الله يوسف. (2013). الثقافة والاقتصاد دراسة مفاهيمية حول ثقافة المؤسسة، **مجلة الجزيرة – تفكر**، مج13، ع1-2.

أحمد، ميساء و مهدي، محمد. (2012). الثقافة الرياضية وعالقتها بالتوافق النفسي واالجتماعي لدى طالب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين – ديالى . **مجلة علوم التربية الرياضية**، 3(5)، 140 – 166.

أمين، مختار، وحسن، معتز، وصلاح، محمود. (2020). تقويم الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف، **مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية**، 4 (7)، 363-384.

بشير، حسام. (2014). دور الإعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية في الجزائر، **مجلة التحدي**، 6 (1)، 57-70.

بطاط، نور الدين. (2019). دور وسائل الإعلام الرياضي في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ، **مجلة التحدي**، 11 (1)، 169-180.

بن يونس، حسين. (2019). **دور الإعلام الرياضي المرئي في نشر الثقافة الرياضية لدى النساء**. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

بومرداس، عماد الدين. (2016). تنمية الثقافة الرياضية لدى الساب الجامعي من خلال الاعلام الرياضي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي، الجزائر.

التوم، إبراهيم. (2011). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة بمحافظة غزة**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الجميلي، علي. (2021). التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانيةتبعاً لمتغيري صنف الدم والجنس. **مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية**، 28(4)، 353- 373.

حسن، براء محمد. (2008). التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية. عدد 13، 193-249.

حسن، محسن محمد، والفحام، عقيل كاظم هادي. (2022). **تأثير تمرينات نفسية معنوية في خفض التوتر النفسي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية**، المؤتمر العلمي الدولي الأول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفسي الرياضي (مكتب العراق)، ص639-653.

حسون، رامي عبد الأمير. (2014). تأثير وسائل العرض المتنوعة في خفض التوتر النفسي وتعليم اللكمة المستقيمة بالملاكمة، **مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية**،14 (2)، 255-282.

حلس، عاهد صبحي. (2022). استخدام النموذج السالتوجيني مقياسا لدراسة أثر تصميم الفضاءات الخارجية للمباني الجامعية في مستوى التوتر لدى الطلبة: الحرم الجامعي الجديد لجامعة الأقصى، حالة دراسية. **مجلة الجامعة لعربية الأمريكية للبحوث**، 8 (1)، 79-113.

حماد، منيا. (2012). **القلق وضغوط الحياة لدى الزوجات ذوات الإجهاد المتكرر**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

حمد، حامد سليمان، وفرحان، صباح حسن. (2017). أثر منهج تعليمي باستخدام الوسائل المساعدة في خفض التوتر النفسي وتعلم مهاراتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب لدى الطلاب، **مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية**. 3 (15)، 135-152.

الحمدوني، علي عبد الله خلف. (2006). **أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.

حمزة، نضال عبيد. (2022). **واثق الثقافة الرياضية لأعضاء الهيئات الإدارية للجان والأندية في اللجنة البارالمبية العراقية**، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة، 9-10-2022، بابل، العراق، ص 317-333.

حمص، محسن. (2009). **المرشد في تدريس التربية الرياضية**، الإسكندرية: منشأة المعارف.

خطاب، عبد الودود أحمد، والسعدي، ندى إبراهيم. (2015). التوتر النفسي وعلاقته بمستوى أداء مهارة القفزة المتكورة داخلاً على منصة القفز للطالبات، **مجلة الثقافة الرياضية**. 6 (1)، 291-308.

الخفاف، نغم خالد، وحامد، مقداد طارق. (2021). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، **مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة**. 13 (2)، 81-91.

خويله، خلود حمود. (2016). **مستوى الثقافة الرياضية والصحية لدى المشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم**. مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، الجامعة الأردنية والثالث لجمعية كليات التربية الرياضية العربية التكاملية في العلوم الرياضية، ص211-233.

الدحدوح، أسماء سلمان نصيف. (2010). **الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

دحماني، نعيمة. (2013). أهمية الإعلام التربوي في نشر الثقافة الرياضية، **مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة**. 4 (4)، 84-94.

الدعدي، غزلان. (2009). **الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، جدة.

دعو، سميرة، وشنوفي، نورة. (2013). **الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي دراسة عيادية لخمس حالات.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أكلب محند اولحاج، الجزائر.

ذنون، ثامر محمود، وسلطان، منهل خطاب. (2010). التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**. 17 (56)، 85-106.

الذيفاني، عبد الله أحمد يحيى. (2004). الثقافة والثقافة العربية: المفهوم والخصوصية – من منظور تربوي. **مجلة بحوث ودراسات تربوية**، ع1، ص1-22.

راتب، أسامة كامل. (2004). **النشاط البدني والاسترخاء**. القاهرة : دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل. (2007). **علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات**. القاهرة: دار الفكر العربي.

راجحي، صابر. (2012). **تأثير الإعلام المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-17سنة)**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بسكرة.

رشيد، رمضان إدريس، وأسي، أوديد عوديشد. (2021). الثقافة الرياضية لدى أعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة دهوك. **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع**، ع69، ص193-207.

الرفاعي، هبة (2011). **دور وسائل الاتصال الجماهيري في نشر الثقافة الرياضية بين الشباب.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنصورة.

الرقاد، رائد محمد، وذيابات، ناجح محمد، وغريب، أيمن عواد. (2013). مصادر التوتر المهني لدى مدربي الألعاب الرياضية في الجامعات الأردنية (دراسة مقارنة). **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**. 1 (31)، 116-144.

الزبيدي، ختام علي كريم. (2017). مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا. 65 (1)، 160-176.

الزيود، خالد. (2013) دور مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الاسلامية، غزة، 21(4)، 321 – 340.

سعد، محمود يحيى. وفكري، محمود. وأبو العزم، محمد. (2020). مستوى الثقافة الرياضية لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية. **مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة**، جامعة بنها. 24 (5)، 1 -18.

السلامي، عمار عبد الأمير محمد الذياب، والعيساوي، علاء كامل صالح. (2022). مفهوم الثقافة ومصادرها. **مجلة الدراسات المستدامة**. 4 (3)، 1648-1685.

السويلم، أمل حمد عبد العزيز، والخضر، نوال بنت سلطان. (2021). مستوى تضمين عمليات الثقافة الرياضية وسياقاتها في محتوى كتب الرياضيات للمرحلة المتوسطة وفق إطار البرنامج الدولي لتقييم الطلبة (PISA). **مجلة تربويات الرياضيات**. 24 (8)، 161-206.

الشافعي، حسين احمد (2001). التربية الرياضية وقانون البيئة. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.

الشحادات، بيان محمد سالم. (2017). **أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.

شحادة، عثمان محمود. (2009). **مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالي**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي.

شعبان، أفنان محمد. (2017). فاعلية البرامج التلفزيونية الرياضية في تنمية الثقافة الرياضية لدى الشباب (دراسة ميدانية). **مجلة الباحث العلمي**. 10 (40)، 131-142.

شعلان، إياد كامل، وأمين، سردار سردار حكيم محمد، وجهاد، مروة خالد. (2021). الاستثارة الانفعالية والتوتر النفسي لدى مدربي ولاعبي كرة اليد المتقدمين وعلاقتهما بترتيب الفرق، **مجلة علوم الرياضة**. 14 (51)، 228-240.

شمس، أمل وزكريا، هاني. (2019) دور الثقافة الرياضية في تحقيق الامن الفكري، والتنمية البشرية المستدامة. **مجلة كلية التربية جامعة عين شمس**، 4 (25)، 143 – 228.

صابر، راحجي. (2012). **تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15 – 17) سنة.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

الصايغ، آمال مصطفى، والريدي، هويدة حنفي. (2010). الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى الآباء وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى الأبناء من العاديين والمعاقين سمعياً. **مجلة العلوم التربوية**، 18 (4)، 289 –331.

صدقي، نور الدين محمد(2004). **علم نفس الرياضة**. مصر: المكتب الجامعي الحديث.

الصلوي، عبد الإله بن أحمد. (2021). مستوى الثقافة الرياضية لدى الشباب والشابات بدول الخليج العربي. **مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية**، 6(1)، 111–132.

ضمد، عبد الستار جبار، وكريم، صباح مهدي وعبدالواحد، أحمد. (2016). بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى رافعي الأثقال وعلاقته بالإنجاز الرياضي. **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**، جامعة البصرة، 2018(54)، 1–21.

الطريري، عبد الرحمن. (2006). **الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته**. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.

الطنباري، فاطمة أحمد محيي الدين. (2018). استخدام نموذج التركيز على المهام في خدمة الجماعة لتحسين إدارة التوتر لدى أمهات الأطفال مرضى السكر. **مجلة الخدمة الاجتماعية**، الجمعية المصرية للاخصائيين الاجتماعيين، 8(60)، 15–49.

الطهراوي، جميل. (2008). **الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم**. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة، المنعقد بتاريخ 12/ 2008، غزة، فلسطين.

الطياشي، ماجدة عبده محمد. (2022). دور الإعلام الرياضي المرئي في تعزيز الثقافة الرياضية لدى الجمهور اليمني (دراسة تحليلية تطبيقية). **مجلة جامعة البيضاء**، اليمن، 4(2)، 198–213.

عبد العال، مهجة أحمد. (2021). برنامج تعليمي إرشادي وأثره على قوة الأنا والتوتر النفسي بالمرحلة الأولى التعليمية في السباحة، **المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة**، جامعة الاسكندية، 63(1)، 2–51.

عبد الفتاح، أحمد. (2001). **الثقافة الصحية للرياضيين**. القاهرة، دار الفكر العربي.

عبد الفتاح، أحمد، وسيد، أحمد نصر الدين. (2003). **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، القاهرة، دار الفكر العربي.

عبد الله، مهنا بشير. (2011). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كلية الإدارة والاقتصاد- جامعة الموصل، **مجلة جامعة تكريت للعلوم**، 18(5)، 324-361.

العزاوي، عبد الغفور ردام كيطان. (2021). دراسة مقارنة التوتر النفسي عند طلاب التربية الرياضية بين مراحلها الدراسية بكرة اليد، **مجلة دراسات تربوية**، العراق، 14(55)، 163-186.

عواد، أحمد وأحمد، دعاء. (2020).تأثير استخدام التمارين البدنيةفي خفض التوترفي ظل جائحة كورونالدى طلابالمرحلة الثانيةقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية المعارف الجامعة. مجلة كلية المعارف الجامعة، 31(1)، 129 – 144.

علاوي، حيدر محمود. (2018). دراسة التوتر النفسي عند الملاكمين الفتيان والشباب والمتقدمين في الملاكمة، **مجلة واسط للعلوم الإنسانية**، 14(41)، 353-370.

غرابة، عبد الحفيظ. (2021). **مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على ضوء بعض المتغيرات** . (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر – بسكرة –، الجزائر.

غلوم، أحمد. (2007). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية.

فرج الله، محمود صلاح محمود إسماعيل. (2021). تقويم الثقافة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف. **مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية**، 4(7)، 476-491.

فوزي، أحمد أمين. (2006). **مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم – التطبيقات**. القاهرة ، دار الفكر العربي.

قحطان، ساهرة. (2001). **التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وإبائهم وعلاقته بالتحصيب الدراسي**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

قدومي، محمد، والعمد، سليمان. (2017). مستوى الثقافة الرياضية وعلاقتها بالهوية الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** (العلوم الإنسانية)، 31(1)، 36-58.

كروان، ليانا محمد أحمد، وعويدات، عبد الله أحمد. (2020). درجة إسهام مديري المدارس الخاصة في خفض مستوى التوتر لدى معلميهم في محافظة العاصمة عمان. **مجلة جامعة عمان العربية للبحوث –** سلسلة البحوث التربوية والنفسية، 4(1)، 43-78.

لبد، معتز. (2013). **أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحفظات غزة.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

المالح، المصطفى علي إبراهيم. (2021). الثقافة الرياضية كمدخل لتحقيق الأمن الفكري للشباب بمحافظة شمال سيناء، **مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**، 56(4)، 1476-1495.

محمد، حسن خضر، وحبيب، ليث حازم. (2009). دور الممارسات الرياضية في خفض التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين (دراسة مقارنة)، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، جامعة الموصل، 9(1)، 332-354.

محمد، مدحت علي أبو سريع، خفاجي، محمد محب عبد الغفار، وعبد الوهاب، محمد خلف. (2019). برنامج ثقافة رياضية مقترح لتلاميذ المرحلة الإعدادية، **مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية**،2(4)، 195-212.

محمد، هبة سعيد عبد المنعم. (2015). الكتاب الالكتروني وأثره في تنمية الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة طنطا. **المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة**،5 (5)، 97-106.

مراد، عماد.(2022). الثقافة الرياضية في مدينة الموصل (طرق المواجهة والتصدي). **مجلة الثقافة الرياضية**، جامعة تكريت،13(2)، 160 – 176.

معالي، إبراهيم باجس. (2015). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التواصل في خفض التوتر وتحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. **البلقاء للبحوث والدراسات**، جامعة عمان الاهلية، 18(2)، 101-119.

معمري، محمد نبيل. (2020–2021). أهمية الثقافة الرياضية في تحديد مستوى الهوية الرياضية لدى التلميذات – دراسة ميدانية على متوسطات مدينة ورقلة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة، الجزائر.

المنصوري، علي عبد الحسين. (2021). الثقافة الرياضية وعلاقتها بالميول العام لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة. **مجلة كلية بلاد الرافدين**، الجامعية،1(1)، 1–8.

موسى، فلسطين فايز، والعدوان، فاطمة عيد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى التحصين ضد التوتر في تحسين مستوى التكيف النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في مدينة جنين، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، عزة، 28(4)، 562–587.

النجار، فاتن عادل. (2012). **التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة.** (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ناصري، محمد. (2014). الهوية الثقافية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على بعض الجامعات الجزائرية. أمابارك، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، 5(15)، 55 – 68.

نوري، راستي لطيف. (2021). الثقافة الرياضية وعلاقتها بدافعية اختيار طلبة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية بجامعة السليمانية. **مجلة علوم التربية الرياضية**، جامعة بابل، 14(5)، 242–426.

References:

Almansoori, A. (2021). Sports culture and relationship with general tendency to practice different sports activities, **Bilad Alrafidain Journal of Humanities and Social Science College**, 1(1):1-8.

Anshel, Mark M. (2010). **Cultural differences in coping with stress in sport: Theory and practice**, retrieved in 2/4/2023 - 9:54 https://www.researchgate.net/publication/286758584_Cultural_differences_in_coping_with_stress_in_sport_Theory_and_practice

Atkinson, R. Ben, O. Smith, E. and Nolen, (2000). **Hilgard's Introduction to Psychology**. 13th, Edition, Hart Court Brace Jovanovich College Publishers, New York.

Bojkowski, Ł. Kalinowski, P. Kalinowska, K. & Jerszynski, D. (2020). Coping with stress among women and men training team sports games, **Journal of Physical Education and Sport (JPES),** 20(2), 1230-1234.

Carlijn K., Kamp, J. & Remco P. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport**, Frontiers,** Volume 7, 1-8.

Cimene, A., Paster C., Llumuljo, P., Aguaviva, A., Cabrillos, L., Mahinay & Cherish A. (2020). Physical Education and Stress: A Person-Environment Fit Perspective, **International Journal of Multidisciplinary Research and Publications (IJMRAP)**, 3(1): 18-25.

Chen, S., Synder, S. & Magenr, M. (2010). The effects of sport participation on student-athletes' and non-athlete students' social life and identity. **Journal of Issues in Intercollegiate Athletics**, 3, 176-193.

Clipa, O. (2018). **Teacher Stress and Coping Strategies**. 15th Edition of the International Conference on Sciences of Education, Studies and Current Trends in Science of Education, ICSED 2017.

Cornelius, A. (1995). The relationship between athletic identity, pee and faculty socialization and college student development. **Journal of College Student Development**, 36(6), 560-573.

Gemar. A. (2019). **Sport as Culture Social class, styles of cultural consumption, and sports engagement in Canada**, (A thesis Doctoral degree of Philosophy), Durham University.

Jahanian, R. & Others, (2012) Stress management in the workplace. **International journal of academic research in economic and management sciences**, 1(6).

Jassim, L. (2022). The Impact of Stress and Bullying on the Academic Performance of Iraqi EFL Students, **Journal of Basic Science,** (5): 309-325.

Kaltum A. (2020). **Association between Physical Activity and Perceived Stress among College – And University Students**, School of Health, Care and Social Welfare. Unpublished master thesis, Malardalen University, Sweden.

Kenney, L. Wilmore, J. & Costilla, D. (2012). **Physiology of sport and exercise**, 5th edition: Human Kinetics, United states.

KO, Y. (2017). The Effect of "Physical Education and Sport Culture" Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports, **International Journal of Higher Education**, 6(4): 200-209.

Michie, S. (2002). Causes and management of stress at work, **Occup Environ Med**, (59): 67-72.

Michel, T. Nguyen, B. Unger, J. Hamilton, J. & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. **Stress and Health**, 22: 179–188.

Monicaa, G. (2014). Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest, Procedia - **Social and Behavioral Sciences,** 117(19), 104 – 109.

Morela, E. Elbe, A. Theodorakis, Y. Hatzieorgiadis, A. (2019). Sport participation and acculturative stress of young migrants in Greece, The role of sport motivational environment. **International Journal of Intercultural Relations,** 71, 24 – 30.

Peter, T. Larissa, D. Peter, W. Jan, G. & William, T. (2015). **A review of the Social Impacts of Culture and Sport.** https://www.semanticscholar.org/paper/A-review-of-the-Social-Impacts-of-Culture-and-Sport.

Pritchard, M. E., Wilson, G., and Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A Longitudinal Panel Study**. Journal of American College Health**, 56(1):15-2.

Taylor, L. Mayberry, M. Wray, J. Ravine. D. Hunt, A. & Whitehouse, A. (2013). Brief Report: Do the Nature of Communication Impairments in Autism Spectrum Disorders Relate to the Broader Autism Phenotype in Parents. **Autism Dev Disord journal.** (43), 2984- 2989.

ملحق رقم (1): أدوات الدراسة.

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

حضرة الطالب/ة المحترم /ة

تحية طيبة وبعد،،،،

يجري الباحث دراسة بعنوان "الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم". يرجى منك التعاون في استكمال البيانات من خلال الاستجابة على جميع فقرات الأداة وذلك بوضع إشارة (√) في المكان المخصص لاختيارك، علماً بأن نتائج الدراسة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

وشكراً لكم على حسن تعاونكم

الباحث

جورج منولي

البيانات الشخصية

الجنس : □ ذكر □ أنثى

مكان السكن : □ مدينة □ قرية □ مخيم

السنة الدراسية : □ أولى □ ثانية □ ثالثة □ رابعة فأعلى

أولًا: مقياس الثقافة الرياضية: ضع إشارة (√) أمام خيارك المفضل للفقرة.

1	إذا أتيحت لي فرصة مشاهدة حدث مباشر فإني أختار مشاهدة: أ) مهرجان سياسي. ب) مباراة كرة قدم.
2	عند مشاهدة مباراة فإني: أ) أهتم بمعرفة قوانينها. ب) أهتم بنتيجتها فقط.
3	من أجل المحافظة على صحة سليمة فإني: أ) أمارس التمارين الرياضية صباحًا. ب) لا أجهد نفسي بالمشي.
4	أحد مؤشرات حضارة الدولة هو: أ) عدد الميداليات المكتسبة في الألعاب الأولمبية. ب) مستوى دخل الفرد في الدولة.
5	يقام كأس العالم مرة كل: أ) ثلاث سنوات. ب) أربع سنوات.
6	عند الجدل حول إلغاء هدف في مباراة ما فإني: أ) أستمع إلى آراء الخبراء الرياضيين حول القرار. ب) أستمع إلى آراء الفريقين المتنافسين.
7	لديَّ اهتمام بمعرفة أسماء: أ) الشخصيات السياسية في العالم. ب) اللاعبين الرياضيين في العالم.
8	إن أهم ما يمثل قيم الانتماء للوطن في دول العالم المتحضّر: أ) الأحزاب السياسية. ب) المنتخب الوطني.
9	عند زيارتي أيًّا من الدول فإني أحرص على مشاهدة: أ) المعالم السياحية. ب) المعالم الرياضية.

10	إنَّ ما يسهم في زيادة كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية: أ) التغذية الجيدة. ب) ممارسة الرياضة.
11	أعتقد أنَّ مشروبات الطاقة: أ) مفيدة. ب) مضرة.
12	إنَّ احتكار بثّ الأحداث الرياضية العالمية يحوّل الرياضة إلى: أ) سلعة تجارية. ب) مصدر دخل للدولة.
13	ممارسة الرياضة للمرأة تجعلها: أ) رشيقة. ب) أليفة.
14	قبل أداء الأنشطة الرياضية يجب على الشخص: أ) الإحماء للمحافظة على سلامة العضلات. ب) لبس ملابس فضفاضة.
15	تعمل الأنشطة الرياضية الترويحية على: أ) تنمية العلاقة بين الفرد وزملائه ومجتمعه. ب) ملء أوقات الفراغ.
16	تعمل الرياضة على توجيه حياة الفرد: أ) نحو أهداف نافعة ومفيدة. ب) نحو العشوائية.
17	تعلمنا ممارسة الأنشطة الرياضية: أ) التنافس مع الآخرين. ب) احترام الآخرين.
18	ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على: أ) تنمية عضلات الفرد وقدراته العقلية. ب) تنمية العضلات فقط ولا علاقة لها بالقدرات العقلية.

19	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية على: أ) الانطواء. ب) التكيّف الاجتماعي.
20	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في: أ) التعوّد على نمط معين. ب) اكتساب السلوك الصحي السليم.
21	يجب قضاء العديد من الأعمال: أ) بالسيارة. ب) سيرًا على الأقدام.
22	عندما أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي فإني: أ) أتوقف عند الاخبار الاقتصادية. ب) أتوقف عند أخبار الرياضة.
23	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في: أ) علاج العديد من الأمراض مثل السكري. ب) زيادة الاعتماد على الأدوية.
24	تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في: أ) الاستقرار النفسي للفرد. ب) زيادة التوتر لدى الفرد.
25	تعد المنافسات الرياضية والمباريات: أ) حديثة العهد. ب) قديمة جداً.

ثانيًا: مقياس التوتر

الرقم	الفقرات	بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أعاني من ضعف القدرة على التركيز					
2	أشعر بالقلق المستمر عندما أدخل المحاضرة					
3	أتوقع أسوأ العواقب في مساقاتي					
4	أشعر بفقدان الأمن والاطمئنان					
5	يصعب علي التركيز في المحاضرة					
6	أشعر بعدم الارتياح					
7	أشعر أني عصبي المزاج عندما أدخل المحاضرة					
8	تنتابني أفكار غير مرغوب فيها					
9	تتغير حالتي المزاجية وتنقلب بسهولة					
10	أنزعج بلا سبب					
11	أعاني من نوبات الخوف					
12	أشعر بالخوف من الفشل					
13	تخمد همتي وعزيمتي بسرعة					
14	أشعر بكثير من الارهاق في الجامعة					
15	أشعر بضيق في التنفس					
16	أنسى معظم الأفكار عندما أدخل المحاضرة					
17	أتضايق عندما ينظر الطلبة نحوي					
18	ألوم نفسي لعدم قدرتي على أداء أفضل					
19	أعاني من شرود الذهن					
20	أتردد في الدخول الى قاعة المحاضرة					
21	أشعر أن لدي مشكلات أكثر من زملائي					
22	أبحث عن مبرر يمنعني من الدخول الى المحاضرة					
23	أرتبك لوجود الطلبة حولي					

24	علاقاتي مع زملائي مضطربة					
25	عند ذهابي للنوم أبقى مستيقظاً لفترة طويلة					
26	أغضب لأتفه الأسباب					
27	أشعر بخفقان قلبي بشكل واضح					
28	أتعرق عندما يواجهني موقف ما					

ـ انتهت الاستبانة ـ

ملحق رقم (2): أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	د. عبير مصلح	علم نفس	جامعة بيت لحم
2	د. محي زكريا جير	مناهج	الجامعة العربية الأمريكية
3	د. ربيحة عليان	مناهج اساليب تدريس	جامعة بيت لحم
4	د. حسن عبد الكريم	تربية واساليب تدريس	جامعة بيرزيت
5	د. احمد فسفوس	علم نفس	جامعة بيت لحم
6	د. فضل جبران	تربية ابداعية	جامعة بيت لحم
7	د. محسن عدس	مناهج اساليب تدريس	جامعة القدس
8	د. رزق صليبي	التدريس والارشاد	جامعة بيت لحم
9	د. زين العابدين العواوده	أدب حديث وتحليل الخطاب	جامعة بيت لحم
10	د. عدي دراغمة	التدريب الرياضي وعلوم الحركة	الجامعة العربية الأميركية
11	د. ناهدة العرجا	ارشاد	جامعة بيت لحم
12	د. ايناس ناصر	مناهج اساليب تدريس	جامعة القدس

ملحق رقم (3): كتاب تسهيل مهمة باحث من جامعة بيت لحم

BETHLEHEM UNIVERSITY
جامعة بيت لحم

Ref: IRB25/201/2023

Date: 13 February 2023

Re:""الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم"

Dear Mr.George Manoly,

The above-referenced has been APPROVED following a full review by Research Ethics Committee of the Research Council at Bethlehem University. The Committee concluded that it is in line with Bethlehem University guidelines governing the protection of participants' rights.

Please, be advised that this approval does not grant permission to distribute the questionnaire to BU faculty and staff via email, without prior notification and approval of the DOR. This approval is valid as far as there is no change in the procedure of data collection or modification in any aspect of the research protocol. This approval does not also replace any departmental or any other approval that may be required.

Furthermore, it is anticipated that you will inform participants of the purpose of the research and explain to them the way the data will be used. Please, download the consent form from the DOR website and make sure that each participant completes the form and understand it.

Finally, Bethlehem University kindly requests that you submit either a soft or a hard copy of the final product of your research (e.g., master's thesis, publication, etc.) to the Office of Dean of Research for copy right protection and future references.

Thank you for your interest in Bethlehem University and you may have our best wishes for success in conducting this research project.

Sincerely,

Dr. Jamil Khader
Dean of Research
Professor of English

BETHLEHEM UNIVERSITY
Dean of Research
جامعة بيت لحم

5 Rue des Frères, Bethlehem, Palestine ٥ شارع الفرير، بيت لحم، فلسطين
P.O. Box 9, Tel: +970-2-274-1241 هاتف: Fax: +970-2-274-4440 صندوق بريد ٩، فاكس:
E-mail: info@bethlehem.edu - www.bethlehem.edu

١/١

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1	أدوات الدراسة	99
2	قائمة أسماء السادة المحكمين	105
3	كتاب تسهيل مهمة الصادر من جامعة بيت لحم	106

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.	56
2.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم	58
3.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم	59
4.3	المقياس الوزني للمتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة.	61
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية لدى طلبة جامعة بيت لحم	63
2.4	نتائج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير الجنس	66
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير مكان السكن.	67
4.4	نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية يعزى لمتغير مكان السكن.	67
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير السنة الدراسية	68
6.4	نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية تبعا لمتغير السنة الدراسية	68
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم.	70
8.4	نتائج اختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم تبعا لمتغير الجنس.	72

9.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لدرجة ممارسة الإثراء الوظيفي في محافظة الخليل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في التربية والتعليم	72
10.4	نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير مكان السكن.	73
11.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسية	73
12.4	نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى التوتر تبعا لمتغير السنة الدراسية.	74
13.4	معامل ارتباط بيرسون بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الرياضية ومستوى التوتر لدى طلبة جامعة بيت لحم	74

فهرس المحتويات

عنوان الجدول	الصفحة
إقرار	ا
الإهداء	ب
الشكر والتقدير	ج
ملخص الدراسة	د
Abstract	هـ
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	
المقدمة	2
مشكلة الدراسة:	4
أسئلة الدراسة	5
فرضيات الدراسة	5
أهداف الدراسة	6
أهمية الدراسة	6
حدود الدراسة	7
مصطلحات الدراسة	7
الفصل الثاني –الإطار النظري والدراسات السابقة	
الإطار النظري	10
الدراسات السابقة	37
تعقيب على الدراسات السابقة	49
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
منهج الدراسة	55
مجتمع الدراسة:	55
عينة الدراسة	56
أداة الدراسة	56

متغيرات الدراسة	60
إجراءات تنفيذ الدراسة	60
المعالجات الإحصائية	61
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	63
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	65
النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	69
النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	71
النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	74
ملخص نتائج الدراسة	75
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:	78
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	79
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	81
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	82
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	84
التوصيات والمقترحات	85
المراجع	87
الملاحق	99
فهرس الملاحق	107
فهرس الجداول	108
فهرس المحتويات	110