



أثر برنامج ترويحي مخصص لدراسة الاتجاه النفسي لطالبات كلية التربية للبنات نحو المشاركة في
الأنشطة الرياضية الترويحية

م.د. ذو الفقار ثائر جميل
جامعة القادسية / كلية تربية بنات

Thulfiqar.thaaer@qu.edu.iq

المخلص

هدف البحث الحالي الى إعداد برنامج رياضي ترويحي, فضلاً عن اعداد مقياس الاتجاه النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, نحو المشاركة في الانشطة الرياضية الترويحية, كذلك التعرف على الألعاب التي تتوافق مع ميولهم, مما يساهم في تصميم برامج رياضية تناسب مع اهتماماتهم وتحقق الأهداف الصحية والبدنية المطلوبة و معرفة أثر البرنامج الترويحي على المجموعة التجريبية, كما وهدفت الى معرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وفقاً لتوجهات طالبات المرحلة الأولى كلية التربية للبنات نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية, وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة, وتم تحديد عينة البحث وهن طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام (2024-2025), حيث أظهرت نتائج البحث الحالي تأثيراً ملحوظاً للبرنامج الترويحي في تعزيز توجه الطالبات نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية وزيادة حماسهن ورغبتهن في الانخراط فيها.
الكلمات المفتاحية: برنامج رياضي ترويحي.

A recreational sports program designed to study the attitudes of female students at the College of Education for Girls towards participating in recreational sports activities

Dr. Dhulfiqar Thaaer Jameel

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women

Thulfiqar.thaaer@qu.edu.iq

Summary

The current research aimed to prepare a recreational sports program, as well as to prepare a psychological attitude scale for first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences towards participating in recreational sports activities. It also aimed to identify the games that match their inclinations, which contributes to designing sports programs that suit their interests and achieve the required health and physical goals, and to know the effect of the recreational program on the experimental group. It also aimed to know the differences between the pre-test and post-test according to the attitudes of first-year female students at the College of Education for Girls towards participating in recreational sports activities. The experimental method was used with a single group approach, and the research sample was determined to be first-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for the year (2024-2025). The results of the current research showed a significant effect of the recreational program in enhancing the students' attitude towards participating in recreational sports activities and increasing their enthusiasm and desire to engage in them.

Keywords: Recreational sports program.



١- المقدمة واهمية البحث :

إن متطلبات الحياة المعاصرة تفرض على الفرد أن يتكيف مع تحدياتها ويطور مختلف الجوانب التي تدعم حياته من النواحي الاجتماعية، السلوكية، التربوية، والبدنية، إلى جانب تعزيز كافة قطاعات المجتمع وعلى جميع المستويات. أحد هذه الجوانب الهامة يتمثل في الأنشطة الترويحية، التي لا تقتصر أهميتها على كونها وسيلة للترفيه، بل تلعب دوراً فعالاً في تطوير السلوك الاجتماعي وتعزيز العلاقات الإنسانية بين الأفراد. كما أنها تساهم في تحسين الكفاءة البدنية وزيادة فاعلية الأجهزة الوظيفية للجسم، مما يرفع قدرات الفرد جسدياً وذهنياً ويُعزز إمكانياته. وتبرز الأنشطة الترويحية كأداة أساسية لصقل الشخصية وإعدادها بشكل متكامل ومناسب من الناحية التربوية، بما يتماشى مع الفلسفة التي تعتمدها التربية الرياضية. فضلاً عن كونها مساحة يُمكن للطالب من خلالها التفاعل مع المجتمع والانخراط فيه، مما يساعده على مواجهة حالات العزلة والانفراد التي قد يتعرض لها. ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على ممارسة الأنشطة الترويحية، حيث يعتبرها الباحث وسيلة فعّالة لمواجهة التحديات النفسية والجسدية. علاوة على ذلك فإنها تُعد أداة مثالية للترويج عن النفس وتخفيف الضغط النفسي والانفعالات الداخلية، بما يضمن للإنسان تحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياته.

2-1 مشكلة البحث :

يشهد العالم اليوم تطوراً كبيراً في مختلف المجالات الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية. وفي ظل هذه التحولات والتوجهات الحديثة، أصبح من الضروري الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية باعتبارها جزءاً أساسياً من المنهج العام. تعزيز القدرات البدنية والحركية لدى الطلبة يُعد محورياً مهماً في بناء وتطوير حياتهم المستقبلية. ومن خلال مراجعة الباحث لعدد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالعملية التعليمية لهذه المرحلة، تبين وجود مشكلة في ضعف أداء طالبات المرحلة الأولى فيما يتعلق بالقدرات البدنية والحركية، ويرجع ذلك إلى كونهن في مرحلة أولى خام. الأمر دفع الباحث إلى محاولة إيجاد حلول لهذه المشكلة بهدف تحسين الأداء البدني والحركي لديهن.

3-1 أهداف البحث :

١. معرفة اتجاهات طالبات المرحلة الأولى نحو المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية.
٢. أفضلية الألعاب الترويحية التي تفضل الطالبات ممارستها.

4-1 فروض البحث :

١. وجود ميل لدى الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اشتملت عينة البحث على (48) طالبة من طالبات المرحلة الأولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2025\6\4 - 2025\8\6

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-منهج وعينة البحث :-

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

1-2 مجتمع وعينة البحث :



تم تحديد مجتمع البحث وهم طالبات كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (157) طالبة للمراحل الأربعة وتم اختيار المرحلة الأولى البالغ عددهن (48) طالبة بتمثل عينة البحث ونسبة العينة للمجتمع هي (30,57%)، وتم استخدام أسلوب المجموعة الواحدة.

- 2-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:
1-2-2 وسائل جمع المعلومات:
1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت الدولية.
2- المقابلة.
3- الملاحظة.
4- الاختبارات والقياس.
5- استمارة تفرغ البيانات.
2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:
1- اقراص (DVD) صينية الصنع عدد(5).
2- جهاز كمبيوتر نوع (dell) عدد (1) .
3- شريط قياس جلدي بطول (5)م.
4- اقلام مختلفة (ماجك، رصاص، جاف).
5- اشرطة ملونة لتحديد المواقف.
6- القاعة الرياضية كلية تربية للبنات

4-2 إجراءات البحث :

4-2-1 أعداد مقياس الاتجاه النفسي:

اعتمد الباحث على مقياس الاتجاه النفسي المعد من قبل (ثامر حسين قحط , 2011) والمكون من (60) فقرة والمتضمن من ثلاث مجالات ومنها (المعرفي , العاطفي , السلوكي) , وقد تم بناءه على عينة من طلبة الجامعة بمختلف الاختصاصات .

2-4-2 صلاحية فقرات المقياس :-

يتطلب هذا الاجراء الحصول على توافق آراء مجموعة من الخبراء حول صلاحية فقرات هذا المقياس , لذلك قام الباحث بإعداد استمارة مقياس الاتجاه النفسي بصورته الأولية وتحديد فقرات كل نوع من الأنواع المتعلقة بالاتجاه النفسي نحو الانشطة الترويحية, إذ اشتملت الاستمارة على (60) فقرة . كل مجال (20) فقرة لتمثل المجالات التي تنتمي إليها وكما مبين في الجدول (2).

جدول (1)

يبين نتائج اختبار (كا2) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس

المرجع	الفقرة	الصلاحية		نسبة الاتفاق	قيمة كاي2 المحسوب	الدلالة
		يصلح	لا يصلح			
1	أرى أن الرياضة الترويحية تهتم ببناء عضلات الجسم	18	2	90%	12,8	معنوي
2	أرى الرياضة الترويحية من المواد الدراسية الضرورية	17	3	85%	9,8	معنوي
3	أجد أن الرياضة الترويحية يساعد قليلاً للاحتفاظ بالصحة البدنية الجيدة	18	2	90%	12,8	معنوي
4	أرى الرياضة الترويحية مضيعة للوقت	18	2	90%	12,8	معنوي
5	أعتقد ان ليست هناك فائدة حقيقية من الرياضة الترويحية	20	0	100%	20	معنوي



6	أرى أن الرياضة الترويحية تساعد لاكتساب المهارات	17	3	85%	9,8	معنوي
7	أرى الرياضة الترويحية للمتفوقين فقط	18	2	90%	12,8	معنوي
8	أعتقد أن تنمية القوة العقلية تكون عن طريق الرياضة الترويحية	18	2	90%	12,8	معنوي
9	أرى الرياضة الترويحية هو فترة للعب الحر غير المنظم	20	0	100%	20	معنوي
10	أفهم أن الرياضة الترويحية هي فترات راحة بين دروس المواد الأخرى	18	2	90%	12,8	معنوي
11	أعتقد أن الرياضة الترويحية لا ينمي القدرة على التفكير العلمي السليم	20	0	100%	20	معنوي
12	أجد ان الرياضة الترويحية يعلمني إثارة الأسئلة والآراء والأفكار	18	2	90%	12,8	معنوي
13	أعتقد أنني أفكر وأنجز جيداً عند ممارستي لفعاليات الرياضة الترويحية	18	2	90%	12,8	معنوي
14	أرى أن الرياضة الترويحية معقد لأنني لا أدرك مفاهيمه	20	0	100%	20	معنوي
15	أعتقد أنني أفكر بوضوح عند ممارستي الرياضة الترويحية	18	2	90%	12,8	معنوي
16	أرى أن الطالبات اللواتي يشاركن الرياضة الترويحية يتصفون بالاتزان الانفعالي	20	0	100%	20	معنوي
17	أجد تفاعل ايجابي من قبل الطالبات اتجاه الرياضة الترويحية	18	2	90%	12,8	معنوي
18	أرى الرياضة الترويحية مشوقاً أكثر من المواد الأخرى	20	0	100%	20	معنوي
19	أعتقد أن الطالبات اللواتي يمارسن الرياضة الترويحية يشعرن بخيبة أمل	18	2	90%	12,8	معنوي
20	أجد الأطمئنان أنفسي عند ممارستي الرياضة الترويحية	20	0	100%	20	معنوي
المجال العاطفي						
ت	الفقرة	الصلاحية		نسبة الاتفاق	قيمة كاسد المحسوب	الدلالة
		يصلح	لا يصلح			
21	يحبها الطلبة الذين يحبون الجامعة بشكل عام	20	0	100%	20	معنوي
22	أنزعج من درس التربية الرياضية عندما يكون وقته صباحاً	18	2	90%	12,8	معنوي
23	أحب الرياضة الترويحية أكثر من الدروس الأخرى	20	0	100%	20	معنوي
24	أفضل أن يلقي الرياضة الترويحية كل تقدير وتشجيع	14	6	70%	3,2	معنوي
25	اشعر بعدم الراحة عند ممارستي الرياضة الترويحية	17	3	85%	9,8	معنوي
26	يشعر الطلبة بالارتياح اتجاه الرياضة الترويحية	17	3	85%	9,8	معنوي



معنوي	12,8	90%	2	18	نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا عند ممارسة هذا الدرس	27
معنوي	20	100 %	0	20	أحب الرياضة الترويحية لأنه فيه جمال للحركات التي يؤديها الطلبة	28
معنوي	12,8	90%	2	18	أشعر بدرس الرياضة الترويحية هو الطريق العملي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان	29
معنوي	3,2	70%	6	14	أشعر أن درس الرياضة الترويحية يتطلب فن وجمال الحركات أعطيه الكثير من اهتماماتي	30
معنوي	9,8	85%	3	17	أشعر أن درس الرياضة الترويحية يوفر لي فرصاً عديدة للتعبير عن الرغبات	31
معنوي	12,8	90%	2	18	أحب درس التربية الرياضية لأنه من الاختصاصات المحببة إلى نفسي	32
معنوي	20	100 %	0	20	اشعر بالقلق عند ممارستي الرياضة الترويحية	33
معنوي	12,8	90%	2	18	أحب درس الرياضة الترويحية لأنه يحقق لي مكانة اجتماعية مرموقة	34
معنوي	9,8	85%	3	17	اشعر بعدم تحقيق طموحي في الرياضة الترويحية	35
معنوي	9,8	85%	3	17	أشعر بأن درس الرياضة الترويحية ضروري وهام لجميع الطلبة	36
معنوي	20	100 %	0	20	أحب أن أمارس أي نشاط في الجامعة عدى ما يتعلق بدرس الرياضة الترويحية	37
معنوي	12,8	90%	2	18	اشعر أن درس التربية الرياضية لا ينمي الابتكار للطالبات	38
معنوي	20	100 %	0	20	أكره الرياضة الترويحية لأنه لا ينمي حب العمل وتقديره	39
معنوي	3,2	70%	6	14	أحب درس الرياضة الترويحية لأنه يوفر لي الكثير من فرص العمل	40
المجال السلوكي						
الدالة	قيمة كاس المحسوب ة	نسبة الاتفاق	الصلاحية		الفقرة	ت
			لا يصلح	يصلح		
معنوي	20	100 %	0	20	أتجنب التعاون مع الطالبات في الرياضة الترويحية	41
معنوي	12,8	90%	2	18	ممارسة الرياضة الترويحية يعلم الطلبة الأمانة	42
معنوي	20	100 %	0	20	أفضل الرياضة الترويحية خاصةً لأنني استطيع ممارسته مع الآخرين	43
معنوي	20	100 %	0	20	أفضل الرياضة الترويحية لأنه ينمي القدرة على التفكير العلمي السليم	44
معنوي	12,8	90%	2	18	أمارس الرياضة الترويحية لأنه يعلم أصول الروح الرياضية	45
معنوي	20	100	0	20	أفضل الاشتراك في الرياضة الترويحية لأنه يعلم	46



		%			التعاون	
معنوي	9,8	85%	3	17	أمارس الرياضة الترويحية لأنه يتيح الفرصة لإقامة الصداقات بين الطلاب	47
معنوي	12,8	90%	2	18	أتجنب الرياضة الترويحية لأنه لايساعد على التحكم في الانفعالات	48
معنوي	9,8	85%	3	17	أفضل الرياضة الترويحية لأنه يعلم الطلبة احترام الآخرين	49
معنوي	12,8	90%	2	18	أتجنب الرياضة الترويحية لأنه لا يساعد على تحسين سلوك الطلبة	50
معنوي	9,8	85%	3	17	تعجبنى الرياضة الترويحية الذي يتطلب فيه السيطرة على المواقف الصعبة	51
معنوي	3,2	70%	6	14	أتجنب درس الرياضة الترويحية لأن الطلبة ينظرون إليّ نظرة استخفاف	52
معنوي	9,8	85%	3	17	أفضل إن يكون درس الرياضة الترويحية حصتين في الأسبوع	53
معنوي	12,8	90%	2	18	أحذر الرياضة الترويحية لأنه لايلئم أطلبة من كلا الجنسين	54
معنوي	9,8	85%	3	17	يتصف الطلبة الذين يمارسون درس التربية الرياضية بقلة الشعور بالمسؤولية	56
معنوي	12,8	90%	2	18	أفضل أن يكون الرياضة الترويحية من الحصص الأولى صباحاً	57
معنوي	9,8	85%	3	17	أفضل إن تستند الرياضة الترويحية على الأسس العلمية	58
معنوي	12,8	90%	2	18	أتجنب الرياضة الترويحية لأنه يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس	59
معنوي	12,8	90%	2	18	أتجنب ممارسة الرياضة الترويحية خوفاً من التعرض الى الاصابه	60

قيمة (كا) الجدولية = 3,84 عند درجة حرية (ن-1) = (1-2) = 1 ومستوى دلالة (0,05) وبعد استخدام اختبار (كا) والحصول على النتائج تبين ان جميع الفقرات معنوية.
2-4-3 إعداد تعليمات مقياس الاتجاه النفسي :-

قبل تطبيق مقياس الاتجاه النفسي على عينة البحث يجب إعداد تعليمات الاختبار التي من خلالها تعطي الطلبة صورة واضحة عن الاختبار وكيفية الإجابة عن فقرات المقياس، وتتم هذه العملية من خلال كتابة التعليمات مع ملاحظة أن تتسم تعليمات شرائط تنفيذ الاختبار بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن ان يؤثر على نتائج الاختبار ، وتمت كتابة هذه التعليمات في صفحة مستقلة من صفحات الاختبار ، وتضمنت التعليمات على وضوح الإجابة وكذلك شرح أهمية التركيز في الإجابة والصدق فيها وعدم ترك أي فقرة دون إجابة ، كذلك طمأنت أفراد العينة بانه إجاباتهم سرية ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط .

2-4-4 مفاتيح تصحيح مقياس الاتجاه النفسي للطلبة :-

تعد خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على طريقة بناء الفقرات وعدد بدائل الإجابة ، وبعد موافقة السادة الخبراء على بدائل الإجابة المصاغة على وفق نموذج ليكرت (Likart) وبمدرج خماسي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً،



تتطبق علي احياناً، تتطبق علي قليلاً، لا تتطبق علي اطلاقاً) أعطية بدائل الإجابة الدرجات (1,2,3,4,5)
(للفقرات الايجابية وبالعكس (1,2,3,4,5) للفقرات السلبية على التوالي .

2-4-5 التطبيق الاستطلاعي لمقياس الاتجاه النفسي :-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد على عينة قوامها (48) طالبة والتي
أجريت بتاريخ 16 \ 4 \ 2025 . وكان الهدف منها :

- 1- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته.
 - 2- التعرف على الوقت اللازم للإجابة .
 - 3- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث في تطبيق المقياس النهائي .
 - 4- التعرف على فعالية بدائل الإجابة .
 - 5- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- وقد اتضح من خلال ذلك أن زمن الإجابة قد تراوح بين (20 - 25) دقيقة ، وان جميع الفقرات كانت واضحة ومفهومة لدى الطابات

2-4-6 الاسس العلمية للمقياس :

2-4-6-1 الصدق :

بعد ان بدأ الباحث بتحديد مجالات البحث قام بصياغة الفقرات التي تمثل الاتجاه النفسي بدقة والتي
تتضمن المحتوى وأن هذا لا يؤكد صدق المحتوى . وعليه فقد ذهب الباحث لتحقيق هذا النوع من الصدق
من خلال عرض مجالات الاتجاه النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين وكانت كل المجالات
بنفس الاهمية .

2-4-6-2 الثبات :

يعد الثبات من المقومات الاساسية للأختبار وهو من اهم صفات الاختبار الجيد . ويقصد بثبات الاختبار
" هو اعطاء نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة "
(محمد صبحي : 1995 , ص 353).
ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث على الطرق الآتية :

أولاً :-طريقة التجزئة النصفية :

لقد اعتمد الباحث في هذه الطريقة على استمارات التجربة الرئيسة عددها (48) استمارة وتم التأكد من
تجانس النصفين باستخدام اختبار (ف). حيث تم تقسيم فقرات المقاييس الفرعية للمقياس على نصفين
اشتمل النصف الأول على فقرات ذات الارقام الفردية في حين اشتمل النصف الثاني على الفقرات ذات
الارقام الزوجية بعد ذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لمجموع درجات نصفي الاختبار وقد تراوح
بين (0,763 - 0,871) إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصف الاختبار للمقاييس الفرعية لذلك يتعين
تصحيح هذه المعاملات من خلال استخدام معادلة سبيرمان – براون لتصحيح معامل الثبات للحصول
على ثبات الاختبار ككل وبعد التصحيح اصبح معامل الثبات يتراوح ما بين (0,855-0,874) والجدول (2)
يبين ذلك .

جدول (2)

يبين معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح

ت	نوع المجال	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	المجال المعرفي	0,763	0,855
2	المجال العاطفي	0,871	0,874



3	المجال السلوكي	0,684	0,875
---	----------------	-------	-------

2-4-2- الفاكورنباخ:

قام الباحث باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات الاختبار على إجابات عينة البناء البالغ عددهم (48) طالبة. فقد انحصرت قيم معاملات الثبات بين (0,816- 0,869) للمقاييس الفرعية والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين معامل الثبات بمعادلة ألفاكورنباخ لمجالات البحث لعينة البناء

ت	المجال	معامل ألفاكورنباخ
1	المعرفي	0,816
2	العاطفي	0,869
3	السلوكي	0,801

2-5- التجربة الرئيسية:

بعد أن أصبح مقياس الاتجاه النفسي بتعليماته وفقراته جاهز للتطبيق باشر الباحث بتطبيق مقياس الاتجاه النفسي المكون من (60) فقرة على عينة البحث والبالغ عددهم (48) طالبة خلال المدة بين (2025/5/4 - 2025/8/6) وتحت نفس الشروط والتعليمات . وقد جرى حساب زمن الإجابة على فقرات المقياس وكان بين (15 - 20) دقيقة وبعد عملية فرز استمارات الإجابة لعينة التطبيق اتضح أن جميع الاستمارات صالحة للإجابة ، وعليه استبقى الباحث جميع الاستمارات والبالغة (48) استمارة تم الاعتماد عليها في عمليات التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاتجاه النفسي .

2-5- الوسائل الإحصائية :-

استعان الباحث على حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج نتائج البحث الحالي .

- ١- النسبة المئوية
- ٢- اختبار كا²
- ٣- الأهمية النسبية
- ٤- معامل التمييز
- ٥- الوسط الحسابي
- ٦- الانحراف المعياري
- ٧- الوسيط
- ٨- معامل الالتواء
- ٩- معادلة التصحيح لـ (سبيرمان - براون)
- ١٠- معامل ألفا كورنباخ .
- ١١- اختبار (T) للعينتين المستقلتين .

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة الاختبار القبلي للاتجاه النفسي لدى عينة البحث :

جدول (4)

عرض خصائص النزعة المركزية للأبعاد الاتجاه النفسي للطالبات للاختبار القبلي



ت	الابعاد	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري	معامل التواء
1	المعرفي	25.5000	8.661	1.25	-0.804
2	العاطفي	27.0208	8.025	1.158	-0.852
3	السلوكي	27.208	7.800	1.125	-0.706

يبين من خلال جدول (4) أن معامل الالتواء أن مجموعة عينة الدراسة متوزعة توزيعاً طبيعياً .

جدول (5)

عرض الوسط الحسابي والوسط الفرضي واختبار (ت) لأبعاد الاتجاه النفسي للطلقات للاختبار القبلي

ت	الابعاد	وسط حسابي	الوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
1	المعرفي	25.5000	144	1.25	-0.804
2	العاطفي	27.0208		1.158	-0.852
3	السلوكي	27.208		1.125	-0.706

يبين من

جدول (5) أن

الايوساط الحسابية للأبعاد (المعرفي , العاطفي و السلوكي) على التوالي هي (25.5000 , 27.0208 و 27.208) وهي اقل من الوسط الفرضي البالغ (144) مما يدل على ضعف الاتجاه النفسي نحوه المشاركة في الانشطة الرياضية , ويعزوا الباحث ذلك الى أن ضعف خبرات الطالبات في جميع الانشطة ممكن يؤدي الى العزوف نحوه المشاركة وكذلك قلة الدافع والرغبة اتجاه النشاط , إذ أن الفرد قد يكون اتجاها معينا نحو ممارسة الرياضة من جراء خبراته الشخصية في هذا المجال , والاتجاهات التي تتكون من جراء الخبرات الشخصية تكون في العادة ثابتة نسبياً (1).

جدول (6)

عرض الوسط الحسابي والوسط الفرضي واختبار ت لأبعاد الاتجاه النفسي للطلقات للاختبار البعدي

ت	الابعاد	وسط حسابي	الوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
1	المعرفي	149.729	144	53.632	0.000
2	العاطفي	150.958		24.990	0.000
3	السلوكي	149.770		30.739	0.000

يبين

من جدول

(6) أن الاوساط الحسابية للأبعاد (المعرفي , العاطفي و السلوكي) على التوالي هي (149.729 , 150.958 و 149.770) وهي اكبر من الوسط الفرضي البالغ (144) مما يدل على وجود الاتجاه النفسي

(1) نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي ، ط2 . 2000 .، ص 139



نحوه المشاركة في الأنشطة الرياضية بشكل عالي , مما يدل على وجود اتجاه نفسي نحو الأنشطة الرياضية ذلك لوجود معرفة بالأنشطة ودافع برغبة عالية للمشاركة
يبين الباحث أن هنالك العديد من العوامل التي تجعل الطالبة ذو اتجاه عالي نحو الأنشطة الرياضية منها العوامل البيئية وتأثير النشاط الرياضي من خلال متعة البرامج الترويحي , فقد زادت اتجاهات الطالبات نحو النشاط الرياضي. وأظهرت النتائج أن اتجاهات الطالبات كانت تتسم بالدافعية العالية نحو النشاط الرياضي⁽²⁾.

جدول (7)
الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاتجاه النفسي

الدالة	مستوى الدالة	ت المحتسبة	الاختبار القبلي		الاختبار القبلي		الابعاد	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	21.644	19.342	149.729	8.661	25.5000	المعرفي	1
معنوي	0.000	11.292	41.851	150.958	8.025	27.0208	العاطفي	2
معنوي	0.000	13.584	33.756	149.770	7.800	27.208	السلوكي	3

تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (7) بوجود فروق بين الاختبارين للاتجاه النفسي ذلك ما يعزوا اليه الباحث أن البرنامج الترويحي هو له الدور الفعال في ميول الطالبات نحوه النشاطات الطلابية وزيادة الحب والرغبة في تحقيق الانجازات الرياضية من خلال المشاركات في النشاطات الرياضية, ويعزو الباحث السبب ذلك الى استخدام التمارين الرياضية تمثل طريقة رائعة لرفع مستوى السيروتونين " هرمون السعادة ", والتي نتاجها واضحة ,من حيث ارتباط إفراز هرمون السعادة المستمر بالتمارين التي يرتاح الناس عند القيام بها, لا التمارين التي تفوق طاقتهم, " ان تمارين الشدة المنخفضة (الترويحية), تؤثر على مستوى هرمون السيروتونين في الجسم ويشعر الشخص بذلك عند انتهائه من ممارسة الرياضة , مثل الجري والسباحة وغيرها . ويعود شعور الأشخاص عندئذ بالارتياح والاستجمام إلى أن الجسم يتخلص من الإجهاد النفسي والعضلي ويعمل على توازن مستويات الهرمونات في الجسم, ويزيد إفراز السيروتونين⁽²⁾

كما أن البرنامج الترويحي له دور فعال في تخفيف الاعراض للمصابين ولكن بنسبة اقل من المجموعة الاولى التي استخدمت التمارين الرياضية والعلاج الدوائي لان الفرق يعود الى إعطاء العلاج مع التمارين الرياضية وذلك يرفع من نسبة الهرمون السيروتونين الذي يؤثر على التوتر والقلق والاكتئاب , إذ ان النشاط البدني يقلل المخاطر ويساعد على تحسين الحالة الوظيفية ويقلل من الضغط العصبي والنفسي⁽³⁾.

كما أن البرنامج الترويحي يساهم في تطوير الصفات البدنية للأشخاص ويجب ان تكون من خلال برنامج علمي مدروس يتلاءم مع قابليات الأشخاص وان يكون مقنن من حيث الشدة والحجم والراحة خلال ممارسة التمارين"ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة"⁽³⁾.

(2) - اسماء سلمان نصيف الدحوح : الاساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير،الجامعة الاسلامية غزة، كلية التربية،2010، ص63.

(2) <https://www.almrsl.com/post/647686>.

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009ص88 .
(3) بسطويسي احمد ،عباس السامرائي،طرائق التدريس في التربية الرياضية ،جامعة الموصل :1984،ص235.



4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث النتائج التالية:-

- 1- البرنامج الترويحي له الدور الكبير في زيادة الدافعية نحو النشاطات الطلابية.
 - 2- تعمل الرياضة الترويحية على رفع الكفاءة من خلال تقليل القلق وإزله الاكتئاب والابتعاد عن التوتر لأنها تعمل على الابتعاد عن الروتين اليومي الخامل.
- 2-4 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة لما لها من دور كبير في رفع العامل النفسي وزيادة افراز الهرمونات والمتغيرات المسؤولة عن السعادة.
- 2- ضرورة اجراء بحوث مشابهة على عينات اخرى كالنساء مثلا او اعمار اخرى.

المصادر

- اسماء سلمان نصيف الدحدوح : الاساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير،الجامعة الاسلامية غزة، كلية التربية،2010، ص63.
- بسطويسي احمد ،عباس السامرائي،طرائق التدريس في التربية الرياضية ،جامعة الموصل .1984:
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009.
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 . 2000 .
- <https://www.almrsal.com/post/647686>.