

واقع المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة

أ.د/ أمل فكرى نعيم
 أستاذ الترويج الرياضي بقسم الإدارة الرياضية
 والترويج - كلية علوم الرياضة للبنات
 جامعة حلوان.
aml.fekry@pef.helwan.edu.eg

أ.د/ مها على سويلم
 أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم
 التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية -
 كلية علوم الرياضة للبنات
 جامعة حلوان.
swelemmaha431@gmail.com

الباحثة/ مروة محمد فتحى إسماعيل
marwita.2025@gmail.com

د/ زينب دسوقي خليفه
 مدرس دكتور بقسم الإدارة الرياضية والترويج
 كلية علوم الرياضة للبنات
 جامعة حلوان.
zeniab.desouky@gmail.com

الملخص:

يرى الباحثون من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية العربية والأجنبية أن المحددات الترويحية تلعب دوراً مهماً في استثمار وقت الفراغ مما يزيد من دافعية الممارسة وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى الطلاب ونظراً لما تمر به البلاد من ظروف طارئة (جائحة كورونا) الآن ولما فرضته الحكومات من حظر التجمعات العامة وإغلاق المدارس والجامعات والأندية والمنشآت الترويحية كافة فهذا أثر بالسلب على ممارسة الأنشطة وأيضاً على التحصيل الدراسي لدى الطلاب مما دفع الباحثون لإجراء تلك الدراسة للتعرف على واقع المحددات الترويحية النفسية لدى الطلاب.

وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوبيه المسحى والتحليلي، وتم إختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل من مجتمع البحث والبالغ عددهم (320) أخصائي ، وتم تطبيق إستمارة الإستبيان على طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان والبالغ عددهم (30) ، حيث أظهرت النتائج أن واقع محدّدات الأنشطة الترويحية كانت متوسطة فقد بلغت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية 76.55%.

The Reality of Psychological Recreational Determinants for Students of the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo

Abstract:

Through their review of previous studies and both Arabic and international scientific references, the researchers found that recreational determinants play a significant role in utilizing leisure time, which enhances motivation for participation and positively impacts students' academic achievement. Given the current extraordinary circumstances

caused by the COVID-19 pandemic and the restrictions imposed by governments, including bans on public gatherings, the closure of schools, universities, clubs, and recreational facilities, there has been a negative impact on engaging in activities as well as on students' academic performance. This prompted the researchers to conduct this study to explore the reality of psychological recreational determinants among students.

The researchers employed the descriptive methodology using both survey and analytical approaches. The study's sample was selected comprehensively, comprising 320 specialists from the research population. Additionally, a questionnaire was administered to a sample of 30 female students from the Faculty of Physical Education at Helwan University. The results revealed that the reality of recreational activity determinants was moderate, with the overall response rate reaching 76.55%.

واقع المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث:

في العصر الحالي تتردد كلمة الترويح في كل مكان وعلى كل لسان ولكن في معظم الاحيان لا يقصد بها مفهوم واحد فهناك العديد من التعريفات التي تحاول تفسير معنى الترويح.

وقد عرف "محمد كمال السمنودي" (2016م) الترويح بأنه أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي. (السمنودي، 2016: 30)

وقد أكد "مصطفى السايح، ومحمد عبدالمنعم" (2008م) أن الترويح يعمل على تنمية إصدار القرارات وتنمية أهمية تقدير لدى الطالب الجامعي وكذلك تهدف التربية الترويحية إلى الشعور بالسعادة والسرور الناتجين عن ممارسة النشاط الترويحي الذي يمارسه الفرد أثناء وقت فراغه. (السايح، عبدالمنعم، 2008م: 135).

وفي هذا الصدد يذكر "محمد محمد الحماحمي و عابدة عبدالعزيز" (2009م) أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تُمارس في أوقات الفراغ والتي يختارها الطالب بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه العديد من القيم البدنية والاجتماعية والنفسية والمعرفية. (الحماحمي، عبدالعزيز، 2009م: 27)

بينما يرى "محمد كمال السمنودي" (2016م) أن الترويح هو النشاط البناء الممارس في أوقات الفراغ بالاختيار الحر دون توقع أي عائد مادي بغرض الكسب ويهدف إلى اكتساب الخبرات العقلية والبدنية والصحية والاجتماعية ولأحداث التوازن والتكامل لدى الطلاب حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة. (السمنودي، 2016م: 64)

تعتبر دافعية الممارسة من أهم مواضيع علم النفس التربوي الرياضي حيث إحتلت مكانة كبيرة من البحث والدراسة في القرن العشرين وخاصة في العقود الأخيرة منه، مما أدى إلى بناء نظريات الدافعية على نحو مستقل عن المواضيع الأخرى، وذلك نتيجة لأهميتها وتأثيرها في عملية التعلم والتعليم. (على، 2004م: 41)

ويرى الباحثون من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية العربية والأجنبية أن المحددات الترويحية النفسية تلعب دوراً هاماً في استثمار وقت الفراغ مما قد تزيد من دافعية الممارسة لدى الطالبات ونظراً لما تمر به البلاد من ظروف طارئة (جائحة كورونا) ولما فرضته الحكومات من حظر التجمعات العامة وإغلاق المدارس والجامعات والأندية والمنشآت الترويحية كافة فهذا أثر بالسلب على ممارسة الأنشطة مما دفع الباحثون لإجراء تلك الدراسة للتعرف على المحددات الترويحية النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة أثناء جائحة كورونا.

هدف البحث :

التعرف على المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة.

تساؤل البحث :

ما المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ؟

مصطلحات البحث:

المحددات الترويحية النفسية *:

هي العوامل والظروف النفسية التي تؤثر على الدوافع والإتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية، وكيفية مشاركتها والاستفادة منها في المجتمع. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوبيه المسحي والتحليلي وذلك لملائمته لطبيعة البحث والهدف منه.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان والبالغ عددهم (320) طالبة المقيديات في العام الجامعي 2022م/2023م.

عينة البحث :

1- عينة البحث الاستطلاعية:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و بلغ عددها (30) من طالبات الفرقة الثالثة بنسبة مئوية قدرها 9.38% من حجم مجتمع البحث، وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية لاستبيان المحددات الترويحية النفسية قيد البحث وذلك في الفترة الزمنية من 2023/3/7م إلى 2023/4/20م

2- عينة البحث الاساسية:

قام الباحثون بتطبيق الاستبيان قيد البحث على عينة البحث الاساسية البالغ عددها (257) طالبة بنسبة مئوية قدرها 80.31% والمقيدات بالعام الجامعي 2022م/2023م وذلك للإجابة على تساؤل البحث بخصوص التعرف على المحددات الترويحية النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة.

أدوات جمع البيانات :

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية، وطبقاً لمتطلبات البحث، استخدم الباحثون الأدوات التالية في جمع البيانات، وهي:

1. المقابلة الشخصية للخبراء في مجال الترويح وعلم النفس الرياضي. ملحق (1).
2. الاستبيان في صورته النهائية وموضوعه: (المحددات الترويحية النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة)، إعداد الباحثون. ملحق (4)

المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث:

قام الباحثون بحساب معامل الصدق كالتالي:

أولاً : صدق المحكمين

- 1- قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في الترويح وعلم النفس الرياضي مثل دراسة محمد السيد اسماعيل (2020م)، مرازقة جمال (2013م)، محمد ابراهيم الذهبي (2008م)، الكسندرس وءآخرون al et, (2008) Alexandris، احسان احمد مصطفى (2008م) للتعرف على العبارات التي تمثل الاستبيان قيد البحث .
- 2- قام الباحثون بعرض (15) عبارة للمحددات الترويحية النفسية والتي تصلح كمحددات ترويحية نفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة.
- 3- تم عرض العبارات السابق ذكرها على مجموعة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (9) خبراء ، ملحق (1) ، لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات أو عدم مناسبتها أو إضافة أو تعديل أي منها ، ملحق (3).
- 4- بعد عرض العبارات على الخبراء تم حذف العبارات التالية (2 ، 15)، وقام الباحثون بتعديل بعض العبارات في ضوء الفهم والتحليل النظري وبناء على رأي الخبراء ملحق (1) ، وقد راعى الباحثون في صياغة العبارات مايلي :

- أن تكون واضحة الصياغة.
- ألا توحى بنوع الإستجابة المطلوبة.
- سهولة اللغة.
- إختيار ألفاظ سهلة الفهم.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معني.

5- تم عرض العبارات بعد التعديل على الخبراء مرة أخرى للتأكد من مدي وضوح وسلامة صياغة العبارات ، وكذلك تحديد إتجاه هذه العبارات هل هي في الإتجاه الإيجابي بالنسبة للمحور ، أم فى الإتجاه السلبي ، وقد تم إتفاق الخبراء على تصحيح الإستبيان بإستخدام ميزان ثنائي متدرج للإجابة عليه – كما لم يقوم الباحثون بتحديد زمن الإجابة.

جدول (1)

آراء الخبراء حول عبارات إستبيان المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة (ن = 9)

م	العبارة	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة
1	ممارستي الترويح الرياضي تمكنني من المحافظة على كفاءتي البدنية	9	-	100%
2	أشعر بأنني من بين المميزين عندما أمارس الترويح الرياضي	1	8	11.11%
3	ممارستي الترويح الرياضي تكسبني الثقة بالنفس والشعور بالنجاح	9	-	100%
4	أمارس الترويح الرياضي للتخلص من الفائض من الطاقة	9	-	100%
5	ممارستي الترويح الرياضي تجنّبني الفراغ والملل	8	1	88.88%
6	ممارستي الترويح الرياضي تحقق لي نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي	9	-	100%
7	ثقتي بنفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويح الرياضي	9	-	100%
8	ممارستي الترويح الرياضي تحقق لي الاسترخاء وتخلصني من التوتر	8	1	88.88%
9	اقتناعي بفوائد الترويح الرياضي يدفعني لممارسته	9	-	100%
10	أشعر بالاستمتاع والارتياح بعد ممارستي الترويح الرياضي	8	1	88.88%
11	عرفتي طريقة الأداء المهارى لأنشطة الترويح الرياضي تجعلني أمارسها	9	-	100%
12	ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارستي الترويح الرياضي تدفعني للممارسة	9	-	100%
13	يساعد في ضبط انفعالاتي	9	-	100%
14	يشعروني بعدم قدرتي على التفكير الصحيح	8	1	88.88%
15	وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية والعصبية	2	6	22.22%

يتضح من جدول (1) آراء الخبراء حول عبارات إستبيان المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية ، وقد تراوحت بين (11.11% - 100%) ، وقد إرتضى الباحثون بنسبة موافقة (80%) فأكثر لقبول العبارة ، لذا تمت الموافقة على (13) عبارة، وتم حذف عبارة (2) و (15).

ثانياً : صدق الإتساق الداخلي:

1- تم تمثيل درجات الإستبيان بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة للإجابة على جميع العبارات ، حيث تم حساب إختيارات ذات قيمة عددية (3 - 2 - 1) للعبارات ذات الإتجاه الإيجابي ، والعكس (1 - 2 - 3) للعبارات ذات الإتجاه السلبي.

2- تم تحديد الدرجة العظمي والدرجة الصغري للإستبيان قيد البحث كالتالي:

$$\text{الدرجة العظمي} = 3 \times 13 = 39$$

$$\text{الدرجة الصغري} = 1 \times 13 = 13$$

وبالتالي تكون أعلى درجة للإستبيان هي (39) درجة ، وأدنى درجة للإستبيان هي (13) درجة.

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات إستبيان المحددات الترويحوية النفسية والدرجة الكلية

(ن = 30)

م	العبارات	معامل الارتباط
1	ممارستي الترويح الرياضي تمكني من المحافظة على كفاءتي البدنية	*0.542
2	أشعر بأنني من بين المميزين عندما أمارس الترويح الرياضي	0.101
3	ممارستي الترويح الرياضي تكسبني الثقة بالنفس والشعور بالنجاح	*0.699
4	أمارس الترويح الرياضي للتخلص من الفائض من الطاقة	*0.381
5	ممارستي الترويح الرياضي تجنبني الفراغ والملل	*0.427
6	ممارستي الترويح الرياضي تحقق لي نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي	*0.511
7	ثقتي بنفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويح الرياضي	*0.586
8	ممارستي الترويح الرياضي تحقق لي الاسترخاء وتخلصني من التوتر	*0.566
9	اقتناعي بفوائد الترويح الرياضي يدفعني لممارسته	*0.507
10	أشعر بالاستمتاع والارتياح بعد ممارستي الترويح الرياضي	*0.467
11	عرفتي طريقة الأداء المهارى لأنشطة الترويح الرياضي تجعلني أمارسها	*0.435
12	ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارستي الترويح الرياضي تدفعني للممارسة	*0.596
13	يساعد في ضبط انفعالاتي	*0.444
14	يشعرنني بعدم قدرتي على التفكير الصحيح	*0.450
15	وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية والعصبية	0.322

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة $0.05 = 0.361$

يتضح من نتائج جدول (2) ان معامل الارتباط بين كل عبارة من العبارات والمجموع الكلي للمحور قد تراوحت بين (0.101 الي 0.699) وبمقارنة قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائيا بين العبارات والمجموع الكلي للمحور فيما عدا عبارتي (2 ، 15) لذلك تم استبعادهم وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (13) عبارة والنتائج تدل على ان عبارات المحور تنسم بدرجة مقبولة من الصدق .

ب - معامل الثبات :

للتأكد من ثبات الاستبيان قيد البحث قام الباحثون باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (30) ثلاثون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لإستبيان المحددات الترويحية النفسية

(ن = 30)

م	ابعاد الاستبيان	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
1	المحددات الترويحية النفسية	0.732	0.772	0.786

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (28) مستوى معنوية (0.05) = 0.361

يتضح من نتائج جدول (3) ما يلي :

قيمة معامل ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على الاستبيان قيد البحث قد بلغ 0.732 ووجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول و الثاني في إستبيان المحددات الترويحية النفسية قيد البحث في جميع العبارات ، والبالغ عددها (13) عبارة ، مما يدل على ثبات الاستبيان قيد البحث.

الصورة النهائية لاستبيان المحددات الترويحية النفسية :

تم التوصل الى الصورة النهائية لاستبيان المحددات الترويحية النفسية حيث أثبتت صلاحيته في قياس المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة فقد أسفر عن (13) عبارة لمحور (المحددات النفسية) ، وتم وضع مفتاح تصحيح المقياس على ميزان تقدير ثنائي وهو كالتالي :

موافق = 3 درجات، غير موافق = درجة واحدة، ، مع ملاحظة أنه كلما زادت درجة استجابة الطالبة على الاستبيان قيد البحث فهذا دليل على ممارسة المحددات الترويحية النفسية .

سابعاً : تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

بعد التأكد من الصدق والثبات قام الباحثون بإجراء دراسة أساسية من خلال تطبيق استبيان المحددات الترويحية النفسية على عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان والمقيدين بالعام الدراسي 2022م/2023م ، وذلك في الفترة الزمنية من 2023/3/7م إلى 2023/4/20م، ثم قام الباحثون برصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المُعد لذلك.

ثامناً : المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي Spss ، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :-

- 1- التكرارات.
- 2- المتوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .

4- (2ك)

5- معامل ارتباط ألفا كرونباخ.

6- التجزئة النصفية.

7- t-test

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج تساؤل البحث الذي ينص علي: ما المحددات الترويحية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب

لإستبيان المحددات الترويحية النفسية قيد البحث

(ن = 257)

م	الإستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الترتيب
1	المحددات الترويحية النفسية	24.774	1.773	7.16	3

يتضح من جدول (4) ان المتوسط الحابي لإستبيان المحددات الترويحية النفسية قد بلغ 24.774محور المحددات الترويحية النفسية بلغ متوسطه الحسابي (24.774%).

ويعزو الباحثون هذه النتائج الي أهمية المحددات الترويحية النفسية الي ان الترويحية ذات طبيعة خاصة تمارس معظم انشطته في البيئة الخارجية، حيث يري الباحثون ان الحصول على الأجهزة والأدوات الرياضية وتوفر الملاعب والساحات الخارجية، وتوفر القاعات المغلقة لممارسة الأنشطة الترويحية، إضافة إلى توفر الأمن والسلامة في أماكن ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ، وأن الإمكانيات هي الأدوات والتسهيلات والمنشآت والمباني والملاعب والأجهزة والوسائل إلى جانب القيادات البشرية التي تدير التسهيلات وتوظف تلك التسهيلات بطريقة فعالة وأمنة وجذابة للأفراد داخل برنامج الأنشطة الرياضية وأوجهها المختلفة لتحقيق أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية، وان كل هذه المحددات النفسية تعمل على تشجيع وتوجيه الطلاب وإتاحة كافة الفرص لاكتشاف مواهبهم وتنمية قدراتهم وتوهمهم للقيام بالسلوك السوي أثناء قضاء أوقات فراغه بممارسة الترويح، ومن ثم تمثل مشكلة أوقات الفراغ وعدم استثماره بالطريقة المناسبة مع اعتماد الوسائل المساعدة كالترويح داخل المؤسسات التربوية بالإضافة في المشاركة في الترويح من العوامل الأساسية والمهمة في الوقاية من الانحراف وتفرغ الشحنات الانفعالية .

كما يذكر مبارك آدم (2007م) أن المحددات الترويحية النفسية تتضمن العديد من العوامل الدائمة لممارسة الرياضة وقت الفراغ ومنها التسهيلات والإمكانات والأدوات والملاعب والقاعات وعوامل الأمن والسلامة في النشاط الترويحي الرياضي أمر لا مفر منه من السعي نحو تحقيقه وأولى الخطوات هو الفكر القائم على إدارة الأنشطة بالوعي بحسن التخطيط والنظر إلى معايير الأنشطة البدنية والأجهزة المستخدمة والأساليب المتبعة للتنفيذ والمناخ وغيرها من المحددات الواجب توافرها ويجب أن نعطي أهمية كبيرة لهذه العوامل التي تعتبر المحرك الرئيسي لممارسة الرياضة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة العيد بن سميثة (2017م) أظهرت النتائج أن واقع محددات الترويج الرياضي كانت متوسطة فقد بلغت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية 76.55%

جدول (5)
التكرارات والأهمية النسبية و(كا2) لعبارات المحور: المحددات الترويجية النفسية
لدى عينة البحث

(ن=257)

م	العبارات	نعم		لا		مجموع الدرجات المقدره	الوزن النسبي	كا2
		ك	%	ك	%			
1	ممارستي الترويج الرياضي تمكنني من المحافظة على كفاءتي البدنية	216	84.0	41	16.0	473	92.0	119.1
2	ممارستي الترويج الرياضي تكسبني الثقة بالنفس والشعور بالنجاح	227	88.3	30	11.7	484	94.2	151.0
3	أمارس الترويج الرياضي للتخلص من الفائض من الطاقة	212	82.5	45	17.5	469	91.2	108.5
4	ممارستي الترويج الرياضي تجنبني الفراغ والملل	223	86.8	34	13.2	480	93.4	138.9
5	ممارستي الترويج الرياضي تحقق لي نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي	224	87.2	33	12.8	481	93.6	141.9
6	ثقتي بنفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويج الرياضي	211	82.1	46	17.9	468	91.1	105.9
7	ممارستي الترويج الرياضي تحقق لي الاسترخاء وتخلصني من التوتر	208	80.9	49	19.1	465	90.5	98.3
8	اقتناعي بفوائد الترويج الرياضي يدفعني لممارسته	219	85.2	38	14.8	476	92.6	127.4
9	أشعر بالاستمتاع والارتياح بعد ممارستي الترويج الرياضي	239	93.0	18	7.0	496	96.5	190.0
10	عرفتي طريقة الأداء المهارى لأنشطة الترويج الرياضي تجعلني أمارسها	230	89.5	27	10.5	487	94.7	160.3
11	ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارستي الترويج الرياضي تدفعني للممارسة	240	93.4	17	6.6	497	96.7	193.4
12	يساعد في ضبط انفعالاتي	232	90.3	25	9.7	489	95.1	166.7
13	يشعرنني بعدم قدرتي على التفكير الصحيح	47	18.3	210	81.7	467	90.9	103.3

قيمة (كا2) عند مستوي (0,05) = (9.21)

يتضح من نتائج جدول (5) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على المحور قد انحصرت بين (91.1%، 96.7%) وجاءت جميع قيم مربع كا دالة احصائيا عند مستوي دلالة 0.05 على عبارات المحور ولصالح الاستجابة بـ نعم، فيما عدا العبارة رقم (13) حيث جاءت قيمة كا2 دالة احصائيا في اتجاه الاستجابة بـ لا.

ومن خلال النتائج السابقة يتضح ان استجابات عينة البحث جاءت مؤيدة الي أهمية المحددات الترويجية النفسية للترويج حيث حصلت ان ثقتي في امتلاك القدرات المطلوبة لممارستي الترويج

الرياضي تدفني للممارسة والتي بلغت الوزن النسبي لها (96.7%) وتليها أشعر بالاستمتاع والارتياح بعد ممارستي الترويح الرياضي بوزن نسبي بلغ (96.5%) ثم جاءت يساعد في ضبط انفعالاتي بوزن نسبي بلغ (95.1%) و عرفت طريقة الأداء المهاري لأنشطة الترويح الرياضي تجعلني أمارسها بوزن نسبي بلغ (94.7%)

ويعزو الباحثون هذه النتائج الي ان المحددات الترويحية النفسية من الأمور الهامة لممارسة الأنشطة الترويحية حيث ان ممارسة الترويح الرياضي تكسبني الثقة بالنفس والشعور بالنجاح، تحقق لي نجاحات شخصية على المستوى الصحي والحركي، ويجنب الفراغ والملل، ويمكن من المحافظة على كفاءتي البدنية، والتخلص من الفائض من الطاقة، ويزيد من ثقتي بنفسي عالية فيما يتعلق بقدرتي على مواجهة معوقات ممارسة الترويح الرياضي، ويشعري بعدم قدرتي على التفكير الصحيح، ويحقق لي الاسترخاء وتخلصني من التوتر.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد السيد إسماعيل (2020م) انه يعد المحدد النفسي من المحددات المهمة لممارسة الترويح الرياضي ممثلة بإدراك الفرد لكفاءته البدنية ومفهوم الذات والثقة العالية لمواجهة المعوقات وإن الاستمتاع بالترويح الرياضي خيار حاسم لأساليب الأنشطة الترويحية الرياضية مما ينتج عنها نجاحات بالمستوى الصحي والحركي ومستوى مرتفع من المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة.

كما يتفق مع نتائج كلا من ثريا يونس و فتحي عبدالوهاب (2012م) ان هناك محدثات نفسية متمثلة في الارتياح والاستمتاع بعد ممارسة الرياضة وتحقيق المستوى الصحي والحركي والثقة العالية بالقدرات المكتسبة ومواجهة معوقات الممارسة والثقة تجاه السلوك الاجتماعي ونظرة الآخرين إليه باحترام والإعجاب بأفكاره وآرائه، تدفع الطلاب لممارسة الترويحية وقت الفراغ.

ويري الباحثون ان مزاوله الأنشطة الترويحية بشتى أنواعها تُعدُّ المُتنقَّس الآمن لتحقيق الاتزان نفسياً وعاطفياً، وخلق حالة من الإحساس بالدافعية والمثابرة في أداء المهام داخل المنزل أو خارجه بفاعلية، وروح إيجابية، تُمكن المرأة من ضبط انفعالاتها النفسية، مع القدرة على التعامل بتأنٍ في المواقف المُعقَّدة خلال مسيرة حياتها .

حيث يشير محمد الششتاوي (2016م) ان ممارسة الترويح لها قدرتها على تعزيز الصحة النفسية من خلال التحرُّر من الضغوط النفسية وحاربتها؛ بسبب إفراز الدماغ لهرمون الأندروفين المسؤول عن هرمون السعادة والأدرينالين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة بكر ابراهيم عبدالكريم (2021م) والتي أظهرت نتائجها ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعمل على التخفيف من حدة القلق والضغط وعلى تنمية مفهوم وتقدير الذات للفرد.

ودراسة محمد السيد إسماعيل (2020م) والتي أظهرت نتائجها ان الدوافع النفسية تأتي في المرتبة الأولى ويلبها الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة فيروس كورونا covid.19

ودراسة محمود سيد هاشم (2020م) والتي أظهرت نتائجها أن أولويات عينة البحث فيما يخص دوافع ممارسة النشاط البدني بالترتيب (دوافع مرتبطة بالحالة الصحية ومناعة الجسم – ودوافع مرتبطة بالحالة البدنية – دوافع مرتبطة بالحالة النفسية والاجتماعية).

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات :

- بلغ المتوسط الحسابي للمحددات الترويحية النفسية (24.774).
- صلاحية إستبيان المحددات الترويحية النفسية للتطبيق.

ثانياً : التوصيات :

- تشجيع وتدعيم الطلاب على ممارسة الأنشطة الترويحية وخلق الدافعية لديهم منذ الصغر.
- نشر الوعي الرياضي لدى الطلاب بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الصحة النفسية ومؤسسات التنشئة الاجتماعية ومن خلال الندوات وتفعيل دور الاعلام الرياضي.
- توفير المراكز الرياضية لتسهيل عمليات دوافع ممارسة جميع انواع الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا الجنسين ولمختلف الاعمار والمراحل.
- توفير الامكانيات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وقاعات مغلقة وتوفير الادوات المناسبة للأنشطة الترويحية وصيانتها بصفة دورية ومستمرة لمساعدة الطلاب على الاقبال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية دائماً.
- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية النفسية من حيث الاستفادة من الخبراء في مجال الترويج.
- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث الميدانية حول الأنشطة الترويحية الرياضية ولجميع المراحل العمرية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- المصطفى ، احسان احمد (2008): واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في اوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السودان، السودان.
- 2- عبدالكريم ، بكر ابراهيم (2021): ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الحرة لدى التونسيين وأثرها في التنشئة الاجتماعية الرياضية، مجلة الإجتهد للأبحاث العلمية، جامعة الزيتونة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ليبيا.
- 3- يونس ، عبدالرحمن ، ثريا وفتحي (2012): أثر تطبيق برامج التسريع والإثراء على الدافعية

- للتعلم والتحصيل وتقدير الذات لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، إنتاج علمي منشور، ع26، كانون الثاني، مجلة جامعة القدس، فلسطين.
- 4-مرازقة ، جمال (2013): أهمية مناسط الترويح الرياضي وأوقات الفراغ في الوقاية من الانحراف السلوكي، دراسة تحليلية مقارنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بحث منشور، الجزائر.
- 5-بن شميصة ، العيد (2017): محددات ممارسة الترويح الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية تيارت، بحث منشور، مجلة المحترف، ع 13، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- 6-آدم ، مبارك (2007): دور التربية الترويحية في وقاية المجتمع من الانحراف، بحث منشور، المجلة العربية للعلوم الأمنية السعودية، جامعة نايف، السعودية.
- 7-الذهبي ، محمد إبراهيم (2008): برنامج مقترح للأنشطة الترويحية في ضوء التوجهات الفلسفية لطلاب الجامعات المصرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، القاهرة.
- 8-اسماعيل ، محمد السيد (2020): دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا covid.19 ، إنتاج علمي منشور، ع1، مج 89، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 9-السمنودي ، محمد كمال وآخرون (2016): الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر.
- 10-السايع ، عبدالمنعم، مصطفى و محمد (2007): فلسفة التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر.
- ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 11-Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2008): Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation, Published research, Journal of Leisure Research, Vol. 34 , N 3, PP 233.